

ԱՐՏ-ԹԵՐԱՊԻԱՆ ՈՐՊԵՍ ՍՏԵՂԾԱԳՈՐԾԱԿԱՆ ՈՐՈՆՈՒՄ

Ս. Սարգսյան

Յուրաքանչյուր մարդ յուրովի է փորձում պատասխանել իր առջև կանգնած հավերժական հարցերին: Ստեղծագործությունն այն ճանապարհն է, որի միջոցով փնտրում են այդ հարցերի պատասխանները: Արվեստի հետ շփումը թույլ է տալիս՝ հարմարվել մեր կյանքի փոփոխություններին, փնտրել իմաստ այն ամենում, ինչ անում ենք, զգում: Հոգեթերապիայի կարևոր խնդիրներից է՝ վերականգնել խաթարված կապը զգացմունքների և մտքի միջև, զարգացնել ամբողջական անձին: Արտ-թերապիան, որն օգտագործում է արվեստի խորհրդանշական լեզուն, լավագույնը բացահայտում է մարդու ստեղծագործական հնարավորությունները, դառնում նրա ստեղծագործական որոնման սկիզբը:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ՝ ստեղծագործական որոնում, ամբողջական անձ, արվեստի սիմվոլիկ լեզու, ինքնարտահայտում, ապափինում արվեստի միջոցով, ստեղծագործական հնարավորություններ:

«Առողջ մարմին, լուսավոր միտք,
ճկուն ոգեղեն կապ աշխարհի հետ.
ահա թե ինչ է հարկավոր ներդաշնակ գոյության
համար: Դա մեր հրաշալի և ստեղծագործական
կյանքի հնարավորությունն է»:

Լուիզա Շեյ

Արտ-թերապիան ամենամեղմ, միևնույն ժամանակ խորը մեթոդներից է հոգեբանների և հոգեթերապևտների զինանոցում: Այն կապված է անհատի ստեղծագործական հնարավորությունների բացահայտման, թաքնված ուժերի ազատագրման հետ: Արդյունքում մարդը գտնում է իր պրոբլեմների լուծման արդյունավետ ձևերը: Յուրաքանչյուր մարդ ունի իր պատմությունը: Այդ պատմության մեջ կան և՛ ուրախ պահեր, և՛ տխուր: Կան նաև այնպիսի իրավիճակներ, որոնք ցանկանում ես վերհիշել, նորովի ապրել և գիտակցել, բայց մուռքն անհասանելի է: Արտ-թերապիան հենց այն ճանապարհն է, որը տանում է դեպի հոգեկանի խորքերը: Նկարելով, ծեփելով կամ գրական ձևով նկարագրելով պրոբլեմը, տրամադրությունը, մարդը կարծես թե ծածկագրված ուղերձ է ստանում իր անգիտակցականից: Բազմաթիվ խնդիրներ մարդը կարողանում է իր սեփական ուժերով լուծել, ինքն իր հոգեբանը դառնալ, գնահատել իր հոգեկան վիճակները, հույզերի դրսևորումները և համապատասխան ձևով կառավարել սեփական վարքը: Իսկ երբ մարդը հոգեկարգավորման համար հոգեբանի միջամտության կարիք է զգում, այստեղ արդեն այդ օգնությունը լինում է խիստ մասնագիտական և համակարգված: Կան հոգեկան ներդաշնակություն ստեղծելու տարբեր ուղղություններ և մեթոդներ՝ հոգեդինամիկ, վարքային, կոգնիտիվ, խաղային թերապիա, հոգեմարմնամարզություն և այլն: Այս շարքում իր բավականին կարևոր դերն ունի արվեստի թերապիան: «Բժշկի և հոգեբանի պրակտիկ գործունեությունն սկսվում է ոչ թե արվեստից, այլ մարդկանցից, որոնք դժբախտության մեջ

են ընկել, այցելուների գանգատներից և խնդրանքներից: Իսկ այստեղ լավ է յուրաքանչյուր միջոց, որն ապաքինում է, խոստանում՝ դեղորայք, ֆիզիկական վարժություններ, վերականգնողական թերապիա, հիվանդների հետ կլինիկական գրույցներ, հիպնոս: Իսկ ինչու դա չի կարող լինել արվեստը», - միանգամայն իրավացիորեն հարցնում է Ռ. Արնհեյմը [5, с. 731]: Արվեստն ազդում է մարդկանց զգացմունքների ու մտքերի վրա: Եթե բարոյագիտությունը ձևավորում է անձի բարոյագիտական հայացքները, ապա արվեստը ձևավորում է ամբողջական անձին: Հաղորդակցումն արվեստի հետ մարդուն ազնվացնում է, վեհացնում, ժամանակավոր մոռացնել տալիս առօրյա հոգսերը, հոգեկան բավարարվածության անկրկնելի պահեր պարզևում:

Արվեստի բոլոր ձևերը խիստ անձնական բնույթի ինքնաարտահայտման միջոց են: Այդ ինքնաարտահայտումը և ինքնադրսևորումը թերապևտիկ նշանակություն ունեն ինչպես ստեղծագործողի, այնպես էլ՝ ընկալողի համար: Արվեստի հենց այդ վերականգնող, թերապևտիկ ազդեցությունն է ընկած հոգեբանական ներդաշնակությունը վերականգնող արտ-թերապևտիկ մեթոդների հիմքում: «Արտ-թերապիա» բառացիորեն նշանակում է «բուժում արվեստի միջոցով»: Մեթոդն ստեղծվել է 20-րդ դարի 30-ական թվականներին, և տերմինն առաջին անգամ օգտագործել է Ադրիան Հիլը: «Արվեստը որպես թերապիա» մեթոդի նկատմամբ վերջին տարիներին աճող հետաքրքրությունը կարելի է բացատրել մարդու այն պահանջմունքով, որ նա ձգտում է ներդաշնակության և հոգեկան առողջության հասնել ավելի բնական և համալիր ձևով, որտեղ հավասարաչափ կարևոր են զգացմունքն ու միտքը, մարմինն ու հոգին, ներհայեցողության ընդունակությունն ու ակտիվ գործունեությունը: Այսօրվա մարդու համար, որը հիմնականում օգտագործում է հաղորդակցման խոսքային ձևեր, ոչ պակաս կարևոր է վիզուալ (տեսողական) և պլաստիկ արտահայտչամիջոցների «լեզուն»: Այն դառնում է անփոխարինելի միջոց՝ հետազոտելու և ներդաշնակեցնելու մարդու հոգեկան աշխարհի այն կողմերը, որոնց արտահայտման համար բառերը երբեմն անգոր են լինում:

Դասական հոգեվերլուծության ներկայացուցիչների կարծիքով, արվեստի՝ որպես թերապիայի, հոգեկարգավորման մեխանիզմը սուբլիմացիան է, որը կարծես հավասարակշռություն է ստեղծում անգիտակցական և գիտակցական Եսերի միջև: Այստեղ կարևոր է ակտիվ երևակայության տեխնիկան, որը աֆեկտիվ փոխներգործության միջոցով կարծես հաշտեցնում է անգիտակցականն ու գիտակցականը: Հումանիստական հոգեբանության տեսանկյունից արտ-թերապիայի նշանակությունը հետևյալն է. սեփական Ես-ի հարստացման և ճանաչման նպատակով՝ անձին տալ անսահման հնարավորություններ ստեղծագործության մեջ ինքնաբացահայտման և դրսևորման համար: Տրանսպերսոնալ հոգեբանությունը էլնում է այն կարևոր դրույթից, որ յուրաքանչյուր մարդու մեջ կա ոգեղեն սկիզբ (Ոգեղեն Ես), որը կապված է կոլեկտիվ անգիտակցականի հետ և անվերջ մի ռեսուրս է՝ զարգացման և ամբողջականության վերականգնման: Զարգացող անձը ամբողջական անձ է, ինտեգրված կեցության բոլոր մակարդակներում: Տրանսպերսոնալ հոգեբանության ներկայացուցիչները գտնում են, որ ստացված փորձի գիտակցման համար անհրաժեշտ է մարդու պատրաստվածությունը՝ ընկալելու հոգեկանի խորքային մակարդակները, հակառակ դեպքում ստացված փորձը կարող է ավերիչ լինել անձի համար: Իսկ հոգեկանի խորքային մակարդակ թափանցելու համար անգնահատելի է արտ-թերապիայի դերը:

Բոլոր ուղղությունների ներկայացուցիչները մի հարցում համակարծիք են. հոգեկարգավորման մեխանիզմը նրանք համարում են ստեղծագործական գործընթացը՝ որպես իրականության ուսումնասիրում, նորի ճանաչում և այդ ամենի մարմնավորում՝ ստեղծագործության արդյունքում: Եվ իսկապես, ստեղծագործական աշխատանքը հնարավորություն է տալիս մարդուն՝ կենտրոնացնել իր գիտակցական և ենթագիտակցական գործընթացները՝ ինքնաարտահայտվելու ձգտումը, որի արդյունքում հնարավոր է դառնում սիմվոլիկ ձևով վերակառուցել կոնֆլիկտային, հոգեկանը խաթարող իրավիճակները և հասնել հոգեկան ներդաշնակության: Մարդը ստեղծում է սիմվոլիկ պատկերներ սեփական մտքերն ու հույզերը արտահայտելու համար: Սա արտ-թերապիայի մեխանիզմներից մեկն է: Հոգեբանն այստեղ ելնում է մարդկանց ընկալման ամբողջականության, իմաստավորվածության ընդունակություններից: Մեր ընկալումը նաև սիմվոլիկ է: Ընկալվող մեկ օբյեկտն իր մեջ ընդհանրացնում է օբյեկտների մի ամբողջ խումբ: Նկարիչը կամ արվեստի միջոցով ապաքինվող մարդը, երբ նկարում է դեպի արևը ձգվող ծառ, հենվում է մարդկանց ընդհանրացման կարողության վրա՝ յուրաքանչյուր մասնավոր դեպքի մեջ տեսնելով ընդհանուրը՝ իր բազմազան դրսևորումներով:

Տրամադրության անկումները, թերաթեքության զգացման հետ կապված խանգարումները առողջ մարդկանց, հատկապես շեշտված անձնավորությունների մոտ կարելի է վերացնել, թուլացնել ստեղծագործական ինքնաարտահայտման միջոցով: Մարդը համակվում է ապաքինող ստեղծագործական ներշնչանքով, կարողանում բարոյապես առողջ ինքնադրսևորմամբ հաղթահարել դժվարությունները, թուլացնել հոգեկան լարվածությունը, ոգու վերելքը՝ չդիմելով և ոչ մի դեղամիջոցի, թմրանյութի, ակոհոլի: Ստեղծագործական աշխատանքի ընթացքում մարդը հոգեպես հարստանում է, կարծես նորովի գտնում իրեն, զգում և գիտակցում իր անձնային առանձնահատկությունները, որը հնարավորություն է տալիս նրան գտնելու իր տեղն ընկերների կողքին, հասարակության մեջ: Այդ աշխատանքում ստեղծագործական պայծառացման, ներշնչանքի ժամանակ կարծես չկա հիվանդություն, պաթոլոգիա, այլ կա միայն լույս: Ստեղծագործությունը սեփական Ես-ի կերտումն է, որը հնարավորություն է տալիս մարդուն զգալու և հասկանալու ինքն իրեն՝ բնության և մարդկության հետ ներդաշնակ: Իրականության երևույթների էական գծերն արվեստի ստեղծագործություններում իրագործվում են այնպիսի արտահայտիչ բնութագրերով, ինչպիսին ձևն է, գույնը, շարժումը և այլն: «Երբ մենք օգտագործում ենք «արտ» տերմինը, մենք չենք մտածում բառերի մասին, այլ պատկերացնում ենք գույներ, բարդ զգացողություններ, պատկերներ, գծեր և այլն, ինչը դժվար է արտահայտել լեզվի միջոցով: Այստեղ է մեր մասնագիտության հմայքը և բարդությունը», - գրում է հայտնի արտ-հոգեբան Գուդմանը [3, c. 139]: Եթե մի կողմ թողնենք ֆիզիկական օբյեկտները, պահպանելով նրանց գույնը, ձևը և այլն, ապա այդ արստրակտ գծերը սիմվոլիկ ձևով կարող են բացահայտել ընդհանուրը: Դա հոգեբանին կամ հոգեթերապևտին հնարավորություն է տալիս մարդու, նրա հոգեվիճակի, շեղումների, հակումների մասին տեղեկություններ ստանալու ոչ միայն նրանց աշխատանքներում ներկայացված հեշտ ճանաչվող առարկաներից, այլև՝ արստրակտ նկարներից, գծերից կամ երաժշտական ձևերից: Եվ դա պատահական չէ: Գույնը և երաժշտական հնչյունը հոգեկան ապրումների արտահայտման անմիջական միջոցներն են, այն հույզերի և ապրումների, որոնք հնարավոր չէ որոշել, արտահայտել մտքի միջոցով:

«Գույնը մեզ տալիս է կյանքի ջերմությունը, զգայություններ, հույզեր և այն ապրումների աննկարագրելի նրբերանգները, որոնք բանականությունը ընդունակ չէ տարբերակել և արտահայտել: Հետևաբար, ձևի արժանիքը պարզությունն է, գույնինը՝ խորությունը...: Գույնը բացահայտում է այն, ինչը վերաբերում է ձևի ներքին էությանը, հուզական նշանակությանը», - գրում է Գովինդան [5, c. 87]: Օրինակ նկարելը կամ ծեփելը զարգացնում և կանոնավորում են մարդու գույնի և ձևի զգացողությունը:

Անձի հուզականությունը, որը երբեմն հանդիպում է մարդու մոտ, պարտադրում է կարծես վիզուալիզացիա ձևի և գույնի մեջ: Միայն այդ էքսպրեսիվ միջոցների շնորհիվ է մարդը գիտակցում իր ներաշխարհում փոթորկվող հույզերն ու ձգտումները, ապրումներն ու վիճակները, որոնք խոսքայնացնել հնարավոր չէ: Այդ ոչ նյութական, արստրակտ գծերը, ձևերն ու գույները բնութագրվում են երկակի հրաշալի որակներով. միաժամանակ ն՝ թաքցնում են, և՛ բացահայտում են: Կյանքում մենք գիտենք, որ գույնը կարող է հիացնել, բարկացնել, հանգստացնել, գրգռել, որոշ գույներ տաք են (կարմիր, դեղին, նարնջագույն), որոշ գույներ՝ սառը (կապույտ, սպիտակ): Գույնը շատ հաճախ է օգտագործվում արտ-թերապիայում՝ որպես հույզերի և ապրումների սիմվոլիկ արտահայտչամիջոց: Արտ-թերապևտիկ ստեղծագործական աշխատանքում մարդը ինտուիտիվ և խորությամբ է զգում գույնը: Նրա մոտ կա գիտակցական պահանջ կոնկրետ գույների նկատմամբ: Հաճախ, երբ մարդը գտնվում է բարձրագույն հուզական վիճակում կամ տառապում է, ձևը չի բավարարում նրան, գիծը դառնում է սահմանափակող, և միայն գույնն է մնում նրա հույզերի արտահայտիչը: Գույնի միջոցով մարդը փնտրում է ինքն իրեն, սեփական ես-ը:

Արտ-թերապիայի մյուս մեխանիզմը կապված է արվեստի գեղագիտական ընկալման հետ, որը թույլ է տալիս ներքին, ճնշված ապրումներին, աֆեկտիվ հույզերին կարծես կերպարանափոխվելու գերագույն հաճույքի և վայելքի զգացման: «Գեղագիտական ապրումները միշտ փոխակերպող ազդեցություն ունեն: Գեղագիտական օբյեկտը փոխակերպվող փորձի հիմքն է կազմում, որի միջոցով հաղթահարվում է հոգեկանի կտրտվածությունը և ինտեգրվում են Ես-ի տարբեր մասնիկներ», - գրում է ամերիկյան արտ-հոգեթերապևտ Քեյզը [3, c. 136]: Օրինակ, երաժշտության հետ հաղորդակցումը թեթևացնում է մարդու սթրեսային վիճակները, մեղմում ցավը, կենդանացնում հիշողությունները, վերականգնում կենսական ուժերը, բարենպաստ ազդեցություն թողնում մարդու վրա: Երաժշտությունը առօրյա, երբեմն միապաղաղ կյանք է ներարկում հույզերով հարուստ երանգներ: Երաժշտությունն ինքը ներդաշնակություն է, որով համակում է ունկնդրին: Կամ ասենք, գեղագիտական օբյեկտը գեղարվեստական գրականությունն է, որը, ընթերցողին տալով անկրկնելի ապրումներ, փոխակերպում է նրա անհանգստությունը, հուզմունքը, հոգեկան աններդաշնակությունը ամբողջական Ես-ի զգացողության: Շատ հաճախ հասուն տարիքում մարդը «հանդիպում» է իր հոգեհարազատ գրողին, որի երկերը թույլ են տալիս ավելի ճիշտ հասկանալ ինքն իրեն, իր ապրումները, կոնֆլիկտները, ավելի հստակ է դառնում իր հարաբերությունների հետագա կառուցումն այլ մարդկանց հետ: Կերպարավեստը հնարավորություն է տալիս մարդուն հասնելու հոգեբանական բարեհարմարության, որի դեպքում ստեղծագործողն ինքը «հանդիսատես» է դառնում, ուսումնասիրում սեփական ինքնաարտահայտման արդյունքը: Անկախ նրանից՝

մարդը զբաղվում է գրական ստեղծագործությամբ, թե՛ պատմում, նա բոլոր դեպքերում իրականացնում է ինֆորմացիայի անցում հուզական մակարդակից իմացականին: Միևնույն ժամանակ, դրանով իսկ փոխվում է նրա վերաբերմունքն անցյալի, հոգեկանը խաթարող փորձի և սեփական թերությունների նկատմամբ: Համաձայն Գուդմանի՝ կերպարվեստը երկխոսություն է՝ կա՛մ ստեղծագործողի և իր ինքնության, կա՛մ ստեղծագործողի և այլ մարդկանց միջև:

Արվեստը՝ որպես թերապևտիկ մեթոդ, ելք է տալիս ներքին կոնֆլիկտներին, հույզերին, օգնում մեկնաբանել արտամղված ցանկություններն ու ապրումները, բարձրացնում է անձի ինքնագնահատականը, զարգացնում ստեղծագործական ընդունակությունները: Արվեստը ոչ միայն պատկերի կառուցման վարպետություն և տեխնիկա է, այլև, առաջին հերթին, ստեղծագործողի անձի արտացոլումն է գեղարվեստական ստեղծագործության մեջ: Հենց այս միտքն է ընկած արտ-թերապիայի մեթոդն օգտագործող հոգեբանի աշխատանքի հիմքում: Անձը, այցելուն ստեղծագործում է՝ նկարում, փորագրում, գրում և բոլոր դեպքերում իր ներաշխարհին է արտահայտում, իր գիտակցված և չգիտակցված մղումները: Մի շարք հոգեբաններ գտնում են, որ արվեստի իսկապես լավ գործն է ունենում թերապևտիկ ազդեցություն, բարձրարժեք գործերն են ճշմարտության, բարու և գեղեցիկի կրողները: Ուստի մարդը պետք է ձգտի իր հոգեկան վիճակները արտահայտել որքան հնարավոր է լավ կատարված նկարում, գեղեցիկ գրված ազատ շարադրության և փորագրության մեջ: Բոլորովին հակառակ տեսակետ է արտահայտում Ֆրոյդը: Նա գեղեցիկ ձևը համարում է պարզապես արտաքին հարդարանք, որպեսզի ունկնդիրը կամ հանդիսատեսը իր անգիտակցական մղումների բավարարման համար բարեհաճությամբ ընդունի աշխատանքի բովանդակությունը: Բայց չէ որ մարդը ձգտում է ավելիին, կատարյալին, միայն գեղարվեստական ստեղծագործության այդպիսի գործերը, միայն այդ արվեստն է, որ բավարարում է մարդու հոգևոր պահանջումները: Պյութագորականներն ասում էին, որ արվեստը մաքրում է մարդուն, կատարսիսի հասցնում: Արվեստն ուղղված է ամբողջական անձի սցիալականացմանը և ինքնագնահատականի հաստատմանը: Այդ պահանջումները երբեմն ավելի ցայտուն են դրսևորվում հոգեպես ընկճված, հավասարակշռությունը կորցրած, ներդաշնակություն փնտրող անձանց մոտ: Եվ արվեստն այստեղ պետք է կատարի իր առաքելությունը. ծառայել յուրաքանչյուր մարդու՝ առանձին և յուրովի:

Արտ-թերապիան կարելի է դասել ավելի հին և բնական մեթոդների շարքը, երբ մարդն օգտագործում է այն ինքնուրույնաբար՝ թուլացնելու կուտակված հոգեկան լարվածությունը, հանգստանալու և կենտրոնանալու համար: Ըստ էության, արտ-թերապիան միջոցների մի համալիր է, որը հնարավորություն է տալիս հաջողությամբ լուծելու բազմաթիվ հիմնախնդիրներ և առաջներում օգտագործվել է առավել տաղանդավոր հոգեթերապևտների և բժիշկների կողմից: Այսօր, երբ ավանդական բժշկությունը մեծ դեր ու նշանակություն է տալիս մարդու ներքին և բնական ուժերին, արտ-թերապիան առողջությունը վերականգնող համալիրում գրավում է արժանի և նշանակալից տեղ: Արտ-թերապիան հնարավորություն է տալիս արթնացնելու և զարգացնելու մարդու մեջ ինքնաբուխ տարերայնությունը, ստեղծագործականությունը, ուսումնասիրելու սեփական կյանքի փորձը անսովոր տեսանկյունից, լուծելու պրոբլեմները հեշտ և գեղեցիկ, սովորելու շփվել էկզոտիկ մակարդակում՝ օգտագործելով պատկերային, շարժողական, հնչյունային միջոցներ և պարզապես ինքնարտահայտվելու՝ ստանալով և

պարզևեղծ հաճույք: Արտ-թերապիան ավելի շատ ուղղված է՝ արթնացնելու ստեղծագործականությունը, իսկ այդ դեպքում մարդը չի կարող ասել «ես անելանելի վիճակում եմ»: Նա փնտրում է տարբեր ելքեր, լուծումներ՝ իրավիճակից դուրս գալու համար: Արտ-թերապիան ինքնաուսումնասիրման և ինքնահետազոտման գործընթաց է՝ գեղարվեստական ցանկացած ձևի միջոցով:

Մեր ներաշխարհը հյուսված է զգայական պատկերներից և պատկերացումներից, որոնց միջոցով տեղի են ունենում մեր հուզական շփումներն այլ մարդկանց հետ: Որքան խորը և ինտենսիվ է այդ գործընթացը, այնքան ուժգին է արձագանքում հանդիսատեսի և ունկնդրի հոգում արվեստի ստեղծագործությունը, որը յուրահատուկ լեզվով պատմում է հոգեկան կյանքի խորության մասին: Երագների և երևակայության, զգացումների ու ապրումների բանաստեղծական լեզուն անսովոր է մեծ քաղաքի տրամաբանորեն մտածող մարդու բանականության համար, որն ապրում է հսկայական արագության ռիթմով: Բայց որքան այդ լեզուն դժվար է, նույնքան էլ կարևոր, որովհետև այդ լեզվի իմացությունը կարող է բացել ստեղծագործության անընդգրկելի հորիզոններ և ռեսուրսներ: Ստեղծագործությունը ես-ի և աշխարհի գիտակցումն է, որում մարմնավորվում են զգացումները, հույսերն ու վախերը, սպասումներն ու կասկածները, կոնֆլիկտներն ու հաշտությունները: Ստեղծագործական գործընթացում դրսևորվում է ինչպես երեխայի, այնպես էլ՝ մեծահասակի ստեղծագործական ներուժը, որն ապահովում է նրանց ինտելեկտուալ և հուզական զարգացումը, օգնում հաղթահարելու այն սահմանափակումները, որոնք առաջացել են հիվանդության և տրավմաների պատճառով:

Արտ-թերապիան ստեղծագործական որոնում է: Յուրաքանչյուր մարդ յուրովի է պատասխանում իր առջև ծառայած հավերժական հարցերին. «Ո՞վ եմ ես, ի՞նչ եմ ես, ի՞նչ է աշխարհը, որում ապրում եմ ես»: Ստեղծագործությունը այն ուղին է, որի վրա փնտրում են այդ հարցերի պատասխանները: Արարման պահի ապրումները տալիս են ուժ՝ խոչընդոտները հաղթահարելու, ներքին ու արտաքին կոնֆլիկտները լուծելու համար: Այդ ուժը ռեսուրսային է, քանի որ առօրյա կարծրատիպերից հեռու է և ընդլայնում է կյանքի փորձը, մեծացնում հավատը սեփական ուժերի նկատմամբ: Մարդն ինչքան լավ կարողանում է ինքնահաստատվել, այնքան լիարժեք և անկրկնելի է իրեն զգում: Արտ-թերապիան ձևավորում է կյանքի նկատմամբ ստեղծագործական վերաբերմունք, նպատակին հասնելու միջոցների և ձևերի բազմազանությունը տեսնելու կարողություն, զարգացնում է մինչ այդ թաքնված ընդունակություններ՝ կյանքի առաջադրած խնդիրները լուծելու համար: Մարդը բացահայտում է ստեղծագործական գործընթացի ընդհանուր օրինաչափություններն ինչպես արվեստում, այնպես էլ՝ կյանքում: Եվ աստիճանաբար այդ երկու հասկացությունները միավորվում են, դառնում Ապրելու Արվեստ:

Շատ պրոբլեմների պատճառն, ըստ Ռ. Մեյի, ծագում է այն մտքից, որ մարդը չգիտի ինքն իրեն, խաղում է «ոչ իր դերը»: Հարկավոր է ունենալ քաջություն՝ դեմ դիմաց կանգնելու սեփական ես-ի հետ, «լայնացնելու գիտակցությունը», վերականգնելու համար աշխարհը, ստեղծելու նոր աշխարհ, իսկ դա ստեղծագործական որոնման արդյունք է: Ստեղծագործաբար ապրող մարդը միշտ բացահայտում է իրականության նորանոր կողմեր, հասկանում և գնահատում է երևույթներն ու մարդկանց՝ տարբեր տեսանկյուններից: «Ինչքան մարդն օժտված է, այնքան հեշտ և արագ են նրա մեջ փոփոխություններ տեղի ունենում, նա ավելի ընկալունակ է, ավելի խորն է զգում տառապանքը, բայց նրա հնարավորություններն էլ ավելի հարուստ են»:

Գրականություն

1. **Копыгин А.И., Корт Б.**, Исцеляющие путешествия. Санкт-Петербург, 2007
2. **Копыгин А.И.**, Арт-терапия в эпоху постмодерна. Санкт-Петербург, 2002
3. **Киселева М.В.**, Арт-терапия, Санкт-Петербург, 2007
4. **Мей Р.**, Искусство психологического консультирования. Москва, 2001
5. Психология художественного творчества, хрестоматия, сост. К.В. Свльченок, Москва, 1999г
6. Творческий процесс и художественное восприятие. Под. ред. Благой Д.Д., Ленинград, 1978
7. **Фрейд З.**, Художник и фантазирование, Москва, 1995
8. **Юнг К.Г., Нойманн Э.**, Психоанализ и искусство, Москва, 1996

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ТВОРЧЕСКИЙ ПОИСК

С. Саркисян

Каждый человек по-своему отвечает на вечно перед ним стоящие вопросы. Творчество-это и есть путь, на котором ищут ответы на эти вопросы, и способы ответа и сам ответ. Каждый раз обращаясь к искусству, мы с его помощью пытаемся приспособиться к изменениям в нашей жизни, пытаемся найти смысл того, что мы делаем, чувствуем, как мы живем. Таким образом, искусство в жизни человека выполняет приспособительную функцию и играет очень важную регулирующую роль в организации нашей жизни. Одной из важнейших задач психотерапии является восстановление нарушенных связей между чувствами и разумом, развитие целостной личности, обнаружение личностных смыслов через творчество. Вероятно, арт-терапии, использующей для этих целей язык искусства, удастся это наилучшим образом.

ART-THERAPY AS A CREATIVE SEARCH

S. Sargsyan

Every person tries to answer the eternal questions in a unique way. Creation is the way which can give the answers to these eternal questions. The contact with art allows us to get accustomed to the changes of our life and to look for the meaning of everyting we do and feel. The main problem of psychotherapy is to restore the connection between our feelings and mind and to develop the entire personality. Art-therapy, which uses the symbolic language of the art, is able to help the person to realize his/her creative abilities and become the beginning of his/her quest of inspiration.

