

Венгржновская Талина Маратовна

канд. техн. наук, основатель, директор

Институт креативного мышления

г. Москва

DOI 10.31483/r-126841

АРТ-КОУЧИНГ КАК ИНТЕГРАТИВНЫЙ МЕТОД АКТИВИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ: ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ И ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ

***Аннотация:** в статье представлен авторский метод арт-коучинга, разработанный и апробированный с 2015 года. Исследуются теоретические основы и практическое применение метода, объединяющего структурированный подход классического коучинга с творческими техниками арт-терапии. Рассматривается структура арт-коучинговой сессии, специфика применения метода в различных областях (индивидуальное консультирование, семейные отношения, бизнес-среда), а также его эффективность при решении стратегических и творческих задач. Особое внимание уделяется научному обоснованию использования творческого мышления для активизации подсознательных ресурсов и нахождения нестандартных решений.*

***Ключевые слова:** арт-коучинг, коучинг, арт-терапия, творческое мышление, креативное мышление, ТРИЗ, подсознание, проективные техники, бизнес-консультирование, стратегическое развитие, креативность, диагностика бизнеса.*

Введение

Современный мир характеризуется высокой динамикой изменений, требующих от человека не только рационального подхода к решению задач, но и способности использовать творческий потенциал для нахождения нестандартных решений. В этом контексте особую актуальность приобретают методы работы, позволяющие задействовать как сознательные, так и подсознательные ресурсы личности.

Метод арт-коучинга родился из личной практики автора, который является профессиональным executive и командным коучем, сертифицированным арт-терапевтом и гипнотерапевтом. Междисциплинарность подхода обогащена также художественным образованием и опытом: с 1990 года автор является профессиональным художником, членом международных художественных союзов. Именно это уникальное сочетание компетенций в области коучинга, психологии, гипнотерапии и изобразительного искусства позволило создать и развить интегративный метод, объединяющий различные профессиональные области.

С 1985 года автором ведется разработка особенностей визуального восприятия, а с 2015 в арсенал метода вошел профессиональный коучинг. С 2016 года метод арт-коучинга прошел апробацию на международных научно-практических конференциях, включая мероприятия, организованные научно-исследовательским институтом (НИУ ВШЭ), а также на международных конференциях коучинга, проводимых федерациями коучинга и арт-терапии: ICF, АРК, ФПКиН, РАТА. С 2017 года автор преподает арт-коучинг в рамках магистерской программы «Психология в бизнесе» НИУ ВШЭ.

Теоретические основы метода арт-коучинга

Арт-коучинг определяется как «метод развития творческого потенциала человека или команд, соединяющий в себя техники и инструменты классического коучинга и неограниченные возможности средств арт-терапии» (2015©Т.Венгржновская). Данный метод основывается на двух ключевых подходах: коучинге, ориентированном на результат и структурированное продвижение к цели, и арт-терапии, направленной на работу с внутренними ресурсами через художественное самовыражение. Концептуальной основой метода также послужили исследования автора в области кинетического формообразования, где процессы трансформации формы рассматривались как динамический акт творческого преобразования [6].

Таким образом, в структуру, составляющую арт-коучинг, входит коучинг + арт-терапия с их инструментами и средствами.

Следует особо подчеркнуть, что арт-коучинг – это в первую очередь коучинг, а не вариант арт-терапии. Автор в своей практике и при обучении арт-коучингу регулярно сталкивается с распространенным заблуждением: некоторые психологи применяют метафорические карты или арт-терапевты занимаются рисованием с клиентами и ошибочно называют это арт-коучингом. Важно понимать принципиальное различие: арт-коучинг сохраняет фундаментальную методологию и структуру коучинга, а творческие элементы выступают инструментом, позволяющим более полно задействовать ресурсы подсознания для повышения эффективности клиента. Таким образом, художественные средства служат не основным терапевтическим методом, а скорее катализатором в коучинговом процессе, направленном на достижение конкретных целей и результатов. Как отмечалось выше, арт-коучинг использует все средства как арт-терапии, так и инструменты коучинга. Творческая часть арт-коучинговой сессии может быть, как и в арт-терапии, проведена через рисунок, сказкотерапию, музыкотерапию, танцевально-двигательную терапию и так далее.

Коучинг как метод консультирования фокусируется на раскрытии потенциала личности для максимизации ее эффективности [5]. Он основан на принципах осознанности, ответственности клиента и структурированного движения к четко определенной цели. Коучинговый подход предполагает равноправные отношения «партнер – партнер» между коучем и клиентом.

Арт-терапия, в свою очередь, представляет собой метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество [3]. Основным механизмом воздействия является сублимация – выражение подавленных эмоций и переживаний через творческую деятельность, что способствует катарсису и осознанию неосознаваемого психического материала.

Интеграция этих двух подходов в методе арт-коучинга позволяет сочетать структурированность и целенаправленность коучинга с глубиной и доступом к подсознательным ресурсам, которые обеспечивает арт-терапия.

Структура арт-коучинговой сессии

Сессия арт-коучинга имеет трехчастную структуру.

Часть 1. Классический коучинг: установление раппорта, заключение контракта, постановка цели и задач на сессию. На этом этапе используются классические коучинговые инструменты: сильные вопросы, активное слушание, шкалирование.

Часть 2. Работа с подсознанием через творческое мышление: проработка задачи с использованием художественных средств, трансовых техник и проективных методик. На данном этапе могут применяться элементы эриксоновского гипноза [2], позволяющие создать состояние повышенной восприимчивости и доступа к ресурсам бессознательного. Этот этап направлен на получение инсайта и доступа к неограниченному ресурсу подсознания.

Часть 3. Возвращение к классическому коучингу: вывод клиента в состояние «здесь и сейчас», анализ полученных результатов, определение конкретных шагов, закрепление достигнутых изменений и завершение сессии по стандартам профессионального коучинга.

Таким образом, из самого процесса арт-коучинговой сессии мы видим, что арт-коуч должен быть специалистом сразу в двух, а порой и трех областях (если мы начинаем работать в области бизнеса): коучинг, психология и управление. И это правило распространяется на все методы, которые имеют интегральный подход: необходимо быть профессионалом в каждом из них, что требует гораздо более высокой квалификации специалиста.

Отметим еще один из элементов метода. Это использование проективных техник – психодиагностических методов, основанных на принципе проекции, когда неструктурированный стимульный материал приобретает значение в результате проекции на него содержания внутреннего мира респондента [1]. В контексте арт-коучинга проективные техники позволяют обойти психологические защиты и получить доступ к глубинным переживаниям, ценностям и мотивам клиента.

Необходимо отметить различие между двумя подходами в арт-коучинге: когда клиенты сами создают художественные образы, метафоры, рисунки и когда используются уже готовые изображения или объекты (проективные техники). В

первом случае акцент делается на процессе творчества и самовыражении, во втором – на интерпретации и смыслообразовании. Оба метода отличаются в способе проведения и интерпретации результатов.

Практика показывает, что первый способ требует больших компетенций коуча, но и инсайты и выход на ресурсы клиента в этом случае гораздо выше.

Важным отличием арт-коучинга от арт-терапии является формат взаимодействия: в арт-коучинге реализуется коучинговый подход «партнер – партнер», в отличие от терапевтической модели «врач – пациент». Это определяет не только характер отношений, но и направленность работы: не на лечение или коррекцию, а на развитие и достижение поставленных целей, расширения границ видения клиента.

Ограничения метода

При работе в технике арт-коучинга действуют те же ограничения, что и при работе в классическом коучинге и арт-терапии. Арт-коуч не работает со всеми формами зависимости, требуется особая осторожность при работе с беременными женщинами. Также арт-коучи соблюдают все нормы профессиональной этики и требований к компетенциям коучей.

Результаты применения метода

За время разработки и применения метода создано более 20 техник арт-коучинга, применимых при работе с индивидуальными запросами, семейными парами, при решении бизнес-задач, а также при групповой и командной работе.

Сферы применения арт-коучинга в бизнесе охватывают широкий спектр задач, вот некоторые из них:

- стратегические сессии по развитию нового бизнеса;
- повышение креативности лидера и команд;
- проявление ценностей и миссии компании через прорисовку смыслов;
- диагностика бизнеса через креативное мышление;
- поиск выхода из проблемных ситуаций и нахождение эффективных решений;

– повышение личной эффективности первых лиц компаний (использование арт-коучинга в executive-коучинге).

Важно отметить различие между методом арт-коучинга и структурированными методиками развития креативности, такими как ТРИЗ (Теория решения изобретательских задач). В то время как ТРИЗ предлагает работу по чётко определённым алгоритмам и шагам для поиска решений, арт-коучинг представляет собой творческий процесс работы с подсознанием. В парадигме профессиональной коучинговой сессии коуч следует за клиентом, а в творческой части проработки процесс направляется работой подсознания самого клиента, что позволяет получать уникальные, индивидуализированные решения.

Автором метода также разработаны специальные техники для диагностики бизнеса через креативное мышление и проведения стратегических сессий по выявлению ценностей компании посредством прорисовки смыслов и миссии. Данные техники особенно эффективны при работе с командами, так как совместные творческие активности значительно повышают уровень вовлеченности всех участников процесса.

Пример применения в бизнес-среде

В качестве иллюстрации эффективности метода можно привести кейс работы с командой маркетингового отдела крупной компании, столкнувшейся с творческим кризисом при разработке новой рекламной кампании.

Таблица 1

Результаты применения арт-коучинга в работе с командой маркетингового отдела

<i>Параметр</i>	<i>До сессии</i>	<i>После сессии</i>	<i>Изменение (%)</i>
Количество новых идей	3	17	+466%
Уровень удовлетворенности команды (по шкале 1–10)	4,2	9,5	+226%
Энергетический потенциал (субъективная оценка по шкале 1–10)	3,8	8,9	+234%
Скорость принятия решений (мин.)	47	18	-62%

В рамках арт-коучинговой сессии была использована техника коллективной живописи и авторского инструмента «проблема – решение», которая позволила участникам выйти за рамки привычного мышления и обнаружить нестандартные решения. Результатом стало не только увеличение количества креативных идей, но и повышение эмоционального тонуса команды, что отразилось в общей оценке удовлетворенности и энергетического потенциала.

Нейрофизиологическое обоснование эффективности метода

Эффективность арт-коучинга обусловлена особенностями работы мозга при творческой деятельности. Исследования нейрофизиологов показывают, что художественное творчество способствует активации правого полушария мозга, которое отвечает за образное, интуитивное и целостное восприятие [4]. При этом снижается активность фронтальной коры левого полушария, отвечающей за вербально-логическое мышление и критическую оценку.

Такое смещение активности мозговых структур способствует:

- повышению доступа к подсознательным процессам;
- снижению внутренней цензуры;
- активизации дивергентного мышления;
- формированию новых нейронных связей.

Согласно исследованиям Дамасио [10], творческая активность также связана с активацией лимбической системы, отвечающей за эмоциональные процессы, что объясняет часто наблюдаемое повышение настроения и чувство радости при занятиях творчеством.

Состояние потока, описанное Чиксентмихайи [7], характеризуется полной вовлеченностью в деятельность, потерей ощущения времени и высокой концентрацией, что способствует максимальной реализации творческого потенциала. В процессе арт-коучинговой сессии клиенты часто достигают именно такого состояния, что значительно повышает эффективность работы с подсознательными ресурсами и способствует нахождению оптимальных решений.

Преимущества арт-коучинга в бизнес-контексте

Современные бизнес-задачи все чаще требуют нестандартных решений и инновационных подходов. В этом контексте арт-коучинг предоставляет ряд существенных преимуществ.

1. *Активизация креативного мышления.* Согласно исследованиям Амабайл [8], креативность является ключевым фактором инновационного потенциала организаций. Арт-коучинг стимулирует творческое мышление и способствует преодолению ментальных блоков.

2. *Повышение вовлеченности.* Визуальное и кинестетическое взаимодействие в процессе арт-коучинга значительно повышает уровень вовлеченности участников по сравнению с традиционными методами работы.

3. *Улучшение коммуникации.* Невербальные способы выражения, используемые в арт-коучинге, помогают преодолеть коммуникационные барьеры и способствуют более глубокому взаимопониманию в команде.

4. *Доступ к скрытым ресурсам.* Арт-коучинг позволяет задействовать не только рациональное мышление, но и подсознательные ресурсы, что расширяет спектр возможных решений.

5. *Устойчивость результатов.* Решения, найденные с помощью арт-коучинга, имеют более высокую устойчивость, поскольку они интегрированы не только на когнитивном, но и на эмоциональном уровне.

6. *Повышение групповой сплоченности.* Арт-коучинговые сессии в коллективах показывают, что совместная творческая деятельность значительно повышает уровень социальной сплоченности и доверия в коллективе. Совместное творчество увеличивает ощущение социальной связанности по сравнению с индивидуальной работой [9].

7. *Снижение ограничений критического мышления.* Творческий процесс снимает барьеры критического мышления, которые часто препятствуют инновационным решениям. В арт-коучинговых сессиях в процессе творческого потока снижается критическая оценка, что способствует генерации более смелых и нестандартных идей.

Заключение

Метод арт-коучинга представляет собой инновационный подход, объединяющий структурированность коучинга с творческим потенциалом арт-терапии. Результаты применения метода в различных сферах, от индивидуального развития до решения бизнес-задач, демонстрируют его высокую эффективность.

Научные исследования в области нейрофизиологии и психологии творчества подтверждают обоснованность предположения о том, что интеграция творческого мышления в процесс решения задач способствует активации подсознательных ресурсов и нахождению нестандартных решений.

Перспективы дальнейшего развития метода арт-коучинга связаны с расширением арсенала техник, адаптацией метода для различных целевых групп, а также с проведением лонгитюдных исследований его эффективности в различных контекстах применения.

Список литературы

1. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2018. – 384 с.
2. Гинзбург М.Р. Эриксоновский гипноз: систематический курс / М.Р. Гинзбург, Е.Л. Яковлева. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2015. – 312 с.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с.
4. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии / А.Р. Лурия. – М.: Академия, 2017. – 384 с.
5. Уитмор Дж. Коучинг: основные принципы и практики коучинга и лидерства: учебное пособие / Дж. Уитмор; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 316 с.
6. Фаршатова Т.М. Кинетическое формообразование в художественном проектировании трикотажа: дис. канд. техн. наук: 17.00.06 / Талина Маратовна Фаршатова. – М., 2000. – 178 с. EDN QDCXEL
7. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.

8. Amabile T.M. Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity. Boulder: Westview Press, 1996. 336 p.
9. Cavanaugh S.R., Malabou C. Collective Creativity: Sociocognitive Mechanisms of Group Innovation. Oxford: Oxford University Press, 2019. 400 p.
10. Damasio A.R. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. – New York: Putnam, 2014. 312 p.