

ՍՏԵՂԾԱԳՈՐԾԱԿԱՆ ԻՆՔՆԱԱՐՏԱՀԱՅՏՄԱՆ ԹԵՐԱՊԻԱՆ՝
ՈՐՊԵՍ ԱՆՁԻ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՄԵԹՈԴ

ՄԱԹԵՎՈՍՅԱՆ Է. Ս.

Ստեղծագործելը գործունեություն է, որի ընթացքում ծնվում են որակապես նոր հասկանիշներ, որոնք անկրկնելի են, եզակի: Ստեղծագործության մեջ արտացոլվում է նաև հեղինակի էությունը՝ ընդգծելով նրա՝ անհատականություն լինելը: Այսինքն՝ ստեղծագործական գործընթացը թույլ է տալիս ինքնաարտահայտվել, և դա ընդգծում է ստեղծագործության և ստեղծագործողի բարոյական կողմը (ինքնաարտահայտումը կարող է դրսևորվել նաև անբարո ձևով):

Ստեղծագործության մեջ ինքն իրեն «հանդիպելը» հեղինակին ավելի շատ է ոգեշնչում: Ստեղծագործությունը նաև մարդկանց հետ հեշտ հաղորդակցվելու ճանապարհ է բացում:

Խմբակային աշխատանքի դեպքում մարդիկ ունենում են միավորող ընդհանուր նպատակ: Այդ գործընթացը մտերմացնում է մարդկանց, կոլեկտիվներին, խմբերին՝:

Ստեղծագործելու ընթացքում մարդկանց հետ տարատեսակ հարաբերություններ կառուցելու շնորհիվ մարդը զգում է իր ինքնությունը: «Ստեղծագործական խորացումը» ազդում է մարդու վրա թերապևտիկ առումով՝:

Ստեղծագործության միջոցով արտահայտվելու դրական կողմերը նկատի առնելով՝ հոգեբանության մեջ առաջ քաշվեց ստեղծագործական ինքնաարտահայտման թերապիայի (ՄԻԹ) գաղափարը: Որպես հոգեթերապիայի տեսակ՝ առաջին անգամ այն կիրառել է Մարկ Բուռնոն: Ըստ Մ. Բուռնոյի, ինքնաարտահայտման թերապիայի ժամանակ յուրաքանչյուր ստեղծագործող կարող է գիտակցված և նպատակաուղղված բացահայտել իր ինքնությունը, անհատականությունը, իր տեղը մարդկանց մեջ և այլն¹:

Մ. Պոպովայի կարծիքով, ստեղծագործող անձը զարգացնում և հարստացնում է իր ներաշխարհը, որպեսզի մասնակցի կյանքի իմաստի փնտրտուքների գործընթացին²:

¹ Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением, М., 1989, с. 60.

² Նույն տեղում, էջ 61:

³ Նույն տեղում:

⁴ Попова М. В. Психология как учебный предмет в школе, М., 2000, с 185.

Մ. Բուռնոն այս թերապիան կիրառել է մեծահասակ պսիխոպատոների և շիզոֆրենիկ այցելուների բուժման ժամանակ: Մ. Բուռնոն այդ բուժումը կիրառելիս եկել է հետևյալ եզրահանգումներին.

1. Դեֆենզիվ հիվանդների մեջ թերապիան առաջացնում է կայունություն, օգնում է փնտրել կյանքի իմաստը:

2. Բացահայտում և գործի է դնում անձի թաքնված կարողությունները, որոնք օգնում են հեշտ հարմարվել հասարակությանը:

3. Օգնում է կոլեկտիվում հաստատել կայուն և արդյունավետ հարաբերություններ:

Այս թերապիան կիրառվում է և՛ անհատների, և՛ խմբերի հետ աշխատելիս: Անհատական աշխատանքի ժամանակ թերապևտը կարողանում է թափանցել այցելուի «աշխարհ», իմանալ վերջինիս ներքին անհանգստությունների մասին, բացահայտել նրա ինքնագագաղթությունը և տրամադրությունը: Խմբային աշխատանքի ընթացքում այցելուն ճանաչում է ինքն իրեն, իր բնավորությունն ու հոգևոր արժեքները՝ իր «ստեղծածը» համեմատելով խմբի մյուս անդամների «ստեղծագործությունների» հետ: Այսպիսով, այցելուն կարող է համոզվել խմբի անդամների կողմից իր «ստեղծածի» նկատմամբ անկեղծ հետաքրքրության և վստահության մեջ: Մա շատ կարևոր է թերապևտիկ տեսանկյունից:

Խմբի հետ աշխատելիս Մ. Բուռնոն հաճախակի կիրառում էր ստեղծագործական թերապիայի տեսակները՝ պատմություններ և այլ գրություններ գրելը, ստեղծագործական լուսանկարչությունը, գրաֆիկան և նկարչությունը: Այս ընթացքում թերապևտը պետք է հիշի, որ իր նպատակը այցելուին գրող, լուսանկարիչ կամ նկարիչ դարձնելը չէ: Նա պետք է միայն սովորի բացահայտել այցելուի կարողությունները՝ ցույց տալով ստեղծագործության միջոցով շփվելու ձևը: Թերապևտը նաև կարող է ցույց տալ աշխատանքը սկսելու ձևը: Այդ կերպ այցելուն ավելի համարձակ կգտնվի առաջին քայլը անելու համար՝ հասկանալով որ ստեղծագործելու համար մասնագիտական հմտություններ պետք չեն:

Մասնագետը, որն զբաղվում է ստեղծագործական թերապիայով, պետք է լինի լավ բժշկագետ: Նա պետք է իմանա, որ շիզոֆրենիկներին ավելի հոգեհարազատ են նկարչության վերացարկումը, սիմվոլիզմը և երաժշտության խորքային զգացումն ու ընկալումը: Պսիխոստենիկներին հասկանալի են ռեալիզմը, իրատեսական լեզուն, նրանց համար պետք է բացահայտել ապրելու ուրախությունը, նկարելու համար պետք է տրամադրել և վառ գույներ: Դեֆենզիվ այցելուները հիմնականում անվստահ են: Նրանց պետք է հաճախակի հիշեցնել ազատության, կադապարների բացակայության մասին՝ ստեղծագործական գործընթացը խթանելու միջոցով⁵:

Մեթոդը հենվում է այն գաղափարի վրա, որ ստեղծագործելը մարդուն օգնում է կարևորել իրեն և հեշտացնում է կյանքի իմաստի փնտրտուքները: Այն կիրառվում է գործնական պարապմունքների ժամանակ: Մեթոդի

⁵ <http://www.psi.lib.ru/statyi/nazar/burno.htm>

հիմնական նպատակը սեփական ինքնության փնտրտուքն է և սեփական ստեղծագործությունները ուրիշներինից տարանջատելը⁶:

ՄԻԹ-ի հիմքում ընկած է 2 գաղափար.

1. Հոգեպաթոլոգիական խանգարումներով տառապող մարդը նույնպես կարող է ճանաչել և հասկանալ իր բնավորության առանձնահատկությունները, տրամադրությունը, հիվանդությունները և այլն:

2. Ճանաչելով իր բնավորության թույլ և ուժեղ կողմերը՝ այցելուն կարող է ստեղծագործելով թեթևացնել իր վիճակը: Յուրաքանչյուր ստեղծագործություն բուժիչ ազդեցություն ունի: 2. Ֆրոյդը ժամանակին ասել է, որ արվեստի և գիտության մարդիկ ստեղծագործության մեջ արտացոլում են իրենց հիվանդությունը (սուբլիմացիա):

ՄԻԹ-ն ունի փիլիսոփայական և հումանիտար ուղղվածություն: Այն ոչ միայն օգնում է անձի ապաքինմանը, այլև մարդկանց դարձնում է կիրթ ու բարոյական:

ՄԻԹ-ը հենվում է ձայնա-, բիրլիո-, գունա-, երաժշտա- և շատ այլ թերապիաների վրա: Բուժման ընթացքում նպատակային է ստեղծագործական կարողություններն ու ստեղծագործական իրավիճակում այցելուի խանգարումները բացահայտելը և դրանք իր համար հաճելի զբաղմունքով՝ ստեղծագործելով փոխակերպելը:

Թերապիան բաղկացած է 2 փուլից՝ ինքնահետազոտում և ստեղծագործական ունակության զարգացում:

Առաջին փուլում մարդն ուսումնասիրում է իր հնարավորությունները և խանգարումները: Դա իրականացնում է դիտելու և ինքնավերլուծության շնորհիվ: Այս փուլի տևողությունը 3 ամիս է:

Երկրորդ փուլը տևում է 5 տարի: Ամենատարածված շարժառիթներից են՝ ինքնաբացահայտման ձգտումը, ինքնակարգավորումը, թերաթեքության բարդույթից ազատվելու ձգտումը, իր մասին օբյեկտիվ տեղեկատվություն ստանալը, ինքնաիրացման հնարավորության ձեռքբերումը⁷: Օրինակ՝ երբեմն մարդը նայում է ինչ-որ նկարի կամ կարդում է պատմվածքներ ու բանաստեղծություններ և զգում է, որ դրանք շատ հոգեհարազատ ու համահունչ են իր ներաշխարհին: Նա դրանք ընդունում է «ամբողջ հոգով»: Այսպես էլ որևէ իր կամ ստեղծագործություն ոգեշնչում է մարդուն: Այդպիսով սկսվում է ստեղծագործական աշխատանք (նկարչություն, գրականություն, երաժշտություն): Նա ընտրում է այն, ինչ մոտ է իրեն, և հեռու է վանում այն, ինչը չի ընդունում իր հոգին: Նման ընկալումը տարբեր մարդկանց մեջ տարբեր է՝ կախված նրանից, թե որքանով է այլ ստեղծագործողների աշխարհայացքը նման սեփական աշխարհայացքին:

Ստեղծագործությունները կրում են անձնային ներդրման, անհատական բնավորությունների դրոշմը: Մենք կարող ենք ինքներս ստեղծել, աշխարհը

⁶ Попова М. В., նշվ. աշխ., էջ 185:

⁷ <http://www.psi.lib.ru/statyi/nazar/burno.htm>

⁸ <http://million-sovetov.ru/psixologiya/terapiya-tvorcheskogo-samovyrazheniya.html>

զգալ, այն արտացոլել և արտահայտել մեր զգացմունքները: Դա կարող է լինել անգամ որն է նախադասության, բառի, բառակապակցության միջոցով: Մենք ամեն ինչին կարող ենք վերաբերվել ստեղծագործաբար: ՄԻԹ-ի ժամանակ քննարկվում է, թե իր կամ այլ հեղինակների ստեղծագործություններում ինչն է ավելի հոգեհարազատ իրեն, առաջարկվում է նկարել կամ գրել ինքնուրույն մի բան՝ բացատրելով, որ յուրաքանչյուրը եզակի է իր էությամբ և յուրովի է տեսնում աշխարհը⁹: Մ. Բուռնոն, տեսնելով ՄԻԹ-ի դրական ազդեցությունը այցելուների վրա, մշակել է նաև այս թերապիայով աշխատելու մի քանի ձև՝

1. Շփում բնության հետ, որի ժամանակ այցելուն հետևում է թռչուններին, բույսերին, կենդանիներին և եզրակացություն է անում, թե ինչն է իր համար հետաքրքիր, ինչը՝ ոչ:

2. Հեղինակային ստեղծագործություններ (կար ու ձև, երաժշտական համարներ, շարադրություններ, բանաստեղծություններ և այլն):

3. Շփում «մշակութային առարկաների» հետ, որոնք առավել հոգեհարազատ են իրեն:

4. Հիշողությունների թարմացում հին նկարներ դիտելու, մանկության ջրջանից դրվագներ վերհիշելու, արարքներ կրկնելու միջոցով:

5. Օրագիր պահելը՝ ներաշխարհի վերլուծությունները գրառելու համար:

6. Առօրյա կյանքում հետաքրքրություններ որոնելը:

7. Բուժող բժշկի հետ նամակագրական կապ հաստատելը:

Այս եղանակով օգնում են ինչպես առողջներին, այնպես էլ հոգեկան խանգարումներ ունեցողներին, նպաստում են հոգևոր աճի և ստեղծագործական ուժի ձևավորմանը: Գերադասելի է պարապմունքներն անցկացնել մոմի լույսի ներքո և երաժշտության ունկնդրությամբ: Նման պարապմունքներն առավել օգտակար են¹⁰:

ՄԻԹ-ը ներառում է մի շարք մեթոդներ, որոնցից յուրաքանչյուրն ունի իր նպատակակետը: Նշենք դրանցից կարևորները.

1. Ստեղծագործական լուսանկար: Մեթոդի կիրառությունն ընդգրկում է՝

- Հեղինակի և ուրիշների պատրաստած լուսանկարների դիտում:
- Մի հեղինակի նկարների տարբերությունների (նմանությունների) և յուրահատկությունների բացահայտում մյուս հեղինակների կողմից:

- Նկարների անվանում:

- Նկարների մտավոր վերհիշում:

- Ցուցադրություն երաժշտության ուղեկցությամբ:

Այս ամենը կարելի է կազմակերպել առանց հեղինակի անունը տալու: Մշտապես պետք է հիշել, որ յուրաքանչյուր ստեղծագործություն մարդկանց հետ հաղորդակցվելու հնարավորություն է:

⁹ Бурно М. Е. Практическое руководство по терапии творческим самовыражением, глава V (Терапия творческим самовыражением в работе психолога и христианского психотерапевта) (<http://magazine.mospsy.ru/nomer5/s3.shtml>)

¹⁰ <http://million-sovetov.ru/psixologiya/terapiya-tvorcheskogo-samovyrazheniya.html>

2. Գրաֆիկա, բնանկար: Այս մեթոդի նպատակը շրջապատողներին դիտելն է, տարաբնույթ գույների մեջ սեփականը գտնելը: Սրանով մարդիկ, իրենց համեմատելով ուրիշների հետ, սկսում են իրենց տարանջատել և ամբողջի միջից գտնել հոգեհարազատը¹¹:

Գրաֆիկայով և նկարչությամբ զբաղվելը հնարավոր է առանց մասնագետ նկարիչների օգնության, քանի որ դրա նպատակը ոչ թե արվեստի գլուխգործոցներ ստեղծելն է, այլ այցելուի անհատականությունը մատիտների, վրձինների, ջրաներկի միջոցով բացահայտելը: Մ. Բուռնոն առանձնացրել է գրաֆիկայով և նկարչությամբ աշխատելու հետևյալ առանձնահատկությունները.

- Նկարչությունը կարող է այցելուին հասանելի լինել ցանկացած վայրում (օրագրում գրառումներ անելու նման) և հոգեկան լարվածությունը թուլացնող ազդեցություն ունենալ:

- Մշտապես նկարող այցելուն ակամայից սկսում է ուշադրություն դարձնել ներկերին և շրջապատի գծերին՝ շարունակ բացահայտելով իր անհատականությունը, նաև հաղորդակցվում է շրջապատի հետ:

- Տարատեսակ գույներ խառնելը, մատներով, ձեռքերով նկարչությունը այցելուներին թույլ է տալիս առավել լավ հարմարվել կյանքին:

- Ստեղծագործական բուժիչ նկարչությունը (օրինակ՝ «Իմ մանկության տունը» թեմայով) խմբի յուրաքանչյուր անդամի միանգամից թույլ է տալիս նկարելուց հետո համեմատել մյուսների հետ և գնահատել իր ինքնությունն ու անհատականությունը¹²:

3. Ստեղծագործական շփումը բնության հետ: Այս մեթոդի ելակետը բնության մեջ սեփական ուղու փնտրողն է՝ նպատակ ունենալով հասկանալ, թե ինչպես են մարդիկ ընկալում և զգում բնությունը: Սրա միջոցով ավելի շատ են ուշադրություն դարձնում բնության մեջ տեղի ունեցող երևույթներին: Խմբային աշխատանքների շնորհիվ հնարավոր է տարբերել մարդկանց վերաբերմունքը բնության նկատմամբ:

Այս մեթոդը թույլ է տալիս բացահայտել բնության նկատմամբ անձի վերաբերմունքը, ինչպես նաև հստակեցնել սեփական վերաբերմունքը (օրինակ՝ մի շարք նկարների միջից ընտրել հոգեհարազատը)¹³:

4. Ստեղծագործական շփումը արվեստի, գրականության, գիտության հետ:

Այս մեթոդը կիրառելիս այցելուներին խորհուրդ է տրվում.

1. Բերել օրինակներ սիրելի հեղինակի բանաստեղծություններից, նկարչի նկարներից կամ նամականիշերից:

2. Կարդալ հանրահայտ անձանց նամակները, որոնց բովանդակությունը հոգեհարազատ է իրենց: Հիմնական միտումն այն է, որ նրանք բացահայտեն իրենց սիրելի գրողներին, նկարիչներին, դերասաններին և այլն:

¹¹Попова М. В., նշվ. աշխ., էջ 186:

¹² <http://www.psi.lib.ru/statyi/nazar/burno.htm>

¹³Попова М. В., նշվ. աշխ., էջ 187:

3. Երաժշտությունը և թատրոնը դառնում են քննարկման թեմաներ:

4. Գիտությունը նույնպես կարող է լինել քննարկման թեմա: Բնօրինակով կարդալով գիտական աշխատանքները՝ կարելի է տարբերակել գիտնականի ոճը, լեզուն և այլն¹⁴:

5. Ստեղծագործական ինքնաարտահայտումը օրագրի և գրառման գրքույկի միջոցով: Անձը, գրառելով իր ներքին անորոշ հոգեվիճակը, հետագայում այն ներկայացնում է առավել կառուցվածքային և հստակ ձևով: Մա է այս մեթոդի հիմնական նպատակը: Այն զարգացնում է մարդկանց հաղորդակցական ունակությունները, օգնում է արտահայտել անհանգստությունն ու տագնապը և դրանք ներկայացնելով որոշակի կառուցվածքով՝ ազատվում է դրանցից կամ հայտնում է դրանց մասին՝ դրսևորելով աշխարհի մասին իր վերաբերմունքը:

Պետք է ուշադրություն դարձնել, թե ինչն է օգնում արտացոլել կյանքի «կենդանի» պահերը, քանի որ իրավիճակի նկարագրությունը միակ ձևն է՝ պահպանելու իր կյանքի պատմությունը:

Այսպիսով՝ ՄԻԹ-ը հնարավորություն է տալիս ինքնաճանաչման, շտկիչ աշխատանք իրականացնել, զգալ իրեն և դառնալ ինքն իր նման: Թերապիան նաև հնարավորություն է ընձեռում համոզվելու, որ յուրաքանչյուր ոք կարող է ստեղծել (ստեղծագործել), այն էլ՝ որևէ հետաքրքիր ու յուրօրինակ բան: Սրանով էլ ամրապնդվում են հավատը և վստահությունը սեփական անձի և կարողությունների նկատմամբ¹⁵:

Թերապևտը առաջինը պետք է ցույց տա, թե նկարելը ինչքան հեշտ է: Նա պիտի բացատրի, որ նկարելու իմաստը մեր ներաշխարհը լավ տեսնելն է, այդ աշխարհի մեջ էլ՝ մեզ: Նկարի թեմաները կարող են լինել բազմազան («Ծաղիկը, որը ինձ դուր է գալիս», «Իմ մանկության տեսարանները», «Այն, ինչ ինձ հաճելի չէ» և այլն):

Իր անձնական փորձից ելնելով՝ Մ. Բուռնոն առաջարկում է տարբեր կլինիկական խմբերում թերապիայի հետ կիրառել հետևյալ երաժշտական համադրությունները. 1. Դեֆենզիվ ցիկլոիդ այցելուների խմբում՝ Վ. Մոցարտ, Մ. Գլինկա, Ջ. Ռոսսինի, Յո. Շտրաուս, Ն. Ռիմսկի-Կորսակով, Ֆ. Շոբերտ, Ի. Կալման, Մ. Ռավել, Բ. Ստրավինսկի: 2. Դեֆենզիվ շիզոիդ այցելուների համար՝ Գ. Հենդել, Յո. Բախ, Ք. Գլուկ, Ֆ. Հայդն, Լ. Բեթհովեն, Ն. Պագանինի, Ֆ. Լիստ, Է. Գրիգ, Ֆ. Շոպեն, Ռ. Վագներ, Պ. Չայկովսկի, Ջ. Վերդի, Դ. Շոստակովիչ: 3. Պսիխոստենիկ այցելուների խմբում՝ Ա. Վիվալդի, Մ. Գլինկա, Կ. Սեն-Սանս, 4. Դեֆենզիվ էպիլեպտիկների խմբում՝ Մ. Մուսորգսկի, Ա. Բորոդին, գնչուական ռումանսներ:

Այցելուները առավել հակում ունեն երաժշտության և պոեզիայի նկատմամբ: Այդ պատճառով Մ. Բուռնոն բուժման ընթացքում հաճախակի համադրում էր դրանք, օրինակ՝ ընտրում էր երաժշտություն, որը համահունչ

¹⁴ Նույն տեղում, էջ 188:

¹⁵ Նույն տեղում, էջ 189:

էր այցելուի նախընտրած բանաստեղծություններին: Այսպիսով, փորձում էր ապաքինմանը նպաստել միանգամից երկակի դրական ազդեցությամբ:

ՄԻԹ-ի դրական և բացասական կողմերը: Այս թերապիան կիրառելի է բազմաթիվ դեֆենզիվ հիվանդների խմբերի համար:

ՄԻԹ-ը հակացուցված է խորքային հոգեբանական և սուիցիդալ դրդապատճառներ ունեցող այցելուներին: Այսպիսի այցելուների առկայությունը խմբում կարող է հանգեցնել ընկճախտային անելանելիության, որը կարող է հասցնել սուիցիդի:

Հակացուցված է նաև դեֆենզիվ շիզոֆրենիկ այցելուների համար, քանի որ թերապիայի ժամանակ այցելուն դառնում է փխրուն, խոցելի, իսկ իրական կյանքում ամեն ինչ մոայլ է. այցելուները այդպիսի հակադրության պատրաստ չեն:

Հակացուցումները վերաբերում են հիստերիկ ու էպիլեպտիկ, ագրեսիվ միտումներով, պսիխոպատ, նաև մոլեգին տրամադրվածությամբ այցելուներին:

Ընդհանուր առմամբ, Մ. Բուռնոյի առաջարկած ՄԻԹ-ը բավական կիրառելի է բազմաթիվ ոլորտներում, մասնավորապես հոգեբանության և մանկավարժության մեջ: Այն կարելի է համարել ժամանակակից մոտեցում այցելուների հետ աշխատելու համար, քանի որ դրա օգնությամբ այցելուներն սկսում են ավելի լավ ճանաչել և ընդունել իրենց ու շրջապատողներին, նաև վստահությամբ մոտենալ բուժման ամբողջ գործընթացին¹⁶:

ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

МАТЕВОСЯН Э. С.

Резюме

Каждый индивидуум находит свой путь самовыражения. Творческое самовыражение позволяет разрешить внутренние противоречия, нейтрализовать негативные эмоции. Процесс творчества сам по себе уже целителен, поскольку, творя, человек выявляет в себе новые качества. Творческое самовыражение прокладывает путь как к самопознанию, так и к познанию явлений жизни и внешнего мира, к познанию самого себя и остальных.

¹⁶ <http://www.psi.lib.ru/statyi/nazar/burno.htm>