

РОЗДІЛ II

МИСТЕЦЬКА ОСВІТА ЗАРУБІЖЖЯ: ТРАДИЦІЇ ТА ІННОВАЦІЇ

УДК [159.923.2-028]:615:7

<https://doi.org/10.37041/2410-4434-2019-14-6>

TERAPIA AUTOPREZENTACJĄ PRZEZ SZTUKĘ AN AUTOTHERAPY BY ART

Małgorzata Franc,

doktor nauk humanistycznych

Instytut Nauk Społecznych Wyższej Szkoły Biznesu I Nauk o

Zdrowiu Adiunkt na Kierunku Pedagogika

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-0923-4538>

e-mail: malgorzatafranc@gmail.com

***Анотація.** У статті констатується, що сучасний рівень розвитку наукового знання не дозволяє говорити про психотерапію як науку. Проте досвід переконує, що психотерапія є актуальною практикою, з допомогою якої можливо змінити особистість. Автор позиціонує арт-терапію як дієвий спосіб використання творчості в терапевтичних цілях. На заняттях із арт-терапії підкреслюється важливість творчого процесу (а не ефекту), суть якого – набуття пізнавального, експресивного і комунікативного досвіду. Стверджується, що кожна творча діяльність – це особистий досвід людини, і, отже, кожен вид творчості певною мірою виражає особистість творця. Таке відображення автор розглядає як розкриття психічного змісту почуттів, емоцій індивіда. Творча діяльність, яка є процесом розкриття себе, свого*

внутрішнього світу і процесом самого життя, показує людину як вмотивовану і творчу особистість із усвідомленою потребою саморозвитку. Кожна особа – це те, що вона створив для себе та інших в ході індивідуального процесу самореалізації. Людина представляє своє мистецтво: погляди, емоції. Людина розповідає про події, які відбуваються в її житті. Людина створює нові образи, явища і події. Це схоже на створення образу. Художній образ стає об'єктом самопрезентації. Автопрезентації з мистецтва – це реальна картина людини, це відображення того, ким людина хоче бути і бачить інших. Екзистенційний аналіз в самопрезентації мистецтвом дозволяє людині бути істотою, яка намагається досягти мети, знайти сенс життя. Старість не повинна мати безглузвих марок. Автопрезентації мистецтвом викликають захоплення в інших людей, які визначають автора як відкрити, виразну, щасливу людину. Самопрезентація арт-терапією – це духовний засіб відродження людини.

Ключові слова: самопрезентація, духовні засоби, арт-терапія.

Wprowadzenie. Obecny poziom wiedzy nie pozwala mówić o psychoterapii jako nauce. Można natomiast z powodzeniem traktować ją jako praktykę, której cel wyznacza wywołanie zmian w osobowości. Nie wchodząc w szczegóły i bogactwo kierunków psychoterapii można podjąć próbę ujęcia głównych jej tendencji.

W psychoterapii podkreśla się coraz częściej plastyczność i „otwartość” struktury osobowości, znaczenie samoświadomości, zwłaszcza w zakresie rozumienia emocji, ich ambiwalencji, wiary we własne siły, tj. wiary we własne możliwości twórcze i odwagę „bycia sobą”.

Utrzymującą się tendencją psychoterapii jest zainteresowanie biografią pacjenta, znaczeniem dzieciństwa i zaburzeń rozwojowych z tego okresu. Jednocześnie rezygnuje się z pesymizmu psychoanalizy na rzecz niesienia pomocy w realizacji

dążeń pacjenta, odkrywania jego możliwości, planowania przyszłości. „Zwraca się też dużą uwagę na interakcję, na adekwatne komunikowanie się ze światem i samym sobą oraz na styl życia pacjenta i jego rozumienia sensu życia” [9, s.162].

Tendencją dla współczesnej psychoterapii jest niewątpliwie uzupełnienie terapii indywidualnej grupowymi i organizowanie społeczności terapeutycznych, a także wzbogacenie metod i technik psychoterapeutycznych.

Na tle wskazanych tendencji psychoterapii wyraźnie uwidacznia się specyfika arteterapii i jej moc jednoczenia w sobie wszystkich owych tendencji.

I. Trzy tendencje psychoterapii w arteterapii

Arteterapię najkrócej można określić jako wykorzystanie twórczości w celach leczniczych. Zajęcia arteterapii akcentują wagę procesu twórczego, (nie zaś efektu), którego istotą jest doświadczenie poznawcze, ekspresyjne, komunikacyjne.

I tendencja (wiara we własne możliwości twórcze, aktywność, autoekspresja, samorealizacja). Rysowanie, malowanie, konstruowanie jest działalnością o wiele bardziej złożoną niż by to wynikało z uwagi pochłoniętej nią jednostki. Nie chodzi tu bynajmniej o „robienie czegoś ładnego” – estetyczny walor aktywności twórczej nie wyczerpuje jej sensu. Istotą procesu twórczego jest zespolenie różnych elementów – zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych – świata jednostki. Zewnętrzne elementy aktywności twórczej wymownie opisali R. Gloton i C. Clero wskazując, iż: „aktywność twórcza może być w pełni realizowana wyłącznie w nastroju otwartym i swobodnym, niezależnie od zewnętrznego przymusu natury materialnej czy moralnej” [5, s. 39], ponieważ konieczny jest czas na poszukiwania, swoboda umysłu, środki materialne, dzięki którym można działać.

Każda aktywność twórcza jest doświadczeniem indywidualnym jednostki i dlatego każdy rodzaj twórczości jest w mniejszym lub większym stopniu wyrażaniem osobowości twórcy – jest ekspresją. Przyjmując, iż ekspresją jest ujawnianie

poprzez pewne przedmioty zmysłowo dostrzegalne treści psychicznych przynależnych jakiejś istocie [4, s. 67], że w akcie ekspresji uchwycone zostają rzeczywiste zjawiska emocjonalne jednostki [13, s. 49] powiemy, iż proces twórczy jest wyrazem indywidualnych aktualnych doznań jednostki, jej spostrzeżeń, wyobrażeń, myśli i przeżyć, iż wytwór twórczy jednostki jest obrazem jej uczuć np. chwilowych doznań emocjonalnych lub postawy emocjonalnej, jak również jej osobowości: cech charakteru, typu temperamentu, zapasu doświadczeń.

Ekspresja jednostki stanowi węzłowy wyznacznik jej procesu poznania. Poznanie dokonujące się poprzez twórczość własną jest najgłębszym i najpełniejszym rodzajem ludzkiego poznania.

Proces artystycznego poznania jest przede wszystkim zmysłowo-obrazowym, intuicyjnym, emocjonalnym, jednocześnie subiektywnie wartościującym. Podświadomość, intuicja, fantazja, uczucia, jak też kreacyjny charakter poznania, na który wskazuje Maria Gołaszewska mówiąc o możliwości wyboru przedmiotów do poznania, pomijaniu jednych po to, by skoncentrować się na innych, o porządkowaniu ich i ich własności, „by w wyniku otrzymać całość o określonym znaczeniu, a nie jedynie chaos poddrywanych od siebie faktów” [6, s. 210], a i nierzadko stopione z nimi intelektualne, świadome formy działalności umysłowej tworzą ową złożoną artystyczną wypowiedź.

Poprzez aktywność twórczą jednostka nie tylko „oddaje siebie”, ale i kształtuje się. Aktywność twórcza, będąc procesem otwierania się ku światu i samym procesem życia, ukazuje człowieka jako istotę z natury swej kreatywną i motywowaną potrzebą rozwoju. Każdy człowiek jest tylko tym, co stworzył dla siebie i dla innych w toku indywidualnego procesu samorealizacji. Przychodzi nam więc z łatwością zgodzić się z Józefem Koziuleckim [8], iż najbardziej obiecującą strategią wspierania aktywności twórczej jest skłanianie ludzi do samorozwoju. Na procesach samorealizacji i samorozwoju oparta jest bowiem kultura podmiotów, a wraz z nią koncepcja nowego indywidualizmu i rewolucji podmiotów Kazimierza

Obuchowskiego [11]. Przy czym samorozwój traktowany jest tu jako osobiste formy i jakości aktywności człowieka, jego myślenia i działania, jako stała dążność do osiągnięcia nowych stanów „bycia” w świecie.

Arteterapia stwarza więc szansę poczucia własnej wartości, odkrywa utajony potencjał możliwości i zaufanie do nich, ujawnia emocje i myśli harmonizując je w całość, motywuje do osobistego poznania, refleksji, oceny.

II tendencja (projektowanie przyszłości, funkcja komunikacyjna arteterapii)

Twórcza aktywność pozbawiona przymusu, nie podlegająca narzuconym wpływom estetycznym, powodowana wewnętrzną potrzebą jednostki ma autonarracyjną siłę planowania przyszłości, a to dlatego że antycypowanie przyszłych stanów ma charakter osobisty, subiektywny, antropocentryczny (Ribot) i jest funkcją pobudzonej emocji (Wygotsky). Władysław Witwicki wyobrażnię określa jako zdolność do przeżywania obrazów wcześniej widzianych – sygnalizuje tym samym, iż procesy wyobrażeniowe wzbogacają człowieka emocjonalnie. Przy czym emocje te są swoistego rodzaju – jak twierdził Ernst Kris – przywracają „beztroski”, „fantastyczny”, „wspaniale wolny” stan dzieciństwa.

Tworzenie obrazów mentalnych łączy się z „prawidłowym”, jak to określił Henri Bergson [14], biologicznym funkcjonowaniem człowieka. Fantazjowanie staje w jednym szeregu z instynktem, z witalną zdolnością adaptacji, jest na ogół reakcją natury przeciw rozkładowej władzy inteligencji. Fantazja (definiowana jako wyobrażnia twórcza) nie jest zwykłą operacją myślową, jak dowodzi Sigmunt Freud, lecz ekspresją głębokich, ukrytych potrzeb, popędów i marzeń, kierowaną przez libido. Opinie te pozwalają wyprowadzić dwojakiego rodzaju wnioski. Z jednej strony wyobrażnia twórcza pośredniczy w procesach samorealizacyjnych – dowodem tego są dokonania wybitnych twórców, z drugiej strony – wspomaga procesy homeostazy i częstokroć pełni funkcje terapeutyczne czy wręcz kathartyczne.

Jak pisał Gilbert Durand wyobraźnia symboliczna – „myślenie obrazem” [3] odgrywa w naszych zracjonalizowanych społeczeństwach, zdominowanych przez myślenie pojęciowe, abstrakcyjne doniosłą rolę terapeutyczną – równoważy fatalne skutki wynikające ze zdominowania człowieka nowoczesnego przez schematy myślenia pojęciowego i abstrakcyjnego, które prowadzą do atrofii uczuć, wyobcowania i automatyzacji jednostki.

Myślenie obrazem nie jest niższą formą myślenia charakteryzującą człowieka pierwotnego – jest narzędziem poznania dopuszczającym człowieka w rejony rzeczywistości, które nie są dostępne dla myślenia abstrakcyjnego, pojęciowego ani poznania zmysłowego. Myślenie obrazem w swych najbardziej autentycznych przejawach odsyła do pewnego rodzaju transcendencji – transcendencji odnajdywanej w symbolice poetyckiej, religijnej, mitologicznej, mistycznej. Myślenie obrazem pełni funkcję eufemizacji – nie jako maska, którą świadomość przybiera wobec odrażającej postaci śmierci, lecz przeciwnie, jest przyszłościowym dynamizmem, który poprzez wszystkie struktury wyobraźniowego projektu usiłuje polepszyć sytuację człowieka w świecie. Myślenie obrazem uwzniośla człowieka, „humanizuje” go dzięki wartościom emocjonalnym i duchowym jakie wnoszą wyobrażenia twórcze. Myślenie obrazem – „myślenie perspektywiczne” [2], „realizacja zadań dalekich” [10] to przejaw specyficznych zdolności człowieka, jego umiejętności odkrywania, rozumienia przyrody i jej przekształcania, to wyraz „potęgi wyobraźni” [1].

Nie bez znaczenia dla arteterapii pozostaje fakt, iż wyobraźnia stanowiąc materiał, a zarazem pole aktywności twórczej, pozwala na dokonanie przekształceń otaczającej jednostkę rzeczywistości. Uczucia i emocje kierują myślą, potęgują stan gotowości do działania, wzmagają energię drżącą w jednostce, by ta zainicjowała proces osobistej ingerencji w społeczną i ekologiczną rzeczywistość.

Autentyczna ekspresja uczuć wiedzona wyobraźnią i wrażliwością jednostki łączy jej świat wewnętrzny z bogactwem

świata innego. „Empatyczne rozumienie”, jak rzecz nazywa Carl Rogers, jest pomostem między jednostką a drugim człowiekiem, jest sposobem nawiązywania kontaktu w atmosferze dialogu i partnerstwa, jest urzeczywistnionym porozumieniem z drugim i rozumieniem drugiego.

III tendencja (wzbogacanie metod arteterapeutycznych, organizowanie społeczności terapeutycznej)

Plastyka, dźwięk, słowo, gra sceniczna stanowią niepodzielną, naturalną całość arteterapeutycznej aktywności twórczej. Arteterapeutyczna twórczość traktuje sztukę bez podziałów na dyscypliny czy konwencje. Respektuje natomiast interdyscyplinarność i intersemiotyczność w propozycjach twórczych czerpiąc z różnic motywacji, predyspozycji, zaciekawienia tworzywem. Arteterapia daje możliwość ubogacenia każdej indywidualnej osobie podnosząc jej jakość życia, prowadzona warsztatowo, w grupie – stwarza sytuację poznania barwnego i skutecznego. „Jest konieczne, sygnalizował Rogers, abyśmy byli przedmiotem oceny ze strony innych w sposób «nieuwarunkowany», po to, by nasza własna osobowość mogła rozwijać się zgodnie z właściwymi jej tendencjami. (...) Oznacz to, że rola drugiego człowieka jest podstawowa dla rozwoju osobowości [5, s. 44–45].

Otwarty, swobodny, nieskrępowany klimat działań arteterapeutycznych, splot świata subiektywnych myśli, doznań, działań i rzeczywistości obiektywnych norm i wzorów tworzy społeczność terapeutyczną. Autoekspresyjny komunikat nadawcy-autora nabiera charakteru społecznego, scala indywidualia w świadomym i odpowiedzialnym uczestnictwie w życiu.

Wrażliwość społeczności terapeutycznej – pacjentów i ich bliskich – ujawnia spójność ich dążeń: poznania i zrozumienia jednostki.

II. Terapia autoprezentacją przez sztukę

Człowiek tworzy kulturę, kultura tworzy człowieka. Te znamienne słowa Bogdana Suchodolskiego można sparafrazować i powiedzieć: człowiek tworzy sztukę, ale i sztuka tworzy człowieka.

Jednostka poprzez twórczość artystyczną wyraża siebie: swoje poglądy, emocje, opowiada o napotkanych na swej drodze życiowej zdarzeniach. Tworzy także nowe wizje, kreuje nowe zdarzenia. Tym samym człowiek buduje swój wizerunek. Artystyczny wizerunek staje się jego autoprezentacją.

Parafraza miała swój dalszy ciąg: sztuka tworzy człowieka. Autoprezentacja przez sztukę wzbogaca człowieka wewnątrz, podnosi jakość jego życia. Ma wpływ na poczucie jego wartości. Przedstawiając siebie przez sztukę wzmacnia jego własną tożsamość, zwłaszcza, gdy wywierane wrażenie zostaje potwierdzone przez otoczenie w procesie sygnifikacji.

Autoprezentacja przez sztukę jest narzędziem oddziaływania w relacjach interpersonalnych: sprzyja interakcjom społecznym przynosząc wiedzę o innych. Sztuka w roli autoprezentacji kreuje życie psychiczne człowieka.

Autoprezentacja przez sztukę to obraz jakim człowiek jest, jakim chciałby być, jakim może się stać, jakim chce, by widzieli go inni. Egzystencjalna analiza życia w autoprezentacji przez sztukę pozwala człowiekowi określić, iż jest bytem dążącym do celu, do znalezienia sensu życia.

Starość nie musi mieć znamion zjawiska poczucia jałowości, beztreściowości życia, pustki egzystencjalnej. Terapia autoprezentacją przez sztukę jest leczeniem duchowym, bio-odnową człowieka.

Dlaczego?

Bo *sztuka* wyostrza postrzeganie, wzbogaca pamięć, dostarcza wiedzy o świecie, o człowieku, kulturze, naturze. Kształtuje intelekt, ale i władze intuicyjne. Zwiększa się poziom rozumienia, doświadczenia świata i człowieka w przedmiocie estetycznym. Wzbogaca się repertuar przeżyć estetycznych i wartości nadestetycznych. Ale i dyscyplinuje do odkrywania własnych możliwości twórczych i do podejmowania własnej aktywności twórczej. Uprawianie sztuki jest bodaj najlepszą drogą kształtowania się samodzielnej postawy względem świata, chronieniem się przed umysłową stabilizacją, przed umysłowym

skostnieniem. Człowiek tworzący współtworzy siebie. Sublimuje w ten sposób własną potrzebę wypowiedzenia się, zabiera głos w dyskusji.

Bo *terapia przez sztukę* przynosi przyjemności zmysłowe, rozbudza emocje, rozładowuje napięcia, uwrażliwia. „Jest to szczególnie ważne dla tych osób, których ograniczone zdolności językowe nie pozwalają na relacjonowanie innym swoich przeżyć. Sztuka może pomóc im w lepszym poznaniu i określeniu siebie i swoich emocji, a także stać się głównym środkiem ekspresji emocjonalnej” [12, s. 51].

„Rysunek jest rezultatem ruchu. Według J. Zinkera (terapeuty Gestalt, pracującego przede wszystkim z dorosłymi neurotykami), wszelkie działanie twórcze zaczyna się od ruchu, który przełamuje opór przed ekspresją, a następnie prowadzi w sferę coraz większej integracji – zarówno tego, co nazywamy życiem psychicznym, jak i tego, co określamy dziełem sztuki. Biorąc za punkt wyjścia odczuwanie swojego ciała, możemy, jak zapewnia Zinker, nauczyć się doświadczać siebie w świecie i stać się osobowością zintegrowaną. (...) Zdaniem Zinkera, rysunki wykazują te same cechy, co zmieniające się podczas terapii uczucia – od fragmentaryczności do płynnego przejścia ku integracji. Powstawaniu figur i tła w świadomości odpowiada etap pojawiania się figur i tła w rysunkach” [12, s. 53–54].

Terapia przez sztukę rozwijając wyobraźnię, wspomagając myślenie twórcze pozwala nadto rozwiązać intrapsychiczne problemy, interpersonalne konflikty jednostki. Aktywizując twórczość własną wzmacnia poczucie i kreuje autora, stabilizując uwagę na jego efektach.

I nie jest szczególnie ważne jaki poziom sztuka jego własna posiada, a fakt, że zamiłowaniu swemu poświęca czas, tym samym zyskując wytchnienie po pracy, urozmaicenie w jednostajnych zajęciach codziennych, odprężenie organizmu, odświeżenie psychiki, podtrzymanie energii do życia i pracy, co ze społecznego punktu widzenia jest pożyteczne, a psychologicznego po prostu zdrowe.

Bo *autoprezentacja przez sztukę* ujawnia obraz myśli, przeżyć, kompetencji, możliwości autora, budzi odwagę do przezwyciężania własnych ograniczeń, buduje relacje społeczne, wywołuje pozytywne wrażenie na otoczeniu, które określa wtedy autora jako człowieka wrażliwego, otwartego, ekspresyjnego, radującego się życiem, wolnością wyborów, nieskrępowanym samorozwojem, świadomością osobowościowej atrakcyjności.

Podsumowanie. Refleksja nad terapią przez sztukę i jej autoprezentacyjnym walorem pozwala optymistycznie spojrzeć na okres starości. Oto ja, kwalifikowany/kwalifikowana jako „60+” mam przed sobą życie pełne, ciekawe, bogate. Opuszczając powoli pułapki życia konsumpcyjnego, dławiący konformizm codzienności otwieram się na kreację (aktywność twórczą), zażywam świata estetycznej duchowości (terapia przez sztukę), formuję swój nowy wizerunek odkrywcy życia (autoprezentacja przez sztukę).

Terapia kreacyjna – „*autoprezentacja budująca*” to forma działań edukujących mających za zadanie otwarcie umysłów i serc na wartości adaptacji twórczej, wyzwalanie człowieka z sieci uzależnień konformistycznych, przywracanie odwagi mierzenia się z niepewnością, uczenie problematyzowania wszelkich rzekomo oczywistych prawd.

Terapia kreacyjna – „*autoprezentacja budująca*” to droga ku podmiotowości, na której człowiek spostrzega siebie jako źródło własnego postępowania – cele jakie zamierza realizować są przedmiotem jego świadomych intencji, a rzeczywistość, w której działa, jest płaszczyzną realizacji jego możliwości.

Terapia kreacyjna – „*autoprezentacja budująca*” to droga ku podmiotowości, jako że człowiek umiejscawia wewnątrz siebie kontrolę – jest w stanie kontrolować i wartościować siebie; „wewnątrzsterowność” – jak mówi Ingarden – to mieć centrum zarządzania w sobie [7].

Terapia kreacyjna – „*autoprezentacja budująca*” to droga ku podmiotowości usłana autoasertywnością – umiejętnością

wzmacniania, „zasilania” siebie, kiedy to porażkę człowiek traktuje jako mobilizację, zadanie do wykonania.

Terapia kreatywna jest więc świadomym doświadczaniem świata kultury, możliwością ubogacenia pustki egzystencjalnej, harmonijnie wyważonym programowaniem własnego życia.

BIBLIOGRAFIA

1. Bronowski J. Potęga wyobraźni. Warszawa, PIW; 1987. 455 ss.
2. De Bono E. Z nowym myśleniem w nowe tysiąclecie. Poznań, Dom Wydawniczy REBIS; 2001. 316 ss.
3. Durand G. Wyobrażenia symboliczne. Warszawa, PWN; 1986. 166 ss.
4. Elzenberg H. Ekspresja pozaestetyczna i estetyczna. (w:) Estetyka, 1960. r. I, s. 49–65.
5. Gloton R., Clero C. Twórcza aktywność dziecka. Warszawa, WSiP; 1988. 255 ss.
6. Gołaszewska M. Twórczość i osobowość twórcy. Lublin, Towarzystwo Naukowe KUL; 1958. 330 ss.
7. Ingarden R. Książeczka o człowieku. Kraków, Wydawnictwo Literackie; 1972. 176 ss.
8. Koziński J. Zaduma nad możliwością ulepszenia człowieka. (w:) Humanistyka przełomu wieków. (red.) J. Koziński. Warszawa, ŻAK; 1999. S. 115–127.
9. Miller R., Socjalizacja. Wychowanie. Psychoterapia. Warszawa, PWN; 1981. 270 ss.
10. Obuchowski K. Adaptacja twórcza. Warszawa, KiW, 1985; 400 ss.
11. Obuchowski K., Rewolucja podmiotów i nowy indywidualizm. (w:) Humanistyka przełomu wieków. (red.) J. Koziński. Warszawa, ŻAK; 1999. S. 131–149.
12. Piszczek M. Terapia zabawą. Terapia przez sztukę. Warszawa, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej; 1997. 91 ss.

13. Tatarkiewicz W. Ekspresja i sztuka. (w:) Estetyka, 1962, r. III; s. 45–61.

14. Wojnar I. Nauka w kulturze ogólnej. (cz. I.) Problemy upowszechniania postawy naukowej. (red.) B. Suchodolski, J. Kubin. Wrocław, Ossolineum; 1985. S. 27–46.

FRANC M. THERAPY AUTOPREZENTACJĄ PRZEZ SZTUKĘ AUTOTHERAPY BY ARTS

***Abstract.** In the article the author states that the current level of knowledge does not allow to talk about psychotherapy as a science. However, you can successfully interpret this as a practice that aims to make a difference in your personality. Art therapy is considered as the use of creativity for therapeutic purposes. Art therapy classes emphasize the importance of a creative process (not an effect), the essence of which is cognitive, expressive and communicative experience. It is argued that every creative activity is an personal experience of the individual, and therefore every kind of creativity is, to one extent or another, an expression of the creator's personality – an expression. An expression is a revelation through certain feelings of perceptible psychic content belonging to a being that the act of expression captures actual emotional phenomena of the individual; Creative activity, being a process of opening oneself to the world and the process of life itself, shows a person as a human being by his creative and motivated need for development. Everyone is just what they have created for themselves and others in the course of the individual process of self-realization. Man presents his art: views, emotions. An individual talks about events that occur during his life. Man creates new visions and events. It's like building an image. The artistic image becomes a self-presentation. Auto-presentation by art is an actual picture of a person, it is a reflection of who the person wants to be and sees others. Existential analysis in self-presentation by art allows a person to be a creature trying to achieve a goal, to find the*

meaning of life. Old age should not have meaningless stamps. Auto-representation by art causes admiration in the opinion of other people, who define the author as an open, expressive, full of happiness, a Fred man. Self-presentation art therapy is like a spiritual means, a rebirth of a person.

Keywords: *self-presentation, spiritual means, Art therapy.*

ФРАНЦ М. САМОПРЕЗЕНТАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ЧЕРЕЗ ИСКУССТВО

Аннотация. В статье констатируется, что современный уровень развития научного знания не позволяет говорить о психотерапии как науке, однако ее возможно успешно интерпретировать как практику, которая может изменить личность. Автор рассматривает арт-терапию как использование творчества с терапевтической целью. На занятиях по арт-терапии подчеркивается важность творческого процесса (а не эффекта), суть которого – познавательный, экспрессивный и коммуникативный опыт. Утверждается, что каждая творческая деятельность – это личный опыт человека, и, следовательно, каждый вид творчества является, в той или иной степени, выражением личности создателя – самовыражением. Выражение – это раскрытие через определенные чувства осязаемого психического содержания, принадлежащего существу, что акт выражения охватывает реальные эмоциональные явления индивида. Творческая деятельность, являющаяся процессом раскрытия себя миру и процессом самой жизни, показывает человека как человека своей творческой и мотивированной потребностью в развитии. Каждый человек – это то, что он создал для себя и других в ходе индивидуального процесса самореализации. Человек представляет свое искусство: взгляды, эмоции. Человек рассказывает о событиях, которые происходят в его жизни. Человек создает новые видения и события. Это

похоже на создание образа. Художественный образ становится самопрезентацией. Автопрезентация по искусству – это реальная картина человека, это отражение того, кем человек хочет быть и видит других. Экзистенциальный анализ в самопрезентации искусством позволяет человеку быть существом, пытающимся достичь цели, найти смысл жизни. Старость не должна иметь бессмысленных марок. Автопрезентация искусством вызывает восхищение у других людей, которые определяют автора как открытого, выразительного, полного счастья человека. В результате проведенного исследования автор приходит к выводу, что самопрезентационная терапия через искусство – это сильное духовное средство возрождения человека.

Ключевые слова: самопрезентация, духовные средства, арт-терапия.