

Жакина Арина Павловна

коуч АСС ICF, коуч-практик ФПКиН, арт-терапевт, искусствовед

г. Кальпе, Королевство Испания

DOI 10.31483/r-167577

АРТ-КОУЧИНГ КАК РАСШИРЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА ОСОЗНАНИЯ: МЕХАНИЗМЫ РАБОТЫ С ВИЗУАЛЬНОЙ МЕТАФОРой И СИМВОЛОМ

***Аннотация:** в статье систематически описаны механизмы эффективности арт-коучинга как подхода, расширяющего пространство осознания клиента через работу с визуальной метафорой и символом. Опираясь на результаты предшествующей работы автора, посвященной визуальной метафоре как инструменту трансформации в коучинге [4], статья разворачивает теоретическое обоснование: выделяются шесть взаимосвязанных механизмов, каждый из которых рассматривается в соотнесении с конкретными исследованиями в области когнитивной психологии, нейрофизиологии и психологии творчества. Особое внимание уделяется символизации как ключевому механизму, обеспечивающему устойчивость осознания и его перенос в поведение. Показана связь между механизмами и этапами авторской техники «Энергичный Матисс. От образа к символу». Статья адресована коучам, арт-коучам, арт-терапевтам и специалистам, интегрирующим творческие методы в практику развития личности.*

***Ключевые слова:** арт-коучинг, визуальная метафора, символизация, механизмы осознания, образное мышление, нейрофизиология творчества, «Энергичный Матисс», психология коучинга.*

Методы исследования.

Настоящее исследование основано на анализе литературы, научных публикаций в области психологии и коучинга, а также на эмпирических данных, полученных в ходе индивидуальных и групповых арт-коучинговых сессий с использованием визуальных метафор и практик рисования.

Введение.

В предшествующей работе автора «От образа к символу. Визуальная метафора как инструмент трансформации в коучинге» [4] была рассмотрена роль образного мышления, метафоры и символа в коучинговом процессе, описана авторская техника «Энергичный Матисс. От образа к символу» и приведены случаи из практики, иллюстрирующие её применение. Настоящая статья является продолжением этой работы.

Целью статьи является систематическое теоретическое обоснование механизмов, посредством которых визуальная метафора расширяет пространство осознания клиента, и анализ техники в соотношении с каждым из этих механизмов. Такое обоснование представляется необходимым: арт-коучинг нередко воспринимается как интуитивная практика, тогда как его эффективность опирается на конкретные психологические и нейрофизиологические закономерности.

Методологическую основу составляют анализ научной литературы в области когнитивной психологии, нейрофизиологии и психологии творчества, а также качественный анализ практики арт-коучинга. Необходимо обозначить различие между арт-коучингом и арт-терапией: при общем инструментарии (образе и метафоре) они различаются целью и позицией специалиста. Арт-терапия направлена на психологическое исцеление, поддержку и исследование внутреннего мира; арт-коучинг направлен на расширение осознания и развитие потенциала человека в движении к его целям.

Ограничения вербального канала.

Интерес к образным методам в коучинге обусловлен устройством человеческого мышления: значительная часть внутреннего опыта существует в форме, предшествующей слову, и не поддается точной вербализации.

Л.С. Выготский показал, что мысль существует как целостное смысловое образование и лишь затем разворачивается в слова. В этом переводе часть содержания неизбежно теряется: «мысль можно было бы сравнить с нависшим облаком, которое проливается дождем слов» [3, с. 313]. Именно в зазоре между образом и словом рождается то, что в коучинге называют инсайтом.

А. Пайвио в теории двойного кодирования показал, что человек обрабатывает информацию в двух независимых системах – вербальной и образной, – каждая из которых имеет собственные нейронные основания. При совместной активации обеих систем глубина понимания и устойчивость усвоенного существенно возрастают [7]. Вербальный коучинг также обращается к образам и метафорам, которые естественно возникают в речи клиента. Однако целенаправленная работа с визуальным образом усиливает этот процесс: рисование и визуализация активируют образную систему более интенсивно, подключая телесное переживание и открывая доступ к содержанию, которое в устном диалоге могло бы остаться фоновым.

Отдельного внимания заслуживает феномен *алекситимии* – устойчивых трудностей с идентификацией и вербализацией собственных эмоциональных состояний. Это не патология, а индивидуальная особенность, встречающаяся у значительной части людей. Для таких клиентов прямые вопросы о чувствах оказываются тупиком. Образ и метафора открывают обходной путь к тому же содержанию, минуя вербальный барьер.

Психологические и нейрофизиологические основания.

Теоретическая база арт-коучинга формируется на пересечении нескольких научных традиций. Особую роль в ее обосновании играют работы отечественных исследователей, систематически описавших нейрофизиологию творчества и психологию образного мышления.

Академик Н.П. Бехтерева в ходе многолетних исследований с применением методов ЭЭГ, ПЭТ и функциональной МРТ установила, что творческая деятельность, в отличие от стереотипных когнитивных операций, задействует значительно большие области мозга, включая эмоциональные и ассоциативные структуры [1]. Нестереотипная задача – такая, для которой у человека нет готового алгоритма, – активирует весь мозг, а не только зоны, отвечающие за конкретный тип операций.

Когда клиент ищет образ для своего состояния, он решает именно нестереотипную задачу. Мозг входит в режим расширенной активации. В этом состоянии

ослабевают устойчивые нейронные паттерны, поддерживающие привычные способы восприятия и поведения. Именно поэтому вербальное убеждение редко меняет поведение само по себе: оно ложится на уже существующие паттерны, не создавая новых. Образная работа создает нейрофизиологические условия для реального изменения. Бехтерева также показала, что творчество задействует эмоциональные структуры мозга, в том числе гипоталамус: образ переживается телесно, а не только когнитивно.

Я.А. Пономарёв описал четыре фазы творческого процесса: подготовку, инкубацию, озарение и проверку [8]. Фаза инкубации занимает в этой модели особое место: в ней осознанная работа над задачей приостанавливается, однако бессознательная обработка продолжается. Именно в этой фазе нередко приходят озарения, спустя часы или дни после того, как человек, казалось бы, отвлекся от задачи.

Применительно к арт-коучингу это означает, что работа не заканчивается в момент завершения сессии. Символ, рожденный в процессе, инициирует фазу инкубации и бессознательное продолжает обрабатывать его содержание. Клиенты регулярно сообщают о новых смыслах и решениях, пришедших спустя время после встречи.

Д.Б. Богоявленская в исследованиях психологии творческих способностей показала, что образное представление является источником интуитивных гипотез, недоступных прямому аналитическому мышлению [2]. Ассоциации, возникающие в образном режиме, открывают доступ к смыслам, которые не формулируются в ходе последовательного рассуждения. Богоявленская ввела понятие «интеллектуальной инициативы» – способности выйти за пределы заданных условий задачи. Применительно к коучингу: работа с образом позволяет клиенту не только найти ответ на предъявленный запрос, но и обнаружить более глубокий слой, понять, какой именно вопрос стоит за тем, с чем он пришёл.

К.Г. Юнг показал, что символическое мышление встроено в структуру психики. Символ принципиально отличается от знака: знак имеет фиксированное

значение, символ – «наилучшее из возможных выражений для чего-то относительно неизвестного» [9, с. 14]. Именно эта открытость делает символ живым и действенным во времени. Юнг описывал собственную практику рисования мандал: «Мои мандалы были криптограммами, они объясняли состояние моей души и каждый день принимали новую форму» [10]. Символ возникает спонтанно, обращается к обеим системам психики одновременно и обладает трансформирующей силой.

Шесть механизмов работы с визуальной метафорой и символом.

На основании рассмотренных теоретических оснований выделяются шесть взаимосвязанных механизмов, обеспечивающих эффективность арт-коучинга. Они не действуют изолированно: каждый создаёт условия для следующего, и в совокупности образуют единый процесс расширения осознания.

Механизм 1. Активация образного мышления.

Визуальный образ запускает систему обработки опыта, недоступную в чисто вербальном диалоге. Согласно теории двойного кодирования Пайвио, образная система имеет собственные нейронные основания [7]. Когда клиент ищет метафору для своего состояния, он переходит в режим образного мышления, который открывает доступ к содержанию, не поддающемуся прямой словесной артикуляции.

Механизм 2. Снижение когнитивного контроля.

Рисование и работа с образом обходят привычные психологические защиты. Рука,двигающаяся по бумаге, действует быстрее и свободнее, чем слово: контролирующая инстанция не успевает отфильтровать то, что «не нужно показывать». Бессознательное содержание становится доступным. С нейрофизиологической точки зрения этот механизм объясняется через исследования Бехтеревой: нестереотипная задача ослабляет доминирование привычных паттернов [1].

Механизм 3. Внешняя репрезентация.

Когда переживание обретает форму на бумаге или в слове-образе, оно перестаёт быть только внутренним состоянием и становится внешним объектом. Кли-

ент получает позицию наблюдателя по отношению к собственному опыту: он может рассматривать рисунок, задавать ему вопросы, замечать детали, которые не были видны изнутри переживания.

Механизм 4. Метафорическая реструктуризация восприятия.

Лакофф и Джонсон показали, что концептуальные метафоры структурируют то, что мы воспринимаем как возможное [5]. Клиент, говорящий «я зашёл в тупик», буквально воспринимает выход как недоступный. Смена образа – «я на развилке», «я у подножия горы» – означает смену воспринимаемого пространства действий. Визуальная метафора переводит этот процесс из словесной формы в телесно пережитую, делая его значительно более осязаемым.

Механизм 5. Символизация (ключевой механизм).

Символизация – переход от образа к концентрированному личному символу, который несет смысловое содержание, не поддающееся полному вербальному описанию. Именно этот механизм обеспечивает устойчивость полученного осознания и его перенос в поведение за пределами сессии.

Образ нестабилен: он насыщен чувственным содержанием, но привязан к моменту своего возникновения. Символ, по Юнгу, указывает на нечто, выходящее за рамки прямого объяснения, и именно поэтому продолжает работать во времени [9]. Когда клиент получает личный символ, рожденный из собственного переживания, он приобретает инструмент. Через этот символ смутное внутреннее содержание становится опознаваемым и становится фильтром восприятия.

Механизм 6. Постсессионная инкубация.

Работа не заканчивается на сессии. Символ, рожденный в процессе, инициирует фазу инкубации по Пономареву: бессознательная обработка продолжается и после встречи [8]. Клиенты сообщают о новых смыслах, пришедших спустя часы или дни; о том, что созданный образ начинает появляться в разных жизненных ситуациях, указывая на моменты выбора, избегания или ресурса. Это делает арт-коучинговую сессию не точечным вмешательством, а запускающим процессом.

Техника «Энергичный Матисс» в соотношении с механизмами.

Семь этапов техники «Энергичный Матисс. От образа к символу» подробно описаны в предшествующей работе автора [4]. Здесь каждый этап рассматривается в соотнесении с механизмами, описанными в разделе 3, с целью показать, почему каждый шаг работает. Движение техники воспроизводит логику, которую Матисс последовательно реализовывал в живописи: от детализированного, перегруженного образа через упрощение к знаку, в котором концентрируется сущностное содержание.

Таблица 1

*Этапы техники Энергичный Матисс в соотнесении
с механизмами арт-коучинга*

Этап	Механизм	Почему это работает
1. Актуализация переживания	Активация образного мышления	Замедление и направление внимания внутрь переключает клиента из вербально-аналитического режима в образный. Запускается система обработки опыта, недоступная в обычном диалоге [7]
2. Формирование образа	Снижение когнитивного контроля	Вопрос «На что это похоже?» предполагает ассоциативный, а не аналитический ответ. Образ рождается быстрее, чем срабатывает фильтр. Бессознательное содержание становится доступным [1; 6]
3. Визуализация	Внешняя репрезентация	Переживание обретает внешнюю форму и превращается в объект. Клиент получает позицию наблюдателя по отношению к собственному опыту, необходимое условие для осознания
4. Упрощение	Метафорическая реструктуризация	Выделение существенного в образе меняет его конфигурацию и вместе с ней меняется воспринимаемое пространство возможных действий. Это логика концептуальной метафоры по Лакоффу и Джонсону: другой образ – другая реальность [5]
5. Символизация	Символизация (ключевой)	Символ, рожденный из собственного переживания клиента, а не взятый из готового культурного словаря, обращается одновременно к обеим системам психики и удерживает содержание, недоступное прямому описанию [9]. Именно здесь возникает фильтр восприятия, который продолжит работу после сессии
6. Осмысление	Интеграция вербальной и образной систем	Бессознательное выразило себя в образе; теперь сознательное осмысляет его содержание в словах. Одновременная активация обеих систем по Пайвио обеспечивает глубину понимания и его устойчивость [7]

7. Интеграция	Постсессионная инкубация	Конкретный шаг, сформулированный через образ-символ, устойчивее шага, сформулированного через анализ: он связан с переживанием, а не только с намерением. Символ запускает инкубацию по Пономареву – бессознательная обработка продолжается за пределами сессии [8]
---------------	--------------------------	---

Таблица показывает, что шесть механизмов неравномерно распределены по этапам: механизмы 1–4 создают условия для работы, механизм 5 (символизация) является центральным, именно он обеспечивает устойчивость результата. Механизм 6 (постсессионная инкубация) запускается финальным этапом, но продолжает действовать за пределами сессии. Такая архитектура объясняет, почему техника эффективна не только в момент работы, но и в последующие дни.

Заключение.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что эффективность арт-коучинга обусловлена не интуитивной привлекательностью творческих методов, а конкретными психологическими и нейрофизиологическими механизмами. Шесть механизмов – активация образного мышления, снижение когнитивного контроля, внешняя репрезентация, метафорическая реструктуризация, символизация и постсессионная инкубация – действуют в единой последовательности и опираются на исследования в области когнитивной психологии, нейрофизиологии и психологии творчества.

Ключевым среди них является символизация: именно она обеспечивает устойчивость полученного осознания и его перенос в поведение клиента за пределами сессии. Символ, рождённый в процессе арт-коучинговой работы, продолжает функционировать как фильтр восприятия, маркер значимых ситуаций и ориентир при принятии решений.

Соотнесение шести механизмов с семью этапами авторской техники «Энергичный Матисс. От образа к символу» показывает, что каждый шаг техники имеет конкретное теоретическое обоснование и является не произвольным методическим решением, а закономерным следствием природы образного мышления и психологии творческого процесса.

Актуальной задачей для профессионального сообщества остается разработка методологии количественных исследований эффективности арт-коучинга. Качественный анализ случаев из практики автора создаёт содержательную базу для таких исследований, однако не заменяет их.

Список литературы

1. Бехтерева Н.П. Магия творчества и психофизиология. Факты, соображения, гипотезы / Н.П. Бехтерева; Институт мозга человека РАН. – СПб., 2006.
2. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей / Д.Б. Богоявленская. – М.: Академия, 2002.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – М.: Лабиринт, 1996.
4. Жакина А.П. От образа к символу. Визуальная метафора как инструмент трансформации в коучинге / А.П. Жакина // Коучинг и наставничество: теория и практика: материалы III Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участ. (Санкт-Петербург, 26–27 февр. 2026 г.) / редкол.: О.В. Рыбина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2026. – С. 115–121. – ISBN 978-5-908083-82-9. – URL: https://phsreda.com/ru/article/155022/discussion_platform
5. Лакофф Дж., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живём / Дж. Лакофф, М. Джонсон. – М., 2004.
6. Малкиоди К. Арт-терапия: источник / К. Малкиоди. – Нью-Йорк: МакГроу-Хилл, 1998.
7. Пайвио А. Теория двойного кодирования и обучение / А. Пайвио // Когнитивная психология: история и современность / под ред. М. Фаликман, В. Спиридонова. – М., 2011. – С. 110–117.
8. Пономарёв Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарёв. – М.: Наука, 1976. EDN TQXCSL
9. Юнг К.Г. Человек и его символы / К.Г. Юнг. – М.: Серебряные нити, 2016.
10. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления / К.Г. Юнг. – М., 2017.