



НОЕМВРИ, 2020

Тема на статия:
„Изкуството като метод за развитие на личността.
Социалните ползи на арт коучинга“

ИВЕТА РАНГЕЛОВА



Обикновено изкуство се създава по вътрешна необходимост и подбуда. Но какво би станало ако се стимулира това проявление в хора, които никога не са се занимавали с изкуство, само защото според техните разбирания не могат да се справят? Ще повлияе ли овладяването на една изцяло нова сфера на дейност върху представянето им в рутинните им занимания и обичаен начин на живот. Дали увереността, удовлетвореността, свободата, креативността, поривът за създаване могат да се интегрират и стимулират чрез практики, свързани с изкуството и постепенно овладяване на нови умения в някоя от формите на изкуството. Този интегрален и иновативен модел за личностно развитие, наречен арт коучинг е изцяло нова форма, стимулираща себеактуализацията и максимизирането на собствения потенциал. В нея се използват стимулите на изкуството като терен, в които личността развива и тренира себе си, пренасяйки в последствие тази увереност и върху останалите сфери на своя живот. Важна част от постигането израстване и подобряването на усещането на Аза е развиване на високи нива на рефлексия, а именно „самоосъзнаването, самопознанието, самоанализа и самооценката, т.е онова, което може да бъде наречено „мислене за мисленето” “¹ и мислене за поведението като следствие от убежденията. Основна в творческия процес е възможността за осъществяване на комуникация със собствените усещания, потребности за ситуиране и изразяване. В статията на доц. Румяна Панкова „Рефлексията и нейната операционализация в изкуството“, се описва актът на създаване като ценна възможност за изграждане на „собствена форма на вътрешна организация“. ² Тази организация е пространство за изследване и познание, с което личността съзнателно може да работи в своя път на самоактуализация и като следствие от това към постигане на удовлетвореност.

Класическата форма на арт терапия използва посоката „отвътре навън“ като траектория на работа. Арт коучингът работи с обратен модел, който интегрира усещания за собствените умения „отвън навътре“. Познатата днес арт терапия използва изкуството, за да сондира, формулира и извлече усещания и емоции от участниците в работната група, с които да се придобие яснота, осъзнатост и да се повлияе терапевтично „съжителството“ на клиента с въпросните вече разпознати, осъзнати и извадени усещания. Арт коучингът прави точно обратното. Той залага на идеята, че в личността има голям латентен ресурс, който би могъл да бъде активиран в осъществяването на

¹ Панкова Р., Рефлексията и нейната операционализация в изкуството, стр. 1
<http://artpsychology.net/?cid=27>

² Пак там, стр. 3

самоактуализация и максимизиране на личностния потенциал. Събуждането на ресурсът в иновативния метод, лежи на теорията за емпатична терапия, чийто ползи Карл Роджърс описва във формата на недирективната психотерапия.³ Подкрепящата среда и постоянното надграждане на умения в конкретна област (арт коучингът предлага това да бъде някоя от формите на изкуството), рефлектират върху цялостното усещане на личността. С формирането на нови навици в непозната до момента област се постига „каляване“ на редица личностни умения, които във всяка друга област от живота (професионална, семейна, социална) биха се усещали като твърде рискови, за да се отработват на директен терен. Например ако личността има страх от общуването с хора на по-висока позиция, тази неувереност може да бъде коригирана с работа върху същото умение в безопасна за клиента област. Театралната игра, изобразителното изкуство, танцтерапията са примерни варианти, в които участникът може да разиграе и коригира усещането си за малоценност и да го трансформира в адекватна самооценка, увереност и умение за асертивна комуникация.

Дефицитът на автентичност в съвременния човек е отразен като проблем в трудовете на много автори през последните петдесет години. Имена като Виктор Франкъл, Карл Роджърс, Роло Мей алармират за екзистенциален вакуум и загуба на смисъл. Авторите канят научната мисъл да потърси нови хоризонти, с които да се достигне до концепция даваща яснота за пътят, по който да личността да бъде насочена към по-голяма осъзнатост за собствената ценност и автентични потребности. Дигитализацията и динамиката на света засилват драматично нуждата от подобна актуализация на движещата идеология. Начинът на живот, наложените поведенчески модели, медийното заливане с филтрирана и манипулативна информационна вълна, изкривяват крайно светоусещанията на човек, правейки го приемник на консуматорството като начин на живот и критерии за успех и постижения.

За да се случи процесът, разделящ усещането на човека от това състояние е необходим нов фокус и среда, която да насочи личността към подобна активност. В инерцията от наложените външни цели и псевдоценност, се наблюдава все по-голям брой хора, изпадащи в криза на личността като резултат от тази ситуация. За това сочат изследвания на „Световната Здравна Организация“, в които се отразяват 322 милиона души страдащи от различна форма на депресия. Въпреки огромният информационен

³ Георгиева Р., Психотерапията на Карл Роджърс, „Изток-Запад“ 2012, стр. 11

поток, даващ терен за вземане на мерки, едва около 10% от засегнатите, според същата изследваща организация, предприемат необходимото лечение.⁴ Футурологичните концепции предвиждат, че поне 15% от възрастното население ще изпита депресия в даден момент.⁵ За това в огромна сила допринасят техническия и корпоративния напредък, които избързват в развитието си с темпове, които човешкия вътрешен свят и устои трудно асимилират и не оползотворяват по здравословен за себе си начин.

Опитът на арт коучинг методологията има социален ангажимент. В ценността на своята мисия, тази практика се ангажира с идеята да подсети човекът за усещанията, алтернативни на репресията, депресията и отчуждението от собствените идеали. Основна цел в методологията е връщането на контрола и отговорността, предприемането на действия и вземането на проактивни решения – нещо от което интерния човек се лишава, защото следва чуждите такива и отказва поемането на отговорност за тях. Подобно на определението за изкуство, включващо категориите „познание“ и „удоволствие“ в тяхната корелация, арт коучингът има за цел да обвърже именно тези две понятия – придобиването на знания за собствената личност чрез удоволствието, породено от правенето на изкуство. Максимизирането на собствения потенциал е основна цел на тренинг- програмата. Методиката се стреми да подобри не само физическите умения на индивида в конкретната форма на изкуство, но и да интегрира ползите от овладяването на това ново познание в цялостното усещане на Аза за собствените възможности, разбирайки ги като такива с висок, отворен и неограничен потенциал.

Методът предоставя на хората, търсеци развитие на личността си, интересен, удовлетворяващ, естетичен начин да опознаят себе си, уменията, потенциала си. С придобиване на умения в някоя от формите на изкуството, личността тренира усещането си за справяне не само с конкретната нова активност, но и изобщо. Коучингът, като съзнателно водене на вътрешния диалог в клиента, подсеща при доброто му фасилитиране за широкия потенциал и характера на актуализиращата се същност, заложен в човешката природа. Постоянството в подобренията на умения в новоизучаваната област, спомага да се придобие увереност и като резултат да се постига по- голяма автономност във формулирането на автентична ценност.

⁴ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

⁵ <https://www.verywellmind.com/depression-statistics-everyone-should-know-4159056>

Конформизмът, груповото и корпоративно мислене са основен детерминант човекът днес да е отдалечен в толкова голяма степен от собствените си същност, смисъл и идеали. Структурите на големите компании потискат и правят хората инертни, отдалечени от истинските си усещания за себе си, за желанията и мечтите си. Хората обслужват наложени социални и модни тенденции, свързани с това да са непременно успешни, богати, красиви, известни. Парадоксът е, че колкото повече се приближават до тези желани концепции, толкова по-неудовлетворени стават. Това е така, защото всъщност това не са техните автентични търсения и вярвания, а наложени от натиска на социалната актуалност. Ролята на изкуството в използвания смисъл е да помогне на хората, особено тези в бизнеса, където репресията е особено изразена, да се доближат до себе си. Да се научат да бъдат спонтанни, да влязат в комуникация със самите себе си, да се опознаят.

Методиката е свързана с използването на различните форми на изкуството – рисуване, танц, театрална игра, които се провеждат като арт трейнинги както на индивидуално така и на корпоративно ниво. Целта е хората да интегрират изкуството в живота си, за да подобрят начина, по който заявяват себе си пред света и пред самите тях. Да станат по – интуитивни за собствените си цели, мечти и възможности за реализация. Целта е изкуството да подобрява многопластово – личността, отношението ѝ с останалите, начина, по който индивида организира живота си.

Човекът пред въпросът за смисъла е основен фокус в мисията на практиката. Методът прави опит да разбуди, да даде терен за автокомуникация, да създаде нови усещания. Работата е насочена към правенето на нещо в съзнателен и постоянен темп. Това асоциативно подсеща участниците, че проативността е единственият начин да постигат и реализират. Интегрирайки различни умения, които стават все по-добре овладени от участниците, се търси рефлексия върху усещането на Аза както за собствените си възможности, така и за възможностите, които света днес предлага. Основна цел на практиката е да извади човека от конформистката възглавница, на която така удобно се намира в последните няколко десетилетия, дори столетия. Основен проблем днес са фрустрациите, но не от сексуален характер, като по времето на Фройд, а фрустрации от екзистенциален характер. В реалността днес, както казва Виктор Франкъл,⁶ хората не страдат толкова от чувство за непълноценност, както по времето на

⁶ Динев. В., Философска антропология, София 2002, стр. 123

Адлер, колкото от дълбокото чувство за загубване на смисъла, което е свързано с усещането за пустота. Това е основна причина за редица социални проблеми. Това е и една от основните причина за това хората да са депресирани, невротични, мрачни, апатични, склонни към зависимости – хранителни, алкохолни, наркотични.

В полза на компенсаторните стимули към личността, арт коучингът приема идеята на Ейбрахам Маслоу свързана с личностната себеактуализация и дълбоката потребност от нея. В тази посока ценността на творчеството се открива във възможността, която то дава за себеактуализация на индивида.⁷ Себеактуализацията или максимално функциониращите за самите себе си хора, притежават обикновено следните характеристики: откритост, висока увереност и чувство за удовлетвореност, склонност да живеят пълноценно във всеки един момент, спонтанност, интуитивност или способност да се ръководят от инстинктите си в гравивна посока, чувство за свобода в мислите и действията, висока степен на творчество дори в рутинните си занимания и непрекъсната потребност за максимизиране на собствения потенциал. Идеологията на метода се опира и на психологията на изкуството изследваща сходствата между креативните личности от една страна и естетическите възприятия от друга страна, като състояния и модели с влияние върху личността. Ако темата би могла да се формулира с един въпрос, той би търсил отговора на следното. Ако човекът, създаващ изкуство, е по-сензитивен към потребността си от актуализация, то дали изкуството може да събуди в човека по обратен път тази интуитивност.

Класическата арт терапия, в която изкуството също е посредник за комуникация между личността и осъзнатото познание, се различава от настоящия изложен модел. Ако класическата арт терапия ползва изкуството като мост между Аз-а и проблема или неосъзнатото, то арт коучингът ползва изкуството като терен за тренировка на личността, с който се подобряват и овладяват нови умения. Чрез преживелищния опит на арт коучинга, личността тренира усещанията си чрез създаване на фотография, рисуване, танц, театрална игра. В известна степен и настоящият метод има терапевтичен ефект, но той е нецелеви и неангажиращ официално техниката. Методът няма за цел да претендира за психологически или терапевтичен инструмент. Функцията му е по-скоро хуманна, социална, свързана с тренирането на личността в посока приемане на собствената

⁷ Цанев П. Психология на изкуството, НХА, София, 2008, стр. 201

същност и подобряване на усещането за самата себе си. Основна техника, с която се работи е коучинг методологията, развиваща подкрепяща среда за участниците.

Арт коучингът предлага решение за овладяване и подобряване на личността на хора, които имат интерес към развитие и осъзнаване на пълния си потенциал. Работата цели да ангажира личността с осъзнатост за себе си и света, излизайки от конвенционалното усещане за рутина, инерция, неосъзнатост, първичност. Инструмент, който методът използва е изкуството във всички негови форми. Арт коучингът среща и предизвиква хора, които никога не са се занимавали с изкуство.

Идеалистична, необичайна, но всъщност толкова човешка, общочовешка дори тенденция е това да се търси начин за изграждане по- хуманен, толерантен, етичен и естетичен свят. В този смисъл, работата на арт коучинга има висок социален ангажимент. Ползите на метода от социална гледна точка биха могли да се детерминират в три отделни нива.

1. Ниво личност – подобрява се усещането за Аз-а, което определя по- високите нива на увереност, позитивизъм и смелост в намирането на нови и неконвенционални решения, свързани с личната удовлетвореност и ценност;
2. Ниво група – като рефлексия, позитивната интеграция на осъзнатост, хармонизирането на личността, се пренасят върху прекият социален кръг на индивида. Най- вероятни очаквани проявления на положителното развитие на личността са по- висока толерантност, емпатия, съпричастност, кооперативност, социалност;
3. Корпоративно ниво – най- големият сегмент в общественото структуриране. Корпоративният човек в света на съвременния бизнес търпи репресията и организационният натиск, който заличава връзката му със самия него. Това прави личността, по- манипулируема, примирена, негативна, неудовлетворена. Като резултат обществото се сдобива с не малко отчуждени, инертни, затворени, асоциални, неангажирани хора, които се оставят друг да ръководи живота им, да взима решенията вместо тях и да поема отговорност. Една от целите на метода е да бъде полезен за сближаването на личността със самата себе се, осъзнавайки собствените си потребности и ценност. Това като резултат би довело до по- висока вероятност личността да реализира потенциала си. От друга страна, целта на

личностното подобряване е осъзнаване и прекъсване на груповото корпоративно мислене.

Практиката използва изкуството като инструмент за насочване, постигане на цели и моделиране на динамика – на ниво личност и група. В глобален план ставаме свидетели на една нова хуманистична вълна, проникваща във всички сфери на живот. Научна, в лицето на психологията; етична, в кодекса на роботизирането и технологичното развитие; социална, в идеите за зелена и социална политика в бизнеса и изобщо; физиологична, разгърната в био индустрията; персонална, в коучинг стратегиите, мотивационните тренинги и подходите за личностно развитие. Практиките в арт коучинга иамт за цел да акцентират именно върху хуманистичната стратегия, като начин за постигане на удовлетвореност и по – високи нива на щастие и себеприемане.

В този контекст методът, подобно на психодрамата за Морено, се използва за „благородни цели като насърчаването на креативността, спонтанността, себезразяването в общностния дух“. ⁸

Коучинг практика използва бъдещето като посока на работа. Обратната връзка или анализа на минали събития се ползват само като отправна точка за това какво и как да бъде подобро в бъдещите действия, които участника планира. Проектиране, планиране, действие. Бъдещето се използва като поле, което позволява модулация и промяна на желано поведение. За разлика от миналото, което е константа и може да даде единствено отправна точка. С ефекта на доминото успехът от научаването на нови неща в областта на изкуството и овладяването на дейности, които са били изключително далеч от личността, помага да бъде изградена увереност за справяне с непознатото и новото. Част от целите на трейнинга и цялостната програма е да интегрира нагласи в личността, които толерират усъвършенстването и процесите на автокомуникация. Да се научим да се учим през целия си живот, за да подобряваме себе си и средата, в която живеем, така би звучала мисията на Арт коучинга ако беше формулиран в описателен слоган.

Удовлетвореността на ниво личност не е самоцел. Работата има идеална цел в идеята за по- хуманно, етично, толерантно и хармонично общество, етнос, свят. Малките крачки в тази посока биха могли да възбудят интуицията, нагласите и усещането на човека за по- добро, да подобрят индивидуалното, групово и колективно съзнание, в посоката на неговата житейска актуализация. Подобряването е в измерение на усещане на

⁸ Блатнер А., Драматизирайки Аз-а, Кентавър Арт, 2014, стр.20

собствената личност, в конфигурацията на личността с другите и във възприемането на света като предизвикателство очакващо съответната реакция. В този смисъл „реакцията“ към света или влиянието което оставяме в него биха били значително по- хуманни и позитивни ако сме обърнали внимание и сме опознали в значително по- голяма степен вътрешния си свят.

Ползите в бизнеса

Основен акцент в практиката, интегрирана в корпоративния свят е нуждата да се развива хуманистичната тенденция в света на мениджмънта. Един от активаторите на тази нагласа е акта на създаване. В него се обобщават и насищат много нужди. Основната спънка за това този процес да бъде част от ежедневните практики на повечето хора в обичайната рутина е автоцензурата за определения от типа „Аз не мога да рисувам“. Така наложената автоцензура автоматично отписва възможността да се опита акта на рисуване и още по- важното изключва, че той може да бъде свързан с удоволствие и наслада от процеса или резултата. Американският психолог Роло Мей⁹ казва, че има няколко вида смелост и най- трудната е свързана с това да твориш. Креативността и акта на създаване изискват смелост и това има много общо с мениджмънта. Креативността е не само в създаването на една арт инсталация или картина, креативността е във всичко, тя може да бъде: начинът, по който възприемаме света и комуникираме с другите; начинът, по който планираме развитието си като личност; начинът по който мениджърът развива и управлява екипа си. Ако си зададем въпросът какво всъщност е Човекът, бихме стигнали до купища определения и нито една цялостна, завършена и категорична концепция. Антропологията дава интересно становище по този въпрос, което в известна степен компенсира липсата на единен отговор от научна или морална гледна точка. Антропологията дава идея, че ако не можем да дадем едностранно определение какво всъщност представлява човекът, то може да потърсим отговор в неговите творения. Или какъв би трябвало да е Човекът, че по своя вътрешна потребност да създаде изкуството, във всичките му разнообразни форми. Това дава отговор, който е еднозначен по отношение на високата естетичност и ценност, които човешкия идеал побира в себе си. В тази посока е акумулирана и социалната полза на методиката. Както Карл Роджърс

⁹ Мей Р., Смелостта да твориш, София, 2017, стр. 24

определя, „напълно функциониращите“ хора са актуализиращите се, а не актуализираните, защото развитието на Аза е процес, а не крайна цел.¹⁰

Методът на арт коучинга толерира и развива у хората свободата да творят в степен, която води до удовлетворение и подобрене на усещането на личността в перспективата на своята необхватност и потенциал за възвишеност и развитие.

¹⁰ Цанев П. Психология на изкуството, НХА, София, 2008, стр. 203

Използвана литература:

Динев. В., Философска антропология, София 2002

Панкова Р., Рефлексията и нейната операционализация в изкуството,
<http://artpsychology.net/?cid=27>

Цанев П. Психология на изкуството, НХА, София, 2008

Блатнер А., Драматизирайки – Аза: практически приложения на психодраматичните
методи, фондация „Кентавър арт“ 2014г.