

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.74.63.008

Рисование телом красками (Body Coloring Therapy) и другие методы телесно-ориентированной психотерапии: литературный обзор

Житарюк Ирина Ивановна

Психолог, арт-терапевт,
член Российской Арт-терапевтической Ассоциации,
основательница Лаборатории Рисования телом MIND BODY LAB,
187342, Российская Федерация, Кировск, ул. Горького, 5;
e-mail: mind_body_lab@mail.ru

Аннотация

В основе метода «рисование телом красками» лежат два фундаментальных, на сегодняшний день, направления психотерапии: телесно-ориентированная и арт-терапии. Телесно-ориентированная психотерапия дает хорошие результаты, так как позволяет психологу воздействовать на базовые уровни психики через физиологическое проявление. Арт-терапия широко использует как телесные практики, так и работу с цветом. Цвет оказывает влияние на эмоции и поведение человека, имеет психотерапевтическое воздействие на уровне подсознания. В данном обзоре приведены кейсы таких направлений и методик, как телесно-ориентированная терапия, маскотерапия, жестовое рисование, интуитивное рисование, проективные методики и другие. Данная работа ставит своей целью сравнение нового арт-терапевтического метода «рисование телом красками» (ВСТ) с существующими методами телесно-ориентированной психотерапии, а также выявление преимуществ нового метода. Рисование телом красками может с большим успехом использоваться в качестве метода телесно-ориентированной терапии при большом спектре проблем пациента: похожие методы оказались эффективными при терапии ПТСР, депрессии, зависимостях, детских страхах и многих других. Рисование телом красками объединяет методы телесно-ориентированной и арт-терапии, однако имеет различия с традиционно используемыми методиками. Вместе с тем, выполненное исследование не исчерпывает всех аспектов применения рисования телом красками и предполагает дальнейшее изучение методики в работе с пациентами.

Для цитирования в научных исследованиях

Житарюк И.И. Рисование телом красками (Body Coloring Therapy) и другие методы телесно-ориентированной психотерапии: литературный обзор // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 3А. С. 94-101. DOI: 10.34670/AR.2022.74.63.008

Ключевые слова

Телесно-ориентированная психотерапия, арт-терапия, психокоррекция, психоэмоциональное развитие, психология.

Введение

Создавая свое учение, Зигмунд Фрейд сформулировал постулат телесно-ориентированной психотерапии: «Я есть прежде всего выражение телесного Я»

Эта методика требовала от пациента активно участвовать в психотерапии, в отличие от многих других методик, где требовалось только его физическое присутствие. Важно разграничить понятия «тела» и «телесности». Тело рассматривается в медицине, как физический объект, наделенный свойствами, но не имеющий духовности. Телесность же — это одухотворенное тело, то есть тело в том смысле, что в нем находится душа.

Райх первым показал, что мышечный и характерный панцири являются результатом многочисленных фрустраций [Соловьева, 2005]. Они показывают свои первые проявления еще в детстве и связаны со страхами, подавлением эмоций, сложными стрессовыми ситуациями. Именно Райх был первым, кто расширил арсенал психотерапии до невербальных инструментов, таких как прикосновение и активное участие в работе тела самого пациента. Еще одним шагом в развитии телесно-ориентированной психотерапии стало появление биоэнергетических концепций. Эти концепции основаны на понимании о течении энергии в теле пациента и возникло на стыке психологии и восточных телесных практик [Леви, 2019].

Телесно-ориентированная терапия дает хорошие результаты, так как позволяет психологу воздействовать на базовые уровни психики, обходя суперэго. Воздействие оказывается на глубинные уровни сознания, так как сенсорные впечатления клиента не подвергаются такой критике, как вербальные методы психоанализа. Еще одним плюсом телесной терапии является более быстрое преодоление сопротивления клиента, ведь его суперэго и защитные механизмы работают в основном на вербальном уровне.

Телесно-ориентированная терапия стремится научить пациента осознанно направлять внимание на внутренние эмоциональные процессы, проявляющиеся в телесных ощущениях и телесных движениях. Кортикальные уровни построения движения пациента имеют целью разрешить конкретную рациональную задачу, а значит движение и осознание имеют прямую связь. Кроме такой рациональной связи существует еще одна: связь между эмоцией и движением.

Данная работа ставит своей целью сравнение нового метода «Рисование телом красками» (ВСТ) с существующими методами телесно-ориентированной терапии, а также выявление преимуществ нового метода.

Методы телесно-ориентированной терапии

Телесная терапия направлена наладить у пациента связь между телесными ощущениями, эмоциями и мыслями. Кейс, описанный в работе [Price, 2002] показывает влияние телесно-ориентированной терапии на улучшение состояния пациентки, подвергшейся насилию. Как показано на Рисунке 1, на протяжении десяти сессий состояние пациентки (по ее собственной оценки по 10-бальной шкале) значительно улучшилось, депрессия снизилась с 35-45 до 15 баллов.

Одним из методов телесно-ориентированной терапии является маскотерапия. Суть этого метода состоит в том, что клиент (обычно эта техника применяется к детям) создает на бумаге или лепит из пластилина маску, которая отражает его реакцию на какую-то ситуацию. Это может быть страх, тревога, испуг и другие эмоции, которые ассоциируются у пациента с

пережитой травмой и не могут найти выражение вербально [Дякина, 2017]. Данная методика очень эффективна при работе с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях, при лечении посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР).

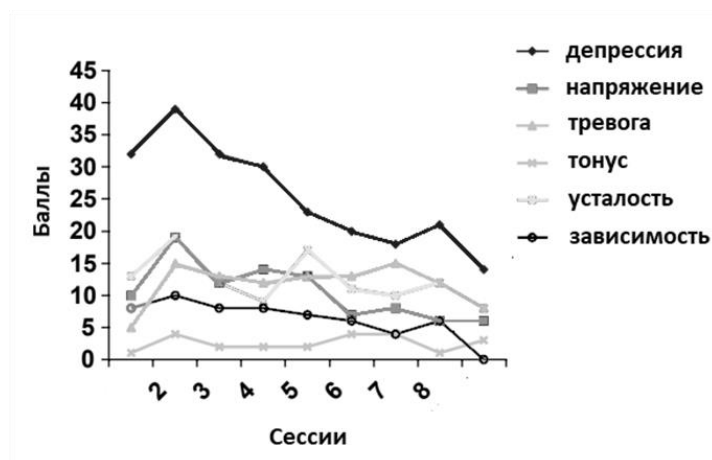


Рисунок 1 - Изменение самочувствия пациентки во время сеансов телесно-ориентированной терапии

Особое место среди психодиагностических методик занимают проективные методики. По сравнению с другими методами они менее субъективны и мало подвержены случайным, ситуативным влияниям. Такие методики базируются на косвенных оценках личности, так что могут как быть самостоятельным диагностическим средством, так и дополнять другие методы. Недостаток их выражается в трудоемкости и значительных временных затратах, необходимых для получения психодиагностического результата. Широко известна методика «Несуществующее животное», которая построена на теории психомоторной связи. В работе [Гаджиева, 2006] пациентов попросили нарисовать несуществующее животное и дать ему название. Для анализа результатов использовали такие критерии, как расположение рисунка, общая энергия, оценка характера линии и прочие. По итогам работы авторы установили связь между состоянием пациентов и особенностями их рисунков. Авторы сделали вывод, что проективная методика является хорошим методом обнаружения агрессии, враждебности, энергичности, творческого мышления.

Рассмотрим и другую сторону телесно-ориентированной терапии. Считается, что цвет тесно связан с эмоциями человека [Hollins, 1998; Malchiodi, 1998]. Цвет не только оказывает влияние на эмоции и поведение [Steinhardt, 1977], но также оказывает психотерапевтическое воздействие на человека на уровне подсознания [Kreitler, 1980]. Например, в работе [Milne, 1999] было показано, что пожилые мужчины используют больше красок, чем молодые, однако у женщин такой зависимости обнаружено не было. Также в некоторых работах было доказано, что пациенты, пережившие различные травмы, выражают их с помощью определенных цветов. Дети, пережившие несчастные случаи, используют меньше цветов и наиболее часто используют красный [Gregorian, 1996]. В работе [Серов, 1993] приведена таблица, показывающая взаимосвязь между физическими параметрами пациента и цветами, которые ему демонстрировали (Рис. 2).

В психологии широко применяются цветовые тесты для диагностики состояния пациента. Самый известный из них – восьмицветовой тест М. Люшера. Также применяют «Цветовой тест

отношений» А.М. Эткинда, «Цвето-социометрический метод» Яньшина для диагностики межличностных отношений; методику «Цветовые метафоры» И.Л. Соломина – для определения скрытых мотиваций. Автор работы (13) оценил объем ежегодного применения 8-ЦТЛ/МЦВ в силовых структурах России в несколько десятков тысяч обследований.

Действие цвета	Пuls, давление, частота дыхания	Скорость реакции	Мышечная сила
Красный		+3	
Оранжевый	+45	(+2)	+12
Желтый	(+26)	0	+5
Зеленый	+7	-2	0
Синий	-5	(-15)	-3
Фиолетовый	-12	-30	-6
Черный			

Рисунок 2 - Воздействие цвета на человека, усл. ед.

Метод Жестовое рисование (Бевебли О'Корт) – один из новых методов психотерапии, в котором объединены методики телесно-ориентированной терапии, арт-терапии, а также восточных практик. Пациент помещен в медитативное состояние и делает спонтанные движения телом, что помогает ему преодолеть барьер суперэго и выплеснуть свои фрустрированные эмоции в виде движений. Этот метод схож с рисованием телом красками (ВСТ), и, как в любом методе арт-терапии, воплощенные образы отчуждены от создателя. После занятия многие практикующие отмечают возникновение ощущения свободы в теле и сознании, творческого подъема, уверенности в себе [Платонова, 2016].

Интуитивное рисование – другая техника арт-терапии, которая позволяет пациенту передать свои чувства с помощью форм, цветов, размеров, фигур. В некоторых работах упоминается взаимосвязь между цветом и настроением (состоянием) пациента [Петелин, 2012]. Авторы работы [Noah, 2021] применили интуитивное рисование к пациентам с хронической болью, которые пережили болезни или несчастные случаи. Психотерапевт просил пациента нарисовать то, что ассоциируется у него с его проблемой, затем нарисовать решение проблемы и еще раз нарисовать проблему. Третий рисунок был заметно оптимистичнее и разнообразнее по цветовым решениям, а пациенты после нескольких сеансов заявляли о снижении тревожности. Этот метод признан успешным, в том числе в онлайн версии, так как часть сессий проходило дистанционно в условиях пандемии.

Методом пальчиковое рисования клиентам предлагают изобразить их чувства и страхи, не привязываясь к форме, оперируя лишь цветом и мазками. В работе (17) было показано, что пальчиковое рисование развивает сенсорно-перцептивную сферу у детей, а также развивает воображение. Для взрослых такой метод служит спонтанному самовыражению, которое может быть фрустрировано, что приводит к снятию эмоционального напряжения.

Сравнение методов

Рисование телом красками (ВСТ) соединяет в себе направления арт-терапии и телесно-ориентированной терапии. Это новый метод, который имеет ряд сходств с другими, ставшими широко известными методами, но также и ряд различий. Сводная таблица этих характеристик показана на рис. 3.

	Рисование телом красками	
	Сходства	Различия
Телесная психотерапия	Спонтанные движения дают выход фрустрированным чувствам и страхам	Телесная психотерапия в большинстве методов не использует краски, дает меньше возможностей для самовыражения
Маскотерапия	Помогает невербально выразить пережитые чувства, эффективно при ПТСР	В рисовании телом красками больше свободы телесного самовыражения, а также есть дополнительный канал для невербального выражения чувств — через цвета
Проективные методики (несуществующее животное)	Может применяться для оценки состояние пациента, его скрытых чувств и нереализованных желаний	Рисование телом красками это не только диагностический, но и психотерапевтический метод. Он позволяет как обнаружить фрустрированные эмоции, так и отработать их
Жестовое рисование	Пациент помещен в медитативное состояние, рисование спонтанными движениями тела	Рисование телом красками дает больше свободы действий: рисовать можно во всех плоскостях, а значит больше расширение границ
Интуитивное рисование	Самовыражение через цвета, формы, нет фокусировки на «сюжете» картины	Интуитивное рисование почти не задействует телесный фактор
Пальчиковое рисование	Нет четких форм, пациент оперирует цветом и мазками	При рисовании телом намного больше телесной составляющей, компонент телесно-ориентированной психотерапии сильнее

Рисунок 3 - Сравнение метода «рисование телом красками» (ВСТ) с другими методами психотерапии

Метод «рисование телом красками» схож с широко известными методами арт-терапии, которые применяются уже много лет и хорошо себя зарекомендовали.

Наиболее похожим методом является метод жестового рисования, однако рисование телом красками дает больше возможности для спонтанного самовыражения за счет использования жидкой краски в большом количестве. Телесно-ориентированная составляющая у метода рисования красками телом намного выше, чем у других методов, включающих самовыражение через рисование. С другой стороны, плюсом этой методики по сравнению с другими телесно-ориентированными практиками служит использование красок: цвет и форма дают дополнительную возможность для самовыражения, а полученные рисунки – для диагностики и анализа психотерапевтом.

Заключение

Телесно-ориентированная и арт-терапии дают положительные результаты, как показано во многих кейсах данной статьи. Существует много методов как арт-терапии, так и телесно-ориентированной терапии, применение которых хорошо себя зарекомендовало и набирает популярность у специалистов в области психологии и психиатрии.

Рисование телом красками (ВСТ) может с большим успехом использоваться в качестве метода телесно-ориентированной терапии при большом спектре проблем пациента: похожие методы оказались эффективными при терапии ПТСР, депрессии, зависимостях, детских страхах и многих других. Рисование телом красками объединяет методы телесно-ориентированной и арт-терапии, однако имеет различия с традиционно используемыми методиками.

Вместе с тем, выполненное исследование не исчерпывает всех аспектов применения рисования телом красками и предполагает дальнейшее изучение методики в работе с пациентами.

Библиография

1. Гаджиева У. О проблеме использования проективной методики в практической психологии // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки. 2006. № 3. С. 57-61.
2. Дякина Н. Искусство в терапии человеческой души // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2017. № 1. С. 48-52.
3. Калениченко А. Арттерапевтические методы в работе с подростками, имеющих девиантное поведение // Norwegian Journal of Development of the International Science. 2021. № 57-2. С. 62-65.
4. Леви Т. Телесно-ориентированная психотерапия: специфика, возможности, механизмы воздействия // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2019. № 3. С. 15-22.
5. Петелин А. Взаимодействие видов искусств на уроке как педагогическое условие развития креативности // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. № 5. С. 221-224.
6. Платонова А. Возможности психокоррекционной работы с использованием арттерапии // Инновационная наука. 2016. № 12-4. С. 195-197.
7. Серов Н. Лечение цветом. Мода и гармония. СПб., 1993. 48 с.
8. Соловьева Ю. Телесно-ориентированное направление в психотерапии // Вестник ХНУ им. В.Н. Каразина. Серия Медицина. 2005. № 11 (705). С. 117-119.
9. Сугоняев К. Можно ли оценить личностные характеристики с помощью теста Люшера? // Психология. Психофизиология. 2019. № 2. С. 41-59.
10. Gregorian S. Colors of disaster: The psychology of the "black sun" // The Arts in Psychotherapy. 1996. (23). P. 1-14
11. Hollins S. I can get through it. London, 1998. 80 p.
12. Kreidler H. Psychology of the arts. Tel Aviv, 1980. 285 p.
13. Malchiodi A. Understanding children's drawings. New York: Guilford Press, 1998. 252 p.
14. Milne L. Color in children's drawings: The influence of age and gender // The Arts in Psychotherapy. 1999. (26). P. 261-263.
15. Noah H. Art therapy drawing protocols for chronic pain: Quantitative results from a mixed method pilot study // The Arts in Psychotherapy. 2021. (73). 101749.
16. Price C. Body-oriented therapy as an adjunct to psychotherapy in childhood abuse recovery: A case study // Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2002. (6/4). P. 228-236.
17. Steinhardt L. Beyond blue: The implications of blue as the color of the inner surface of the sandtray in sandplay // The Arts in Psychotherapy. 1977. (24). P. 455-469.

Body Coloring Therapy and Other Methods of Body-Oriented Psychotherapy: A Literature Review

Irina I. Zhitaryuk

Psychologist, Art Therapist,
Member of the Russian Art Therapeutic Association,
Founder of MIND BODY LAB Body Painting Laboratory,
187342, 5, Gor'kogo str., Kirovsk, Russian Federation;
e-mail: mind_body_lab@mail.ru

Abstract

The method of Body Coloring Therapy is based on two fundamental areas of psychotherapy: body-oriented and art therapy. Body-oriented psychotherapy gives good results, as it allows the psychologist to influence the basic levels of the psyche through physiological manifestation. Art

therapy makes extensive use of both bodily practices and work with color. Color influences the emotions and behavior of a person, has a psychotherapeutic effect at the subconscious level. This review presents cases of such areas and methods as body-oriented therapy, mask therapy, gesture drawing, intuitive drawing, projective techniques and others. This work aims to compare the new art therapy method body coloring therapy (BCT) with existing methods of body-oriented psychotherapy, as well as to identify the advantages of the new method. Body painting can be used with great success as a method of body-oriented therapy for a wide range of patient problems: similar methods have been effective in the treatment of PTSD, depression, addictions, childhood fears and many others. Body coloring therapy combines the methods of body-oriented and art therapy, but has differences with traditionally used techniques. At the same time, the performed study does not exhaust all aspects of the application of body coloring and suggests further study of the technique in working with patients.

For citation

Zhitaryuk I.I. (2022) Risovanie telom kraskami (Body Coloring Therapy) i drugie metody telesno-orientirovannoi psikhoterapii: literaturnyi obzor [Body Coloring Therapy and Other Methods of Body-Oriented Psychotherapy: A Literature Review]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (3A), pp. 94-101. DOI: 10.34670/AR.2022.74.63.008

Keywords

Body-oriented psychotherapy, art therapy, psycho-correction, psycho-emotional development, psychology.

References

1. Dyakina N. (2017) Iskusstvo v terapii chelovecheskoi dushi [Art in the therapy of the human soul]. In: *Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Nauka i sotsium»* [Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference "Science and Society"], 1, pp. 48-52.
2. Gadzhieva U. (2006) O probleme ispol'zovaniya proektivnoi metodiki v prakticheskoi psikhologii [On the problem of using projective methods in practical psychology]. *Vestnik Dagestanskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 2: Gumanitarnye nauki* [Bulletin of the Dagestan State University. Series 2: Humanities], 3, pp. 57-61.
3. Gregorian S. (1996) Colors of disaster: The psychology of the "black sun". *The Arts in Psychotherapy*, 23, pp. 1-14
4. Hollins S. (1998) *I can get through it*. London.
5. Kalenichenko A. (2021) Artterapevticheskie metody v rabote s podrostkami, imeyushchikh deviantnoe povedenie. *Norwegian Journal of Development of the International Science*, 57-2, pp. 62-65.
6. Kreidler H. (1980) *Psychology of the arts*. Tel Aviv.
7. Levi T. (2019) Telesno-orientirovannaya psikhoterapiya: spetsifika, vozmozhnosti, mekhanizmy vozdetsviya [Body-oriented psychotherapy: specifics, possibilities, mechanisms of influence]. *Nauchnye trudy Moskovskogo gumanitarnogo universiteta* [Scientific works of the Moscow Humanitarian University], 3, pp. 15-22.
8. Malchiodi A. (1998) *Understanding children's drawings*. New York: Guilford Press.
9. Milne L. (1999) Color in children's drawings: The influence of age and gender. *The Arts in Psychotherapy*, 26, pp. 261-263.
10. Noah H. (2021) Art therapy drawing protocols for chronic pain: Quantitative results from a mixed method pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101749.
11. Petelin A. (2012) Vzaimodeistvie vidov iskusstv na uroke kak pedagogicheskoe uslovie razvitiya kreativnosti [Interaction of arts in the classroom as a pedagogical condition for the development of creativity]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki* [Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities], 5, pp. 221-224.
12. Platonova A. (2016) Vozmozhnosti psikhokorreksionnoi raboty s ispol'zovaniem artterapii [Possibilities of psycho-corrective work using art therapy]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative science], 12-4, pp. 195-197.
13. Price C. (2002) Body-oriented therapy as an adjunct to psychotherapy in childhood abuse recovery: A case study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 6/4, pp. 228-236.

-
14. Serov N. (1993) *Lechenie tsvetom. Moda i garmoniya* [Color treatment. Fashion and harmony]. St. Petersburg.
 15. Solov'eva Yu. (2005) Telesno-orientirovannoe napravlenie v psikhoterapii [Body-oriented direction in psychotherapy]. *Vestnik KhNU im. V.N. Karazina. Seriya Meditsina* [KhNU Bulletin. Series: Medicine], 11 (705), pp. 117-119.
 16. Steinhardt L. (1977) Beyond blue: The implications of blue as the color of the inner surface of the sandtray in sandplay. *The Arts in Psychotherapy*, 24, pp. 455-469.
 17. Sugonyaev K. (2019) Mozhno li otsenit' lichnostnye kharakteristiki s pomoshch'yu testa Lyushera? [Is it possible to assess personal characteristics using the Luscher test?]. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya* [Psychology. Psychophysiology], 2, pp. 41-59.