

АРТ-СОФИ – АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МЕТОД В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН (НА ПРИМЕРЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЛОСОФИИ)

Фетисова Евгения Николаевна

Кандидат филологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО Тихоокеанский государственный университет,
(г. Хабаровск)
evseneya@mail.ru

ART-SOPHIE – AN ART-THERAPEUTIC METHOD IN THE CONTEXT OF TEACHING HUMANITIES (USING THE EXAMPLE OF TEACHING PHILOSOPHY)

E. Fetisova

Summary: This article analyzes the results of a pilot study conducted to test the ART-Sophie method. The author proposes an innovative method for teaching humanities and argues that advances in art therapy can be successfully applied to the implementation of humanities knowledge. The ART-Sophie method creates a comfortable psychological environment for students to develop creative ideas based on a heuristic approach, strengthens humanistic worldviews, develops artistic and philosophical communication skills, and fosters motivation for studying the humanities. The results of the pilot study demonstrated the success of this method and its applicability not only to the teaching of philosophy but also to all humanities disciplines in both universities and comprehensive schools.

Keywords: teaching methodology, humanities, art therapy, psychological environment, creativity, philosophy.

Аннотация: В статье анализируются результаты пилотного исследования, проводившегося с целью апробирования метода АРТ-Софи. Автор предлагает новаторский метод в рамках преподавания гуманитарных дисциплин и утверждает, что наработки в области арт-терапии могут успешно использоваться в реализации гуманитарного знания. Метод АРТ-Софи создает комфортную психологическую среду для выработки творческих идей у обучающихся на основе эвристического подхода, укрепляет гуманистические мировоззренческие установки, развивает навыки художественно-философской коммуникации, формирует мотивации к изучению гуманитарных наук. Результаты пилотного исследования показали успешность данного метода и возможность его применения не только в рамках преподавания философии, но и всех гуманитарных дисциплин как в вузах, так и в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: методология преподавания, гуманитарное знание, арт-терапия, психологическая среда, творчество, философия.

Вовлечение молодежи в занятие творческой деятельностью является одной из приоритетных задач государственной молодежной политики. В рамках этой политики большое внимание уделяется практической стороне, проведению мероприятий с обеспечением комфортной психологической среды, в которой у молодежи вырабатываются творческие идеи на основе эвристического подхода. Данный подход требует новаторских методов, одним из которых является метод АРТ-Софи, апробированный автором статьи в рамках пилотного исследования при участии студентов ТОГУ (г. Хабаровск). Заказчиком проекта выступил Комитет по делам молодежи Правительства Хабаровского края. Проект получил название ««IMAGOSOPHIA» – философия в образах». Главными задачами проекта являлись: создание условий для занятия творческой деятельностью студентов ТОГУ, изучающих дисциплину «Философия»; укрепление гуманистических мировоззренческих установок; развитие навыков художественно-философской коммуникации; формирование мотивации к изучению гуманитарных наук. Эти задачи решались через апробирование метода АРТ-Софи. Результаты пилотного исследования показали успешность данного метода и возможность его применения не только в рамках препода-

вания философии, но и всех гуманитарных дисциплин как в вузах, так и в общеобразовательных школах.

Прежде чем перейти к описанию метода АРТ-Софи, следует отдать должное направлению «арт-терапия», название которого переводится как «излечение творчеством». Изначально арттерапию воспринимали как способ избавиться от лишних переживаний с помощью занятий изобразительным искусством. Несмотря на то, что основоположником арт-терапии является художник, в терапевтическом рисовании нет цели создать объект искусства. Совсем необязательно, чтобы у человека были соответствующие навыки, никто не будет оценивать техническое исполнение его произведения. Важны другие условия, а именно: человек должен находиться в психологически безопасной атмосфере, он должен иметь свободный выбор в темах и материалах для рисования, у него должны быть доверительные отношения со специалистом по арт-терапии, у человека должно быть достаточно времени для того, чтобы самовыразиться и получить помощь. В 1964 г. в Британии была основана ассоциация арт-терапевтов, а Адриан Хилл, тот самый талантливый британский художник – основатель арт-терапии, стал ее президентом. Далее популярность но-

вого метода развивалась стремительно, и уже в 1969 г. свой устав утверждает Арт-терапевтическая ассоциация Америки. Вплоть до 80-х гг. XX в. арт-терапию, в основном, рассматривали как метод психотерапии, связанный с выражением эмоций и иных глубин человеческой психики через разные виды искусства с целью изменения состояния и структуры мироощущения в сторону положительной динамики и улучшения качества жизни.

Ситуация кардинально изменилась к концу XX в., когда мир окончательно, если можно так сказать, оцифровался, впал в гуманитарный кризис, когда увеличилось число межнациональных конфликтов, мировоззрение в целом претерпело большие метаморфозы. Процесс этот продолжается. Все некогда цементирующие основы политической и духовной жизни социума на современном этапе вырождаются, на их месте еще не закрепились новые основания. Как следствие, ценностно-мировоззренческая ориентация личности в современных реалиях не просто усложняется, но и несет в себе деструктивные элементы, пагубно влияющие на качество жизни людей и целых государств [1].

Жизнь отдельного человека, его проблемы и предпочтения, ценности и пути преодоления личных невзгод вновь становятся важными и значимыми. Вот почему экзистенциальные идеи на сегодняшний момент не утрачивают своей актуальности, но и становятся одними из самых перспективных философских концепций. Арт-терапевтический метод из психологического постепенно становится экзистенциальным, даже экзистенциально-гуманистическим, помогающим индивиду преодолеть негативные аспекты собственной сущности, раскрыть позитивные акценты эмоциональной природы. На сегодняшний день арт-терапия представляет из себя независимую дисциплину, которая применяется в разных областях жизни человека [2].

Существует распространенный стереотип, что арт-терапия заключается в рисовании. Многие люди считают, что лишь создание картин или рисунков может принести терапевтический эффект. Однако такое узкое восприятие ограничивает потенциал этого подхода. На сегодняшний день арт-терапия включает в себя широкий спектр творческих методов – от скульптуры и коллажей до цифрового искусства, перформативных и танцевальных практик.

В настоящее время арт-терапия – не вид искусства и не хобби, и даже не просто способ самовыражения. Это мощный инструмент, который может существенно изменить жизнь человека. Она сочетает в себе элементы психологии, философии, творчества и искусства, позволяя людям лучше понимать себя, свои эмоции и взаимодействие с окружающим миром. Ключевым аспектом арт-терапии является ее воздействие на эмоциональное

состояние, снижается стресс, увеличивается самооценка. Ведь во время рисования, лепки или создания коллажей человек может отвлечься от повседневных забот и сосредоточиться на чем-то позитивном. Создание художественных работ побуждает человека осознать свои достоинства и умения. Каждый проект, завершённый собственными руками, служит напоминанием о способности достигать целей и превосходить себя.

Основной теоретической базой арт-терапии является классический психоанализ Зигмунда Фрейда и его идеи сублимации. Фрейд один из первых проанализировал зависимость человеческого поведения от иррациональных установок и влечений, которые могут сформироваться в самом раннем детстве под воздействием, например, сильных эмоциональных потрясений. По мере взросления индивид воспринимает реальность по-другому, «через ум». Но бессознательные установки начинают конфликтовать с сознательными новыми предпочтениями, что ведет к ухудшению качества жизни, а порой к серьезным психическим проблемам. Фрейд считал, что вытесненный материал должен быть заново осознан человеком [6, с. 108–123]. Для этой цели и служат особые методики, лежащие в основе психоанализа. На современном этапе арт-терапию можно рассматривать в качестве психоаналитического инструмента, помогающего вытесненный материал сублимировать в полезный и качественный ресурс.

Так, в арт-терапии важна часть психики, которую называют «предсознательное». Если в бессознательной части психики процессы не осознаны и находятся, зачастую, в состоянии конфликта с сознанием, то предсознательное – это потенциально осознаваемая часть, при условии направления на нее внимания. Позднее Фрейд предложил структурную модель психики, включающую Ид, Эго и Суперэго. Суперэго выполняет роль строгого контролера, не пускающего в сознание вытесненные события и установки [7].

Хотя Фрейд и жил раньше Хилла, но именно он описывал изобразительное искусство как способ выражения скрытых чувств. А Хилл опытным путём пришёл к тому, что рисование помогает с психологическими проблемами, придумал термин «арт-терапия» и стал популяризатором этого направления. Будучи художником, Адриан Хилл не настаивал на научности своего подхода в арт-терапии. А вот психотерапевты активно используют лечение творчеством, потому что его целевые свойства можно объяснить с помощью научных работ Фрейда, и позаимствовали у Хилла термин «арт-терапия». По Фрейду основной задачей психоанализа является погружение вглубь переживаний человека, в его бессознательное, выявление травм, негативных поведенческих установок и т.п. Но большинство людей не ходят ни к психологам, ни, тем более, к психотерапев-

там. Многие боятся таких визитов, не верят в их продуктивность. На помощь в таких ситуациях и приходит арт-терапия, которая уже давно вышла за рамки статуса психологического метода [4].

Как только это произошло, появилась потребность в развитии новых арт-терапевтических подходов, новой методологии. Автор, анализируя практические результаты арт-терапии, которые подробно изложены в научных трудах экспертов данного метода, приходит к выводу, что наработки арт-терапевтических практик возможно успешно использовать в рамках преподавания гуманитарных дисциплин в любых учебных заведениях. Такой опыт не представлен в научной среде. Вышеназванное пилотное исследование проводилось в течение 2023–24 годов, в нем участвовали 423 студента ТОГУ, изучающих философию в рамках общеобразовательной дисциплины для студентов младших курсов. Участие студентов было добровольное.

Автор в рамках пилотного исследования выдвигает гипотезу: арт-терапевтический метод АРТ-Софи через призму философского мировоззрения с использованием образного творчества помогает студенту гармонизировать свой внутренний мир. Как следствие, решаются задачи, заявленные в начале статьи. Была четко проработана технология проекта. Студентам предлагалось выполнить творческие работы по определенной технологии, учитывающей их довольно юный возраст, а также специфику философского мировоззрения, требующего теоретического обоснования своих идей. Технология состоит в следующем:

1. У студента есть любимые цитаты, высказывания мудрых известных людей. Этими мудрецами могут быть не только философы, но и люди, чье творчество вдохновляет молодого человека. Высказывания несут глубокий мировоззренческий смысл для этого конкретного индивидуума. Ему предлагается зарисовать свое личное индивидуальное осмысление данной мудрости. Перенести в рисунок свое настроение, свои ассоциации, которые привнесли в его внутренний мир нечто ценное и обогатили духовную составляющую личностного мира. Это также могут быть слова из любимой книги, песни и т.п. К рисунку предлагается цитата с указанием авторства и размышления по поводу своей субъективной реакции, носящие философский характер. Рисунок носит символический характер, где каждый символ – это часть реакции человека на мудрость другого. Так же, студент может взять отдельное философское учение или концепцию, которая для него имеет мировоззренческую ценность, и свою реакцию так же зарисовать и объяснить.

2. Студенту предлагается выбрать из своего личного архива фото (сделано им самим или человеком, которого он знает лично). Этот снимок затрагивает его «Я», несет некую духовную ценность, которую хочется облечь в слова. Студент накладывает на фото цитату, которая, по его мнению, резонирует с символами снимка. Также дается расшифровка. Фото может быть постановочным. Например, берется готовая философская концепция, из нее выделяются главные составляющие, они оформляются через символы. Эти символы и воссоздаются с помощью фотографии [5].

Для наглядности ниже приводятся примеры студенческих творческих работ с использованием метода АРТ-Софи.

Пример 1. Рисунок на цитату Зигмунда Фрейда «Невыраженные эмоции никогда не умрут. Они похоронены заживо и позже появятся в более уродливых отношениях». На рисунке изображена девушка, часть лица которой расплывается, превращаясь в разноцветную субстанцию, похожую на густой ядовитый дым. Девушка молода и красива, впереди много планов и проектов на счастливую жизнь. Но что за едкая субстанция вырывается из ее глаз, рта, носа, заслоняя часть будущего, внося в него элементы непонятного страха, отчаяния, экзистенциальной тоски? Эта субстанция меняет ее лицо, делает неузнаваемым.

Автор данной работы объясняет, что символом вытесненных нежелательных эмоций в ее рисунке является трансформированная часть лица девушки, а едкая субстанция – символ, предупреждающий, что вытесненное никогда не умирает, оно часть тебя, оно обладает мощной силой. Если ты не принимаешь себя всю как есть, не пытаешься взять и спрятанный в бессознательном ресурс, то он не принятый и отвергнутый все равно найдет лазейки, вырвется наружу ядом, порушит твои планы. Символом будущей жизни в рисунке выступает утрированная система координат XYZ, готовая вместить в себя планы и цели, но к ней приближается едкая масса.

Автором работы является студентка 1 курса Алина К., которая позже объясняла, что творческий процесс помог ей буквально за один вечер вытащить из себя ее тяжелые реакции на сильно травмирующее событие раннего детства. Она много лет прятала эти реакции, стараясь не вспоминать «ужасный кусочек детства». В процессе создания рисунка она остро осознала, что страх не спрятался, а пророс в ней, пустил черный дым в яркие хорошие события. Алина задумалась над тем, что любой страх лучше превратить в силу. Ведь ей уже 18, а не 5 лет, она может его впустить в сознание и сублимировать в нечто позитивное.

Пример 2. Фото на цитату из песни Виктора Цоя «Мама, мы все сошли с ума». Цитата: «Ты должен быть сильным, иначе зачем тебе быть?». Студентка 2 курса Анастасия Я. взяла фото своего младшего брата, который родился с серьезными проблемами со здоровьем. Врачи считали, что ребенок не выживет. Но вот уже шесть лет он не только радуется своей жизнью, но и, по словам Анастасии, подает пример «веселой стойкости», «естественной любви», «здорового оптимизма». Фото сделано в автомобиле во время загородной поездки. Мальчик смотрит в окно на цветущие желтым поля и радуется красоте природы. Он свои эмоции проговаривает вслух, указывая рукой на поле. Анастасия говорит, что младший братик для нее самый жизнерадостный человек на земле. Выбирая фото для своей творческой работы, она остановилась на этом, потому что вспомнила, что именно в этот запечатленный миг испытала сильные эмоции благодарности к брату за те уроки, которые он ей дает между многочисленными больницами, процедурами, упражнениями. В процессе написания пояснений для фото она испытала целую бурю эмоций, вплоть до очищающих слез и пересмотра своих реакций на события, когда маленький сильный человек увидел бы в них больше света, а она видела больше тьмы.

Анастасия благодарна этой работе. Она посмотрела на выбранную цитату немного с другой стороны. «Мир маленького брата кричит, что счастье в мелочах. Болезнь может ломать, а может давать силу. На его примере я выбираю второе – быть счастливым, а иначе зачем мне быть?»

Пример 3. Рисунок на цитату Пифагора «Не ищи счастье, оно всегда внутри тебя». Студент 1 курса Иван З. изобразил со спины человека, через спину которого просвечивает огромное сердце, вместившее в себе естество природы. Но человек не видит своего сердца. Его глаза устремлены вперед на внешний мир искусственных вещей. Человек находится в комнате с очень простым интерьером: односпальная кровать, простой комод, серые стены, серый пол. Простой интерьер символизирует тщетность поиска счастья за пределами своего сердца. Весь пол усеян символами, за которыми скрываются мечты о счастье, но поток этих символов упирается в стену без окна и двери, на ней лишь вопросы, которые приводят в тупик. Ответы все есть в большом сердце внутри человека, но он туда не заглядывает.

Автор работы рассказал, что выбрал тему счастья не случайно, поскольку только уехав из родного дома учиться в другой город, стал понимать, что ответственность за свою жизнь несет именно он сам. «У меня должен быть лично мой набор ингредиентов счастья. А я все кому-то завидую, копирую чьи-то ситуации, бегу в никуда. А нужно чаще слушать себя, чего твоя душа хочет, от чего она поет».

Пример 4. Фото с названием «Царство несвободы». Студентка 2 курса Алина И. Это постановочное фото по мотивам рассуждений Карла Маркса об экономической зависимости в рамках его грандиозного труда «Капитал». На фото изображен закат солнца в той стадии, когда еще совсем немного, и тьма накрывает землю. Солнце последним своим кусочком выглядывает из-за домов. На переднем плане человеческая рука, прикованная цепью к лопате. Штыковая лопата воткнута в землю. Природа сбросила листву и готовится к зиме.

Алина начинает раскрывать символизм своей работы с цитаты К. Маркса: «Царство свободы начинается в действительности лишь там, где прекращается работа, диктуемая нуждой и внешней целесообразностью, следовательно, по природе вещей оно лежит по ту сторону сферы собственно материального производства» [3, с. 386–387]. Алина объясняет, что рука, прикованная к лопате – символ экономической несвободы. Но она на фоне свободного пространства, символизирующего истинную свободу. Но пока есть цепи, истинная свобода движется к закату и зиме. Лопата, воткнутая прочно в землю, символизирует гибель человека-творца, закапывает его возможность стать Личностью. Цепь показывает, что в царстве несвободы человек может удовлетворять лишь первичные потребности. Эта нужда не отпускает человека, не дает ему право на свободу, не допускает к творчеству. Но пространство на заднем фоне зовет человека к действию, потому что истинная свобода является самой сутью жизни. После зимы всегда придет весна.

Алина выступила на семинарском занятии с докладом по философии марксизма, свою работу она использовала в качестве наглядного материала для объяснения сути конкретного учения. Позже студентка поделилась: «Для меня этот метод стал помощником не только в подготовке к семинарам по философии, но и по другим предметам. Мне легче теперь изучать историю. Я образно запечатлеваю сюжеты в символы и связываю их логикой. На занятиях стоит мне только вспомнить картинку, как я быстро восстанавливаю всю информацию. Это позволяет мне делать сообщения своими словами. А презентации утрачивают сухость, поскольку я применяю творческий подход к их созданию».

Пример 5. Фото на цитату Марка Аврелия: «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней». Студентка 1 курса Марина С., готовясь к творческому заданию, нашла в своем архиве давно забытое фото, но именно оно заставило ее задуматься над идеями экзистенциалистов. Марина вспомнила, что еще в школьные времена полюбила фотографировать природу «с участием небольших предметов человеческого быта, но без позирования самого человека». Фото сделано ранней весной, когда деревья только готовятся выпустить почки, но небо уже синее, облака белые, солнце яркое. Марина была в круглых ро-

зовых очках. В какой-то момент она направила фотоаппарат на небо, а розовые очки на вытянутой руке поставила между небом и аппаратом. «Такой случайный кадр оказался через несколько лет между мной и экзистенциальной философией». Марина обосновывала выбор цитаты тем, что хотя Марк Аврелий не экзистенциалист, но он очень точно высказал суть уникальности бытия каждого отдельного человека. Студентка поделилась, что фото получилось атмосферным и полезным в очень неожиданном ключе. Она поняла, что ее мир – это целая вселенная, где есть место и розовым очкам, благодаря которым она может уходить в мечты и сохранять моменты, «стимулирующие пофилософствовать».

Многочисленные студенческие работы с использованием метода АРТ-Софи, обоснование их символического смысла, рассказы авторов об эмоциях, которые они испытали во время творчества, все это в рамках пилотного исследования показало важность развивать арт-терапевтическую методологию, внедрять ее в учебный процесс. Лучшие творческие работы с описанием их символического смысла были вывешены в лекционной аудитории в качестве наглядного материала для объяснения метода АРТ-Софи для студентов

последующих курсов.

Творчество помогает более качественно проходить свой жизненный путь, видеть его ярким и цветным, принимать не только радостные события, но и горестные. Творчество является специфическим способом существования мира, особой информацией, передающей сигналы через поколения людей. Творчество возбуждает активность души. Когда наша душа творит, она излечивается, а арт-терапия как раз направляет это творчество на исцеление. В ней есть золотое правило: качество продукта творческой деятельности не имеет значения, не нужно стараться сделать красиво. Это не на оценку, нужно просто выражать свои эмоции, чувства, переживания. И когда страх уходит, появляется свобода, а рисунки, стихи и движения становятся гармоничными и красивыми. И если все эти плюсы соединить с любовью к мудрости, рождается новый метод АРТ-Софи. Уникальность метода в том, что человек через призму философского мировоззрения с использованием образного творчества приходит более легко к своей целостности, к пониманию ценности свободы. Данный метод гуманизирует общественные отношения, которые так необходимы в образовательной среде, да и в любых сферах социума.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баева Л.В. Ценности изменяющегося мира: экзистенциальная аксиология истории: монография. Астрахань: Изд. АГУ. 2004. 278 с.
2. Заховаева А.Г. Искусство и медицина: грани взаимодействия (искусство, которое лечит истерзанное «Я») // Вестник психотерапии. 2005. № 13 (18). С. 123–129.
3. Маркс К. Капитал. Соч. 2-е изд. Т.25. Ч. II. 522 с.
4. Подлиняев О.Л. Экзистенциальный подход в психологии / О.Л. Подлиняев // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2012. Т. 1. № 1. С. 62–68.
5. Тернер В. Символ и ритуал / В. Тернер. М.: Изд. Наука. 1983. 273 с.
6. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа: Сборник. СПб.: Изд. Алетейя. 1998. 250 с.
7. Фрейд З. Я и Оно. М.: Эксмо. 2014. 864 с.

© Фетисова Евгения Николаевна (evseneya@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»