

Ветерок Екатерина Владимировна

кандидат психологических наук, доцент кафедры практической и специальной психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, severus.snegg.1997@gmail.com

АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С АДДИКТИВНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ

Аннотация. В статье представлена актуальная проблема применения арт-терапии в работе с аддиктивной личностью. Приводится теоретический обзор современных исследований аддиктивного поведения. Представлены научные теории зависимого поведения, наиболее распространенные в зарубежной и отечественной литературе. Описаны внешние и внутренние факторы, обуславливающие формирование аддиктивного поведения. Проанализированы личностные характеристики аддиктивной личности и мотивы употребления химических веществ. Обнаружено, что идентичность аддикта трансформируется на протяжении аддиктивного опыта и проявляется в конфликтующей разрозненности внутренних составляющих. Выявлено, что одним из эффективных способов коррекции зависимого поведения является арт-терапия, позволяющая интегрировать разрозненные части личности аддикта посредством различных форм искусства. Выделены функции арт-терапии, реализация которых позволит интегрировать внутренний опыт аддикта и будет способствовать адаптивным моделям поведения в социуме. Установлено, что арт-терапия обеспечивает возможность динамического анализа переживаний аддиктов, интеграции различных состояний и представлений, обеспечивая синергию восприятия их субъективной реальности.

Ключевые слова: аддикция, психологическая травма, диссоциация, арт-терапия.

Ekaterina Vladimirovna Veterok

Candidate of Psychology, Lecturer for the Department of Practical and Special Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, severus.snegg.1997@gmail.com

ART THERAPY IN WORKING WITH AN ADDICTIVE PERSONALITY

Abstract. The article presents the actual problem of using art therapy in working with an addictive personality. A theoretical overview of current research on addictive behavior is provided. Scientific theories of dependent behavior, the most common in foreign and domestic literature, are presented. External and internal factors that determine the formation of addictive behavior are described. Personal characteristics of an addictive personality and motives for using chemicals are analyzed. It is found that the identity of the addict is transformed over the course of the addictive experience and manifests itself in the conflicting disunity of internal components. It is revealed that one of the most effective ways to correct dependent behavior is art therapy, which allows integrating disparate parts of the addict's personality through various forms of art. The article highlights the functions of art therapy, the implementation of which will integrate the inner experience of the addict and will contribute to adaptive behaviors in society. It is established that art therapy provides the possibility of dynamic analysis of addicts' experiences, integration of various States and representations, providing a synergy of perception of their subjective reality.

Keywords: addiction, psychological trauma, dissociation, art therapy.



Современная социально-экономическая ситуация в мире, связанная со стрессогенностью происходящих событий (в том числе пандемии, девальвации рубля и другой валюты), обуславливает вариативность дезадаптивных стилей взаимодействия с окружающей средой. В частности, это может проявляться в формировании аддиктивного поведения, выражающегося в зависимости от химических веществ или специфических форм поведения, что приводит к негативной трансформации личностных характеристик индивида. Статистика показывает, что употребление алкоголя приводит к смерти 3,3 млн человек в год. У 15,3 млн человек наблюдаются расстройства, связанные со злоупотреблением наркотиками. 275 млн человек употребляли наркотики как минимум один раз в 2016 г., из них 190 млн человек употребляли каннабис. Из числа потребителей у 17–26 % подтвердился диагноз зависимости по МКБ-10. В 2017 г. Национальное обследование злоупотребления наркотиками и здравоохранения показало, что тенденции к распространению алкоголя возрастают примерно у 80–90 % населения Великобритании в возрасте от 12 лет и старше [13].

В психологической науке представлены различные способы коррекции аддиктивных изменений личности, которые тем не менее недостаточно эффективны для того, чтобы предотвратить рецидивы в процессе восстановительной терапии [15]. В связи с этим представляет интерес арт-терапия как средство работы с аддиктивной личностью, позволяющее трансформировать отрицательный внутренний опыт и сформировать вариативные, социально приемлемые модели эмоционального реагирования. Наше исследование направлено на выявление роли арт-терапии в работе с аддиктивной личностью.

А. Vadviale с соавторами [24] отмечают, что распространенность зависимости увеличивается с ростом количества доступных веществ, наблюдаются тенденции к увеличению общего потребления химических веществ и более эпизодического потребления среди более молодого населения, изменяются модели потребления этих веществ, расширяется возрастной диапазон лиц, склонных к аддиктивному поведению, разрабатываются новые методы терапии. Кроме того, отмечается рост проблем со здоровьем, связанных с употреблением химических веществ, в том числе с заболеваниями печени, почек, психическими расстройствами, ВИЧ.

Одной из теорий зависимости является неврологическая модель, которая устанавливает влияние веществ на головной мозг. В рамках поведенческой теории зависимость рассматривается как последствие поведения, которое действует как подкрепление. Усилителями этого поведения могут быть или воздействие химических веществ на головной мозг, или вторичные социальные подкрепления, такие как участие в группе и т. д. Классическая теория обусловленности также используется для описания зависимого поведения. Согласно этой теории, внешние сигналы являются основным источником поведения, вызывающего привыкание [22].

Когнитивные теории объясняют зависимость факторами саморегуляции, когда планирование или мониторинг неэффективны [19]. Согласно теории личности, индивиды определенных типов личности, в том числе получившие высокие оценки по невротизму и психотизму, склонны к зависимости. Кроме того, лица, имеющие высокую степень открытости новому опыту, с большей вероятностью экспериментируют с различными типами веществ. В рамках теории рационального выбора у аддиктов наблюдается повышенный уровень саморазрушительного поведения, связанный с нарушением контроля [16]. Согласно социокультурной модели, внешние факторы, такие как влияние семьи, социальные нормы, стресс, могут обуславливать зависимое поведение. В частности, исследование S. Masood, N. Sahar



показывает, что семья играет важную роль в качестве этиологического фактора зависимости [20]. Одним из значимых факторов является отсутствие связи между родителями и детьми. Также авторитарные родители имеют тенденцию предъявлять требования к своим детям, но не реагировать на их потребности, что также обуславливает формирование аддиктивного поведения. Дисфункция в семье становится основной причиной рецидива. Поскольку семья играет неотъемлемую роль в процессе реабилитации, центры включают компонент семейной терапии в программу лечения. Наше исследование дает представление о роли, которую играет семья в зависимом поведении.

В психологической модели зависимость описывается как вторичная проблема для других, более глубоких психологических состояний, связанных с эмоциональной болью и стрессом [14]. Ряд зарубежных авторов отмечают, что в XXI веке отмечается тенденция интенсивного распространения зависимого поведения среди лиц с посттравматическим стрессовым расстройством [12]. Аддиктивное поведение усиливает симптомы посттравматического стрессового расстройства, которые, в свою очередь, способствуют более интенсивному проявлению зависимости и еще более затрудняют отказ от нее. По мнению S. H. Kellogg и A. Tatarsky, нарушение регуляции эмоций часто наблюдается как при химической зависимости, так и при посттравматическом стрессовом расстройстве [17]. Это обусловлено тем, что у аддиктов с посттравматическим стрессовым расстройством чувствительность к тревоге опосредована выраженностью симптомов посттравматического стрессового расстройства и интенсивностью побуждения к зависимому поведению, чтобы уменьшить негативные эмоции.

Как следствие, комплекс факторов, включающий в себя непереносимость дистресса, слабые навыки регуляции эмоций, приводят к зависимому поведению. Дисфункции в психологических и физиологических механизмах, могут быть положительно связаны. Например, повышенная чувствительность к тревожности может быть связана с повышенной реактивностью к стрессору, а непереносимость дистресса может быть связана с меньшей гибкостью (меньшей способностью регулировать физиологическое воздействие стрессора). Эти психологические и физиологические нарушения в регуляции эмоций могут усугубить негативные субъективные переживания симптомов отмены (например, раздражительность, беспокойство, головные боли, изменения сердечного ритма), а также эмоциональный стресс, связанный с посттравматическим стрессовым расстройством.

Эмоциональный стресс, связанный с абстинентным синдромом и посттравматическим стрессовым расстройством, может усиливать механизмы регуляции эмоций. В связи с этим авторы подчеркивают роль терапии, направленной на обучение регуляции эмоций и гибкости поведения, позволяющей аддиктам справиться с абстинентным синдромом. Участников групповой терапии обучают выявлять эмоции, часто вызывающие у них желание использовать химические вещества, помогают в распознавании эмоциональных триггеров, а также знакомят с тремя различными каналами регуляции эмоций: телом, мыслями и поведением. Занятия направлены на укрепление успешного применения навыков регуляции эмоций и устранение препятствий для отказа от химических веществ [25].

Другой популярной моделью является биопсихосоциальная модель зависимости, объединяющая несколько вариантов зависимости, которые представляют собой биологические, психологические, когнитивные, социальные, развивающиеся, культурные и экологические факторы [18]. Аддикция может быть вызвана любым из этих вариантов или их сочетанием.

В современной зарубежной психологии аддикция рассматривается как проявление психического заболевания, связанного с дисфункцией коры головного мозга, что выражается в зависимости от химических веществ и определенных форм поведения [21]. В DSM-5 разделяются нарушения, связанные с психоактивными веществами, и поведенческие зависимости. Также введен термин «позитивная зависимость», чтобы обозначить позитивное поведение, такое как бег или медитация, которое усиливает индивидуальное функционирование. Регулярное участие в любом из этих видов поведения около часа в день приведет к некритическому, трансцендентальному состоянию сознания [23].

Проявления аддиктивного поведения имеют сложный специфический характер. Исследование S. Kellogg, A. Tatarsky показало, что аддиктивная личность представлена множественностью частей [17]. В частности, авторы отмечают, что есть часть личности, которая хочет продолжать применять химические вещества, а есть та часть, которая стремится к позитивным изменениям. Соответственно, целью терапии является создание встречи между этими двумя частями личности, которая приведет к напряженности и изменению поведения. Авторы считают, что множество внутренних частей могут образовывать сложные отношения друг с другом. В ситуациях, в которых произошла травма, эти части могут стать более оторванными друг от друга, поскольку пациенты могут все больше полагаться на диссоциацию в качестве механизма выживания.

Одним из признаков травмы является диссоциация, определяемая как разрыв между различными аспектами самости или неспособность одновременно придерживаться противоречивых взглядов на себя. Это означает, что хотя одна часть человека может быть обеспокоена негативными последствиями зависимого поведения, другая часть может быть глубоко включена в это; фактически, для этой, последней части зависимость может показаться вопросом жизни и смерти. Для работы с пациентом такого типа необходимо поддерживать обе части и их желания. Одним из осложнений является то, что в случаях диссоциации пациентам трудно мириться с осознанием внутренней неоднозначности, и они иногда будут «поворачиваться» разными полярностями. Терапевтический ответ состоит в том, чтобы создать ситуацию, в которой все части приветствуют друг друга, в которой им безопасно говорить и, возможно, встречаться друг с другом. Работа терапевта состоит в том, чтобы выслушивать и удерживать обе части, сопереживать различным аспектам самости пациента, помогая объединить их в единое целое.

Авторы отмечают, что важными являются мотивы аддиктивного поведения. Вещества могут быть использованы для подавления боли, беспокойства или депрессии, избегания навязчивых травматических воспоминаний, уменьшения симптомов психоза. Некоторые пациенты стремятся преодолеть чувство внутренней смерти, используя химические агенты. Они хотят иметь большую чувствительность к жизни, иметь возможность испытывать состояния счастья, которого они не могут достичь в своем нормальном состоянии сознания, получать доступ к тем аспектам себя, которые были разобщены или заблокированы. Из этого становится ясно, что внутри пациента может быть несколько частей, которые употребляют вещества. Еще одним фактором является получение удовольствия от принятия химических веществ. Для некоторых пациентов аддикция играет роль соединения с миром и другими, химические вещества помогают им чувствовать себя более комфортно, когда они встречаются с другими, способствуют самовыражению. Также пациенты могут стремиться к тому, чтобы заглушить голоса внутренней критики – движущие



чувства тревоги, депрессии и ненависти к себе. Кроме того, зависимое поведение приводит к созданию аддиктивной личности.

Поскольку употребление психоактивных веществ становится все более важной деятельностью, занимает все больше времени, идентичность аддикта начинает доминировать в иерархии; когда это происходит, то часто наносит серьезный ущерб или разрушает другие личности, которые могли существовать. Ролевой конфликт, в свою очередь, возникает, когда употребление наркотиков угрожает жизнеспособности других значимых личностей. Следует отметить, что процессы трансформации идентичности часто инициируются через отношения с членом другой социальной группы. Это новое соединение может служить «мостом», который переносит человека из одной социальной группы в другую, что обеспечит новую идентичность. В связи с этим современные формы лечения и восстановления пытаются создать или восстановить жизнеспособные, значимые и укрепляющие идентичности, которые могут конкурировать и в конечном итоге заменить те, которые основаны на употреблении химических веществ.

Одним из эффективных способов коррекции зависимого поведения является арт-терапия, позволяющая интегрировать разрозненные части личности аддикта посредством различных форм искусства [6; 7]. Это обусловлено тем, что состояние головного мозга, функциональные процессы в организме индивида связаны с его эмоциями, что позволяет трансформировать травматические воспоминания с помощью техники когнитивного рефрейминга [2; 10; 11].

В современной науке арт-терапия рассматривается как комплекс методик, включающих в себя использование различных видов искусства в специфической символической форме, что дает возможность корректировать личностные, эмоциональные и поведенческие нарушения [1; 5; 9]. Ю. С. Плотникова, Д. К. Аношкина описывают функции арт-терапии (рис.) [8].

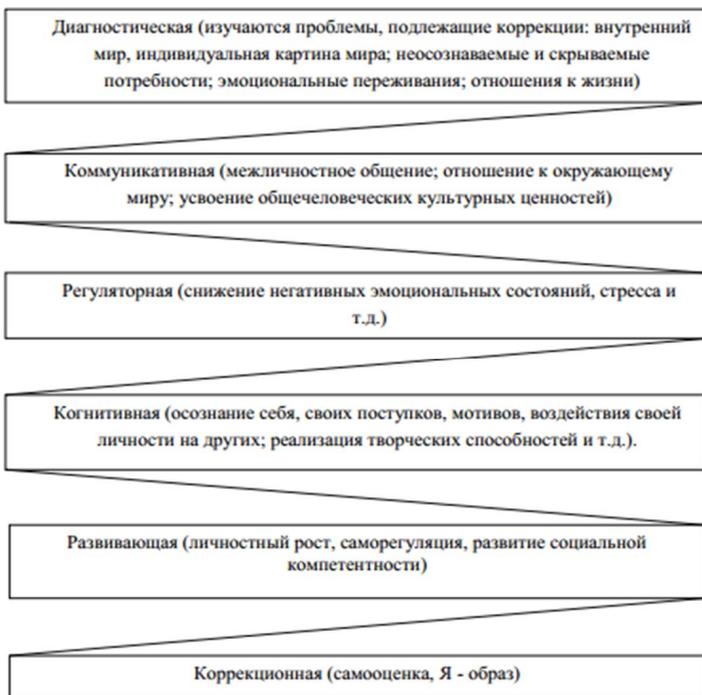


Рис. Функции арт-терапии

Посредством реализации этих функций арт-терапия оказывает значительное воздействие на изменение личностных характеристик аддикта, что отражается в его способах эмоционального реагирования и поведенческих моделях. Н. В. Дмитриева отмечает, что арт-терапия обеспечивает возможность динамического анализа переживаний аддиктов, интеграции различных состояний и представлений, обеспечивая синергию восприятия их психической реальности [4]. Осознание особенностей собственной личности, выявление своей идентичности, индивидуальности, ценности и «неслучайности» своего существования происходит в процессе арт-терапии [3].

Список литературы

1. Андронникова О. О., Ветерок Е. В. Гендерные характеристики виктимного поведения как результат нарушений социального развития // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 3-1 (57). С. 111–113.
2. Беззубик К. В., Наумова С. М., Ефанов Е. В., Образцов С. Н. Современный креативный арт-терапевтический подход как средство достижения и сохранения физического и психического благополучия // Сервис в России и за рубежом. 2009. № 3. С. 49–56.
3. Вальдес М. С., Московкина А. Г. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса // Наука и школа. 2016. № 2. С. 133–137.
4. Дмитриева Н. В. Психологические средства коррекции аддиктивной идентичности личности // Вестник НВГУ. 2009. № 4. С. 77–83.
5. Дякина Н. В., Дякина Л. В. Искусство в терапии человеческой души // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2017. № 1. С. 48–52.
6. Любченко М. Ю., Столярова В. В., Беркун А. П., Плеханова Е. А. К вопросу о выявлении расстройств аддиктивного спектра и внедрении модели экспресс-психотерапии // Медицина и экология. 2013. № 4 (69). С. 40–43.
7. Первозванова Ю. М., Ветерок Е. В., Дмитриева Н. В. Репрезентации сексуальности и психотерапевтическая работа с ними // Развитие человека в современном мире: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Н. Я. Большуновой, О. А. Шамшиковой. Новосибирск, 2016. С. 168–177.
8. Плотникова Ю. С., Аношкина Д. К. Арт-терапия как средство реабилитации лиц с наркотической зависимостью // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2017. № 3. С. 54–57.
9. Растегаева Л. С. Эстетические принципы в методах арттерапии // Вестник ОГУ. 2009. № 7. С. 188–193.
10. Саломатова Е. А. К вопросу о понятии и специфике профилактики нехимических аддикций // Вестник науки и образования. 2019. № 15 (69). С. 104–107.
11. Шубина О. С., Мельников М. Е., Загоруйко Е. Н., Скок А. Б. Идентичность при наркотической зависимости и ее динамика в курсе альфа-стимулирующего биоуправления // Бюллетень сибирской медицины. 2010. № 2. С. 47–52.
12. Chou Ch., Herbst E., Cloitre M., Tsoh J. Y., Pinna G. An emotion regulation-focused theoretical framework for co-occurring nicotine addiction and PTSD: Comments on existing treatments and future directions // Cogent Medicine. 2018. Vol. 5, no. 1. P. 284–293. DOI: <https://doi.org/10.1080/2331205X.2018.1558731>.
13. Earp B. D., Skorburg J. A., Everett J. A. C., Savulescu J. Addiction, Identity, Morality // AJOB Empirical Bioethics. 2019. Vol. 10, no. 2. P. 136–153. DOI: <https://doi.org/10.1080/23294515.2019.1590480>.
14. Ekendahl M. Time to change—an exploratory study of motivation among untreated and treated substance abusers // Addiction Research & Theory. 2007. Vol. 15, no. 3. P. 247–261. DOI: <https://doi.org/10.1080/16066350701292696>.



15. *Heath L. M., Wardell J. D., Hendershot Ch. S.* An evaluation of alcohol sensitivity in the context of the acquired preparedness model // *Addiction Research & Theory*. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1653862>.
16. *Hollett K. B., Harris N.* Dimensions of emotion dysregulation associated with problem video gaming // *Addiction Research & Theory*. 2020. Vol. 28, no. 1. P. 38–45. DOI: <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1579801>.
17. *Kellogg S. H., Tatarsky A.* Re-envisioning Addiction Treatment: A Six-Point Plan // *Alcoholism Treatment Quarterly*. 2012. Vol. 30, no. 1. P. 109–128. DOI: <https://doi.org/10.1080/07347324.2012.635544>.
18. *Kovač V. B., Rise J.* The role of explicit cognition in addiction: Development of the mental representations scale // *Addiction Research & Theory*. 2008. Vol. 16, no. 6. P. 595–606. DOI: <https://doi.org/10.1080/16066350801896263>.
19. *Lim M. S. M., Cheung F. Y. L., Kho J. M., Tang C. S.-K.* Childhood adversity and behavioural addictions: the mediating role of emotion dysregulation and depression in an adult community sample // *Addiction Research & Theory*. 2019. Vol. 28, no. 2. P. 116–123. DOI: <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1594203>.
20. *Masood S., Sahar N. U.* An exploratory research on the role of family in youth's drug addiction // *Health Psychology and Behavioral Medicine*. 2014. Vol. 5, no. 1. P. 820–832. DOI: <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.939088>.
21. *Minges M., Zilcha-Mano S., Aaffes-van Doorn K., Gorman B., Barber J. P.* Interpersonal problems of cocaine dependent adults differ from those of a normative sample // *Addiction Research & Theory*. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1688304>.
22. *Rosenthal R. J., Faris S. B.* The etymology and early history of 'addiction' // *Addiction Research & Theory*. 2019. Vol. 27, no. 5. P. 437–449. DOI: <https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1543412>.
23. *Tate S. R., Brown S. A., Glasner S. V., Unrod M., McQuaid J. R.* Chronic life stress, acute stress events, and substance availability in relapse // *Addiction Research & Theory*. 2006. Vol. 14, no. 3. P. 303–322. DOI: <https://doi.org/10.1080/16066350500262817>.
24. *Vadivale A. M., Sathiyaseelan A., Monacis L.* Mindfulness-based relapse prevention – A meta-analysis // *Cogent Psychology*. 2019. Vol. 6, no. 1. P. 386–396. DOI: <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1567090>.
25. *Winograd R. P., Steinley D., Sher K.* Searching for Mr. Hyde: A five-factor approach to characterizing «types of drunks» // *Addiction Research & Theory*. 2016. Vol. 24, no. 1. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.3109/16066359.2015.1029920>.

Дата поступления в редакцию 19.03.2020