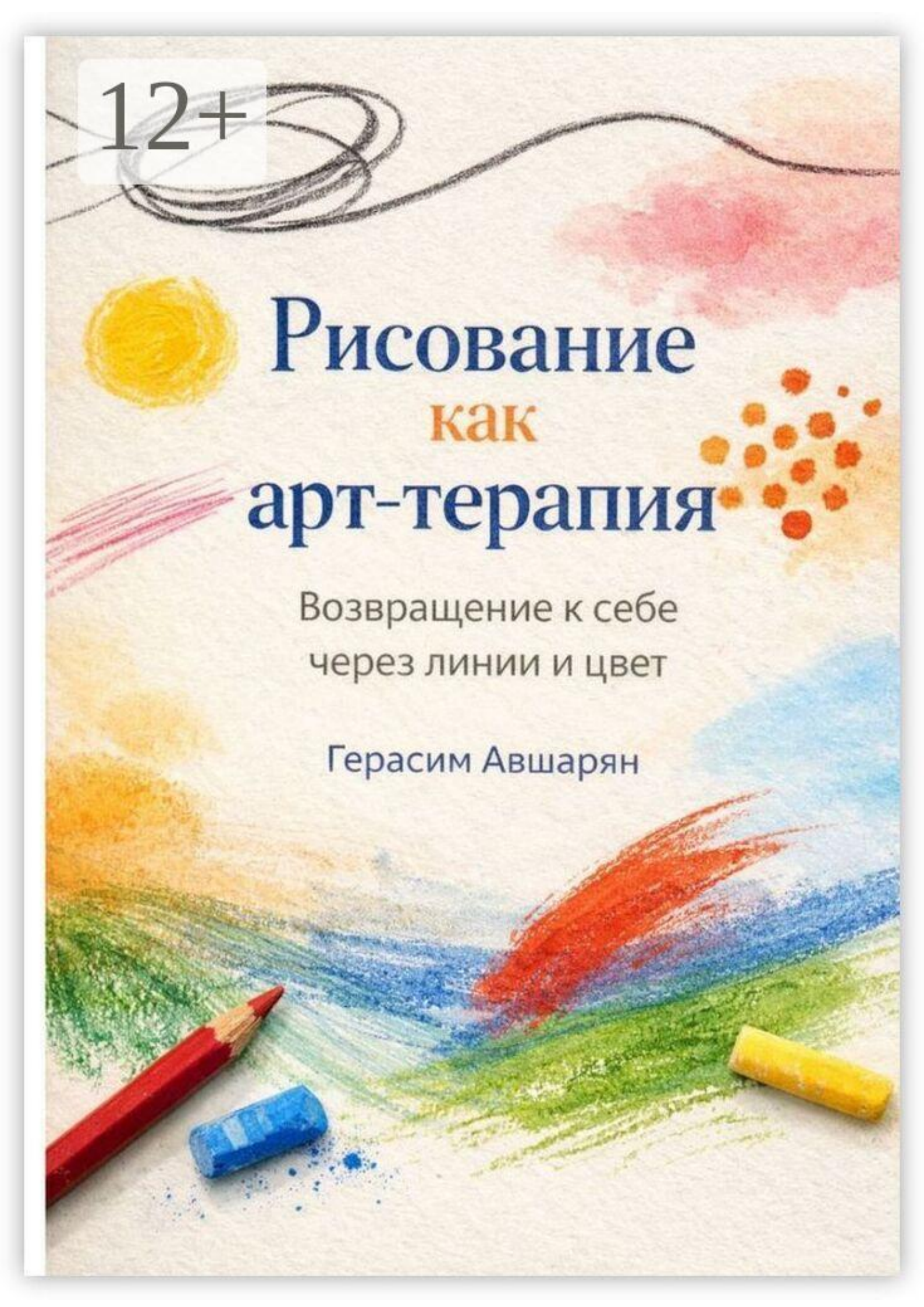


12+



Рисование как арт-терапия

Возвращение к себе
через линии и цвет

Герасим Авшарян

Герасим Авшарян

**Рисование как арт-
терапия. Возвращение
к себе через линии и цвет**

«Издательские решения»

Авшарян Г.

Рисование как арт-терапия. Возвращение к себе через линии и цвет
/ Г. Авшарян — «Издательские решения»,

Рисование может быть не навыком, а способом быть с собой. Эта книга — о линии, которая становится голосом, о цвете, который возвращает ощущение жизни, и о движении, которое помогает выйти из круга мыслей. Книга о «неумении», тишине, процессе и присутствии. О том, как через рисование можно постепенно вернуться к себе. Автор соединяет внимание к психике человека с простотой художественного процесса, рассматривая рисование как пространство для восстановления, наблюдения и присутствия.

© Авшарян Г.

© Издательские решения

Содержание

Введение	7
Для кого и о чём эта книга, кем она пишется и зачем в ней рисование	7
Кто пишет эту книгу?	8
Как появилась арт-терапия	9
Что такое арт-терапия на самом деле	10
Почему именно рисование	11
Для кого эта книга	12
Как читать эту книгу	13
Введение — 2	14
Рисование в новом свете	14
Несколько слов об арт-терапии	15
Рисование как особая форма арт-терапии	16
Рисование в новом смысле	17
Для кого эта книга	18
Как работать с этой книгой	19
Вместо заключения ко введению	20
Часть I. Искусство как человеческая необходимость	22
Искусство: не обязательно — и всё же неизбежно	22
Искусство как способ осмысления мира	22
Когда искусство перестало быть только «про красоту»	22
Как пришло понимание терапевтической функции искусства	23
Искусство сегодня: создание, созерцание, терапия	23
Переход к рисованию как арт-терапии	23
Детское рисование и утрата спонтанности	25
Почему дети рисуют	25
Рисование как часть развития	25
Что происходит потом	25
Почему не все теряют это	26
А что если попробовать вернуться?	26
Детский опыт — не наивность, а ресурс	26
Зачем человеку может понадобиться арт-терапия	28
Когда возникает ощущение, что чего-то не хватает	28
Когда слова перестают работать	28
Что происходит внутри человека	28
Почему не всем подходит разговорная терапия	29
Арт-терапия как добровольный выбор	29
Как понять, что арт-терапия может подойти	29
Переход к рисованию как практике	29
Арт-терапия как путь: с сопровождением и самостоятельно	31
Арт-терапия с специалистом	31
Самостоятельная арт-терапия	31
Рисование становится доступным	31
А если появится желание пойти дальше	32
Свобода выбора	32

Переход к следующей части	32
Часть II. Там, где не нужно уметь	34
Когда умение перестаёт поддерживать	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Рисование как арт-терапия Возвращение к себе через линии и цвет

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0069-9870-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Для кого и о чём эта книга, кем она пишется и зачем в ней рисование

Эта книга — для молодых и для взрослых.

Для тех, кому двадцать, и для тех, кому за пятьдесят.

Для тех, кто чувствует себя потерянным, уставшим, перегруженным или просто ищущим.

И для тех кто таковым себя не чувствует.

Чтобы рисовать, не нужно быть художником.

Чтобы начать — не нужен талант.

В этой книге рисование — не цель, а язык.

Способ поговорить с собой тогда, когда слова не находятся.

Мы живём в мире, где от нас постоянно ждут объяснений, решений, правильных формулировок. Но внутренние состояния редко бывают логичными и аккуратными. Чувства не всегда укладываются в предложения. Иногда они живут в теле, в напряжении рук, в дыхании, в импульсе провести линию.

И именно здесь появляется арт-терапия.

П.С.

В данной книге — оригинальный взгляд на арт-терапию. Местами может быть смешно, но юмору в этой книге не разрешили перетягивать одеало на себя. Почти все одеало досталось арт-терапии, которая пишется на одних страницах слитно, а на других через черточку, которую называют то ли дефисом то ли тире... Хотя, тире, если память не собирается мне изменять, длинное, а дефис — он короткий. Казалось бы, открой новую вкладку да узнай все это в интернете за несколько секунд. Но лень. Лень — еще одна тема в которой мы разбираемся и пишем об этом, как и о многом другом.

ПС-2.

Все таки сделал, проверил. И ведь память мне и не собиралась изменять, а я в ней сомневался. Теперь она наверное дуется на меня, но не показывает этого... Короче, дефис короче.

Кто пишет эту книгу?

Эту книгу пишут двое. Один из них — это я. А второй — это другой я. Эти двое беседуют друг с другом на страницах книги. Но спешу успокоить читателя: никакого раздвоения личности нет (и надеюсь не будет). I am not crazy. Здесь раздвоение творческое, раздвоение в искусстве. К тому же, способность «раздваиваться» (к примеру, рефлексировать, наблюдать за собой) — это то, что отличает нас от животных. Животное не может самому себе задать вопрос. Хотя... оно вообще не может задать вопрос, ну а самому себе — тем более. Животное не может рассмотреть свою жизнь, оно просто живет. Нам же, людям, время от времени приходится рассматривать и пересматривать многое. И это хорошо. Благодаря этому мы можем перестать идти в направлении, ставшем для нас не совсем правильным (как может выясниться во время рассмотрения).

Арт-терапия в этом деле также может сыграть свою хорошую роль. Иногда она даже может оказаться в главной роли среди тех, кто помог нам в очередной раз обновиться и сориентироваться.

Как появилась арт-терапия

Арт-терапия возникла в XX веке, на стыке психологии, медицины и искусства.

Её начали использовать там, где разговор оказывался недостаточным:

- с людьми, пережившими травмы и войны
- с детьми, которые не могли объяснить, что с ними происходит
- с взрослыми, потерявшими контакт с собой

Оказалось, что **образ может сказать больше, чем слово**.

Рисунок, сделанный без оценки и задачи «красиво», часто отражает внутреннее состояние точнее любого описания.

Важно: арт-терапия — это не про анализ рисунков «по шаблону».

Это не тест и не диагноз.

Это процесс, в котором человек сам постепенно начинает понимать себя лучше.

Что такое арт-терапия на самом деле

В простых словах, арт-терапия — это использование творчества для:

- проживания эмоций
- снижения внутреннего напряжения
- восстановления контакта с собой
- мягкой поддержки в сложные периоды жизни

Здесь не важно:

- умеешь ли ты рисовать
- знаешь ли ты теорию
- есть ли у тебя «художественное видение»

Важно только одно — **готовность попробовать.**

В арт-терапии ценен не результат, а процесс.

Не картинка, а то, что происходит внутри, пока рука движется по бумаге.

Почему именно рисование

Рисование — один из самых доступных способов арт-терапии.

Для него не нужно ничего сложного, все просто: бумага, карандаш, немного времени.

Когда мы рисуем:

- внимание замедляется
- мысли становятся тише
- тело включается в процесс
- появляется ощущение «я здесь»

Линия может быть неровной.

Цвет — странным.

Форма — незаконченной.

И это нормально. Более того — **это и есть суть.**

Для кого эта книга

Эта книга подойдёт:

- если ты никогда не рисовал и считаешь, что «не умеешь»
- если рисовал в детстве и бросил
- если ты переживаешь сложный период
- если хочешь лучше понимать себя
- если тебе важно что-то делать руками, а не только думать

Возраст здесь не имеет значения.

Внутренний опыт — да.

Как читать эту книгу

Эту книгу не обязательно читать подряд и «правильно».

Ее можно читать от и начала до конца, но также:

- открывать с любой главы
- возвращаться к упражнениям
- делать паузы
- перечитывать

Это не учебник и не руководство к действию.

Это **приглашение**.

Приглашение взять лист бумаги
и позволить себе быть настоящим.

— Что-то я не очень доволен введением. Это нормально?

— Не знаю. Лично мне нравится.

— Это потому, что ты сам написал. Это твоё детище. Давай удалим его, а?

— Ты что, с ума сошел?

— Вот видишь, только что я наглядно показал то, что происходит с авторами, когда издательства после прочтения их рукописи просят удалить некоторые фрагменты.

— А есть альтернатива?

— Альтернатива, говоришь... А что если написать ещё одно введение? Второе.

— Не знаю. Первый раз слышу подобное: два введения. Но — почему бы нет. Будет первая книга с двумя введениями. Глядишь, и наградят нас посмертно.

— За что?

— За оригинальность.

— Да ладно тебе, кому мы нужны...

— О, похоже тебе нужна терапия.

— Какая?

— Ну, чтобы далеко не ходить, вот эта: арт-терапия.

— Почему бы нет, ведь глупо отказываться от того что могло бы помочь.

— А во втором введении — поверхностно об арт-терапии, рисовании и рисовании как арт-терапии. О том что рисование теперь предстает в новом свете, так как теперь не имеет значения, умеет ли человек вообще рисовать. И нет цели рисовать хорошо. Здесь все по-другому.

— Отличная идея...

— Видишь как быстро может измениться человек: сначала «не знаю», а потом — «отличная идея».

— Умеешь ты заинтересовать, все поэтому. Ты шустрый малый.

— Это да. Знаешь сколько раз мне приходилось выкручиваться?

— Сколько?

— Не знаю.

— Итак, вторая попытка.

— Ладно, чего только не сделаешь ради собеседника...

Введение — 2

Рисование в новом свете

Когда мы слышим слово «рисование», у большинства из нас сразу возникает образ результата. Картина. Картинка. Картиночка. Что-то, что можно показать, оценить, сравнить. Мы привыкли думать, что рисование — это навык, которому нужно учиться, и что он доступен не всем. Кто-то «умеет», а кто-то — нет. Кто-то талантлив, а кто-то должен просто смотреть со стороны.

Эта книга предлагает посмотреть на рисование совсем иначе.

Здесь рисование — не про умение.

Не про красоту.

Не про результат.

Здесь рисование — это процесс. Способ быть с собой. Способ услышать то, что не всегда удаётся сформулировать словами.

Несколько слов об арт-терапии

Арт-терапия появилась как ответ на очень простой, но важный вопрос: что делать, когда разговор не помогает? Когда человек не может или не хочет объяснять, анализировать, подбирать слова?

Оказалось, что творчество — рисунок, движение, звук, форма — может стать мостом между внутренним состоянием и осознанием. Через образ человек часто выражает то, что не укладывается в логические конструкции. И делает это мягко, без давления и необходимости «разобраться сразу».

Арт-терапия не требует художественных способностей. Она не ставит диагнозов и не стремится к интерпретациям «по учебнику». Это не экзамен и не тест. Это пространство, в котором человек может быть таким, какой он есть в данный момент.

Важно понимать: арт-терапия — это не магия и не быстрый способ «починить себя». Это путь. Иногда тихий, иногда неровный, иногда удивительно простой. Но почти всегда — честный.

Рисование как особая форма арт-терапии

Среди разных видов арт-терапии рисование занимает особое место. Оно доступно, интуитивно и не требует сложных условий. Бумага, карандаш или цвет — и уже есть пространство для диалога с собой.

Когда мы рисуем не ради результата, меняется сам фокус внимания. Рука движется, линия появляется, цвет ложится — и в этом процессе постепенно снижается контроль. Ослабевает привычка «делать правильно». Появляется возможность просто наблюдать и чувствовать.

В таком рисовании нет ошибки.

Нет «плохо» и «хорошо».

Нет задачи понравиться — ни себе, ни другим.

Есть только момент «здесь и сейчас» и то, что выходит на бумагу.

Рисование в новом смысле

Для многих людей самым большим барьером становится мысль: «Я не умею рисовать».

Эта книга начинается именно с разрушения этого убеждения.

В рисовании как арт-терапии **умение не имеет значения**. Более того, иногда отсутствие навыков даже помогает. Оно освобождает от ожиданий, шаблонов и внутреннего критика, который слишком хорошо знает, «как должно быть».

Здесь не ставят цель нарисовать красиво.

Здесь не учат перспективе и композиции.

Здесь не исправляют и не оценивают.

Здесь всё по-другому.

Рисунок может быть простым, странным, детским, незавершённым. Он может состоять из одной линии или одного цвета. Он может не иметь смысла — и при этом быть важным.

Для кого эта книга

Эта книга — и для молодых, и для взрослых. Для тех, кто только начинает искать себя, и для тех, кто уже многое прожил. Для людей, находящихся в кризисе, и для тех, кто просто хочет больше тишины и осознанности в своей жизни.

Она подойдёт тем, кто:

- устал от постоянного напряжения
- чувствует внутреннюю перегруженность
- хочет восстановить контакт с собой
- боится рисования, но одновременно тянется к нему

Здесь не нужно «верить» в арт-терапию. Достаточно быть открытым к опыту.

Как работать с этой книгой

Эту книгу не нужно читать быстро и целиком. Она не требует дисциплины и правильного порядка. Её можно открывать в любом месте, возвращаться, откладывать, перечитывать.

Упражнения в ней — это приглашения, а не задания. Их можно выполнять так, как удобно именно вам. Можно менять, упрощать, повторять или пропускать.

Самое важное — позволить себе рисовать не ради результата, а ради процесса. Без ожиданий. Без сравнения. Без оценки.

Вместо заключения ко введению

Рисование может стать способом остановиться.
Способом услышать себя.
Способом быть бережнее к своему внутреннему миру.
Эта книга — не о том, как научиться рисовать.
Она о том, как **позволить себе рисовать**.
А всё остальное — вторично.

- Ну вот, теперь не грех и к первой части перейти.
- К первой главе первой части.
- Да.
- Итак, первая часть
- Как же ее назвать-то?
- Что-то про искусство...
- Да, где мы делаем исторический очерк об искусстве и его значении. Кажется, что без искусства можно жить (и на самом деле можно), но тем не менее оно становится частью нашей жизни и не перестает ею быть.
- Как говорится, «если тебе кажется..., то тебе не кажется».
- Отлично сказано, хоть и странно звучит.
- А дальше.
- Затем я мастерски переключу внимание читателя на терапевтическую функцию искусства (как люди поняли, что искусство лечит...). И ведь на сегодняшний день искусство — это и создание, и созерцание, и терапия.
- И досуг... И язык...
- Язык?
- Да. Язык передачи чего-то... Как и музыка. Это своего рода международные языки передачи...
- Чего?
- Состояний, к примеру. Или посланий. Или еще чего-то...
- Это да. А что касается искусства как терапии, то она может иметь место и в случае с созданием (если человек сам занимается рисованием или др. видами искусства), и в случае с созерцанием (если он (человек) созерцает чьи-то творенья). И что самое интересное, уметь рисовать здесь не совсем нужно. Точнее, совсем не нужно.
- А если так получилось, что умеем...
- То ничего страшного. Арт-терапия возможна в обоих случаях.
- Прекрасно.
- Слушай...
- Смольный слушает.
- А чем мы вообще занимаемся после глав, когда беседуем?
- Дай подумать... Мы создаем пространство. Эдакую текстовую забегаловку.
- Сказано отлично. За словом ты в карман не полезешь. Жалко что сказал не я.
- Как не ты? Помнишь песню: я это ты, ты это я...
- И никого не надо нам...

— Ну, тут я бы поспорил (насчет второй части), но тем не менее состояние «и никого не надо нам» — самодостаточное, а значит хорошее.

— Но как часто мы все-таки далеки от подобного...

— И поэтому нуждаемся в разных терапиях, будь-то связанных с природой, с творчеством и т. д. Будто-то с терапевтом или без.

— И одна из таких терапий — арттерапия.

— Заметь: это не я сказал.

Часть I. Искусство как человеческая необходимость

Искусство: не обязательно — и всё же неизбежно

Если говорить честно, без искусства можно жить.

Человек может есть, работать, строить дом, растить детей и даже быть вполне функциональным, не рисуя, не слушая музыку, не читая стихов. Искусство не относится к базовым условиям выживания — таким, как еда, вода или безопасность.

И всё же, как только человек перестаёт бороться за выживание в прямом смысле, искусство неизбежно появляется рядом.

Мы находим его в наскальных рисунках, в орнаментах на предметах быта, в песнях, которые сопровождали труд и ритуалы, в узорах на одежде, в историях, передаваемых из поколения в поколение. Даже в самых жёстких и бедных условиях человек находил способ оставить след — линию, знак, образ.

Это заставляет задуматься: если без искусства можно жить, почему оно снова и снова возвращается в человеческую жизнь?

Искусство как способ осмысления мира

На протяжении тысячелетий искусство выполняло множество функций. Оно помогало объяснять непонятное, придавать форму страхам и надеждам, закреплять опыт, который невозможно было выразить иначе. До появления науки и психологии именно образы, символы и истории становились способом осмыслить реальность.

Искусство было языком.

Не универсальным, но глубоко человеческим.

Через него люди выражали:

- отношение к жизни и смерти
- связь с природой
- переживание утраты
- чувство принадлежности
- попытку найти смысл

И хотя формы искусства менялись, его внутренняя роль оставалась прежней — быть посредником между внутренним и внешним миром.

Когда искусство перестало быть только «про красоту»

Долгое время искусство рассматривалось прежде всего как нечто эстетическое. Картина, музыка, скульптура — как объект для созерцания, восхищения, оценки. Красиво или некрасиво. Удачно или нет. Талантливо или посредственно.

Но постепенно стало очевидно, что воздействие искусства не ограничивается эстетикой.

Люди начали замечать:

- музыка может успокаивать
- изображения могут вызывать сильные эмоции
- сам процесс создания способен менять состояние

Причём это происходило независимо от художественного уровня. Даже простые, наивные, «некрасивые» формы оказывались значимыми для тех, кто их создавал или воспринимал.

Так постепенно внимание сместилось с результата на **переживание**.

Как пришло понимание терапевтической функции искусства

В какой-то момент стало ясно: искусство не только отражает внутренний мир, но и влияет на него. Это особенно заметили в работе с людьми, которым было трудно выражать себя словами — детьми, людьми после травм, пережившими сильные потрясения, эмоциональные кризисы.

Рисунок, лепка, музыка, движение позволяли:

- снять напряжение
- выразить подавленные эмоции
- восстановить ощущение контроля
- почувствовать себя живым и присутствующим

Важно, что это происходило **без необходимости объяснять**. Человек мог просто рисовать, лепить, двигаться — и в этом уже происходили изменения.

Так искусство начало рассматриваться не только как продукт, но и как процесс, способный поддерживать, восстанавливать и исцелять.

Искусство сегодня: создание, созерцание, терапия

В современном понимании искусство существует сразу в нескольких измерениях.

Оно может быть:

- **созданием** — когда человек сам рисует, пишет, поёт, лепит
- **созерцанием** — когда он смотрит, слушает, воспринимает
- **терапией** — когда процесс или восприятие помогает внутреннему состоянию

Причём терапевтический эффект возможен в обоих случаях.

Когда человек **создаёт**, он вступает в прямой контакт с собой. Его движения, выбор цвета, формы, ритма отражают текущее состояние. Даже если он не осознаёт этого, тело и эмоции уже участвуют в процессе.

Когда человек **созерцает**, происходит другой, но не менее важный процесс. Образы откликаются, вызывают чувства, воспоминания, ассоциации. Иногда одно произведение может поддержать, успокоить или, наоборот, дать импульс к изменениям.

И в том, и в другом случае искусство перестаёт быть чем-то внешним. Оно становится опытом.

Переход к рисованию как арт-терапии

В этой книге нас будет интересовать прежде всего искусство как процесс. Не как объект оценки и не как доказательство способностей, а как способ взаимодействия с внутренним миром.

Рисование здесь — лишь один из возможных языков. Но очень доступный, простой и честный. Именно поэтому мы начнём с него.

Дальше мы будем постепенно отходить от привычных представлений о том, что значит «уметь рисовать», и приближаться к пониманию рисования как формы присутствия, внимания и заботы о себе.

Но прежде чем это сделать, важно ещё раз подчеркнуть:

искусство не обязано быть.

И всё же оно снова и снова оказывается рядом — там, где человеку нужно пережить, выразить и восстановить себя.

— Ну вот, можешь ведь если захочешь.

— Скажи, куда поворачиваем.

— А давай о детском рисовании и утрате спонтанности.

— Интересно, ведь все дети рисуют, если я не ошибаюсь.

— Да, в этой главе мы замечаем что почти все дети рисуют. И пробуем ответить на вопрос «почему так»?

— А затем?

— А затем вопрос: что происходит потом, почему по мере взросления это теряется (хоть и не у всех).

— Это становится интересно. Что еще?

— Еще отметим такой момент: а что если попробовать вернуться к утраченному? И, что интересно, дети рисуют не для того чтобы нарисовать как можно лучше. Они просто рисуют. И это связано с процессом их развития. Они развиваются в том числе и таким образом.

— Когда дети рисуют, они о чем-то графически рассказывают.

— Отличная мысль! Твоя?

— К сожалению, нет.

— Не беда, не все же гениальные мысли должны быть твоими. Порадуйся за мысли других мыслителей.

— Сейчас попробую.

— Получилось?

— Нет.

— У тебя все впереди, а мы продолжаем. Эта тема — **ключевая** для всей книги, потому что именно здесь ломается миф «я не умею рисовать» и появляется ощущение возвращения, а не обучения.

Детское рисование и утрата спонтанности

Почти все дети рисуют.

Не потому, что их этому специально учат, и не потому, что они стремятся создать что-то красивое. Они рисуют так же естественно, как играют, двигаются, исследуют пространство вокруг себя.

Рисование для ребёнка — не отдельная деятельность, а продолжение жизни. Способ взаимодействовать с миром, с собой, со своими ощущениями. Ребёнок рисует не «картинку», а процесс. Линия появляется, потому что рука движется. Цвет выбирается, потому что он привлёк внимание. Форма возникает сама собой, без предварительного замысла.

В этом нет задачи.

Нет результата.

Нет оценки.

Есть интерес и импульс.

Почему дети рисуют

Если попробовать ответить на вопрос «почему почти все дети рисуют», ответ окажется простым и одновременно глубоким: потому что им нужно выражать то, что происходит внутри и вокруг.

Ребёнок живёт в постоянном процессе развития. Его тело, эмоции, мышление, восприятие — всё меняется и формируется одновременно. Рисование становится одним из способов:

- осваивать движения и координацию
- исследовать формы и пространство
- проживать эмоции
- выражать переживания, которые ещё нельзя назвать словами

Для ребёнка важно не то, **что** он нарисовал, а то, **что происходит, пока он рисует**. Именно поэтому детские рисунки так свободны, непосредственны и часто нелогичны с точки зрения взрослого.

Они не стремятся быть правильными. Они просто есть.

Рисование как часть развития

Детское рисование — это не развлечение и не подготовка к «настоящему искусству». Это естественный этап развития. Через линии и цвета ребёнок учится чувствовать границы, понимать себя, взаимодействовать с внешним миром.

Важно, что в этом процессе нет внутреннего критика. Нет голоса, который говорит: «Это плохо», «Это неправильно», «Так не рисуют». Есть доверие к движению руки и к тому, что появляется на бумаге.

Именно поэтому дети могут рисовать долго, увлечённо и без усталости. Они не отделяют себя от процесса. Они находятся внутри него.

Что происходит потом

По мере взросления что-то меняется. Не сразу и не у всех, но очень часто.

Появляется оценка.

Появляется сравнение.

Появляется представление о том, как «должно быть».

Рисование постепенно перестаёт быть свободным исследованием и становится навыком. А навык, в свою очередь, требует соответствия, правильности, результата. Ребёнок начинает слышать:

- «Старайся»
- «Аккуратнее»
- «Посмотри, как правильно»

И вместе с этим появляется страх ошибки.

В какой-то момент многие делают внутренний вывод: «Я не умею рисовать». Этот вывод редко основан на реальном опыте. Чаще — на сравнении с другими или на внешней оценке.

Так спонтанность уступает место контролю.

А контроль — тишине.

Почему не все теряют это

Важно отметить: не все утрачивают способность рисовать свободно. Кто-то продолжает рисовать несмотря ни на что. Кто-то находит другие формы творчества — музыку, движение, письмо. А кто-то сохраняет внутреннюю спонтанность, даже не называя это искусством.

Но даже у тех, кто перестал рисовать, **способность никуда не исчезает**. Она скорее засыпает, чем умирает.

А что если попробовать вернуться?

Здесь возникает важный вопрос: а что, если рисование можно не «изучать», а **вспоминать**?

Что если вернуться не к умению, а к состоянию?

Не к технике, а к процессу?

Не к результату, а к переживанию?

Именно с этим работает рисование как арт-терапия. Оно не требует отказаться от взрослости, но предлагает на время ослабить контроль. Позволить руке двигаться, не зная заранее, что получится. Дать себе право рисовать так, как когда-то — без цели, без оценки, без сравнения.

Это не шаг назад. Это возвращение к важной части себя.

Детский опыт — не наивность, а ресурс

Детское рисование часто называют наивным. Но в контексте арт-терапии это скорее ресурс, чем недостаток. В нём есть живость, честность и контакт с телом и эмоциями.

Когда взрослый человек позволяет себе рисовать не ради результата, он находит не «детскость», а глубину. Способ быть с собой без давления и требований. Способ проживать и развиваться — пусть уже не так, как в детстве, но всё же через образ и движение.

И именно с этого места мы дальше будем говорить о рисовании как арт-терапии — не как о навыке, а как о процессе возвращения к себе.

- Приехали.
- Привал.
- Что делаем дальше?
- Давай сначала попробуем понять, зачем нам вообще нужна арт-терапия.

— Ну, не всем она нужна.

— Но как кто-то мог бы понять, что ему не помешала бы какая-то терапия?

— Да, глава, в которой читатель поймет, что арт-терапия не навязывается всем.

— А также о том, что случается с человеком такого, из-за чего ему чего-то не хватает или еще какое-то чувство начинает беспокоить и т. д.

— Это интересная точка входа — без обещаний, без «вам срочно нужно лечиться». Словом, глава, которая именно *про понимание*, а не про убеждение.

Зачем человеку может понадобиться арт-терапия

Арт-терапия нужна не всем.

И это важно сказать сразу.

Есть люди, которые справляются с жизнью без обращения к терапии в любом виде. У них достаточно внутренних и внешних опор, привычных способов справляться с трудностями, поддерживающего окружения или просто другого ритма жизни. Им не обязательно что-то «прорабатывать» или искать дополнительные инструменты.

Арт-терапия — не обязательный этап развития и не признак проблемы. Это лишь **один из возможных способов поддержки**, к которому человек может прийти — или не прийти.

Когда возникает ощущение, что чего-то не хватает

Чаще всего вопрос о терапии появляется не из-за одного яркого события, а постепенно. Это не всегда кризис, травма или резкий перелом. Иногда это тихое, трудноуловимое чувство, которое сложно точно назвать.

Оно может проявляться как:

- внутренняя усталость без понятной причины
- ощущение пустоты или потери интереса
- постоянное напряжение
- чувство, что «что-то не так», но непонятно что
- трудность выразить свои эмоции
- ощущение оторванности от себя

При этом внешне жизнь может выглядеть вполне благополучно. Работа есть, обязанности выполняются, день за днём проходит. Но внутри появляется ощущение нехватки — внимания, смысла, живости, контакта с собой.

Когда слова перестают работать

Многие привыкли справляться через разговор — с собой или с другими. Анализировать, объяснять, размышлять. Это важный и ценный способ, но он не всегда доступен.

Иногда человек:

- не может подобрать слова
- устал говорить
- не хочет объяснять
- чувствует, что разговоры ходят по кругу

В таких случаях попытка «разобраться логически» может только усиливать напряжение. Мысли повторяются, а облегчения не наступает.

И здесь возникает потребность в другом языке — не рациональном, не вербальном, не требующем формулировок.

Что происходит внутри человека

Когда переживания долго остаются непрожитыми, они не исчезают. Они находят другие формы проявления — через тело, настроение, поведение, сны, раздражительность, апатию.

Это не всегда «большая проблема». Иногда это просто сигнал, что внутреннему миру не хватает пространства. Что чувствам негде быть. Что внимание направлено только вовне.

Арт-терапия работает именно с этим. Она не ищет причину и не требует объяснений. Она предлагает форму, в которой можно **просто быть с тем, что есть**.

Почему не всем подходит разговорная терапия

Разговорная терапия ценна, но не универсальна. Есть люди, которым сложно говорить о себе напрямую. Есть состояния, в которых слова кажутся слишком грубыми или неточными. Есть опыт, который ещё не оформился в мысли.

— И тут я вспоминаю слова Гамлета: «слова, слова, слова».

— Похоже, что и он, Гамлет, был уставшим от слов.

Арт-терапия не заменяет другие формы помощи, но может быть мягкой альтернативой или дополнением. Она позволяет начать с малого — с ощущения, движения, линии, цвета.

Без обязательства понимать.

Без необходимости объяснять.

Без ожидания результата.

Арт-терапия как добровольный выбор

Важно подчеркнуть: арт-терапия не навязывается. Она не работает «по принуждению» и не имеет смысла без внутреннего согласия.

Человек приходит к ней не потому, что «так надо», а потому что:

— хочется попробовать другой способ

— нужен более мягкий подход

— есть интерес к творчеству

— возникает желание замедлиться

Иногда это выбор на время. Иногда — на один конкретный период жизни. Иногда — просто эксперимент.

И этого достаточно.

Как понять, что арт-терапия может подойти

Нет точного критерия и списка симптомов. Но можно прислушаться к себе.

Арт-терапия может быть полезной, если:

— вам хочется выразить что-то, но не получается словами

— вы чувствуете внутреннее напряжение или пустоту

— вам трудно остановиться и побыть с собой

— вас тянет к рисованию, даже если есть страх

— вам хочется процесса, а не анализа

Это не диагноз и не необходимость. Это приглашение.

Переход к рисованию как практике

В следующих главах мы будем говорить о рисовании как одном из способов арт-терапии. Не как о методе лечения, а как о пространстве для контакта с собой.

Рисование здесь — не инструмент для решения проблем, а возможность дать внутреннему миру форму. Иногда этого оказывается достаточно, чтобы что-то внутри начало меняться.

Не резко.
Не сразу.
Но по-настоящему.

— Ну вот, подъехали к следующей остановке.

— Осторожно, двери открываются.

— Давай напишем еще одну главу о том что арт-терапия может быть как с арт-терапевтом, так и самостоятельно (знакомясь с основами через доступную информацию: видео, книги, включая эту, нашу).

— Давай. Если подойти к рисованию как к арт-терапии, то рисование станет намного доступнее, ведь здесь не нужно учиться рисовать (разве только если есть желание и может быть человек не ограничится только арт-терапией).

— Такие случаи, кстати, бывают: начинается с арт-терапии и заканчивается выставками. Но это не обязательно.

— Что ж, продолжаем писать. Работа с текстами, это, кстати, тоже терапия.

— Когда пишешь или когда читаешь?

— И в том и в другом случае.

— Как говорится, терапия пришла незаметно.

— Да, мы нередко подвергаемся терапии даже не зная об этом.

— Осторожно, двери закрываются. Следующая станция — «Путь».

— Удивительно. Остановка называется путем. Мы в пути, чтобы добраться до «Пути».

Арт-терапия как путь: с сопровождением и самостоятельно

Арт-терапия может существовать по-разному. Для одних людей это работа с арт-терапевтом — в индивидуальном или групповом формате. Для других — самостоятельная практика, к которой они приходят постепенно, знакомясь с основами через книги, видео, курсы, личный опыт.

Нет «правильного» и «неправильного» пути. Есть только тот формат, который подходит конкретному человеку в конкретный момент его жизни.

Арт-терапия с специалистом

Работа с арт-терапевтом даёт пространство безопасности и поддержки. В этом случае рядом есть человек, который помогает:

- удерживать процесс
- задавать направление
- замечать важные моменты
- бережно сопровождать переживания

Это особенно ценно в период острых кризисов, сильных эмоциональных состояний или когда человек чувствует, что ему трудно быть с собой наедине.

Арт-терапевт не оценивает рисунки и не ищет «правильных» значений. Его задача — помочь человеку услышать самого себя и пройти путь в своём темпе.

Самостоятельная арт-терапия

В то же время арт-терапия возможна и без специалиста. Многие люди интуитивно используют творчество как способ поддержки задолго до того, как узнают этот термин.

Самостоятельная практика может быть:

- регулярной или эпизодической
- простой или глубокой
- спонтанной или структурированной

Сегодня существует много доступной информации: книги, статьи, видео, практики. Эта книга — тоже часть такого пути. Она не заменяет терапию, но может стать отправной точкой, мягким сопровождением и опорой.

Важно помнить: самостоятельная арт-терапия — это не про «делать правильно». Это про внимательность, честность и бережное отношение к себе.

Рисование становится доступным

Когда рисование рассматривается как арт-терапия, оно перестаёт быть элитарным и сложным. Исчезает требование уметь. Исчезает необходимость соответствовать. Исчезает давление результата.

Чтобы рисовать таким образом:

- не нужно художественного образования
- не нужно таланта
- не нужно опыта

Нужно только пространство и готовность попробовать.

В этом смысле рисование возвращается к своей изначальной функции — быть способом контакта, а не демонстрации.

А если появится желание пойти дальше

Иногда, начав рисовать как арт-терапию, человек неожиданно обнаруживает интерес к самому рисованию. Появляется желание изучать техники, материалы, формы. Это естественно.

Важно, что в этом случае рисование перестаёт быть источником напряжения. Навыки добавляются **по желанию**, а не из-за чувства нехватки или стыда. Арт-терапия не мешает обучению — она создаёт для него здоровую почву.

Можно остановиться на процессе.

Можно пойти глубже.

Можно совмещать.

Всё это допустимо.

Свобода выбора

Арт-терапия не требует обязательств. Она не навязывает маршрут и не ставит условий. Её сила — в гибкости и доступности.

Можно прийти к ней:

— на время

— из любопытства

— в сложный период

— без чёткой цели

И так же свободно можно уйти, когда потребность изменится.

Переход к следующей части

Первая часть этой книги была посвящена пониманию — искусства, детского опыта, утраты спонтанности и причины, по которым человеку может понадобиться поддержка.

Дальше мы будем постепенно переходить от размышлений к практике. К рисованию как процессу, который не требует умения, но требует присутствия. К простым шагам, с которых можно начать — без ожиданий и без давления.

Если вы дошли до этого места, значит, внутри уже есть интерес. Этого достаточно, чтобы продолжить.

— Ух, гора с плеч. Первую часть написали.

— А как назовем вторую часть?

— Отличный вопрос, ведь **название второй части задаёт настроение всей практики**.

Она будет про внутренние барьеры, возвращение к процессу и мягкий вход в рисование — не как умение, а как опыт.

— Там где не нужно уметь.

— О, это название сразу снимает напряжение и дает понять: *здесь безопасно*. Как тебе удалось придумать с первого раза?

— Сам в шоке.

— Давай немного философии.

— Давай.

— Даю. Мы живем в такое время, когда все требуют от нас умений всевозможных. И бывает что человек просто перегорает, ведь все эти умения выжимают из него последние соки. И на таком фоне появляется «призыв к неумению» как нечто совсем не похожее на все остальное. Можем также привести примеры. Для юных и молодых это может быть *система образования*, основанная в основном на эксплуатации памяти и тем самым *копящая в ученике усталость*. Для взрослого это может быть бесконечное выживание, основанное также на умениях. То есть везде — одни умения. А тут — неумение. Этот контраст, кроме прочего, может стать исцеляющей таблеткой, убежищем, зоной отдыха...

— Слушай, мне понравилось. Так мы можем каждую главу начинать философскими или психологическими объяснениями и затем переходить к практической информации и в конце можем привести упражнения. Сказав (а не прочитав где-то у кого-то) все это в одном абзаце, ты превзошел самого себя. Браво!

— Спасибо.

— Можно было бы позвонить на передачу, ищущую таланты.

— Это очень сильная точка зрения.

— Позвонить на передачу?

— Нет, «призыв к неумению» как контраст эпохе. Так что напишем философское вступление ко второй части, объясняющее *почему здесь всё будет иначе*.

— Ты меня воодушевил. Так позвонить на передачу?

— Ты прав, рано или поздно нужно дать о себе знать. Но мы сейчас заняты. Кроме того, книга наша после публикации сама даст о себе знать.

— А заодно и об авторе! Верно. Идем дальше.

— Осторожно, двери закрываются.

— Следующая станция — «Неумение».

Часть II. Там, где не нужно уметь

Мы живём во время умений. Или лучше сказать так: наше время — время умений (и конкуренций).

От нас постоянно что-то требуется: знать, запоминать, осваивать, улучшать, соответствовать, развиваться. Умение стало почти синонимом ценности. Чем больше ты умеешь, тем выше твой шанс быть нужным — системе, рынку, другим людям, а иногда и самому себе.

С детства нас приучают к этому очень рано.

Для молодых это часто начинается со школы — системы, построенной на постоянной эксплуатации памяти и внимания. Нужно усваивать, воспроизводить, доказывать, что ты понял, запомнил, справился. Ошибка здесь — не просто опыт, а повод для оценки. Постепенно вместе с знаниями накапливается усталость. Не физическая — внутренняя. Та, которую трудно заметить и ещё труднее назвать.

Для взрослых этот процесс редко прекращается. Он просто меняет форму. Умения становятся способом выживания. Нужно быть компетентным, гибким, продуктивным, устойчивым. Нужно уметь зарабатывать, справляться, выдерживать, адаптироваться. Даже отдых всё чаще превращается в навык, который нужно «освоить правильно».

И в какой-то момент человек может почувствовать:

силы есть — но они на исходе,
жизнь идёт — но без ощущения живости,
умения работают — но не поддерживают.

Когда умение перестаёт поддерживать

Проблема не в самих умениях. Они необходимы. Без них невозможно учиться, работать, строить жизнь. Но когда всё пространство жизни заполняется требованиями «уметь», исчезает место, где можно **не соответствовать**.

Не знать.

Не справляться.

Не делать хорошо.

И именно это отсутствие становится источником выгорания.

Человек устаёт не только от нагрузки, но и от постоянного внутреннего напряжения: быть достаточным, быть правильным, быть эффективным. Даже там, где никто не требует, это требование продолжает звучать внутри.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.