

УДК 379.8

*В. И. Бочковская (Барнаул)*

## ВЛИЯНИЕ БАТИКА В АРТ-ТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ ЛЮДЕЙ ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА

Рассмотрено влияние творческой деятельности на эмоциональный комфорт людей третьего возраста, обосновано, что занятие каким-либо видом искусства может способствовать творческому развитию пожилых людей.

*Ключевые слова:* батик, художественная роспись, арт-терапия, психология, старость, активность, творческое развитие, эмоциональное здоровье, долголетие.

*V. Bochkovskay, Altai state institute of culture (Barnaule)*

## INFLUENCE OF THE BATIC IN ART THERAPY ON EMOTIONAL COMFORT OF PEOPLE OF THE THIRD AGE

The influence of creative activity on the emotional comfort of the people of the third age. It substantiated that lesson in any form of art can contribute to the creative development of older persons.

*Keywords:* batik, painting, art therapy, psychology, senility, activity, creative development, emotional health, longevity.

**Т**екстильные промыслы сопровождают человека с давних времен, и в настоящее время они занимают одно из важных мест в современном обществе. Узорные ткани разного назначения, пожалуй, как ни один вид декоративно-прикладного искусства, активно несут художественную культуру в быт. Художественная роспись тканей является неотъемлемой частью культурного наследия нашей страны. Массовость выработки их заставляет особо пристально отнестись к изучению искусства оформления, уходящего своими кор-

нями в далекое прошлое. И хотя в жизни нашей страны за последние годы многое изменилось, но мастерство у русских людей всегда было в почете, а те, кто обладал им, пользовались большим уважением. В каждое произведение мастера вкладывают частичку своей души, теплоту своих рук, и это делает работу уникальной, неповторимой, ценной. Батик — роспись по ткани, одна из древнейших технологий, имеющая широкое распространение и в современном искусстве. Батик становится сегодня все более и более популярным и доступным даже для неподготовленных мастеров. И стоит лишь немного погрузиться в этот особый мир красок и материалов, как он настолько завораживает и увлекает, что хочется творить и творить. А ведь именно при помощи творческой деятельности у человека формируются художественно-эстетические представления, меняется эмоциональное состояние. К тому же в технике батика результат зачастую абсолютно непредсказуем. Расписывая ткань с помощью воска и краски, мастер получает уникальное в своем роде изделие, и скопировать его в точности просто невозможно. Авторские изделия всегда эксклюзивны, в каждом из них душа художника, поэтому они вызывают интерес и желание приобрести, а новые технологии позволяют увидеть это произведение частью интерьера или деталью костюма. Творческие люди при создании своих произведений используют свое дарование не только как способ передачи образов окружающего их мира, но и для выражения своего собственного внутреннего мира. Фантазии и мечты художника, выраженные при помощи художественных образов, погружают воспринимающих их зрителей в другую реальность, отодвигая от них на некоторое время трудности жизни и давая силы для поддержания надежды.

В данной статье мы рассмотрим влияние батика в арт-терапии на эмоциональный комфорт людей третьего возраста. Эта тема особенно актуальна в наши дни, когда возрастание общей доли стариков в населении и распространение сравнительно раннего ухода на пенсию приводят к восприятию самого возраста как социальной проблемы [1]. К настоящему времени в науке не сформировано общепринятого определения пожилого возраста. «Часто можно встретить на страницах научных работ термины «престарелые», «пожилые люди», «люди преклонного возраста», «третий возраст» и прочие как взаимозаменяющие, это не способствует адекватной обработке и использованию получаемых исследователями данных» [2, с. 16]. Можно сказать, что пожилого возраста каждый индивид достигает в 60 лет. Старость в психологии — это заключительный период че-

ловеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества, характеризующийся новообразованиями, как и любой другой возраст [3].

В статье «Старение как эмоциональный шок» В. А. Иванов предположил, что к определенному возрасту старение становится источником особой психической травмы, возможно, определяющей минорное настроение на всю оставшуюся жизнь. «Процесс старения разделяется на составляющие, и каждая из составляющих процесса старения, попадающих в самосознание, может по-разному и в различной степени оказывать травматическое действие» [4, с. 124].

И. С. Кон приводит свою классификацию типов старости в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена.

Первый тип — активная, творческая старость. Люди расстаются с профессиональным трудом и продолжали участвовать в общественной жизни, живут полноценной жизнью, не ощущая какой-либо ущербности.

Второй тип старости также отличается хорошей социальной и психологической приспособленностью, но энергия этих людей направлена главным образом на устройство собственной жизни — материальное благополучие, отдых, развлечение и самообразование, на что раньше не доставало времени.

Третий тип, в котором преобладают женщины, находит главное приложение силы в семье. Им некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов.

Четвертый тип — люди, смыслом жизни для которых стала забота о здоровье, которая стимулирует достаточно разнообразные формы активности и дает определенное моральное удовлетворение. Однако эти люди склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней.

«Все эти 4 типа старости И. Кон считает психологически благополучными и замечает, что есть и отрицательные типы развития: это агрессивные старые ворчуны, недовольные состоянием окружающего мира, критикующие все, кроме самих себя, всех поучающие и терроризирующие окружающих бесконечными претензиями; разочарованные в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники, постоянно обвиняющие себя за действительные и мнимые упущенные возможности, делая себя тем самым глубоко несчастными» [5, с. 165].

Активность, направленная на достижение жизненных целей — социальная или политическая деятельность, интеллектуальные, творческие искания, общение с друзьями, близкими, молодежью, — может наполнить старость смыслом. В идеальном обществе понятие «старость» вообще исчезнет, пожилой возраст станет «определенным этапом зрелости, приобретающим собственное равновесие и открывающим перед индивидом новые многочисленные возможности» [6, с. 86].

Роспись и украшение ткани — увлекательное занятие, которое может наполнить жизнь радостью творчества. Работа с шелком и красками доставляет несравнимое удовольствие, удовлетворение от реализации самых смелых идей своими руками. Ведь для поздней взрослости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: склонность к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями. Ослабление эмоциональной сферы в этом возрасте лишает новые впечатления красочности и яркости, отсюда — сильная привязанность пожилых людей к прошлому. «Самой трудной задачей этого периода можно назвать осуществление внутренней работы в системе жизнь — смерть. Старение выступает связывающим механизмом жизни и смерти, пожилой человек ощущает присутствие близкой смерти, и переживание этого присутствия носит глубоко личный характер, вносит свой вклад в ощущения одиночества пожилых людей. Действительно, часто одиночество в пожилом возрасте вызвано не объективным отсутствием близких людей, а невозможность разделить с ними присутствие в своем сознании скорого ухода из жизни. У многих обостряется страх смерти, что проявляется либо в категорическом избегании пожилыми людьми темы смерти, либо в постоянном обращении к ней в форме «скорей бы умереть, уже надоело жить», «что — то я зажила» и т. п.» [7, с. 120].

Но творческая активность дарит пожилым людям самое важное — жизненные силы и желание жить. Ведь для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста. Увлечение интересным занятием помогает пожилым людям с пользой проводить время, не думать о плохом и — главное — сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму. А потому специалисты сходятся во мнении, что творчество является одним из главных секретов долголетия, а изделия, выполненные в технике батик, могут

открыть талант художника, дизайнера одежды или интерьерера. Батик и роспись на шелке имеют широкое поле деятельности — от реализма, где роспись начинает спорить с живописью и графикой, — до орнамента, где изделие становится тканью. От природы в человеке заложено творческое начало. Если взять краски, ткань и добавить фантазию, то сразу появится радость, ведь человек учится находить приятное в мелочах. Творческий человек смотрит на жизнь другими глазами. И совершенно неважно, в каком возрасте приходит это желание — жить по-новому. Удивляться, что ты можешь сам создавать шедевры. Пусть даже раньше на это совсем не хватало времени. Из головы начинают исчезать тревожные мысли. Творчество делает жизнь красивой, вдохновляет на новые решения. Ведь не зря в некоторых медицинских учреждениях стали внедрять арт-терапию, метод лечения посредством художественного творчества.

Арт-терапия — область психологии и психотерапии, которая практически не имеет противопоказаний и возрастных ограничений, а при правильном использовании дает эффективные результаты. Метод арт-терапии можно отнести к наиболее естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно, чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Изучение арт-терапии началось в 20-е гг. прошлого столетия с фундаментальных работ Ханса Принцхорна, а активно стало развиваться как комплекс психотерапевтических методик с 1940-х гг. Конкретные приемы терапии возникли из клинко-терапевтического, лечебно-педагогического, психоаналитического изучения воздействия творчества и искусства на человека. В последнее время арт-терапия привлекает к себе всё больше внимания во всём мире. Трудно назвать ещё какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело столь же большие возможности не только для «исцеления» отдельных лиц и групп, но и для «социального врачевания» в эру «аппаратурной медицины» и фармакологии. В арт-терапии пациентам предлагают разнообразные занятия изобразительного и художественно-прикладного характера (рисунок, графика, живопись, скульптура, дизайн, мелкая пластика, резьба, выжигание, чеканка, батик, гобелен, мозаика, фреска, витраж, всевозможные поделки из меха, кожи, тканей и др.), которые направлены на активизацию общения с психотерапевтом или в группе в целом для более ясного, тонкого выражения своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческого самовыражения — с другой. Искусство

обладает целительным действием само по себе, а художественное творчество дает возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты. Творчество является средством обогащения субъективного опыта, развития личности и ее творческого потенциала, вместе с тем в арт-терапии спонтанное рисование и лепка являются разновидностью деятельности воображения, а не проявлением художественного таланта. Изобразительное творчество является как бы мостом между миром фантазии и реальностью. Оно включает в себя элементы того и другого, позволяя создать некий синтез, который ни ребёнок, ни взрослый не могут создать без помощи художественных средств.

Исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют о многообразных проявлениях положительного отношения старого человека к жизни, к людям, к себе. «Психологические исследования показывают, что большинство людей в пенсионном возрасте сохраняют работоспособность, компетентность, интеллектуальный потенциал. В настоящее время люди, вышедшие на пенсию, отстаивают свои права на активную жизнь в обществе, могут осваивать и новые профессии, совершенствоваться в сфере своего привычного дела. Некоторые из них желают получить новейшие знания в области своей или смежной профессии» [8, с. 38]. В Европе уже давно успешно функционируют специальные кружки и школы для творческого развития пожилых людей. В них практикуются основы арт-терапии.

В Израиле художник-монументалист (как он сам себя называет) Саша Галицкий вот уже восемь лет преподаёт резьбу по дереву в восьми домах престарелых. Его студию посещает более ста человек в возрасте примерно 80 лет. Как этот уникальный опыт влияет на стариковские души? Саша считает, что существенно: «Даже и сейчас, фактически живя только сегодняшним днём, они меняются, развиваются, стремятся приходить на общие встречи, получать эмоциональный заряд от художника во время занятий. Иногда они приходят в студию лишь за несколько часов или дней до смерти. Через приобщение к искусству у них снижается ощущение необратимости времени, они перестают жить только лишь в ожидании неминуемой смерти. Смысл существования в настоящем концентрируется на творчестве» [9].

С недавних пор подобные заведения появились и в России. Многие люди пенсионного возраста получили возможность начать жизнь с нового листа благодаря творческим занятиям, таким как рукоделие,

пение, литературная и художественная деятельность и др. Эти виды творчества (батик, вязание, вышивание, бисероплетение, макраме, шитье, плетение кружев, лепка и др.) тренируют мелкую моторику: пальцы рук становятся более послушными и гибкими, а также помогают поддерживать интеллектуальную активность. Рисование дарит свободу самовыражения, помогает бороться со стрессом, избавляет от переживаний, успокаивает нервы. И опять же тренирует мелкую моторику и память. Основной задачей терапии творчеством является восстановление индивидуальной и общественной ценности пожилых, а не только утраченных функций организма и приобщение к труду. Если оглянуться вокруг, то можно найти немало пожилых людей, которые нашли способ реализоваться в творчестве и активной социальной жизни. Самый известный из примеров — музыкальный коллектив «Бурановские бабушки», который занял второе место на международном конкурсе песни «Евровидение — 2012». И хотя средний возраст участниц фольклорной группы — 70 лет, однако этот факт не помешал женщинам разучить песню на английском языке и блестяще исполнить ее.

На факультете искусств Алтайского государственного университета занятия в творческом объединении «Арт-шар» (школа академического рисования) наряду со студентами посещают люди пенсионного возраста. Единственное отличие людей третьего возраста от более молодых студийцев заключается в желании овладеть сразу несколькими техниками изобразительного и декоративно-прикладного искусства, которое они мотивируют ограниченным количеством оставшегося жизненного времени.

Научный руководитель Института мозга человека РАН, академик Наталья Бехтерева утверждала, что «именно вовлечение человека в творческий процесс со всеми сопровождающими его перестройками в мозге и организме и приводит к статистически оправданной, пожалуй, удивительной ситуации, когда «умные живут дольше» [10]. Оживает мозг, оживает и организм. Существующие связи между клетками и структурами мозга становятся более активными, образуются новые связи и, скорее всего, новые клетки, нейроны. В процессе работы с батиком у пожилого человека постепенно развивается так называемая тонкая координация движений, необходимая для выполнения различных обыденных трудовых операций (способность самостоятельно застегнуть мелкие пуговицы на одежде, завязать шнурки, перебрать крупу и т. д.). Творческие навыки формируются на нестандартном материале, в специальных упражнениях-размин-

ках, а также при постоянных включениях их во все виды деятельности. Как и другие навыки, они не могут сформироваться без систематических упражнений, если их тренировать от случая к случаю один-два раза в месяц. Творческий процесс у человека, как и у других живых организмов, идет по существу непрерывно в разных формах и уровнях, являясь основой существования самой биологической материи.

Не так давно ученые открыли особый гормон, который вырабатывается надпочечниками только у людей и человекоподобных обезьян — дегидроэпиандростерон (ДГЭА). И хотя он еще полностью не изучен, однако уже сейчас специалисты называют его «гормоном творчества». Исследования показали, что максимальное количество ДГЭА в крови наблюдается у эмбрионов, с возрастом же его концентрация уменьшается. В 70 лет уровень ДГЭА составляет лишь 10% от ранее наблюдаемых значений [11]. До сих пор неизвестно, связано ли это со старением или же с другими физиологическими процессами. Специалисты отмечают, что не у всех людей уровень ДГЭА активно снижается с возрастом. У творческих людей 50 и более лет он может поддерживаться на том же уровне, который был у них и в 30, и в 40 лет.

Представление о жизни в старости как жизни полноценной в значительной степени определяется установившимся к этому времени характером деятельности старого человека. В возрасте деятельной «молодой» (60–70 лет) старости человек приходит к мысли, что к той форме деятельности, которой он занимался до этого, существенного уже ничего добавиться не может. Именно этот возраст и есть то время, когда утверждается мысль завершить жизненную программу каким-то обобщением, подведением итогов. Если повседневная деятельность в какой-то степени отвечает этой задаче, налицо и удовлетворение своей старческой жизнью. Положительная оценка предусматривает установление приемлемых рамок и объема повседневной новой деятельности, а удовлетворение жизнью связано с положительным отношением к собственному старению как времени, когда возможно, в силу внутренних потребностей, переосмыслить свою прошлую жизнь с учетом того, что нового в ней, по старым меркам, уже ничего не будет. Новое открывается именно за счет переосмысления, и это, несомненно, несет в себе положительный эмоциональный заряд [12].

Творческий интерес для самого пожилого человека и общественное внимание к нему позволили бы жить в ладу с собой и миром,



а не ставить на себе крест при первых признаках старения. Создание личного отношения к бренности существования — это одна из задач личностного развития человека в этом возрасте. Личное отношение к бренности своего существования может принимать разные конкретные формы: от обострения философско-религиозных исканий до приобретения увлечений, связанных с творчеством.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анурин В. Ф. Некоторые проблемы социологии старости // Пожилые люди — взгляд в XXI век / под ред. З. М. Саралиевой. Н. Новгород, 2000.
2. Краснова О. В., Лидерс А. Г. Социальная психология старения : учебное пособие. М., 2002.
3. Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М., 2002.
4. Иванов В. А. Старение как эмоциональный шок // Психология зрелости и старения. 1999. № 3.
5. Толстых А. В. Возрасты жизни. М., 1988.
6. Калькова В. Л. Старость: Реферативный обзор // Психология старости и старения: хрестоматия / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.
7. Буслаева М. Ю. Особенности эмоционального состояния людей пожилого возраста в ситуации нарушения психологической безопасности // Педагогика, психология и образование: от теории к практике: сборник научных трудов по итогам Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2015. Т. 2.
8. Глуханюк Н. С., Гершкович Т. Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. 2-е изд., доп. М., 2003.
9. Как пережить конец жизни — 2. Искусствотерапия для пожилых: 90-летние студенты Саши Галицкого на Пермской биеннале [Электронный ресурс]. URL: [http://www.chaskor.ru/article/kak\\_perezhit\\_konets\\_zhizni-2\\_20502](http://www.chaskor.ru/article/kak_perezhit_konets_zhizni-2_20502)
10. Интервью Натальи Бехтеревой // Хелсикопедия — журнал о красоте и здоровье, здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://healthyclopedia.com/news/intervyu-natali-behterevoy.html>
11. Арт-терапия для пожилых: творчество как способ продления жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://www.medweb.ru/articles/art-terapiya-dlya-pozhilykh>.
12. Шахматов Н. Ф. Старение — время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей // Психология зрелости и старения. 1998. № 2.