

УДК 159.99

Психологический потенциал применения методов АРТ-терапии в работе с сотрудниками уголовно-исполнительной системы

Канайкина Наталья Анатольевна,

преподаватель кафедры пенитенциарной психологии и пенитенциарной педагогики,
ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России. Россия, г. Новокузнецк.

Email: NaKanaykina22@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены методы арт-терапии в работе с сотрудниками уголовно-исполнительной системы. Обоснована актуальность их применения в психологическом сопровождении сотрудников. Представлен ряд упражнений для работы с сотрудниками уголовно-исполнительной системы.

Ключевые слова: специфика службы в УИС, арт-терапия, сотрудники УИС, энкаустика, метафорические карты.

Впервые о арт-терапии заговорили в европейских странах еще в 40-е годы XX столетия. Термин «арт-терапия» связывают с именем британского художника Адриана Хилл. В период лечения от туберкулеза он заметил, что рисование позволяет ему отвлечься от негативных переживаний и способствует выздоровлению. Вначале арт-терапия использовалась в терапии психиатрических и общесоматических госпиталей. Основная задача в работе с больными состояла в том, чтобы они получали возможность достаточно свободно заниматься разными видами изобразительной деятельности, и тем самым могли отвлекаться от своих переживаний, связанных с болезнью. «Хилл считал, что, когда физическое сопротивление пациента было на самом низком уровне, это каким-то образом успокаивало «животное эго» и позволяло творческим силам «духовной сущности» проявляться в произведениях искусства» [1].

Несмотря на то, что арт-терапия зарождалась в лечебной практике, в настоящее время она имеет «профилактическую, социализирующую и развивающую направленность» [1]. Для достижения цели при психологическом сопровождении сотрудников уголовно-исполнительной системы имеет значение психотерапевтическое и психологическое направление, так как они опираются на регулятивную, коммуникативную и катарсическую функцию искусства. Функции регуляции и коммуникации достигаются в процессе развития ценных социальных навыков, которые помогают раскрыть логику и обосновать ранее неосознанное поведение, отклонения в поведении и влияние своей личности на других. Катарсическая функция, с одной стороны, позволяет выплеснуть эмоции, с другой стороны, арт-терапия (как терапия) – это восстановление целостности личности. Методы арт-терапии активно применяют в разнообразных учреждениях, в том числе и в учреждениях уголовно-исполнительной системы.

Служба в уголовно-исполнительной системе имеет свои особенности, среди них: преобладание жесткой управленческой деятельности, реализация властных полномочий, монотонность деятельности, существующие иерархические отношения, постоянное взаимодействие со спецконтингентом, «среди которого есть лица с различными психическими аномалиями», отсутствие условий для самовыражения, невысокая престижность профессии. Все это и многое другое способствуют формированию неких стереотипов в поведении сотрудников, мотивационная и волевая сферы личности сотрудника могут деформироваться, что в дальнейшем

приводит к формальному отношению к государственной службе, развитию авторитарного стиля общения и потере творческой инициативы, профессиональному выгоранию. Опыт исследователей показывает, что развитие творческих качеств может способствовать устранению стереотипов и шаблонов мышления, поиску решений в нестандартных ситуациях, требующих особых подходов.

В своей деятельности пенитенциарные психологи широко применяют разные формы и методы психологической коррекции как с осужденными, так и с сотрудниками. В последние десятилетия терапия творчеством получила широкое распространение. В настоящее время она включает в себя музыкотерапию, драматерапию, танцевальную терапию, творческое общение с искусством и наукой и другие формы творческой деятельности, имеющие психотерапевтическое и психопрофилактическое значение.

Арт-терапия – это особый вид терапии, связанный с творчеством и, в первую очередь, с различными видами искусства, такими как живопись, скульптура, графика, фотография, их различными сочетаниями с другими видами творческой деятельности. Цель арт-терапии – помочь преодолеть переживания, мешающие благополучию человека и его общению с другими людьми. В центре внимания находятся чувства, возникающие из-за неуверенности, страха, обиды, тревоги и ригидности, нерешительности в общении, неспособности контролировать свои эмоции. Благодаря творчеству сотрудник получает возможность выразить свою внутреннюю сущность, «проработать информацию, которая поступает извне» [4]. Все это приводит к формированию и развитию различных адаптивных механизмов. Чем сформированнее адаптивные механизмы у человека, тем успешнее он в изменяющихся условиях мира. Специалисты, занимающиеся «терапией искусством», отмечают, что «художественный талант или профессиональная подготовка... не нужны для применения художественного творчества в качестве терапевтического средства. В терапии искусством важен сам процесс и те особенности, которые конечный продукт творчества способствует обнаружению в психической жизни творца» [3].

Опыт работы с сотрудниками ФКУ СИЗО-2 Кемеровской области – Кузбассу показал высокую эффективность таких направлений арт-терапии, как энкаустика, метафорические карты.

Остановимся на энкаустике. Энкаустика – техника живописи, которая выполняется воском в расплавленном виде. Данная техника известна со времен Древней Греции, тогда с помощью расплавленного воска создавались картины, иконы, которые до сих пор сохраняют свои краски.

В настоящее время рисование в данной технике приобретает простоту и доступность благодаря современным инструментам и материалам. В данной технике вместо кисти используется утюг или специальный инструмент для энкаустики – каутерий (паяльник с насадками), восковые карандаши и мелованный картон. Преимущество данной техники в том, что, во-первых, выполненные работы насыщены цветом, они получаются контрастные, с выраженной текстурой и высокой стойкостью к воздействию влажности и света; во-вторых, выполненным работам не требуется время для высыхания; в-третьих, специальные навыки для работы в данной технике не нужны; в-четвертых, изображать можно что угодно; в-пятых, новизна техники вызывает интерес у сотрудников и желание проявить себя.

Как правило, чтобы снять страх, напряжение и почувствовать инструмент, выбираем цвета, которые нравятся в данный момент, и наносим их на нагретую поверхность утюга. А дальше надо приложить утюг к поверхности, провести по поверхности одним из способов: разглаживание, оттиск, рисование ребром, работа кончиком утюга. Первые картины, как правило, абстрактные. На последующих

встречах у сотрудников нередко появляется желание создать пейзаж или какой-то конкретный образ.

После того, как рисунок завершен, сотрудникам предлагается рассмотреть рисунок с разных сторон, выразить свое отношение к результату, ответить вопросы:

«1. Изображена общая картина или имеются отдельные фрагменты? В случае фрагментов, подумайте, как можно интерпретировать их?

2. Выделите три основных цвета в рисунке. С чем у вас ассоциируются данные цвета?

3. Посмотрите на рисунок, какие мысли приходят вам в голову, когда смотрите на рисунок? Нравится ли вам ваш рисунок? Какие чувства вызывает он? При взгляде на него какие возникают желания?

4. Какие эмоции вы испытывали, рисуя? Легко ли вам было войти в творческий поток или старались анализировать происходящее?» [2].

Сам процесс рисования позволяет снять напряжение, выразить, а в процессе обсуждения, – осознать конфликты, противоречия. Сотрудник, рассматривая свои рисунки, находит и в дальнейшем использует свои внутренние ресурсы, чтобы справиться с тем, что вызывает страх, напряжение. Выводя их на осознаваемый уровень, сотрудник способен выработать альтернативные, конструктивные способы поведения.

Другое направление, которое широко используется с сотрудниками уголовно-исполнительной системы, – это метафорические карты. Карты дают яркое представление об отношениях, мыслях и образах людей по отношению к внешней и внутренней реальности. Карты используются для работы с травмирующими ситуациями, а метафоры – для создания безопасной среды, позволяющей избежать дальнейших травм, найти решения. Карты запускают внутренний процесс исцеления и дают возможность найти свой собственный уникальный путь выхода из сложной жизненной ситуации.

В своей работе психологи используют разные колоды: ОН-Cards, Core, Persona и другие. Например, колода Core, помимо того, что с ее помощью можно раскрыть жизненные истории клиента, в ней много ресурсов. Данную колоду можно использовать при работе с травматическим опытом человека. Она состоит из двух составляющих. Первая – это сама травматическая ситуация, а вторая часть – это про возможности, которые позволяют клиенту снова начать жить.

Колода ОН-Cards состоит из 88 карточек с изображением различных жизненных ситуаций и 88 изображений, раскрывающих содержание этих ситуаций. Использование данной колоды позволяет выявить бессознательные мотивы поведения человека в различных проблемных ситуациях и найти внутренние ресурсы для работы с ними.

Колода Persona содержит два набора карт: первый состоит из карт, изображающих различные человеческие лица, а второй отражает схемы взаимодействия, которые могут возникнуть в любой человеческой системе. Данная колода позволяет проявить внутриличностные и межличностные конфликты и найти наилучший способ их разрешения.

Рассмотрим несколько упражнений, которые зарекомендовали себя в работе с сотрудниками.

Упражнение «Путь героя» относится к ресурсным. Оно основано на народных сказках и анализе мифов Юнга. Сказки в разных культурах имеют общую структуру: есть герой, у него есть некая миссия (борьба с кем-то или с чем-то); герой встречается с препятствиями; встречает помощников; справляется с препятствиями; выполняет свою миссию (конец истории).

В этом упражнении работать можно в открытую, когда клиент внимательно разглядывая каждую карточку, выбирает шесть карт. Далее сотрудник из выбранных

карт определяет карту, которая называется «герой». После того, как выбор сделан, клиенту задаются вопросы: «Что за героя вы выбрали? Опишите его. Что вы чувствуете, когда смотрите на «героя». Затем сотрудник выбирает вторую карту, которая будет про само испытание (миссию). И здесь также задаются вопросы о том сюжете, на котором он остановился. Третья карта позволяет сотруднику из разных позиций посмотреть на сложности, с которыми, возможно, он сталкивается в своей жизни. Четвертая карта – это дополнительные ресурсы – «помощники» клиента. Здесь актуально спросить о том, насколько эффективен подобный ресурс в жизни сотрудника, удастся ли ему использовать «помощь от помощников». Пятая карта – это преодоление препятствий, что помогает ему справиться с трудностями, умеет ли он видеть и принимать помощь, находить внутри себя силы и возможности. «Герой» завершил свой путь и сейчас нужно описать, что именно он поучил в итоге данного путешествия. Работая с каждой картой, важно выделить эмоции, которые испытывает клиент, переходя от одной карте к другой в данном упражнении.

Упражнение «Возможности, которые дает стресс». Безусловно, стресс может «выбить из колеи», расстроить. Но в стрессе есть и потенциал, он способствует личностному росту, саморазвитию.

Данное упражнение позволяет увидеть возможности роста, вызванные стрессом. Перемешав карты, выложить их двумя стопками перед сотрудником со словами: «Справа от вас стопка содержит все, что вам хотелось бы дать миру. Слева стопка содержит все, что вы хотели бы дать миру. Можете перетасовать стопки по отдельности. Откройте в каждой стопке по одной верхней карте. Рассмотрите карту и ответьте на вопросы:

1. Что я научился получать в результате пережитых кризисов?
2. Что я научился давать в результате пережитого?

Сотрудник может остановиться на двух открытых картах или же продолжать открывать следующие, важно как клиент их анализирует и чем видит для себя возможности.

Таким образом, использование методов арт-терапии в работе с сотрудниками уголовно-исполнительной системы необходимо, так как дает возможность для работы с чувствами, мыслями, переживаниями, которые воспринимаются клиентом как непреодолимые; происходит выражение деструктивных чувств в социально-приемлемой форме; продукт творчества дает информацию психологу о состоянии и убеждениях клиента, при этом и сам автор может интерпретировать свой продукт творческой деятельности; способствует развитию удовлетворенности, ощущению своей самоценности.

Список литературы

1. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А. И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
2. Гуляева И. В. Как перестать блуждать в лабиринте кризиса и выйти на новый уровень. - ИГ «Весь», 2018. – 176 с.
3. Красикова Ю. Ю. Методы арт-терапии в психокоррекционной работе с сотрудниками : учеб. пособие / Ю. Ю. Красикова, И. В. Лаврентьева, Т. И. Савельева ; под общ. ред. Ф. И. Ушкова. – Рязань : Академия ФСИН России, 2014. – 113 с.
4. Трефилова Ю. С. АРТ-терапия, ее суть и применение на практике // Студенческий научный форум: Материалы VIII Международной студенческой научной конференции. – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016021341>