Арт-терапия, как способ борьбы со стрессом.

«Я не знаю, за что хвататься»  
«Слишком много мыслей»  
«Ничего не понятно»  
«Я запуталась»  
«Все смешалось»  
«Не вижу выхода»

Часто посещают такие мысли? Возьмите карандаш, листок бумаги и начиркайте на нем все, что хочется. Как выглядят ваши мысли? Как моток запутанных в конец ниток? Или как зигзаги, которые острыми углами впиваются в ваш мозг? Нарисуйте так, как чувствуете, не стесняйтесь и не бойтесь осуждения. Нарисовали? Остановитесь и внимательно рассмотрите хаос на листе бумаги. А теперь четко осознайте: «Я – ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ И Я ПОЛНОСТЬЮ КОНРОЛИРУЮ СВОИ МЫСЛИ». Можете повторить эту фразу пару тройку раз. Затем представьте свои хаотичные мысли в формате книг, разбитых по приоритетам, так в первом томе будут срочные и важные дела, которые вы сделаете в ближайшее время, а, например, в пятом томе то, что делать не очень то и надо, что может «рассосаться» само собой. Вам не нужно представлять КАЖДОЕ дело, просто представьте, что они уже систематизированы таким образом. А теперь рисуем полки. Обычные полки, на которые ставят книги. И расставляем наши книги на полки. Рисуем так, как получается. Техника не важна, важно то, что вы понимаете и представляете это в своем сознании, а значит, закладываете это зерно системы в подсознание. Оно прорастет. Особенно, если выбудете упорядочивать свои мысли таким образом систематически.

Вот маленький пример того, как работает Арт-терапия. Как правило, к этому методу обращаются те, кто не любит тяжелых и длительных сессий классической психологии, или те, кто понимает, что по-настоящему сильных психологов, способных «открыть» боль, «покопаться» в ней, а потом еще и грамотно «закрыть», очень и очень мало. На Арт-терапию решиться гораздо легче, ведь рисовать полки гораздо безопаснее и приятнее, чем разбирать глубокие родовые травмы. А те, кто уже занимается творческим исцелением, очень редко возвращаются к классическому психоанализу, потому что часто регулярная арт-терапия гораздо эффективнее не только психологических сессий, но и медикаментозного лечения. Казалось бы – простое рисование, а нормализуется давление, успокаивается мозг, происходит расслабление и снятие зажимов, повышается самооценка и растет уверенность в себе.

Не секрет, что в нашем мозге есть сознание и подсознание. Как конкретно работает неосознаваемая часть – спорят ученые. Но то, что есть определенные методики воздействия на наше «неосознанное Я» - известно давно. Только задумайтесь - живопись появилась раньше речи. Намного раньше. Подумайте, как творили первобытные люди? Сейчас вы представили наскальные рисунки? Это картинка, правда? Мы мыслим КАРТИНКАМИ. То есть визуальный образ – прямая связь с мозгом.

Очевидно, что наш мозг – компьютер. А невысказанные обиды, непрожитые эмоции засоряют эту систему. Предлагаю упражнение, которое является профилактической «чисткой». Но прежде всего, расскажу историю возникновения Арт-терапии и основные правила.

В период после первой мировой войны все повально болели туберкулезом и лечились в горных санаториях (вспомните произведения Ремарка). Среди прочих был военный художник Адриан Хилл. Несмотря на романтизацию в книгах, в подобных санаториях находиться было тяжело – люди чахли на глазах, болезнь, чаще всего побеждала жизнь, а отчаяние витало в воздухе. Чтобы как-то отвлечься от этой апатии Хилл начал рисовать. Со временем стало много наблюдающих, а самые смелые – присоединялись. Вскоре врачи отметили значительное улучшение состояния «рисующих». Почему это происходит? Как это работает? Ответа не было. Но факт того, что ЖИВОПИСЬ ЛЕЧИТ с того момента стал неоспорим. Так появилась Арт-терапия.

И несколько базовых правил, которые помогут вам понять процесс:

1. Рисовать лучше всего яркими красками. Гуашь или акрил. Так, чтобы вы могли использовать как плотный цвет, который на 100% перекроет бумагу, так и разбавленный вариант краски, получая прозрачный слой. Кисть лучше брать синтетику, круглую, с тонким кончиком, для возможности закрасить цветом большую площадь, или нарисовать тонкую линию. Можете взять несколько кистей. Бумагу используем обязательно однотонную. Формата а4, а лучше а3 и плотную. Но если такой нет, то подойдет обычная бумага для принтера.
2. Вы будете не понимать, что происходит, зачем мы это делаем, как вам это поможет. Это нормально. Нужно мазать краской по листочку – просто мажьте. Основное правило – НЕ АНАЛИЗИРОВАТЬ, а делать, как делается. Рисовать каракули и не думать на что они похожи. Арт-терапия не про живопись, а про ГАРМОНИЗАЦИЮ. И если стоит вопрос: глотать успокоительное или купить краски, что вы выберете?
3. Важно помнить, что быстрое решение проблемы только у хирургов. Да, есть большая доля вероятности, что уже после первого захода в Арт-терапию вы почувствуете облегчение. А может и нет. Это зависит от состояния на данный момент. Любые антидепрессанты начинают правильно действовать через две недели. Регулярность и безоценочность – вот две стрелы, которые помогаю попасть в цель. А цель – гармонизация. Если хотите заняться Арт-терапией, то придумайте, как организовать пространство таким образом, чтобы краски и кисти было легко взять и вы могли быстро начать рисовать, это уже 50% успеха.

Не оцениваем, не анализируем, не стараемся сделать красиво, просто рисуем «как идет».

Нам нужен лист бумаги, который мы сложим пополам и сделаем оттиск краской на второй стороне. Как в детстве. Тут простое правило – чем больше лист, тем лучше «чистится» подсознание.

Садимся, перед собой кладем лист бумаги, сложенный пополам (книжкой), а чуть дальше выставляем открытые краски. Важно, что краски должны быть готовы к использованию. Если вы купили краски в тубах, то возьмите палитру (это может быть тарелка или кусок фольги) и выдавите все цвета, включая белый, по небольшой горошине. Теперь подумайте о том, какое сейчас состояние? Чего хочется? И выберите цвет. Руководствуясь просто желанием. Он может вам нравится, а может, наоборот, отталкивать. Смешивайте на палитре любые сочетания до получения желаемого оттенка. Сделали? Выбрали цвет? Теперь открываем нашу книжку и на одной из внутренних половинок рисуем….что угодно. Просто мажьте кистью так, как захочется. Можете добавить еще цветов или рисовать только одним. Рисуйте столько, сколько хотите и как хотите. На любой ваш вопрос: «а можно…?», отвечаю: «конечно». Если хотите, чтобы оттиск «соединился», то рисуем прямо до сгиба, если хотите две отдельные кляксы, то не подходим сильно близко к сгибу. Рисуем столько времени, сколько есть желание. Это могут быть как две линии, так и три тюбика краски, вылитые на работу. Можно мазать, капать, брызгать и т.д. Будьте свободны, ведь кто мы такие, чтобы себя ограничивать?

После финального штриха, пока картина еще мокрая, закрываем нашу «книжку» и хорошенько проглаживаем, создавая оттиск картины на второй стороне. Раскрываем. Смотрим. Есть какое-то чувство внутри? Видите часть своих непрожитых проблем и невысказанных слов в этой картине? Если чувствуете облегчение - отлично. Если нет, просто примите то, Арт-терапия действует, но результат происходит глубже, чем доступно чувствам на данный момент. Он есть и позже проявится. Просто доверьтесь и идите дальше.

Таким образом проходит «чистка». Для очищения этого достаточно, но если хочется немного терапии, то снова возьмите полученную работу. Она уже должна быть раскрыта, положите на стол и посмотрите на неё внимательно. Чего не хватает? Дорисуйте. Можно рисовать по сырой работе, а можно подождать час и исправить сухую. Легче, конечно, работать по высохшей краске. Что лишнее? Закрасьте белой гуашью. Задавайте себе вопросы. Какого цвета тут не хватает? А, может, брызг? Блесток? Тут также, ответ на любой ваш вопрос о том, что можно – можно всё. И другую краску и блестки и маркером сверху дорисовать. И текст можно, и даже фото наклеить. Можно абсолютно все. Клейте, вырезайте, рисуйте, не думайте, не оценивайте, не ограничивайте. Так происходит терапия.

Совсем не сложно, правда? Для многих так гораздо легче, чем сеансы с психотерапевтом и уж точно, полезнее успокоительного. Стресс никуда не денется. Раздражающие факторы идут с нами рука об руку. Мы не в состоянии этого изменить. Но мы точно в состоянии изменить себя и свое отношение. Наша психика – это маяк, который должен спокойно выдерживать любые волны сумасшествия этого мира.

Я занимаюсь рисованием с людьми более пяти лет. Несколько тысяч человек, огромный процент повторений и сотни отзывов о том, что рисование меняет жизнь. Это работает. Рисование гармонизирует, развивает мозг, создает новые нейронные связи, снижает кортизол и вообще творит магию внутри организма! Хотя со стороны кажется, что мы просто рисуем...