

Кабисова Влада Игоревна

ординатор

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр
психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева»

г. Санкт-Петербург

Резницкая Татьяна Борисовна

канд. искусствоведения, профессор

ГОУ ВО «Оренбургский государственный институт
искусств им. Л. и М. Ростроповичей»

г. Оренбург, Оренбургская область

DOI 10.31483/r-151269

ФАНТАЗИЯ КАК РЕСУРС В ПОЗИТИВНОЙ ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: ИНТЕГРАЦИЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ И МУЗЫКАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

Аннотация: фантазия в позитивной психотерапии рассматривается как сфера жизненного баланса, связанная с воображением, ценностями и образами будущего. Однако в практике именно эта сфера оказывается наименее доступной для обсуждения и требует особого понятийного инструментария. В статье анализируются современные исследования, подтверждающие роль фантазии, как одного из важнейших факторов формирования креативности, смысловых опор и эмоциональной регуляции, а также обозначаются риски дезадаптивного фантазирования.

Особое внимание уделяется интеграции позитивной психотерапии с арт-терапевтическими и музыкально-терапевтическими методиками, которые позволяют сделать работу, обращённую к сфере фантазии, наиболее структурированной и доступной. Представлено описание авторского тренинга «Фантазия как ресурс», проведённого с группой психологов и психотерапевтов. В программе использовались метафора дороги, метафорические карты, физическое моделирование пути, музыкальное сопровождение и групповая импровизация. По

итогам участия все специалисты отмечали состояние умиротворения и спокойствия, а также формирование образа «безопасного места», к которому можно возвращаться как к ресурсу в профессиональной и личной жизни.

Полученные результаты подтверждают, что фантазия в рамках позитивной психотерапии, поддержанная арт- и музыкально-терапевтическими методами, может рассматриваться как эффективный инструмент профилактики эмоционального выгорания и развития личностных ресурсов.

Ключевые слова: фантазия, воображение, позитивная психотерапия, арт-терапия, музыкальная терапия, ресурсы личности, метафора, смысл.

Одним из базовых постулатов позитивной транскультуральной психотерапии является обозначенный Носсратом Пезешкианом принцип баланса. Разработанная им «модель баланса» опирается на четыре сферы жизни: тело/здоровье, деятельность/достижения, контакты/отношения и фантазия/будущее [8, с 104]. Если первые три сферы легче поддаются осмыслению и обсуждению с клиентом, то именно сфера фантазии зачастую оказывается наименее доступной. Она требует особого понятийного инструментария, поскольку обращается не к очевидным действиям или фактам, а к смыслам, внутренним образам, ценностным установкам.

Современные авторы отмечают, что работа с воображением нередко вызывает затруднения у клиентов: они склонны воспринимать фантазии как «несерьёзные мечты», не имеющие отношения к реальности [7, с. 316]. В то время, как исследования в области психологии подтверждают, что именно воображение и фантазийные процессы формируют базу для планирования будущего и регуляции эмоций [9, с 5].

Сфера фантазии включает в себя несколько компонентов:

- воображение, как способность создавать новые образы [11, с. 2];
- мечты и грёзы, связанные с глубинными желаниями и потребностями [10, с. 51];
- смыслы и ценности, которые определяют направленность личности [7, с. 320];

- образы будущего и способность проектировать перспективы [8, с. 117];
- креативность, основанная на гибкости мышления и генерации новых идей [9, с. 4].

Воображение и фантазия способны выполнять различные функции. Они поддерживают эмоциональную регуляцию и помогают справляться со стрессом, способствуют смыслообразованию, особенно в кризисных состояниях [7, с. 319], формируют ресурсные образы, которые можно использовать в терапии и самопомощи [6, с. 148], расширяют креативный потенциал личности и повышают её адаптивность [9, с. 5].

Таким образом, сфера фантазии – это не отвлечённая зона мечтаний, а поле смыслов и возможностей, напрямую связанное с психическим здоровьем и способностью к восстановлению. Именно поэтому её терапевтическое освоение требует внимательной и структурированной работы.

Средства искусства, связанные с процессами восприятия, с ощущениями и воображением, способны находить доступ к фантазийной и смысловой сферам нашего сознания, обходя условности вербальной языковой системы. Они обладают своей отдельной семиотической языковой системой и активно вписываются в современные условия психологической, медицинской, социальной помощи, ориентированной на «поддержку активной субъектной позиции, на более активное использование разнообразных доступных внешних ресурсов, связанных с природой, культурой, общением и творческой деятельностью» [4, с. 8]. Используя особенности изобразительного или музыкального искусства арт-терапевтические техники опираются на метафору как средство «удивительно мягкого и в то же время потрясающе мощного воздействия на человека» [2, с. 7].

Функция знака, которой обладает символ, лежит в основе как музыкальной системы, благодаря чему в нашем сознании «встречаются звучание и смысл» [5, с. 21] и развивается наша способность «слышать музыку и развивать в рамках своей культуры согласованную реакцию на неё» [1, с. 7], так и в основе системы изобразительного искусства, наделяющего символическими свойствами краски, формы, применяемые материалы.

Вышесказанное позволило объединить арт-терапевтические и музыкально-терапевтические возможности в качестве ресурсных техник в рамках метода позитивной транскультуральной психотерапии, используя интегрируя их в методику тренинга «Фантазия как ресурс»

Цель тренинга: развитие у специалистов навыка использования фантазии как ресурса саморегуляции и профессиональной поддержки, а также освоение арт-терапевтических и музыкально-терапевтических инструментов в сочетании с принципами позитивной психотерапии.

Продолжительность: 82 минуты + 5 минут перерыв.

Участники: психологи и психотерапевты (8 человек).

Этап 1. Введение и настройка (5 мин.).

Занятие началось с упражнения «Здесь и сейчас». Участники фокусировались на собственных ощущениях, дыхании и телесных сигналах, что создавало контакт с внутренним состоянием и формировало безопасное пространство группы.

Этап 2. Музыкальная само-презентация (10 мин.).

Каждый участник выбирал музыкальный инструмент из богатого набора: ударные, колокольчики, калимба, глюкофон, трещотки, шумовые и шуршащие предметы, имитаторы природных звуков (включая «звук грома»), а также фортепиано и другие инструменты.

Задачей было кратко «озвучить» себя, представить внутреннее состояние через звук (около 30 секунд на участника). Завершением блока стала групповая импровизация, своеобразное звучание «хора», где индивидуальные голоса сливались в общий музыкальный поток, символизируя объединение группы.

Этап 3. Введение в тему «Фантазия и дорога» (5 мин.).

Ведущий рассказал о дороге как универсальной метафоре пути, поиска и движения к ресурсу.

Участникам было предложено: выбрать метафорическую карту с изображением дороги и музыкальный инструмент, который будет «озвучивать» выбранный путь.

Этап 4. Совместная дорога (15 мин.).

Здесь образ дороги был представлен в трёх формах одновременно:

- 1) внутренний образ – выбранная участником метафорическая карта с дорогой;
- 2) физическая форма – дорога, созданная из бумажной клейкой ленты, проложенной по залу;
- 3) живое сопровождение – участники выстраивались по обочинам дороги, образуя «коридор», и создавали фоновые звуки кустов, леса или города с помощью инструментов и голоса.

Один из участников становился «путешественником». Он показывал карту дороги, кратко описывал её («Почему я выбрал именно эту дорогу? Как я иду по ней? Что я чувствую?») и начинал движение. Звуковое сопровождение усиливало индивидуальное восприятие: у кого-то оно вызывало тревогу и ускоряло движение, кого-то возвращало в воспоминания о детстве (дорога к бабушке), кого-то отсылало к воображаемому пути в будущее.

Финальная точка дороги символично приводила к стене с зеркалом, мхом и растительностью, что усиливало эффект метафорического завершения путешествия.

Этап 5. Место прибытия (16 мин.).

В конце пути участники выбирали метафорическую карту с растительным орнаментом Уильяма Морриса. Орнаменты могли символизировать разные формы пространства: лес, сад, цветок на подоконнике, сквер в городе или клумбу у дома. Таким образом, каждый участник оказывался в своём «безопасном месте».

Далее в парах участники делились впечатлениями, отвечая на вопросы: «Куда я пришёл?» и «Что я чувствую в этом месте?» Этот этап обеспечивал символическую фиксацию ресурса и состояние завершенности путешествия.

Этап 6. Завершение (10 мин.).

Участники возвращались в круг, рефлексировали в связи с полученным в процессе тренинга опытом: делились чувствами, открытиями, ассоциациями. Обсуждение фиксировало ценность полученного ресурса.

Этап 7. Вывод (5 мин.).

Фантазия даёт человеку свободу «гулять» и «прогуливаться», находить безопасные пространства, где можно восстанавливаться и черпать силы. Участники отметили, что методика позволила им прожить путь, наполненный личными смыслами и образами, а также испытать ощущение поддержки и единства в группе.

Музыкальное сопровождение. В процессе проведения тренинга использовать трек-лист, включающий в себя произведения, задающие ритм и символику пути:

- 1) М. Мусоргский. «Прогулка» из цикла «Картинки с выставки»;
- 2) А. Рыбников, сл. Ю. Кима «Песня Красной Шапочки» из к/ф. «Про Красную шапочку»;
- 3) музыкальные номера из музыкального альбома Д. Тухманова, «По волнам моей памяти»;
- 4) В. Быстрыков, сл. Н. Олева, «По дороге с облаками» (из м/ф. «По дороге с облаками»).

Музыка не только сопровождала, но и направляла участников, помогала углубляться в фантазии, окрашивала их эмоционально и индивидуализировала проживание пути.

Результаты

Проведённый тренинг показал, что интеграция позитивной психотерапии с арт-терапевтическими и музыкально-терапевтическими методами способствует активации фантазии как ресурса у специалистов.

1. Эмоциональные реакции.

Звуковое сопровождение дороги оказалось особенно значимым фактором. У некоторых участников оно вызвало ощущение тревоги, что ускорило прохождение пути и усилило динамику движения. У других, напротив, музыка и звуки

активировали воспоминания о прошлом, что привело к переживанию дороги детства, например, дороги к бабушке, ассоциировавшейся с ощущением заботы и тепла. Часть участников интерпретировала дорогу как символ будущего: звучание инструментов усиливало воображаемое путешествие в новые перспективы.

Индивидуальные переживания варьировались от тревоги до ностальгии и воодушевления, что подчёркивает богатство и гибкость фантазийного опыта.

2. Телесные и поведенческие проявления.

При движении по «живой дороге» (созданной из ленты, по краям которой стояли участники группы) отмечались изменения в походке: одни ускоряли шаг, стремясь быстрее достичь конца пути, другие замедлялись, как бы вглядываясь в детали и переживая каждое движение. Некоторые участники жестами и позой показывали эмоциональные состояния (собранность, лёгкость, неуверенность), что делало фантазийный опыт зримым и наблюдаемым.

3. Осознание личного ресурса.

Практически все участники отметили, что «место прибытия», выбранное по метафорическим картам с орнаментами У. Морриса, символизировало для них безопасность и восстановление. В описаниях звучали метафоры: «лес, где можно спрятаться и набраться сил», «сад, в котором я чувствую гармонию», «цветок на подоконнике как маленький, но надёжный источник радости». Таким образом, фантазия позволяла не только прожить путь, но и обрести внутреннюю «точку опоры», к которой можно вернуться мысленно при необходимости.

4. Социально-групповой эффект.

Коллективное сопровождение путешественника («фоновые звуки») создавало атмосферу сопричастности, поддержки и безопасного удерживания пространства. Участники отмечали, что чувствовали себя частью общего процесса, но при этом могли выразить индивидуальность через выбранный звук и образ. Итоговая групповая рефлексия показала, что каждый нашёл в упражнении личный смысл, при этом возникло ощущение единства и общности в проживании пути.

5. Общие итоги.

Независимо от индивидуального сюжета (дорога прошлого, настоящего или будущего), все участники завершали путь в безопасном пространстве, символизируемом растительным орнаментом. Это подтверждает гипотезу о том, что фантазия в структурированном терапевтическом контексте естественным образом ведёт к поиску и нахождению ресурса.

В связи с чем актуальным представляется вывод, сделанный Л. Выготским в его работе «Психология искусства»: «...искусство есть важнейшее средоточие всех биологических и социальных процессов личности в обществе...оно есть способ уравнивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты его жизни» [3, с. 302].

Список литературы

1. Болл Ф. Музыкальный инстинкт. Почему мы любим музыку / Филип Болл. – М.: Эксмо, 2021. – 432 с.
2. Вачков И.В. Сказкотерапия и метафора: искусство трансформации / И.В. Вачков. – М.: Городец, 2024. – 208 с.
3. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – СПб.: Питер, 2017. – 320 с. EDN ZSLDNJ
4. Клиническая и социальная арт-терапия / под общ. ред. А.И. Копытина. – М.: Городец, 2020. – 432 с.
5. Кудряшов А.Ю. Теория музыкального содержания. Художественные идеи европейской музыки XVII–XX вв. / А.Ю. Кудряшов. – СПб.: Планета музыки; Лань, 2010. – 432 с. EDN QSALXB
6. Junge M.B. Art Therapy in Mental Health: Research and Practice. New York: Routledge, 2022. 310 p.
7. Krüger J., Stumpp J., Rosenthal H. Meaning through fantasy? Fantasy proneness positively predicts meaning for people high in depression // The Journal of Positive Psychology. 2024. Vol. 19. №3. Pp. 315–327. DOI: 10.1080/17439760.2024.1785321.
8. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Cham: Springer, 2021. 220 p.

9. Weibel M., Martarelli C. Experiencing the impossible and creativity: a targeted review // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 930845. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.930845.

10. Wilson J., Arnold-Baker C. Maternal Love: The Antidote to the existential crisis of motherhood? // *International Journal of Psychotherapy*. 2024. Vol. 28. №1. P. 45–59.

11. Zhang L., Liu Y., Chen C. Predicting the imagined contents using brain activation // *Frontiers in Neuroscience*. 2021. Vol. 15. Article 673551. DOI: 10.3389/fnins.2021.673551.