

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра психологии

АРТ-МЕТОДЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Методические рекомендации

В 2 частях

ЧАСТЬ 1

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 159.98:615.851.82(075.8)
ББК 88.922я73+53.574.9я73
А86

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 18.06.2020.

Составители: доцент кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук **Т.Е. Косаревская**; старший преподаватель кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова **Р.Р. Кутькина**

Рецензент:

заведующий кафедрой социально-педагогической работы ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Е.Л. Михайлова*

А86 **Арт-методы в психологическом консультировании** : методические рекомендации : в 2 ч. / сост.: Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – Ч. 1. – 49 с.

Методические рекомендации разработаны для студентов первой ступени высшего образования специальности «Психология. Педагогическая психология» в соответствии с требованиями образовательного стандарта к содержанию учебной дисциплины «Индивидуальная психотерапия», а также для слушателей факультета переподготовки кадров ИПК и ПК специальности «Психология» согласно программе дисциплины «Основы психологического консультирования» и современным подходам к профессиональной подготовке психологов. В содержание издания включены краткий лекционный материал, материалы для практических занятий, самостоятельной работы и контроля знаний.

УДК 159.98:615.851.82(075.8)
ББК 88.922я73+53.574.9я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
МОДУЛЬ 1. АРТ-МЕТОДЫ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ. ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ	6
ВВЕДЕНИЕ В АРТ-ТЕРАПИЮ	6
Информационный блок	6
Практическое задание. Упражнение «Разжать кулак»	7
ИЗОТЕРАПИЯ	7
Информационный блок	7
Практическое задание. Упражнение «Рисунок вдвоем»	14
ЯЗЫК РИСУНКА (ЯЗЫК ЛИНИЙ)	14
Информационный блок	14
Практическое задание. Упражнение «Каракули»	15
ЯЗЫК ЦВЕТА. ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА	16
Информационный блок	16
Практическое задание. Упражнение «Палитра эмоций и чувств»	19
ЯЗЫК КОМПОЗИЦИИ, ФОРМ И ФИГУР	20
Информационный блок	20
Практическое задание. Упражнение «Нарисуй свой день»	22
МОДУЛЬ 2. АРТ-МЕТОДЫ В РАБОТЕ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ СИМПТОМОМ	24
ПСИХОСОМАТИКА	24
Информационный блок	24
Практическое задание. Упражнение «Три зоны контакта с миром»	28
МЕХАНИЗМЫ ПРЕРЫВАНИЯ КОНТАКТА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СИМПТОМА	28
Информационный блок	28
Практическое задание. Упражнение «Мой сад»	30
МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СИМПТОМА	32
Информационный блок	32
Практическое задание. Упражнение «Моя боль» (спонтанная лепка)	33
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ	34
Информационный блок	34
Практическое задание. Упражнение «Поддержка и доверие»	35
Практическое задание. Упражнение «Мать и дитя»	35
Практическое задание. Упражнение «Скульптура тела»	36
Практическое задание. Упражнение «Испекь пирог»	36
ТЕХНИКА МЕДИТАТИВНОГО РИСУНКА – МАНДАЛА	37
Информационный блок	37
Практическое задание. Упражнение. «Рисуем мандалу»	38
Практическое задание. Упражнение «10 мандал, чтобы вернуть жизни яркость» ..	41
ГЛОССАРИЙ	45
ЛИТЕРАТУРА	48

ВВЕДЕНИЕ

Цель методических рекомендаций – повышение компетентности будущих специалистов помогающих профессий в использовании арт-методов в консультировании, посредством формирования знаний, умений и навыков в процессе практико-ориентированного обучения с элементами тренинга.

Представленное издание помогает решать следующие задачи: освоение системы понятий, представляющих основные направления и виды арт-терапии; описание диагностических и психокоррекционных возможностей арт-методов; освоение базовых техник арт-терапии; изучение этапов арт-терапевтического процесса; исследование диагностического потенциала рисуночных методов в консультировании; изучение терапевтического значения лепки как одного из методов арт-терапии.

Практико-ориентированное обучение с элементами тренинга существенно облегчает и ускоряет процесс овладения знаниями, умениями и навыками эффективного консультационного процесса, способствует оптимизации коммуникативных возможностей специалистов помогающих профессий, необходимых для организации полноценного продуктивного взаимодействия с другими людьми в практической психологической деятельности и межличностных отношениях, создает возможность для самопознания и самосовершенствования личности.

Содержание методических рекомендаций разделено на две части по темам. В первой части представлены темы: «Арт-методы в индивидуальной психологической работе. Диагностика психологических проблем», «Арт-методы в работе с психосоматическим симптомом».

Во второй части представлены материалы по темам: «Арт-методы в групповой психологической работе. Диагностика психологических особенностей группы и групповой динамики. Арт-методы в работе с семьей», «Метафора жизненного пути как арт-метод исследования и коррекционной работы».

Представлен значительный информационный блок по темам как основа подготовки студентов к практическим, тренинговым занятиям. Предлагаемые упражнения позволяют получить практический опыт работы и способствуют формированию умений и навыков в использовании соответствующего инструментария. Все материалы прошли апробацию и внедрены в учебный процесс.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

знать сущность и специфику арт-терапии; формы и методы арт-терапии;

уметь использовать арт-терапевтические техники в практической работе;

владеть методами арт-терапевтической работы с различными категориями клиентов.

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета социальной педагогики и психологии (специальность «Психология. Педагогическая психология»), слушателей ИПКиПК (специальность «Психология»), специалистов других помогающих профессий. Материалы могут быть использованы в учебных дисциплинах «Индивидуальная психотерапия», «Основы психологической помощи», «Основы психологического консультирования».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование темы	Содержание
	Арт-методы в индивидуальной психологической работе. Диагностика психологических проблем	Цели и задачи обучающей программы Основные направления, главные этапы консультационной работы с использованием арт-методов Изотерапия. Рисунок как средство самодиагностики и самопознания
	Арт-методы в работе с психосоматическим симптомом. Саморегуляция состояния и поведения	Проблемы саморегуляции и определение психосоматического симптома. Механизм образования и диагностика психосоматического симптома Психологические приемы и арт-методы работы с симптомом
	Арт-методы в групповой психологической работе. Диагностика психологических особенностей группы и групповой динамики	Образ «Я» членов группы (Рисуночный вариант). Осознание образа «Я» с использованием языка композиции, линии, цвета и др. Создание рисунка группы с анализом групповой динамики. Осознавание и коррекция образа «Я» для группы
	Арт-методы в работе с семьей	Основные положения системного подхода в семейной терапии. Характеристика и стадии развития семейной системы Использование арт-методов в работе с семьей (сказкатерапия, маскатерапия, изотерапия).
	Метафора жизненного пути как арт-метод исследования и коррекционной работы	Время жизни как психологическая категория. Этапы жизни и жизненные события. Метафора как средство психологической работы Анализ индивидуальных рисуночных метафор жизненного пути

МОДУЛЬ 1

АРТ-МЕТОДЫ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

ВВЕДЕНИЕ В АРТ-ТЕРАПИЮ

Информационный блок

Арт-методы – это особые способы и приемы, используемые в психокоррекционной и психотерапевтической работе психолога для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека. Арт-методы не имеют противопоказаний и ограничений, применяются почти всеми направлениями психотерапии, достаточно широко используются в педагогике, социальной работе и бизнесе. Как синоним часто применяется термин Арт-терапия [1,2,3].

Арт-терапия (лат. *ars* – искусство, греч. *therapeia* – лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Термин «арт-терапия» ввел в употребление английский врач и художник Адриан Хилл (1938). Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности,

Еще Зигмунд Фрейд утверждал, что бессознательное проявляется в символических образах, а его ученик Карл Густав Юнг советовал клиентам рисовать. «Мы мыслим зрительными образами, – говорил он, – на них же держится живопись». Однако наиболее интенсивно арт-терапия начала развиваться в 1940-х годах, а окончательно оформилась в качестве терапевтической практики в 1970-х. Принцип ее прост. Переживания, вызванные произведением искусства, вызывают тот самый катарсис, об очистительных свойствах которого писал еще Аристотель. Оказавшись в роли творца, человек переносит на холст или бумагу (то есть на противоположный объект) все, что у него в подсознании, и получает возможность посмотреть на себя со стороны. Отстранившись от внутренних конфликтов, он говорит себе: «Я и моя проблема не суть одно и то же». Арт-терапевт же в свою очередь по этим рисункам считывает всю необходимую ему информацию и видит внутренние проблемы своего клиента, для описания которых тот не может подобрать слов.

Арт-методы наиболее гуманные, при этом эффективные способы коррекционного воздействия на клиента, так как они позволяют погружаться в проблему на столько, насколько человек готов к ее переживанию. Работая с арт-методами, клиенты получают важное послание от собственного подсознания. Данные методы относятся к самым древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний.

В арт-терапии очень много разновидностей подходов. Классическая арт-терапия, включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но к современной арт-терапии относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

Был разработан и комплексный метод – арт-синтезтерапия. Он основан на использовании сочетания живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики. Причем, количество методик все время увеличивается.

Основная цель арт-методов состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Важнейшей техникой арт-терапевтического взаимодействия здесь является техника активного воображения, направ-

ленная на то, чтобы свести лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством эффективного взаимодействия, найти здоровый баланс. В качестве еще одного коррекционного механизма, может быть рассмотрен сам процесс творчества как исследование реальности, познание новых, прежде скрытых от исследователя, сторон и создание творческого продукта. Арт-терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

Выделяют два основных механизма психологического коррекционного воздействия, характерных для метода арт-терапии.

1. Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее решение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей самого человека.

2. Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (катарсис).

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Это могут быть психологические травмы, потери, кризисные состояния, внутри- и межличностные конфликты, постстрессовые, невротические и психосоматические расстройства, экзистенциальные и возрастные кризисы. Арт-терапия помогает развить в человеке креативность мышления и целостность его личности, а также через творчество позволяет обнаружить личностные смыслы.

Практическое задание

Упражнение «Разжать кулак»

Цель: Создание атмосферы безопасности и открытости, мотивации на самоанализ.

Инструкция: «Разбиться на пары. Первый участник сжимает кулак, воображая, что в кулаке очень важная вещь (любому не покажешь). Второй участник должен кулак разжать, используя свой «арсенал» средств. Через 3 минуты участники меняются ролями».

Рефлексия.

Достигнута ли цель?

Какие средства (способы использовались)?

Какие эмоции, чувства возникли?

Может ли это взаимодействие быть метафорой работы «клиент-психолог»?

Каковы позитивные стороны арт-методов в таком взаимодействии?

ИЗОТЕРАПИЯ

Информационный блок

Теоретические основы терапии с помощью изобразительного искусства исходят из психоаналитического воззрения Фрейда, аналитической психологии Юнга, который использовал собственное рисование для подтверждения идеи о первоначальных и универсальных символах, из динамической теории терапевтической помощи графическим самовыражением (М. Наумбург). В дальнейшем большое влияние на развитие изотерапии оказали психотерапевты гуманистического направления.

Когда уместно и полезно использовать методы изотерапии? Что позволяют сделать эти методы?

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам. Работа над рисунками, картинами, скульптурами является безопасным способом выпустить "пар" и разрядить напряжение.

2. Облегчить процесс коррекции. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их в процессе вербальной коррекции. Невербальное общение легче ускользает от «цензуры» сознания.

3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений. Продукты художественного творчества относительно долговечны, и клиент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль художественных работ дают возможность получить информацию о клиенте, который может помогать в интерпретации своих произведений.

4. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять. Иногда невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений.

5. Наладить отношения между психологом и клиентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия.

6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.

8. Развить художественные способности и повысить самооценку.

Физическое и физиологическое влияние арт-терапии заключается в том, что изобразительное творчество способствует улучшению координации, восстановлению и более тонкому дифференцированию идеомоторных актов. Нельзя недооценивать также непосредственное воздействие на организм цвета, линий, формы. В своих работах Де Фере открыл зависимость скорости кровообращения и силы мускульных сокращений от цвета и освещения. Например, в странах, каллиграфического письма (Китай, Япония) с давних времен для лечения нервных потрясений применяется рисование иероглифов. В настоящее время выяснилось, что при этом человек полностью расслабляется и заметно снижается частота его пульса.

Приемы изотерапии и результат работы зависят от того с каким материалом работает клиент. Это могут быть: карандаши, фломастеры, краски (акварельные, гуашь, масло и др.), мелки, сангина, глина, пластилин, тесто, соломка, коллаж и пр. Для рисования можно использовать бумагу обычную, мятую, мокрую, тонированную; стекло, пластик, холст и т.д. (Н.Р. Назарова) [17].

Побочным продуктом арттерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.

Основные правила изотерапии

Первое и главное правило изотерапии

Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами типа: «Я не художник» или «Нарисованную мною корову легко спутать с собакой!»! Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Здесь перед нами стоит совсем иная задача: выплеснуть, «вырисовать» весь накопленный стресс, чтобы улучшить свое состояние.

Вторая правило изотерапии

Рисунок (или скульптура или инсталляция) должны анализироваться в первую очередь *самим автором*, а не психологом. Если Вы работаете одни, то о психологе и его интерпретациях речь не идет. Дело в том, что арт-терапия является так называемой

«инсайт-ориентированной» методикой, то есть она нацелена на достижение инсайта. Что же это такое? По-русски психологи перевели слово «инсайт» как «АГА-Эффект». Это значит, что анализируя, созерцая свое творение, человек **сам** понимает кое-что такое о себе и своей проблеме, чего ни скажет ему даже самый умудренный практикой психолог. Считается, что клиент сам может прийти к такому пониманию. Это бывает не сразу после завершения рисунка. Но это бывает всегда. Поэтому созданный рисунок нужно откладывать в сторону и возвращаться к нему время от времени, рассматривая с разных ракурсов и в разном настроении.

Третье правило изотерапии

В любом случае, даже если вы с трудом понимаете: чем и для чего Вы сейчас занимаетесь, даже если до инсайта Вам еще далеко, – помните, что изотерапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда.

Рекомендации по изотерапии.

- Во-первых, если Вас душит агрессия и другие очень негативные, разрушительные эмоции, Вам всегда стоит предпочесть лепку. В этом случае рисунок будет Вас только раздражать, а вот лепка, наоборот – успокоит.
- Во-вторых, всегда (особенно на первых порах) предпочитайте рисунок наклейки, вырезанных из журналов. Создание коллажей – это последняя, самая высшая и заключительная стадия арт-терапевтической работы, когда вся основная «черная работа» уже сделана и можно наслаждаться чистым созерцанием при минимуме творческих усилий. Начинают с рисунка.
- В-третьих, всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры – карандашей, красок или фломастеров. Однако, предпочитайте краски, потому что кисть более пластична и свободна. Усилие нажима и строгость линии, которых требует карандаш, менее способствуют раскрепощению, особенно на первых порах.
- В-четвертых, для создания рисунков не пользуйтесь линейкой, циркулем и прочими приспособлениями для получения более «красивого» изображения. Все арт-терапевтические рисунки нужно выполнять от руки.
- В-пятых, занимаясь арт-терапией, Вы можете создавать «программные» рисунки или же «невесть что». Если Вы хотите рисовать «программные рисунки», то воспользуйтесь традиционной тематикой проективных тестов. Проективные тесты основаны все-таки на общечеловеческих архетипах. Заново создавая такие традиционные архетипы как «дом», «дерево», «человек», Вы легче достигнете инсайта, то есть найдете общий язык со своим бессознательным, поймете исходящие от него сигналы.

Изотерапия в работе с детьми

В работе с детьми очень важно использовать гибкие формы психологической работы. Арт-методы предоставляют ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Сам ребенок, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

Рисование – это творческий акт, позволяющий ребенку:

- ощутить и понять самого себя, узнать свои возможности;
- выразить свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды;
- освободиться от конфликтов и сильных переживаний;
- развить эмпатию;
- выразить различного рода эмоции, в том числе и отрицательные, негативные;

- не только отразить в сознании окружающую и социальную действительность, но и моделировать ее, выражать отношение к ней;
- развивать чувственно-двигательную координацию, так как рисование требует согласованного участия многих психических функций.

Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения отношения к ней. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов. Изотерапия во многих случаях помогает ребенку справиться со своими психологическими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения.

«Правополушарное» рисование, лепка и пр. ловко обходит цензуру нашего сознания, которое обычно не пропускает негативные мысли, подлинные переживания и вообще все относящееся к глубоким бессознательным процессам. «Цензура сознания» не пропускает слова – но она бессильна перед образами, перед выбором цветовых пятен, перед каракулями [5,14,19].

Проективный рисунок

Обратим особое внимание на одну из методик изотерапии – проективный рисунок. Эта методика интересна тем, что имеет двойкий характер. С одной стороны, это замечательная диагностическая методика, с другой – она обладает всеми необходимыми техниками для того, чтобы оказывать психокоррекционное воздействие.

Проективный рисунок можно использовать как в индивидуальной форме, так и в групповой работе.

Суть проективной работы в том, что:

- человек имеет возможность с помощью рисунка показать свой внутренний мир, «вынести» его из себя на плоскость бумаги;
- таким способом на некоторое время дистанцироваться от своих проблем, переживаний;
- объективировать их с помощью образов рисунка;
- посмотреть на все со стороны;
- предпринять действия по реальному изменению рисунка (дорисовать, перерисовать, раскрасить и т.д.), изменению образа, а значит и собственного внутреннего мира.

Рисунок – одно из мощнейших средств самовыражения человека. Образы, возникающие в процессе рисования, строятся по законам зрительного восприятия. Зрительное восприятие является самой ранней системой распознавания. Информация, заложенная в зрительном восприятии, занимает важное место в обеспечении жизнедеятельности человека и большей частью архаична, особенно на уровне восприятия цветов, форм, характера движений и т.д.

Работая с арт-методами необходимо помнить о закономерности соотношения образа и рисунка.

Образ – это психическое явление, возникающее в нашем сознании. Это достаточно большая структура, которая включает в себя фигуру, фон (контекст), отношение между фигурой и фоном, возможна конкуренция между фигурами. В образе обязательно присутствует время. Например, рисует человек цветы в вазе. Где-то эти цветы росли, кто-то их сорвал и сделал букет, в момент рисования они живые и красивые, затем завянут и т.д. Каждый образ имеет свою историю. Поэтому при соотношении рисунка и образа нужно учитывать, что **рисунок – это только часть образа, некоторая «вырез-**

ка» из него. Отсюда вытекает ряд известных технических приемов, используемых при работе с рисунком [20].

- Один из них – достроить образ до целого. Если человек рисует только часть фигуры, например, одну руку, необходимо дополнить этот образ до законченной фигуры и прояснить, какое чувство или потребность за этим стоят.
- Часто применяют прием увеличения или уменьшения рисунка. Если объект на рисунке имеет очень сильную эмоциональную окраску, есть вариант нарисовать его на большем листе. При этом увеличение площади фона позволит снизить эмоциональное напряжение фигуры.
- Хороший терапевтический эффект дает возможность использования цвета. Например, запретным действием для клиента является выражение вонне собственной агрессии. Можно предложить нарисовать рисунок, используя только красный цвет и посмотреть, что произойдет с чувствами клиента. Возможность отстраниться от своего чувства, спроецировав его на бумагу, позволяет отреагировать его, признать и в дальнейшем интегрироваться.
- Образ, возникающий в процессе психологической работы, может быть пугающим. Это проекция той части человека (его внутреннего мира), которую он не принимает. Тогда рисунок дает возможность отстраниться, дистанцироваться от пугающего объекта, произвести с ним какие-то действия, сделать более знакомым, менее опасным и не таким страшным как в начале работы. Это позволит клиенту принять свою часть, вернуть ее себе и стать более целостным.

Один из важнейших принципов – это работа в диалоге с клиентом. Никакая диагностика не возможна без диалога. Например, клиент нарисовал рисунок, на котором изображена маленькая фигурка в нижнем углу листа, а весь лист чистый. Конечно, можно констатировать, что у человека низкая самооценка. Но он и сам об этом знает. Гораздо полезнее будет прояснить следующие моменты:

Кто это такой маленький нарисован?

Как он там оказался?

Что делает?

Для кого или для чего оставлено столько свободного места?

Как хотел бы этим пространством распорядиться?

Кто или что мешает это сделать?

Может быть, в процессе такого разговора клиент осознает свою неудовлетворенную потребность и найдет способ ее реализации.

Темы, предлагаемые для рисования, могут быть, самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и обще групповых проблем. Обычно тема рисования охватывает:

- Собственное прошлое и настоящее («Моя самая главная проблема в общении с детьми», «Ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно», «Мой обычный день»).
- Будущее или абстрактные понятия («Кем бы я хотел быть», «Три желания», «Остров счастья», «Страх»).
- Отношения в группе («Что дала мне группа, а я ей», «Что я ожидал, что получил от общения в группе»).

Существует два способа работы с готовыми рисунками:

Демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение совместными усилиями общего и отличительного содержания.

Разбор каждого рисунка отдельно (он переходит из рук в руки, и участники высказываются о его психологическом содержании).

Основными этапами коррекционного процесса с использованием метода проективного рисования являются:

1. Предварительный ориентировочный этап. Исследование клиентом обстановки, изобразительных материалов, изучение лимитов и ограничений в их использовании.
2. Выбор темы рисования, эмоциональное включение в процесс рисования.
3. Поиск адекватной формы выражения.
4. Развитие формы в направлении все более полного, глубокого самовыражения, ее конкретизация.
5. Разрешение конфликтно травмирующей ситуации в символической форме.

Этапы работы с детьми по методу В. Оклендер

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств, при использовании рисования, бесконечно. Независимо от того, что ребенок и психолог выбирают для своих занятий, основная цель работы всегда одна и та же: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире.

Каждый психолог находит собственный стиль, собственный путь к достижению равновесия между руководством и, направлением занятий в нужное русло, с одной стороны, и следованием туда, куда ведет ребенок с другой стороны. Работа с ребенком – это процесс, который требует осторожности и деликатности. Процесс, при котором то, что происходит в душе психолога, взаимодействует с происходящим в душе ребенка. Картинки можно использовать бесконечным числом способов и для самых разнообразных целей. Рисование как таковое, даже без какого-либо вмешательства терапевта, – это мощное средство самовыражения, которое помогает осуществить самоидентификацию и обеспечивает путь для проявления чувств. С этого момента психотерапевтический процесс может проходить следующие стадии [19].

1. Предпринимаются действия, направленные на то, чтобы ребенок делился своими ощущениями, возникающими при рисовании чувствами, касающимися подхода к выполнению и решению задачи, к самой работе, к процессу рисования. В результате ребенок начинает лучше осознавать себя.

2. Психотерапевт стремится к тому, чтобы ребенок поделился впечатлениями о самом рисунке, описывая картинку присущим ему образом. Это следующий этап осознания себя.

3. На более глубоком уровне самопознание ребенка углубляется благодаря обсуждению вопросов, относящихся к разработке частей картинки, их более четкому выделению, достижению большей ясности путем описания формы, цвета, образов, предметов, людей.

4. Психотерапевт просит ребенка описать картинку так, как будто картинкой является он сам, с использованием слова Я.

5. Выбираются специфические предметы на картинке, для того чтобы ребенок их идентифицировал с чем-нибудь.

6. В случае необходимости задают ребенку вопросы, чтобы облегчить ему выполнение задачи: «Что ты делаешь?», «Кто пользуется тобой?», «Кто тебе ближе всех?». Эти вопросы помогают входить в рисунок вместе с ребенком и открывают различные пути установления отношений и реализации терапевтического процесса.

7. На этом этапе достигается дальнейшая концентрация внимания ребенка, обострение осознания путем выделения и детально побуждается к максимально углубленной работе со специфической частью картинки, особенно если у него достаточно энергии и вдохновения или если отмечается необычный недостаток их.

8. Ребенку предлагается вести диалог между двумя частями его картинку или двумя соприкасающимися либо противоположными точками (такими, как дорога и автомобиль или линия вокруг квадрата, или счастливая и печальная сторона образа).

9. Психотерапевт просит ребенка обратить внимание на цвета, излагая свои предложения о том, как нарисовать картинку.

10. Осуществляется наблюдения за внешними проявлениями поведения: особенностями оттенка голоса ребенка, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание, припоминание, репрессию, тревогу, страх или осознание чего-либо.

11. Психотерапевт работает над идентификацией, помогая ребенку отнести к себе то, что он говорит, описывая картинку или ее части.

12. На этом этапе рисунок откладывается, и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка.

13. Психотерапевт выясняет, нет ли пропусков или пустых мест на картинках, и обращает внимание на это.

14. Психотерапевт останавливается на тех вещах, которые выходят на первый план для ребенка, или заостряет внимание на том, что ему самому кажется наиболее важным.

Составной частью рабочей модели Вайолет Оклендер является содействие нормальному развитию и личностному росту ребенка. Здоровое непрерывное развитие ощущений, тела, чувств и интеллекта ребенка – это основа его чувства Я. Сильное чувство Я позволяет устанавливать хорошие контакты с окружением и людьми в этом окружении. Взрослея, дети убеждаются, что жизнь далека от совершенства, что мы живем в мире, полном хаоса, в мире противоречивом и двойственном. Более того, люди, которые растят детей, имеют свои собственные трудности, с которыми они борются. Дети учатся преодолевать трудности и использовать свои компенсаторные возможности.

По мнению В. Оклендер большинство детей, нуждающихся в помощи, обычно имеют одну особенность: выраженное в той или иной степени нарушение способности к установлению контактов. Для установления контактов необходимы: осязание, слух, обоняние, вкус и зрение, мимика, жесты и слова. Дети с болезненными явлениями не могут эффективно осуществлять одну или более функций, обеспечивающих возможность их контакта с взрослыми людьми, другими детьми и своим окружением в целом.

Дети в какой-то степени сами защищают себя. Некоторые из неприятной ситуации стремятся уйти. Другие, чтобы поддержать себя и сделать свою жизнь легче и уютнее, создают фантастические образы. Некоторые играют, работают, учатся, как ни в чем не бывало, игнорируя свои болезненные переживания. Некоторые защищаются, стремясь выделяться каким-то образом; такие дети стараются привлечь к себе внимание, что часто сопровождается тенденцией к усилению тех самых поведенческих проявлений, которые более всего не переносят взрослые [19].

В проективном рисовании используются следующие **способы организации процесса рисования** (классификация С. Крадохвила):

- **Свободное рисование** (каждый рисует, что хочет). Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема или задается, или выбирается членами группы самостоятельно. На рисование выделяется 30 мин., затем рисунки вывешиваются, и начинается обсуждение. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а затем сам автор. Обсуждаются расхождения в интерпретации рисунка.

- **Коммуникативное рисование**. Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит обсуждение процесса рисо-

вания. При этом обсуждаются не художественные достоинства созданного произведения, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу в процессе рисования.

• **Совместное рисование.** Несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе (например, группу, ее развитие, настроение, атмосферу в группе и т.д.). По окончании рисования обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования.

• **Дополнительное рисование.** Рисунок посылается по кругу – один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя, и т.д. Проективный рисунок способствует самопознанию, взаимопониманию и активизации группового процесса [5, 15, 24].

Практическое задание

Упражнение «Рисунок вдвоем»

Цель: Знакомство членов группы, создание атмосферы безопасности и доверия, мотивация на исследовательскую работу.

Инструкция: Используем один из способов организации процесса рисования.

«Для выполнения упражнения вам необходимо объединиться в пары. Постарайтесь выбрать человека менее знакомого вам. Все действия выполняются по инструкции и молча, т.е. разговаривать с партнером не разрешается. Возьмите на двоих один лист бумаги и одну ручку, которой будете рисовать, держась за нее вдвоем. Ваша задача, не договариваясь с партнером, нарисовать сюжетный рисунок.

Время выполнения – 3 минуты.

По окончании работы дайте название своему рисунку. Поблагодарите партнера за совместную деятельность.

Покажите свой рисунок группе. Посмотрите, что нарисовали другие. Есть ли сходства у рисунков?».

Рефлексия.

- Какие эмоции и чувства вы сейчас испытываете?
- Что помогало и что мешало вам выполнять задание?
- Как вы распределяли функции? Кто из вас был лидером?
- Похоже ли ваше поведение сейчас на то, что обычно происходит с вами в жизни?
- Готовы ли вы брать на себя ответственность за принимаемое решение?
- Какие собственные идеи вам удалось реализовать и что не получилось?
- Какой новый опыт вы получили?

Во время выполнения упражнения в группе возникает много положительных эмоций, повышается активность.

ЯЗЫК РИСУНКА (ЯЗЫК ЛИНИЙ)

Информационный блок

Чтобы организовать разговор с клиентом по поводу его рисунка необходимо знать **язык изобразительного искусства**. Именно с помощью этого языка клиент сообщает психологу о своей проблеме. Языком изобразительного искусства являются: **линия, форма, цвет, размер, композиция, способ изображения и т.д.** [9, 11].

Язык линий – это то, какими средствами изображен объект (фигура). Язык линий базируется на характеристике самих линий, их форме, способе их проведения, взаимоотношений между линиями. Линия может демонстрировать эмоциональное состояние рисующего и его отношение к изображенным объектам. К характеристикам линий относят: размер, толщину, штриховку, изгиб, положение (вертикальное, горизонтальное, наклон).

Каждое эмоциональное состояние имеет свой ритм и алгоритм по интенсивности, динамике и характеру протекания, которые могут передаваться через линейные изображения. Например, агрессия и гнев всегда направлены на разрушение, а потому ритм их проявления связан с интенсивными, острыми, жесткими движениями, а, следовательно, и линейными их изображениями. Состояние страха связано с первичной оценкой опасности, сопровождается внутренним поиском средств избежать ее, т.е. или затаиться и остаться незамеченным или бежать. Такой поиск сопровождается активацией всех систем, в первую очередь двигательной, что сопровождается дрожью мышц, готовностью к действию. Радость, горе, грусть, отчаяние – переживания, имеющие свою ритмическую экспрессию, зависящую от интенсивности переживания. Так, чувство удовольствия выражается более плавным ритмом, по сравнению с бурным переживанием радости - ликованием.

Практическое задание

Упражнение «Каракули»

Цель: Знакомство с языком линий с помощью техники спонтанного (интуитивного) рисования

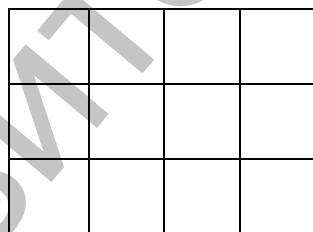
Инструкция:

Каракули – техника свободного путешествия карандаша по бумаге, движение руки не контролируйте, не задумывайте никаких образов. Просто рисуйте любые каракули, не придавая им никакого смысла.

Упражнение состоит из нескольких этапов.

1. Возьмите лист формата А4, любой карандаш (карандаши) или ручку и 3–5 минут рисуйте спонтанными движениями руки. Отключите максимально сознание, доверьтесь своему бессознательному.

2. Возьмите второй лист, разделите его на 12 квадратов. В каждом квадрате внизу напишите прилагательные: злая, добрая, веселая, грустная, любознательная, амбициозная, испуганная, смелая, спокойная, обиженная, тревожная, ликующая.



3. В каждом квадрате нарисуйте линию, соответствующую прилагательному. **Рефлексия.**

2. Поделитесь с другими участниками своими эмоциями, опытом, возникшими в процессе рисования.

3. Сравните линии на своем рисунке с линиями других участников группы. Есть ли похожие линии? Какие эмоции они выражают?

4. Вернитесь к рисунку «Каракули». Какие линии есть на рисунке? Каких больше? Какие эмоции, чувства они передают? Поделитесь с группой своими впечатлениями.

5. Присмотритесь к своему рисунку более внимательно, медленно поворачивая его, приблизьте, отдалите. Вы обязательно увидите какой-то образ или образы. На первый образ можно не откликаться, попробуйте найти и другие варианты.

6. Остановитесь на одном из вариантов. Выделите этот образ ярче, можно дорисовать. Какие эмоции вызывает образ, нравится, не нравится? Что он может символизировать?

7. Напишите 10 прилагательных, характеризующих образ.

8. «Примерьте» к себе характеристики образа «Я» + прилагательные.

9. Расскажите о своем образе группе. Поделитесь своими эмоциями, получите обратную связь.

ЯЗЫК ЦВЕТА. ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА

Информационный блок

К основным характеристикам цвета относят: **цветовой тон, насыщенность и светлоту.**

Цветовой тон – качество цвета, определяемое длиной световой волны и приравняемое к одному из спектральных или неспектральных (пурпурных) цветов. Цветовой тон дает название цвету.

Насыщенность – степень отличия хроматического цвета от равного ему по светлоте (яркости) ахроматического (серого). Из-за трудоемкости определения этой характеристики цвета ее обычно заменяют другой – чистотой цвета. Если в какой-либо цвет добавить серую краску, цвет станет меркнуть, изменится его насыщенность. **Чистота** (колориметрическая насыщенность) – это процентная доля чистого спектрального цвета в общей яркости данного цвета.

Светлота – степень отличия данного цвета от черного, измеряемая числом порогов различия от данного цвета до черного. Количественное определение светлоты сложно, требует специального оборудования. В практике колориметрии светлота нередко заменяется другой характеристикой – относительной яркостью.

Яркость (относительная яркость) – это отношение величины потока света, отраженного от данной поверхности, к величине потока света, на нее падающего. Измеряется коэффициентом отражения.

Психология цвета. Символика цвета. Цветотерапия.

Количество цветовых символов достаточно ограничено. Наиболее часто в этом качестве используются «основные цвета» (белый, черный, красный, синий, зеленый, желтый и фиолетовый). Этот список может меняться в зависимости от конкретной культуры (Р.М. Фрумкина) [27].

Можно выделить три основных типа цветовой символики:

- **цвет сам по себе** (т.е. изолированно от других цветов и форм) отличающийся многозначностью и противоречивостью

- **цветовое сочетание**, содержащее два и большее число цветов, составляющих символическое целое, смысл которого не сводится к сумме значений отдельных цветов. Например, эмоцию гнева часто ассоциируют с сочетанием красного и черного цвета. Ни красный, ни черный в отдельности выразить «гнев» не могут. Черный придает красному зловещий характер, а красный – черному, недостающему тому активность («пробуждает» его), что позволяет охарактеризовать данное цветовое сочетание, как «злую, разрушительную активность»

- **соединение цвета и формы** – символика цветных форм, как абстрактных геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник), так и конкретных физических предметов.

В символике цвета наиболее вероятно присутствие **коллективных цветовых архетипов**. Б. А. Базыма [4] представляет следующую информацию о символике цвета. Люди с незапамятных времен придавали особое значение чтению «языка красок», что нашло отражение в древних мифах, народных преданиях, сказках, различных религиозных и мистических учениях. Так, в астрологии лучи Солнца, разложенные в спектр и дающие 7 цветов, соответствовали 7 основным планетам: красный – цвет Марса, синий – цвет Венеры, желтый – цвет Меркурия, зеленый – цвет Сатурна, пурпурный – цвет Юпитера, оранжевый – цвет Солнца, фиолетовый – цвет Луны.

При этом краски символизировали не только планеты и их влияние, но и социальное положение людей, их различные психологические состояния. Это проявлялось в

подборе одежды определенных цветов, народных поговорках, обрядах. У разных народов сложилась определенная символика красок, дошедшая до наших дней.

Красный цвет с древности вызывал у людей особый интерес. Во многих языках одно и то же слово обозначает красный цвет и вообще все красивое, прекрасное. У полинезийцев слово «красный» является синонимом слова «возлюбленный». В Китае об искреннем, откровенном человеке говорят «красное сердце», тогда как сердце дурного, коварного человека черно. У многих народов красный цвет символизирует юг, пламя и жару.

Красный цвет, прежде всего, ассоциируется с кровью и огнем. Его символические значения очень многообразны и, порой, противоречивы. Красный символизирует радость, красоту, любовь и полноту жизни, а с другой стороны – вражду, месть, войну. Красный цвет издревле связывается с агрессивностью и сексуальными желаниями. Красный является основным геральдическим цветом. На знамени он символизирует бунт, революцию, борьбу. Красное обозначает также власть, величие. В Византии только императрица имела право носить красные сапожки. Император подписывался пурпурными чернилами, восседал на пурпурном троне. У многих племен Африки, Америки и Австралии воины, готовясь к схватке, раскрашивали тело и лицо в красный цвет. Карфагенцы и спартанцы носили во время войны красную одежду. В древнем Китае повстанцы называли себя «красные воины», «красные копы», «красные брови».

Белый цвет символизирует чистоту, незапятнанность, невинность, добродетель, радость. Он ассоциируется с дневным светом, а также с производящей силой, которая воплощена в молоке и яйце. С белизной связано представление о явном, общепринятом, законным, истинном.

В Древнем Риме весталки носили белые платья и белые вуали. Еще с античности белый цвет имел значение отрешенности от мирского, устремления к духовной простоте. В христианской традиции белое обозначает родство с божественным светом. В белом изображаются ангелы, святые и праведники. У некоторых народов белую одежду носили цари и жрецы, что символизировало торжественность и величие.

Однако белый цвет может получать и противоположное значение. По своей природе он как бы поглощает, нейтрализует все остальные цвета и соотносится с пустотой, бестелесностью, ледяным молчанием и в конечном итоге – со смертью. Славяне одевали умерших в белую одежду и покрывали белым саваном. У некоторых племен Африки и Австралии принято раскрашивать тело белой краской после кончины кого-нибудь из близких. В Китае и в некоторых других странах Азии и Африки белый является цветом траура. В старину белый траур использовался и у славян.

Черный цвет, как правило, символизирует несчастье, горе, траур, гибель. Так, в Древней Мексике при ритуальном жертвоприношении человека лицо и руки у жрецов были окрашены в черный цвет. Черные глаза и поныне считаются опасными, завистливыми. В черное одеты зловещие персонажи, появление которых предвещает смерть.

Считается также, что существует связь между черным цветом и сексуальной привлекательностью. Любовная страсть покрыта темнотой и тайной; стало быть, черное может символизировать нечто сокровенное и страстно желанное. У арабов выражение «чернота глаз» означает возлюбленную, «чернота сердца» – любовь.

Таким образом, черное может иметь и благоприятное значение. Оно воспринимается так, например, в засушливых районах Африки, где мало воды и черные тучи сулят плодородие и изобилие. Духам-хранителям, посылающим дождь, приносят в жертву черных быков, коз или птиц, а жрецы при этом облачаются в черное.

Желтый – цвет золота, которое с древности воспринималось как застывший солнечный свет. Это цвет осени, цвет зрелых колосьев и увядающих листьев, но также и цвет болезни, смерти, потустороннего мира.

У многих народов женщины отдавали предпочтение желтой одежде. Нередко желтый цвет служил отличительным признаком знатных особ и высших сословий. Например, монгольские ламы носят желтую одежду с красным поясом.

С другой стороны, у некоторых народов Азии желтый цвет является цветом траура, скорби, печали. В Европе желтый или желто-черный флаг обозначал карантин, а желтый крест – чуму. У славянских народов желтый цвет считается цветом ревности, измены, а на Тибете ревность называют буквально «желтый глаз». Вспомним также «желтую прессу» и «желтый дом».

Синий цвет у многих народов символизирует небо и вечность. Он также может символизировать доброту, верность, постоянство, расположение, а в геральдике обозначает целомудрие, честность, добрую славу и верность. «Голубая кровь» говорит о благородном происхождении; англичане называют истинного протестанта «синим».

Кроме того, синий цвет близок к черному и получает сходные с ним символические значения. Он считался траурным в Древнем Египте и у некоторых народов Южной Африки. Французы называют ужас «синим страхом» (вспомним сказку о «синей бороде»). У славянских народов синий служил цветом печали, горя, ассоциировался с бесовским миром. Старинные предания описывают черных и синих бесов.

Зеленый – цвет травы и листьев. У многих народов он символизирует юность, надежду, веселье, хотя порой – и незрелость, недостаточное совершенство. Зеленый цвет предельно материален и действует успокаивающе, но может производить и угнетающее впечатление (не случайно тоску называют «зеленой», а сам человек «зеленеет» от злости).

У иранцев зеленый цвет ассоциируется как с бурным ростом и свежестью, так и с несчастьем, печалью, скорбью, поэтому о злополучном человеке говорят «зеленая нога», а о кладбище – «зеленый дом». В средневековой Европе шуты носили зеленую с желтым одежду, а банкроты в Германии должны были надевать зеленые шапки.

Древняя символика красок и их интерпретация в различных культурах находят свое подтверждение в современных теориях взаимосвязи цвета и эмоционально-волевых состояний не только отдельного человека, но и целых общностей. [4].

Цветовой анализ рисунка. Анализ архетипического содержания цветов в рисунке

Д. Н. Хломов [28] предлагает следующий вариант анализа рисунка. Существует определенная традиция соотносить цвет, сочетание цветов с жизнью человека от рождения до смерти. Так, например, с детством чаще всего ассоциируются желтый и зеленый цвета. Эта фигура начинается с желтых и зеленых тонов, причем зеленый является энергетическим, а желтый скорее связан с определенным принятием, это теплый цвет. Потом фигура делится на две части – мужскую и женскую; появляется набор женских и набор мужских цветов. И, соответственно, мужская ветвь «синеет», то есть из желтого переходит в синий, а женская «краснеет», то есть переходит из желтого в красный, оранжевый. И дальше, в пожилом возрасте они оказываются связанными, и в этой части уже обозначаются тем, что и к тому, и к другому добавляется коричневый. Иначе говоря, если на рисунке есть фигура, обозначенная красным или оранжевым цветом, то речь скорее идет о женской идентификации; если на рисунке есть фигура, которая обозначена синим цветом, то речь скорее идет о мужской идентификации. Если там есть коричневый и тона, связанные с этим (серый и т.д.), то речь скорее идет о старшем, пожилом возрасте; если есть желтый и зеленый, то речь идет о детских чувствах. Если есть рисунок, в котором присутствует желтый, зеленый и красный, то это ребячливая молодая женщина. Желтый и синий – присутствуют две идентификации: одна детская, другая мужская. Синий цвет не даром часто применяется в деловых костюмах. Есть также цвета, которые гармонично друг другу соответствуют, есть цвета дополнительные: например, красный и зеленый.

Рисунок бывает сделан цветами, которые по отношению друг к другу являются разновидностями одного и того же: скажем, темно-зеленый, светло-зеленый, желтова-

тый. Т.е. может быть так, что все цвета «ходят» вокруг оттенков основного. Если вы вообще-то хотите выяснить, что с основным чувством, то возьмите основной цвет, который в этих оттенках присутствует, и попросите человека нарисовать этим самым основным цветом какой-то еще один рисунок с тем, чтобы посмотреть, что у него получится, если его лишит по сути возможности ухода от какого-то переживания.

Также можно использовать для анализа и интерпретации систему Люшера.

Таким образом, действия с цветом – это способ работы с определенным чувством клиента [28].

Необходимо обращать внимание на то, сколько цветов взято для изображения. Чем большая палитра цветов, тем богаче эмоциональный мир человека. Рисунок, нарисованный одним цветом, вероятнее всего связан с одной эмоцией.

Есть цвета хроматические (цветные) и ахроматические (черный, белый, серый). Если в рисунке используется ахроматический цвет, то, скорее всего, речь идет об избегании чувств или их подавлении.

Характеристиками хроматических цветов являются: чистый этот цвет или смешанный, интенсивный он или размытый. То же можно предполагать и о чувствах клиента. Иногда интенсивный цвет пытаются изобразить неподходящими средствами (что-то яркое рисуют твердым карандашом). Возможно, что и в жизни клиент выражает свои сильные эмоции неподходящими средствами. То есть, из обращения с цветом можно получить информацию о том, как человек обращается со своими чувствами: смешивает он их или не смешивает, какие из чувств выдвигает на первый план, какие подавляет.

Есть цвета теплые и холодные. Действуют они на тактильном уровне, потому что это то, что относится к первым сигналам. Ребенок видит что-то красное, значит теплое, до какой-то степени, а потом сильнее – уже опасно, обжечься можно. Соответственно, холодное – синее, голубоватое, зеленое: дотронешься – замерзнешь. В этом смысле, теплые тона как бы приглашают: «потрогай меня!», а холодные как бы отталкивают: «отойди подальше!» Иной раз симпатичная фигура, а нарисована очень холодным, «прогоняющим» цветом. Можно увидеть, что привлекает, а что отталкивает, что на рисунке оказывается амбивалентным.

Практическое задание

Упражнение «Палитра эмоций и чувств»

Цель: Знакомство с «языком» цвета, исследование индивидуальных особенностей восприятия цвета и выражения эмоций и чувств с цветом.

Инструкция:

В течение дня мы испытываем разные эмоциональные состояния. Одни поддерживают нашу энергию (стенические), другие истощают (астенические). Эмоции – это индикатор удовлетворения потребности человека (степени удовлетворения потребности).

1. Возьмите карточки (7x10) и внизу напишите эмоции и чувства, которые всем нам известны. Например: радость; злость; обида; вина; нежность; любовь; страх; тревога; удовольствие; спокойствие; отвращение; стыд; интерес; горе; печаль; восторг; раздражение и т.д. Чем больше карточек, тем шире палитра эмоций.

2. С каким цветом или цветами ассоциируется данная эмоция? Раскрасьте карточки.

3. (Работа в парах или тройках). Цвет рассказывает о том, как человек распоряжается своими эмоциями.

Разложите карточки близкие по цвету. Какие эмоции они символизируют? Эти эмоции человек плохо дифференцирует, может путать. (Например, возбуждение принимать за тревогу) Карточки каких эмоций оказались рядом?

4. Есть цвета хроматические (цветные) и ахроматические (черный, белый, серый). К хроматическим цветам относятся красный, желтый, оранжевый, зеленый, синий, фиолетовый цвета и все их смеси. Если в рисунке используется ахроматический цвет, то, скорее всего, речь идет об избегании чувств или их подавлении.

Разноцветные карточки характерны для эмоций и чувств, которые сложно осознаются (много намешано)

5. Разложите карточки по спектру (каждый охотник желает знать, где сидит фазан). Положение карточки в этом ряду указывает на активность эмоции: чем ближе к красному, тем активнее.

Насыщенность или чистота цвета может быть понята как степень его близости к спектральному. Чем ярче цвет, тем сильнее выражает он эмоцию.

Изменение цвета по насыщенности, не меняя знака выражаемой им эмоции, сказывается на силе производимого им эмоционального впечатления.

Менее насыщенный (разбавленный цвет) теряет в своей выразительности, его эмоциональное содержание «растворяется».

6. Об оценке данной эмоции (+ или –) говорит **светлота** цвета. Светлота цвета – это отличие цветового тона от черного цвета. В психологическом плане светлоту цвета можно рассматривать как «меру влияния» черного на данный цвет. Мы уже знакомы с символическими значениями черного цвета, поэтому нетрудно догадаться, каков его вклад в эмоциональное содержание других цветов. Чем дальше цвет находится от черного, тем он светлее, тем позитивнее оценка выражаемой им эмоции.

7. Вернитесь к рисунку «Каракули». Рассмотрите полученный образ, используя «язык цвета».

8. Поделитесь своим опытом и чувствами в группе.

ЯЗЫК КОМПОЗИЦИИ, ФОРМ И ФИГУР

Информационный блок (Д.Н. Хломов)

Характеристики **композиции** базируются на законах восприятия и непроизвольного внимания. Изображенные объекты взаимодействуют между собой – «враждуют, дружат, противостоят друг другу» и вместе с тем находятся в зависимости от композиционного центра. Важно определить какой объект на рисунке является главным. Он и является центром композиции. Это тот объект, который в первую очередь обращает на себя взгляд. Следует обратить внимание на следующие характеристики:

- Это самый большой или самый яркий объект?
- Где он располагается и где центр рисунка?
- Есть ли конкурирующие фигуры?
- Есть ли парные объекты?
- Есть ли подавляющие фигуры и подавленные?
- Есть ли линии отделяющие объекты друг от друга?
- Есть ли центральная симметрия?
- Полный ли образ нарисован или только его часть? И т.д.

Рисунок содержит две центральные диагонали – время и сознательное-бессознательное. Диагональ времени идет из прошлого в будущее. На рисунке – из левого нижнего угла в правый верхний угол (для представителей европейской культуры). Диагональ сознательное – бессознательное идет из верхнего левого угла в правый нижний угол. Интерес представляет то, в какой области, какой объект изображен.

Определенный интерес представляет язык **форм и фигур**. Каждая из форм – круг, квадрат, треугольник, прямоугольник и т.д., – ассоциируется не только с «основой» конкретных вещей, но и несет определенную эмоциональную нагрузку. Так, *круг* чаще всего ассоциируется с добротой, покладистостью, подвижностью, *квадрат* – с твердостью, уверенностью, устойчивостью. Но то, как изображена форма в пространстве может указывать на ее «латентные» признаки. Например, треугольник приобретает устойчивость только на боковых своих поверхностях. Стоять на одном из своих углов, да еще под наклоном, он может только на рисунке. В реальности, наверное, тоже можно

так удержаться, только очень уж сложно. В этом случае необходимо прояснить, какая потребность клиента находится в таком напряжении.

В самой композиции есть много важного, например, встречается такой феномен, как парные объекты. Если появляется один объект, то к нему обязательно появляется какой-то второй, похожий. Тогда можно предполагать, что это проекция некоторой привязанности, зависимости, и что тот человек, который рисует парными объектами, в жизни достаточно эмоционально зависим. Далее надо прояснять, так ли это.

Существует центральная симметрия фигур и разные варианты зеркальной симметрии – это то, к чему может быть привлечено внимание. В том случае, если есть центральная симметрия (фигуры очень похожи на фигуры-мандалы), мы можем предположить, что это нарциссический объект. Как всякий нарциссический объект, он может быть «здоровым», т.е. смыслообразующим в рисунке и вытаскивающим из хаоса, а может быть, наоборот, очень сильно доминирующим, подчиняющим всю композицию. Если есть такое подчинение, то можно говорить о нарциссическом проявлении, о повышенном уровне нарциссизма.

В анализе изображенных фигур может использоваться психоаналитическая символика. При этом важно внимательно относиться к тому, как какая фигура выполнена, в какой последовательности они рисовались, как долго, какая фигура прорисована лучше и т.д. Есть «хорошие» и «плохие» формы. Фигуры выполнены хорошо, когда они четко распознаются, а бывают фигуры, которые выполнены не очень четко в силу разных причин. Можно посмотреть, какие из фигур нарисованы как следует, а какие нет, т.е., когда рука у человека была неверна. Например, рисует фаллические символы, и все время рука дрожит.

Дальше то, что касается **символики**. Каждый из объектов, который появляется на картинке, с чем-то связан и по поводу каждого из них можно двинуться в анализе дальше и обнаружить, что же это такое. Каждый из изображенных предметов – это реальный выход в какую-то другую реальность, в прошлое или в фантазии. Если мы обратимся к этому «окошку», то увидим связь с выходом в какой-то другой мир, который в этом рисунке в данный момент не представлен, но имеет значение для человека, и там многое можно обнаружить.

Следующий уровень анализа рисунка – это технический уровень (См. Модуль 2. Механизмы прерывания контакта)

Анализируется механизм прерывания контакта, проявляющийся в рисунке, как особенность поведения, которая мешает человеку осознавать свои потребности или их реализовывать, т.е. мешает полноценному контакту [16].

Принято выделять пять основных **механизмов прерывания контакта** [22]: 1) конфлюэнцию (слияние), 2) интроекцию, 3) проекцию, 4) ретрофлексию, 5) дефлексию

Приведем пример анализа рисунка в традициях гештальт-подхода, рассматривающего механизмы прерывания контакта, опираясь материалы Д.Н. Хломова, представленные в его работе [28].

В гештальт-подходе рисунок – это повод для контакта. И этот контакт, чаще всего, важнее, чем сам рисунок. Вся наша реальность состоит из сопротивлений. Если нет сопротивления – есть полный контакт, но тогда нет развития. Воспринимать реальность нужно только для того, чтобы правильно строить с ней отношения и добиваться того, что нужно. Любой рисунок содержит много «дверей», открыть которые может только сам клиент.

Необходимо обратить внимание на то, *что, как, каким способом, где* нарисовано. Вот, скажем, есть у нас на рисунке что-то неясное, т.е. какая-то штриховка, которая расплывается, и к ней другая штриховка присоединяется. Что это за форма сопротивления? **Конфлюэнция (слияние)**, то есть индивид вообще не чувствует границы между собой и средой. Если мы видим такую размытую фигуру, то там достаточно много конфлюэнции. Такой экспрессионистский рисунок характерен тем, что фигура не выделя-

ется. Эти рисунки свойственны маленьким детям, которые не всегда в силах осознать свою потребность. Как только они осознают свою потребность, они ее обычно удовлетворяют, а если не осознают, то рисуют «каля-маля», пока не осознают случайно или кто-то их случайно не удовлетворит. Такова судьба человека, который находится в конфлюэнции.

Следующий характер – это **интроекция** (склонность неразборчиво поглощать и присваивать любые нормы, стандарты поведения, взгляды). Всякая законченная фигура хорошей формы – это интроект. Опять-таки, интроекты могут быть полезными, поскольку они позволяют расшифровывать и анализировать содержимое. Но, с другой стороны, каждый интроект – потенциальный источник страхов, потому что интроекты организуются энергией страха.

Проекция – это попытка сделать ответственной среду за то, что исходит из самого человека. Проекция выглядит, как параллельные линии: например, параллельная штриховка, параллельные линии, параллельные контуры. И тогда это подсказка, в какой форме придется работать с человеком для того, чтобы нам все-таки найти контакт. Проекция – это некоторая энергия, которую человек отправляет вовне и поддерживает. Как пишет Д.Н. Хломов «Пока я вижу, слышу, воспринимаю, пока нахожусь в группе, вы все сделаны для меня из моих проекций и, соответственно, в течение этого времени я в голове поддерживаю некоторый образ. Да, ко мне приходит какая-то информация, но каждый раз ее полностью расшифровывать – не экономично; гораздо более экономично поддерживать этот образ. Но соответственно на создание и поддержание образа человека уходит определенное количество энергии, особенно когда вы попадаете в среду, в которой вы должны поддерживать очень много образов... Поэтому в работе с проекциями задачей является в той или иной степени вернуть себе энергию, которую я отправляю в адрес этой самой проекции. Т.е. чрезмерно избыточное эмоциональное отношение к окружающему меня самого истощает, и задачей является вернуть все себе.

Вообще, любой рисунок – это проекция. Важно заставить его говорить. Например, при работе с ревностью – задача вернуть себе позитивную энергию, размещенную в другом человеке».

Следующая форма сопротивления – это **ретрофлексия** (потребности не могут быть удовлетворены из-за их блокирования социальной средой, и тогда энергия направляется на себя самого). Ее узнают по возвратному штриху, т.е. штриху к себе. Ретрофлексия – это круглые формы.

Эгоизм – это, соответственно, замкнутые формы, они могут быть закрашены. Интересно, какой цвет, какая активность, какое переживание может оказаться связанным жесткими границами фигуры. Что произойдет, если выпустить этот цвет на свободу? Если предложить клиенту сделать рисунок этим цветом, как это изменит его состояние?

Рисунок очень сильное средство выражения и интеграции. Работа с рисунком не возможна без того, кто этот рисунок нарисовал. Это повод для контакта, для диалога, в процессе которого человек может изменить свой внутренний мир.

Практическое задание

Упражнение «Нарисуй свой день»

Цель: Исследование диагностических и коррекционных возможностей рисунка, знакомство с «языком» рисунка.

Первый этап. Настройка на визуализацию.

Инструкция. Закройте глаза, и мы отправимся в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы возвратимся, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии.

«За окном вечер. День подходит к концу. У всех он прошел по-своему, у кого-то бурно и активно, у кого-то вяло и скучно. Вспомните, пожалуйста, события сегодняшнего дня, мысли, которые вас посещали, эмоции и чувства, которые вы переживали. Не торопитесь. Погрузитесь в свой сегодняшний день, проживите его еще раз в воображении. Обращайте внимание на то, что будет происходить с вашим телом. Если почувствуете напряжение в какой-нибудь части тела, не пытайтесь расслабиться. Просто отмечайте это. Следуйте за всем телом от головы до кончиков пальцев. Тело подскажет вам о пережитых эмоциях».

Второй этап. Рисование. «А сейчас попробуйте этот день нарисовать, так как сможете. О качестве рисунка беспокоиться не надо. Рисунок – это просто материал для дальнейшей работы.

Третий этап. «Экскурсия в сегодняшний день»

Группа разбивается на пары. Один в роли экскурсовода (клиента), другой в роли экскурсанта (психолога). В процессе работы через 10 минут роли меняются.

«Начинаем экскурсию в сегодняшний день своего партнера. В процессе экскурсии очень важно выполнять следующее условие - **быть терпеливым, аккуратным и внимательным!** Внутренний мир человека не только таинственный, но и хрупкий, и нежный. Обходиться с ним нужно бережно и уважительно. Все, что вы встретите на своем пути, является важным и ценным для человека, даже тогда, когда это вызывает негативные эмоции.

Основная ваша задача – смотреть, слушать, расспрашивать. Не давайте никаких оценок, делитесь своими эмоциями, чувствами, переживаниями. Ваш эмоциональный отклик очень важен для партнера».

Четвертый этап. Анализ рисунка с использованием языка рисунка.

Обсуждение рисунка идет *в диалоге*.

Чтобы диалог был предметным можно использовать язык рисунка (См. выше):

Язык композиции:

- Где находится центр рисунка, и что является центром композиции?
- Есть ли парные объекты?
- Есть ли подавляющие фигуры и подавленные?
- Есть ли линии отделяющие объекты друг от друга? И т.д.

Диагонали: время и сознательное-бессознательное:

- В какой области, какой объект изображен?

Язык линий

Язык форм и фигур

Язык цвета

Технический анализ рисунка.

Пятый этап. Рассказать о своих впечатлениях в группе.

Шестой этап. Изменения рисунка.

- Если появилось желание дорисовать или внести какие-то изменения в свой рисунок, это можно сделать как в группе так и дома.

Седьмой этап. Рефлексия.

МОДУЛЬ 2

АРТ-МЕТОДЫ В РАБОТЕ

С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМ СИМПТОМОМ

ПСИХОСОМАТИКА

Информационный блок

Психосоматика – направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических факторов на возникновение и развитие соматических заболеваний. Возникло это направление в начале 20 века. Как правило, психосоматический симптом «маскируется» под симптомы того или иного заболевания. При возникновении недуга, человек обращается к врачам. Они направляют на обследование, ориентируясь на жалобы пациента. После прохождения обследования пациенту назначают ряд медикаментов, которые на некоторое время улучшают состояние, но приносят лишь временное облегчение, и болезнь возвращается снова. Тогда можно смело предположить, что человек имеет дело с психосоматикой. Психосоматика – это сигнал подсознательного телу, который проявляется через недуг, и медикаментозно эту проблему не разрешить.

Психологическими факторами, вызывающими данный вид симптома, могут быть:

- внутренний конфликт,
- длительное воздействие стресса,
- нарушение образа «Я» и т.д.

Психосоматический симптом – это сигнал о неблагополучии.

Психосоматическая терапия занимается как медицинскими, так и психологическими проблемами. Медицинские – хронические заболевания, высокое артериальное давление, головные боли, болезни сердца, проблемы с иммунитетом, ЖКТ, проблемы с потенцией, астма, кожные расстройства, и т.д. Психологические – тревожность, панические расстройства, депрессии, хроническую усталость, расстройства сна, снижение сексуальной активности; стресс на работе, в обучении, в семье, связанный с финансами, болезнями, старением, печалью, горем, неопределенностью и ощущением «потери контроля» над собой.

При психосоматическом заболевании организм как-будто хочет сказать хозяину что-то очень важное. При этом каждый симптом несет какое-то особое послание, а мы пытаемся глушить боль таблетками, даже не попытавшись с этим разобраться, прислушаться к своим ощущениям и переживаниям.

С точки зрения гештальт-подхода [18]:

- Симптом – это остановленная эмоция. Не проявленная эмоция становится разрушительной на телесном уровне.
- Симптом – это следствие длительного эмоционального напряжения низкой интенсивности. Симптом трансформирует ситуацию из острой в хроническую.
- Симптом – это превращенная форма контакта, организующий фактор в поле «организм-среда». Любой симптом когда-то был творческим приспособлением, превратившись впоследствии в стереотипный, ограничивающий способы реагирования на травмирующую ситуацию.

Для избавления от психосоматических заболеваний используются различные виды психотерапии (гештальт-терапия, когнитивно-бихевиоральная терапия, арт-терапия, телесноориентированная терапия). Учитывается весь узел взаимосвязей, способствующих возникновению заболевания. Психосоматическая терапия, является обязательной и очень важной частью лечения в комплексе мер, направленных на исцеление от соматического недуга.

Во взглядах на формирование психосоматического симптома в рамках психотерапевтического подхода большое внимание уделяется эмоциям: неспособности выделять и идентифицировать эмоции и невозможности их выражать, отреагировать. Следовательно, универсальным запуском патогенетического процесса является **отказ от переживания** (О.В. Немиринский).

В норме процесс взаимодействия человека со значимыми для него фигурами внешнего мира осуществляется в следующей последовательности: ощущение – эмоция (чувство) – объект чувства – отреагирование. Например: «Я злюсь на того-то». Как известно, чаще всего в основе образования психосоматического симптома лежит запрет на агрессию. В случае же нарушения творческого приспособления со средой происходит прерывание в одном из звеньев выше названной цепочки:

- Ощущение – нечувствительность к телесным проявлениям
- Эмоция – отсутствие чувств (алекситимия)
- Объект чувства – отсутствие объекта для выражения чувств, интроекты, запреты, нельзя злиться на ...
- Отреагирование – невозможность отреагировать чувство, запреты, травмы, нельзя проявлять злость.

Точка прерывания в данной цепи – «ощущение – чувство – объект чувства – отреагирование» – является диагностически значимой, так как определяет стратегию работы с симптомом.

Психосоматический симптом представляет традиционную сложность для психотерапевтов. Психотерапия имеет дело не с самим организмом, а с контактом между организмом и средой, рассматривая симптом как способ коммуникативного послания, симптом как способа организации поведения в социальной системе.

В основе психосоматического подхода лежит представление о связи тела и психики. О существовании такого рода связи знали очень давно. Об этом уже писали древнегреческие философы, рассуждая о природе болезни. Сократ говорит, что нет телесной болезни отдельно от души. Ему вторит Платон, утверждая, что нет отдельно болезней тела и болезней души. Оба считают, что болезнь и страдание – последствия неправильного мышления. Истинная причина болезни и страдания – всегда мысль, мысль ложная. Тело само по себе заболеть не может – оно лишь экран, проекция сознания. Поэтому нет смысла латать экран. Болезнь – это лишь выражение, форма «проблемы». Это только возможность, которой пользуется жизнь, чтобы сказать нам, что где-то неладно, что мы не те, кто мы есть на самом деле.

Симптом в гештальт-подходе рассматривается как способ саморегуляции, особая форма контакта. Чаще всего непрямой, «рэкетный» способ удовлетворения потребности. Поиски другого, прямого, более эффективного способа удовлетворения потребности – идея эксперимента. Работа с психосоматическим симптомом все равно сводится к работе со всей личностью. Это проникновение в жизнь клиента с черного хода, так как начинается такая работа первоначально «про симптом», а потом все равно приходится работать «про жизнь». **Эта работа никогда не бывает быстрой** (О.В. Немиринский) [18].

Психотерапевтические методы работы с психосоматикой

Фридрих Перлс, основатель гештальт-терапии, подчеркивал значимость телесных аспектов личности и был против их разделения, указывая на изначальную целостность человеческой природы. Перлс рассматривал возникновение и удовлетворение потребностей как ритм формирования и завершения гештальтов. Функционирование мотивационной сферы осуществляется по принципу саморегуляции организма. Для сохранения гармонии человеку нужно лишь довериться «мудрости тела», прислушиваться к

потребностям организма и не мешать их реализации. Путь гармоничной, здоровой личности – быть самим собой, осуществлять свое Я, реализовывать свои потребности, наклонности и способности.

В гештальт-терапии принято выделять **3 зоны контакта с миром**: *внутреннюю*, образованную ощущениями от собственного тела, *внешнюю* – ощущение и осознание свойств окружающей действительности и *среднюю* – зону воображения и фантазии, а также многочисленных мысленных игр. Уход и контакт не есть сами по себе что-то здоровое или болезненное. Перлс говорил, что *контакт со средой и уход из нее, принятие и отвержение – наиболее важные черты здоровой и целостной личности*. Но когда способность к различению, поддержанию правильного ритма отказывает, возникают невротические и, возможно, психосоматические нарушения.

Отказ от собственных потребностей и следование ценностям, навязанным извне, направление всех усилий на реализацию Я-концепции, создаваемой для него значимыми другими, приводят к нарушениям процесса саморегуляции. Нормально функционирующий человек легко переходит от цикла к циклу, присутствуя в каждом по *принципу "здесь и теперь"*. Нарушения и сбои оставляют гештальт незавершенным, цикл прерывается. Незаконченные, непрожитые ситуации будут стремиться жить за счет актуальных, отнимая у них энергию, а у личности в целом – чувство уверенности в себе. Незакрытые гештальты превращают жизнь в хаос неразрешимых проблем.

НЛП в психосоматике.

Мак-Дермотт и О'Коннор в работе «НЛП и здоровье» утверждают, что *господствующая медицинская метафора – это не баланс, а война*. Здоровье описывается главным образом как успешная защита от постоянных нападений извне. Выздоровление означает «сражение» с болезнью, «борьбу» с недомоганием; у вас могут быть внезапные «приступы» или «схватки» и т.д.

Авторами предлагается метафора «здоровье как баланс», включающая следующие формулы: *«Здоровье представляет собой равновесие нашего способа существования и окружения. Заболевание является признаком нарушения равновесия... Мы остаемся здоровыми, заботясь о самих себе и обращая внимание на сигналы своего тела. Мы можем оказывать влияние на свои мысли, эмоции и окружение. Выздоровление является естественным процессом. Мы всегда в некоторой степени являемся здоровыми постольку, поскольку мы постоянно так или иначе поддерживаем равновесие»*.

Энергетическая парадигма в психосоматике.

А. Лоуэн явился автором метода биоэнергетического анализа. Его биоэнергетика берет свое начало в идеях Вильгельма Райха, чьим учеником Лоуэн был в 1945-53 гг. Система психотерапии, предложенная Лоуэном, способствует освобождению тела от напряжения, появляющегося в результате его неправильного положения, закрепленность препятствует свободной циркуляции энергии. *В понимании Лоуэна биоэнергетические нарушения способствуют невротическим расстройствам, а их устранение приводит к выздоровлению*. В больном организме не происходит свободной циркуляции энергии, чему препятствует телесная ригидность, которая проявляется в виде мускульной зажатости и образует зоны напряжения в теле. Терапия обеспечивает снятие напряжения с помощью физических упражнений и определенных поз, которые должен принимать пациент, направленных на разблокирование этих зон.

Для психосоматики интерес также представляет учение Лоуэна о пяти типах человеческого характера – или пяти защитных стилях поведения. С другой стороны, взгляды Лоуэна подвергались критике из-за предположения им прямой связи между функциями тела и психическими процессами.

Методика вайвейшн (vivation) разработана американцами Дж.Леонардом и Ф. Лаутом в 1975 году путем соединения опыта восточных практик (йога, цигун, у-шу) и развивавшихся дыхательных техник, таких как ребефинг и свободное дыхание. Особенностью vivation является простота, безопасность и действенность. Вайвейшн включает пять основных элементов, которые выполняются одновременно в ходе исполнения:

1.Связное дыхание. Интенсивность прорабатываемой ситуации регулируется глубиной дыхания, а скорость изменения этой ситуации регулируется частотой дыхания.

2. Полное расслабление.

3. Внимание к деталям. Свободное внимание эффективно, позволяя как бы балансировать между рассеянностью и концентрацией внимания.

4. Интеграция переживаний. Интеграция – это переживание чувств, как позитивных, так и негативных, и их полное принятие в новом контексте.

5. Активное доверие. Речь идет о доверии своим ощущениям, даже если они не приветствуются в обыденной жизни.

Метод холотропного дыхания (holotropicbreathwork) был разработан Станиславом Грофом и его женой Кристиной Гроф. Переживания, возникающие у людей в состоянии измененного сознания, разделены на биографический, перинатальный и трансперсональный «уровни переживаний». Холотропная терапия признает терапевтические, трансформирующие и эволюционные возможности измененных состояний сознания. Нередко избавление от эмоциональных или психосоматических симптомов и устойчивые трансформации личности оказываются связанными с переживаниями, не поддающимися рациональному постижению. Холотропное дыхание – это метод, синтезированный из разных видов психотерапии Запада и включающий в себя основы восточных философий и шаманства. Стратегия холотропного дыхания состоит в том, чтобы доверять внутренней мудрости тела – здесь можно найти параллель с упомянутой методикой «вайвейшн».

Увеличение частоты и глубины дыхания ведет к ослаблению психологических защит и высвобождению и проявлению бессознательного материала. Физические напряжения во время дыхания, как правило, возникают в определенных частях тела и имеют сложную психосоматическую структуру. В дыхательном сеансе напряжения и блокировки проявляются и усиливаются. Продолжение интенсивного дыхания доводит их до кульминации, затем до разрешения и расслабления. Отсюда следует вывод: интегрируя в свою методику элементы телесно-ориентированных психотехник, С. Гроф трактует травмирующие воспоминания подобного рода как важные незавершенные психологические гештальты, вносящие впоследствии весомый вклад в психологические проблемы. Их проработка способствует решению психосоматических проблем.

Основные положения психосоматики в позитивной психотерапии

Метод позитивной психотерапии, разработанный Н. и Х. Пезешкиан, основывается на 3-х принципах – **надежд, гармонизации и консультирования**. На этапе работы с учетом принципа гармонизации используется распределение энергии по 4-м основным сферам жизнедеятельности – **телесной, ментальной, социально-коммуникативной и духовной**. К телесной сфере относятся еда, сон, секс, телесные контакты, забота о внешности, физические упражнения, переживания боли и телесного комфорта/дискомфорта. В идеальной, гармоничной модели на каждую сферу выделяется 25% жизненной энергии. Реальное распределение энергии выявляется с помощью неформализованного теста. Согласно Пезешкиану, дисбаланс в телесной сфере создает риск соматических и психосоматических заболеваний (в ментальной – агрессивных дистрессовых реакций и перфекционизма и так далее). При выявлении дисбаланса (например,

менее 10% и более 50%) в какой-либо сфере с пациентом сначала рассматривают возможности гармонизации, перераспределения остальных 3-х сфер и только на последнем этапе целенаправленно обсуждают мероприятия для сбалансирования наиболее проблемной сферы (в нашем случае, телесной). Достигается это путем директивных, конкретных и простых предписаний по изменению стиля жизни пациента, а также с помощью планирования будущего, задействуя все 4 сферы жизнедеятельности [12].

Практическое задание

Эксперимент «Три зоны контакта с миром»

Цель: Исследование специфики взаимодействия с миром и ведущей зоны контакта.

Работа в группе.

1. Ходьба с закрытыми глазами внутри круга.
2. По сигналу ведущего «Стоп», не открывая глаза найти пару.
3. Открыть глаза. Поделиться осознанием:
 - «Я вижу, слышу...»
 - «Я ощущаю в теле...»
 - «Я думаю...»

Рефлексия в группе.

- Какие чувства, эмоции переживали в ходе эксперимента?
- Какую зону контакта было проще осознавать и предъявлять?
- Какие трудности испытывали в процессе работы?
- Что нового узнали о себе?

МЕХАНИЗМЫ ПРЕРЫВАНИЯ КОНТАКТА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СИМПТОМА

Информационный блок

Мы активно встречаемся с окружающей средой. Мы выбираем кого-то или что-то полезное для нас, и в то же время нас тоже кто-то выбирает. Таким образом, это взаимодействие является комплексным, но оно только часть нашего опыта. Эта важная часть представляет собой манипулирование контактной границей. Оно может осуществляться разными способами. Например, может быть изменена локализация границы контакта, или граница исчезает (игнорируется), или изменяются ее характеристики. Когда это происходит регулярно (стереотипно), такие способы называют расстройствами или нарушениями (disturbances) контактной границы. Этот термин используется для того, чтобы предположить, что свободное функционирование прервано или изменено и как именно прервано и изменено, а не для того, чтобы сказать, что данный человек болен.

Каждое прерывание отражает организацию индивидуумом своего опыта. Современный взгляд на теорию контакта является более сбалансированным, чем классический. *Творческое приспособление рассматривается и как способность к контакту, и как способность к его прерыванию.* Прерывание не является ни плохим, ни хорошим, оно рассматривается по отношению к потребности в контексте каждой конкретной ситуации. Здоровая личность в состоянии свободно двигаться в континууме от полного избегания контакта к полному контакту (в зависимости от ситуации). Эти позиции потенциально здоровы, и решение об их здоровье или патологии рассматривается самой личностью, пришедшей на терапию.

Механизм прерывания контакта - это особенность поведения, которая мешает человеку осознавать свои потребности или их реализовывать (Лебедева Н.М., Иванова Е.А. 2004), т.е мешает полноценному контакту [16].

Принято выделять пять основных **механизмов прерывания контакта**: 1) конфлюэнцию(слияние), 2) интроекцию, 3) проекцию, 4) ретрофлексию, 5) дефлексию.(И. Польштер, М. Польштер). Рассмотрим некоторые из них [22].

Конфлюэнция (слияние) - это когда индивид вообще не чувствует границы между собой и средой. Когда он полагает, что он и среда – одно, находится в слиянии с ней. Части и целое оказываются неразличимыми. Этот механизм – норма для грудничка, потому что иначе он просто не выживет. Совсем другое дело, если взрослый человек не может отличить, где же *его* границы, а где *чужие*. Не имеет собственных интересов, а живет чужими.

Примеры конфлюэнции:

- люди в состоянии «слияния» часто используют слово «мы»; мама 40-летнего сына, которая говорит окружающим: «А мы еще не женаты»;
- страх одиночества. Такие люди очень боятся находиться наедине с собой, им постоянно нужна компания; они очень подвержены влиянию со стороны;
- человек не может отделить свои желания от чужих. В частности, от желаний партнера или желаний собственных детей, и тогда полностью стираются границы. А где нет границ – там нет уважения и доверия.

Интроекция – это склонность неразборчиво поглощать и присваивать любые нормы, стандарты поведения, взгляды и т.д., без попытки разобраться в них критически и переосмыслить.

Интроекция похожа на заглатывание огромных кусков, без ощущения вкуса; такую пищу организм не в состоянии усвоить, поэтому интроекты остаются чужеродными телами. Несовместимые друг с другом установки и мнения приводят к колебаниям, неуверенности и тревоге. Вся энергия интроецирующей личностью тратится не на развитие, а на примирение внутренних противоречий, избавление от психологической «тошноты».

Проекция – это попытка сделать ответственной среду за то, что исходит из самого человека. Граница между «Я» и средой немного сдвигается в свою пользу, дабы снять ответственность с себя за те аспекты личности, с которыми трудно примириться.

Ретрофлексия наблюдается в тех случаях, когда какие-либо потребности не могут быть удовлетворены из-за их блокирования социальной средой, и энергия направляется на себя самого. Психосоматически ретрофлексия проявляется в мышечных зажимах. Патогенная вербализация играет при этом свою роль в возникновении телесных симптомов. Например, при ретрофлексии наблюдается использование в речи возвратных местоимений и частиц: «Я должен заставить себя сделать это».

Дефлексия – уклонение от контакта, распыление мобилизованной энергии, бегство из «здесь и теперь» с перенесением переживаний в зону умственных процессов, не связанную ни с внешней, ни с внутренней реальностью.

Любой механизм прерывания (избегания) контакта имеет и полезный, здоровый аспект. Мы нуждаемся во временном слиянии (конфлуэнции) с другими людьми, и это дает нам чувство защищенности и тепла. Одной из творческих форм слияния является интуиция – мы решаем, как поступить, не выделяя из фона специфическую информацию, на основе которой мы решаем.

Далее, наш организм постоянно занят интроекцией в ее пассивной форме – мы воспринимаем из окружающего мира запахи, образы, звуки, слова и далеко не всегда

заняты их переработкой. Они существуют как фон жизни. Ребенок воспринимает многие аспекты своей жизни по принципу «как оно есть». Кроме всего, интроецирование – это общепринятый способ обучения и воспитания. Язык, походка, чувство юмора и многое другое интроецируется от родителей.

Проекция также не всегда мешает контакту – знакомство часто является сближением двух проекций. С помощью нашего проективного механизма мы можем обладать даром предвидения, понимания другого человека, творческого самовыражения и точного планирования.

Ретрофлексия иногда нужна для сдерживания в ситуациях, опасных для нас или не контролируемых нами, а дефлексия позволяет отдохнуть и не напрягаться по каждому поводу.

Патологическими или дисфункциональными эти механизмы становятся тогда, когда регулярно вмешиваются в процесс формирования и удовлетворения потребностей, так что индивидуум остается «хронически голодным».

Практическое задание

Упражнение «Мой сад» Тело как сад (А.И. Копытин)

Цель: исследование образа тела.

Образ сада представлен в разных культурных традициях и часто является метафорой природных процессов, окультуривания человеком естественных природных форм. Зачастую общая организация садового пространства и организуемые в нем человеком виды деятельности отражают бытующие в той или иной культуре представления о теле. Нет ничего удивительного в том, что, создавая рисунок на темы, связанные с образом сада («Сад», «Сад моей мечты», «Сад моей жизни», «Сад моей юности» и т. д.), клиент осознанно или неосознанно будет переносить на него свои представления о теле, его разных состояниях и этапах развития.

Начинается упражнение с техники **направленной визуализации (М.В. Киселева)**.

В арт-терапии совместно с изотерапией часто используется техника направленной визуализации – направление потока воображения клиента в определенное русло [10].

Первый этап. Настройка на визуализацию

Положение тела в пространстве может быть разным, в зависимости от того, какая степень релаксации требуется данному клиенту. Релаксация может быть различной глубины. При поверхностной релаксации клиент сидит, закрыв глаза, и слушает рассказ; при релаксации средней степени клиент лежит в удобной позе; при глубокой клиент лежит, прислушиваясь к своему дыханию, концентрируя свое внимание на телесных ощущениях, на процессе расслабления. Уровень релаксации зависит от степени готовности клиента.

Арт-терапевт на этом этапе может использовать следующий текст:

«Закройте глаза, и мы отправимся в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы возвратимся, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии».

«Теперь расположитесь удобнее, глаза закрыты. Когда вы закрываете глаза, возникает пространство, в котором вы находите себя. Это ваше пространство. Вы владеете таким пространством в этой комнате и в любом другом месте, где вы находитесь, но обычно не замечаете этого. При закрытых глазах вы можете почувствовать это пространство – в нем находится ваше тело и воздух вокруг вас. Это приятное место, потому что это ваше пространство.

Обращайте внимание на то, что будет происходить с вашим телом. Если почувствуете напряжение в какой-нибудь части тела, не пытайтесь расслабиться. Просто отмечайте это. Следите за всем телом от головы до кончиков пальцев».

«Сейчас я расскажу вам маленькую историю и приглашаю вас совершить воображаемое путешествие. Представляйте, что мы идем вместе. Мысленно воображайте то, о чем я расскажу вам, и замечайте, как вы будете чувствовать себя, пока будете делать это. Обратите внимание на то, будет ли вам приятно совершать это маленькое путешествие или нет».

«Представьте сад, в котором вы могли бы быть садовником. Пройдитесь по воображаемому саду, потрогайте растения, предметы, почувствуйте запахи листьев, травы, земли. Найдите то место в саду, которое вам нравится больше других. Рассмотрите его внимательнее. Получите радость и удовольствие от созерцания этого места. Найдите место в саду, которое нравится меньше других. Что хотелось бы в нем изменить? Путешествие наше завершилось. Откройте глаза и нарисуйте ваш сад».

Выполняя такую работу, клиент может попытаться ответить на некоторые вопросы.

- Сколько лет саду?
- Какие территории он занимает?
- Огражден ли он?
- В каком состоянии находится этот сад? Достаточно ли о нем заботятся?
- Какая часть сада тебе нравится больше всего, а какая – меньше всего?
- Что можно делать в этом саду? И что нельзя?
- Что происходит или может произойти в этом саду такого, что не происходит за его пределами?

Второй этап. Сочинение рассказа.

Предложить клиенту за 10-15 минут сочинить небольшой рассказ, в котором описывается история создания и жизни изображенного на его рисунке сада, некоторые происходящие в нем события.

Третий этап. Путешествие.

С кем ты хотел бы отправиться в этот сад? (Выбор пары в группе)

Предложить клиенту совершить воображаемую прогулку по саду, во время которой клиент и психолог обращают внимание на возникающие ассоциации и телесные ощущения.

Затем можно задать клиенту ряд вопросов. Помимо указанных выше, вопросы могут быть следующими:

- Чем созданный сад похож на тебя?
- Может ли он выступать метафорой твоего тела?
- Что является сердцем сада?
- Где его легкие?
- Как сад питается, размножается?
- Как поступают с мусором и другими отходами?
- Что бы ты хотел сделать для того, чтобы в этом саду тебе было хорошо?

Особое внимание нужно обратить на то, что человек чувствовал эмоционально и физически, мысленно совершая прогулку по саду, как реагировали разные органы и части его тела при мысленном приближении к определенным объектам в этом саду.

Четвертый этап. Анализ рисунка, используя язык рисунка (линии, композиция, цвет, формы, фигуры, образы)

Пятый этап. Рассказать о своих впечатлениях в группе.

Шестой этап. Предложить клиенту внести изменения в свой рисунок.

Седьмой этап. Рефлексия.

МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СИМПТОМА

Информационный блок

Гештальт подход и психосоматика.

Основной тезис данного сообщения заключается в следующем: **симптом есть ретрофлексированная форма контакта с окружающим миром.** Кроме того, при рассмотрении симптома мы сталкиваемся не только с *ретрофлексией*, но и с *проекцией потребностей на какой-либо орган*. При этом в ходе развития заболевания этот орган в конце концов частично отчуждается от целостного взаимодействия организма с окружающим миром. При этом не исключается роль других механизмов искажения контакта (интроекции, конфлюенции и др.) в формировании симптоматики, но акцентируется внимание на общей специфике психосоматического симптома, то есть на том, что делает его именно психосоматическим симптомом).

Базовые аспекты генеза симптоматики (по О.В. Немиринскому) [18].

Универсальным способом преодоления критической ситуации является переживание (Василюк, 1984). Универсальным запуском патогенетического процесса является отказ от переживания. Центральное место здесь принадлежит эмоциональному компоненту переживания, чувству, которое служит срочным и целостным сигналом об отношениях человека с миром и со своей жизнью. Однако чувства, как известно, бывают неприятными, а человек – «царь природы» – обладает развитыми способностями отвергать свои чувства, вмешиваться в процесс естественной саморегуляции и ущемлять активность своего организма. Ущемление активности организма приводит к появлению боли. (это прекрасно аргументировано и проиллюстрировано А. Минделлом).

Боль есть сигнал об ущемлении активности организма. Допустим, любимый мною человек меня все время огорчает, я его страстно люблю, но он меня огорчает. И я бессознательно решаю: «Лучше бы мне его не любить. Да, наверное, я и не так уж его люблю». Я ущемляю свое сердце, и оно начинает болеть. Это – **первая стадия соматизации, от чувства к периодической боли.**

Но боль – это громкий сигнал тревоги, требующий немедленной реакции. Боль очень трудно переносить долго. Здесь находится второй узловой пункт. *Либо понять функцию боли, услышать, что она говорит, либо идти дальше по пути отчуждения, блокируя сознаваемое переживание боли.* Для того, чтобы осуществить второе, необходимо создать в области возможной боли «**хроническое напряжение низкой интенсивности**» (Perls, Hefferline, Goodman). Это мышечное напряжение (и соответствующее напряжение психологических структур) призвано увести человека от сознания своей боли, но оно должно иметь низкую интенсивность для того, чтобы оставаться хроническим. (Возрастание напряжения приведет к боли и, следовательно, будет требовать изменения ситуации либо, вновь, снижения интенсивности).

Итак, **вторая стадия соматизации – это путь от боли к хроническому напряжению.** Хроническое напряжение имеет ряд физиологических последствий: нарушение метаболизма в этой области тела, увеличение секреции одних гормонов и снижение других и тому подобные, известные врачам процессы. На пути от хронического напряжения к манифестации какого-либо заболевания ведущую роль уже играют физиологические механизмы, хотя и психологические воздействия также активно влияют на этот процесс.

Механизмы формирования симптома в гештальт-терапии.

Считается, что симптом формируется за счет образования в теле **хроническое напряжения низкой интенсивности, обусловленного «сдерживающими» процессами.**

Жизнь клиента, научившегося приспосабливаться к среде путем сдерживания и подавления собственных телесных импульсов, эмоций и действий – неизбежно сопровождается телесное страдание.

Представьте себе ситуацию: Вы автомобилист – что будет, если «погазовать» как следует на ручнике, особенно если делать это с некоторой регулярностью. Наверное, вскоре придется менять колодки, а то и машину. Позлиться – это погазовать, а остановить себя (не отреагировать злостью) – это включить ручник. В результате то, что потом начинает напрягаться и болеть в теле – это условные «колодки».

Психосоматический симптом, по сути, является продолжением «сдерживающего» процесса, нереализованной потребностью человека. Упрощенная схема такова: человек прерывает удовлетворение какой-либо потребности, и тогда энергия, присущая этой потребности, не находит выход вовне, возвращается назад к человеку, начиная его разрушать. Энергия обязательно имеет какую-то эмоциональную окраску (злость, радость, печаль, удовольствие и т.п.). Остановленные действия и эмоции формируют напряжение в определенных группах мышц, что нарушает обменные процессы и создает телесную готовность для образования симптоматики. Через какое-то время функциональный характер психосоматического симптома теряется, и появляются органические изменения.

Таким образом, *симптом – это такая форма контакта, которая, проделав своеобразную эволюцию, утратила признаки контакта*. Следовательно, для того, чтобы симптом был вовлечен в пространство психотерапевтической работы, он должен оказаться, как говорят гештальт-терапевты, на границе контакта, тогда он станет подвижным.

Схема работы с психосоматическим симптомом

- Определить реакцию или симптом, подлежащий изменению.
- Произвести процедуру разделения симптома и человека – вылепить, нарисовать и т.п. (объективировать симптом).
- Установить коммуникацию с симптомом (организовать диалог). Предложить клиенту идентифицироваться с симптомом.
- Прояснить, какую полезную функцию симптом выполняет для человека.
- Определить, о какой неудовлетворенной потребности сообщает симптом. Как клиент прерывает процесс ее удовлетворения (на телесном уровне)? Какие действия не разрешает себе выполнить? Какие чувства и эмоции при этом переживает? Кому в жизни клиента обращены эти эмоции и чувства? Здесь может появиться какая-то фигура из личного опыта клиента.
- Отреагировать эмоцию. Завершить прерванное действие (символически или на телесном уровне). Появившуюся фигуру можно «усадить» на стул (если работать в технике двух стульев).
- Ассимилировать проекцию. Сущность работы состоит в принятии ответственности за переживание того или иного желания или чувства, которое приписывалось органу и/или другому лицу.
- Выполнить экологическую проверку. (Изменился ли объект, символизирующий симптом? Какие ощущения присутствуют в теле? Какие чувства и эмоции переживает клиент?)[18].

Практическое задание

Упражнение «Моя боль» (спонтанная лепка)

Цель: исследование особенностей конкретного психосоматического симптома, формирование навыков работы с психосоматическим симптомом по предложенной выше схеме.

1. Начинается упражнение с техники **направленной визуализации** (исследование собственного тела). Уровень релаксации зависит от степени готовности клиента.

2. Предложить клиенту **вылепить** свой симптом. «Отпустите сознание, не контролируйте действия и доверьтесь своим рукам. Пусть они лепят, что захотят».

3. Дать симптому голос. На этом этапе работы клиент берет свой «симптом» в руки и рассказывает историю от его имени. До конца всей работы «симптом» находится в руках клиента!

Терапевт задает вопросы «симптому», помогая клиенту удержаться в образе:

- Что делает симптом с клиентом?
- В какой части тела симптом находится?
- Как давно он там?
- Как туда попал?
- В одном месте или может передвигаться?
- В каких ситуациях проявляет большую активность?
- Когда он спокоен?
- Какие чувства испытывает к клиенту?
- Какую положительную функцию для клиента он выполняет? (Как заботится о клиенте?)
- От чего или от кого оберегает?
- Если дать возможность симптому сделать за человека какое-то действие, чтобы сделал?

4. На этом этапе происходит осознание того, какие действия клиент не разрешает себе выполнить, какие чувства заблокированы и кому они адресованы. У клиента появляется возможность легализовать и признать собственные чувства, возможность их отреагировать.

5. Завершить незавершенные действия на телесном или символическом уровне. Появившуюся фигуру можно «усадить» на стул (если работать в технике двух стульев).

6. Выполнить экологическую проверку. (Изменился ли объект, символизирующий симптом? Какие ощущения присутствуют в теле? Какие чувства и эмоции переживает клиент?).

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Информационный блок

Телесно-ориентированная психотерапия – это область психотерапии, осуществляющая психокоррекцию имеющихся психических, физиологических или энергетических нарушений с помощью процедур телесного контакта и/или использования телесных функций (дыхание, движение, стат. напряжение тела) [2].

Для телесно-ориентированной психотерапии характерен целостный подход к человеку, то есть человек рассматривается как единое целое. Наше тело помнит все: наши чувства, переживания, важные события, причем с самого момента появления на свет. Поэтому, работая с телом, мы имеем доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле, что позволяет выйти на истинные причины проблем, как телесных, так и психологических. Телесные техники позволяют воссоединить чувства, телесные ощущения и мысли, восстановить утраченные взаимосвязи между ними, и как следствие – восстановить хорошее самочувствие.

Среди наиболее известных видов телесно-ориентированной психотерапии можно назвать: биоэнергетический анализ А. Лоуэна, метод Ф.М. Александера, метод М. Фельденкрайза, структурная интеграция И. Рольф и система «Чувственное сознание». Все они основаны на работах известного психоаналитика В. Райха, метод которого называется характерологическим анализом.

Телесно-ориентированная психотерапия опирается на положение о том, что тело представляет собой материальное отражение всех пережитых человеком эмоциональ-

ных состояний. Когда человек подавляет свои желания и эмоции, он прячет их в части тела, создавая при этом блоки и зажимы, которые становятся преградой для перемещения жизненной энергии. Тело «записывает» все пережитые эмоциональные напряжения и психические травмы. По В. Райху, если человек освобождается посредством специальных физических упражнений от мышечного панциря, он познает свое тело, начинает осознавать свои внутренние побуждения и принимает их. Это все способствует развитию в нем способности к саморегуляции и гармоничной жизни.

Телесно-ориентированные психотехники направлены на решение следующих задач:

- расширение сферы осознания собственного тела и использования его возможностей;
- повышение самооценки посредством развития «положительного» образа тела, тесно связанного с положительным и привлекательным образом «Я»;
- самосовершенствование с помощью группового опыта социальных и коммуникативных умений. Телесно-ориентированные техники позволяют индивиду установить связь с окружающими людьми, преодолевая при этом коммуникативные барьеры;
- приведение клиента в контакт с его чувствами путем установления связи чувств с движениями. Направленные или спонтанные движения позволяют освободить подавленные чувства и выявить скрытые конфликты, которые являются источником психического напряжения;
- приобретение группового опыта, действующего на бессознательном уровне.

По мнению современного исследователя И.Н. Юдиной, методы и техники телесно-ориентированной терапии являются особенно эффективными для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, психических травм, посттравматических стрессовых расстройств, а также депрессивных состояний. Эти методы также представляют собой инструмент личностного роста, позволяющий добиться наиболее полного раскрытия личностного потенциала, расширения самосознания, увеличения количества доступных индивиду способов самовыражения. Использование телесно-ориентированной терапии приводит к улучшению физического самочувствия.

Таким образом, телесно-ориентированная терапия представляет собой группу методов психотерапии, которые ориентированы на изучение тела, осознание клиентом телесных ощущений, на исследование влияния потребностей и чувств на телесные состояния. Телесно-ориентированная психотерапия предполагает работу через изменения тела с состояниями сознания, способствует достижению целостности в реагировании и проживании настоящего момента.

Практическое задание

Упражнение «Поддержка и доверие»

Цель: Разогрев группы, снятие эмоциональных барьеров, подготовка к работе с техниками телесно-ориентированной терапии.

Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих участников. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

Практическое задание

Упражнение «Мать и дитя» (И.В. Стишенок)

Цель: актуализировать и отреагировать эмоции и чувства, связанные с отношениями «мама-ребенок».

Вариант 1

Для выполнения упражнения необходимо мягкое покрытие.

Ведущий: Сейчас я предлагаю вам разделить на две подгруппы, рассчитавшись на «первый – второй», и образовать два круга: внешний и внутренний.

- Участники во внутреннем круге садятся на корточки, обхватывают колени руками, закрывают глаза и пригибают голову.
- За ними встают участники внешнего круга, которые будут двигаться вокруг сидящих.
- По моему хлопку внешний круг остановит свое движение, и каждый участник из внешнего круга сядет за тем, кто сидит перед ним во внутреннем круге, обнимет его, наклонив немного в свою сторону, и станет мягко покачивать, стараясь почувствовать, какой ритм и какая интенсивность покачивания наиболее комфортны и естественны для их пары. При этом участники из внутреннего круга не будут знать, кто находится за ними (2 минуты).
- Затем участники из внешнего круга возвратят участников из внутреннего круга на прежнее место, встанут и продолжат движение по кругу. Процедура повторится три раза, а затем вы поменяетесь местами – те, кто был во внутреннем круге, перейдут во внешний, и наоборот.

Вариант 2

- Ведущий предлагает участникам разделиться на две подгруппы и стоя образовать два круга: внешний и внутренний.
- Участники из внутреннего круга поворачиваются спиной к участникам из внешнего круга и закрывают глаза.
- Участники из внешнего круга будут двигаться вокруг стоящих. По хлопку ведущего внешний круг остановит свое движение, и каждый участник из внешнего круга начнет поглаживание стоящего перед ним участника из внутреннего круга по плечам, голове, спине. Можно помассировать плечи.
- *Ведущий:* Постарайтесь почувствовать, какие **прикосновения** важны вашему партнеру – кому-то, возможно, необходим **массаж**, а кому-то легкие **поглаживания**. Вы можете поинтересоваться у партнера о качестве прикосновений (1–2 минуты).
- Затем участники из внешнего круга продолжат движение по кругу. Процедура повторится три раза, а затем вы поменяетесь местами.

Рефлексия

Участники рассказывают, какие **чувства** они испытывали в ходе упражнения, какие открытия для себя сделали. С кем им было комфортнее (называя только номера участников), когда они были во внутреннем круге, а с кем было сложно и почему. Какие чувства испытывали к участникам внутреннего круга, находясь во внешнем. Каждый участник делает для себя выводы.

Практическое задание

Упражнение «Скульптура тела»

Цель: приобретение ресурсных телесных ощущений и закрепления этих ощущений в телесной памяти.

Метод телесно-ориентированной терапии, представляющий бережное воздействие на тело путем особых прикосновений, своеобразной телесной «лепки». Терапевтический эффект достигается путем приобретения ресурсных телесных ощущений и закрепления этих ощущений в телесной памяти. Воздействие на тело происходит в игровой манере, в предложенной самим ребенком (взрослым) форме, в ресурсной метафоре.

Практическое задание

Упражнение «Испечь пирог»

Цель: снятие эмоционального напряжения, вербализация негативных эмоций и чувств, приобретение ресурсных телесных ощущений и закрепления этих ощущений в телесной памяти.

Для выполнения упражнения необходимо мягкое покрытие, теплое помещение и мягкие добрые ласковые руки. Упражнение полезно выполнять перед сном.

Предложите ребенку игру.

- «Я буду пекарь, а ты тесто. Что нужно делать с тестом, чтобы пирог получился вкусным?

- Его надо хорошо вымесить, чтобы в тесте не было ни одного комочка.

- Покажи мне, где в тесте комочек? (Ребенок показывает).

- Что же находится в этом комочке? Может там обида? Или «капризка»? Или плохое настроение?

- Мы все это из теста удалим. (Разминающими и поглаживающими движениями комочек растирается и выводится из туловища через конечности. Имитируется движение выбрасывания, стряхивания с руки.)

- Так проверяем все тело. Поворачиваем на животик, на спинку. Помогаем ребенку вспомнить, проговорить неприятные эмоции, чувства, события, произошедшие за весь день и освободить от них тело, сняв мышечные зажимы.

- Когда от плохих комочков освободились, нужно тесто начинить разными «вкусняшками» (радостью, уверенностью, хорошим настроением и т.д.). «Начинка» выполняется легкими поглаживаниями от кончиков пальцев рук и ног к туловищу и голове.

- Затем проверяем еще раз наличие комочков. Тесто обязательно должно быть мягким. Все комочки растираем.

- Готовый пирог отправляем в духовку (в теплое одеяло на колени к маме или папе).

- Пирог выпекается столько по времени сколько нужно ребенку (от нескольких секунд до спокойного сна).

ТЕХНИКА МЕДИТАТИВНОГО РИСУНКА – МАНДАЛА

Информационный блок

Одной из техник изотерапии является создание циркулярных композиций – мандал. Слово мандала имеет санскритское происхождение и означает «магический круг».

Понятие мандалы было внесено в западную психологию К. Юнгом. Он открыл ее, занимаясь собственным психоанализом. Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности материнского лона. Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания человека, вызывает разнообразные психосоматические феномены и открывает возможность для духовного роста личности.

Мандала помогает стимулировать основные внутренние источники, запечатленные на глубинных уровнях разума, включая механизмы саморегуляции. Это психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой. В некоторых случаях рисование мандал используется в контексте инсайт-ориентированной психотерапевтической работы. Это во многом напоминает юнгианский анализ, когда клиент рисует в круге определенного размера серию композиций, а затем обсуждает их с психологом, что позволяет ему прийти к лучшему осознанию переживаемого им состояния, а также тех или иных препятствий, стоящих на пути его личностного роста.

В других случаях создание мандал протекает, в основном, в форме самостоятельной работы клиента, хотя он также время от времени обсуждает свои рисунки с психо-

логом. В этом случае позитивный результат достигается за счет гармонизирующего воздействия самой процедуры рисования на личность клиента, которому таким образом часто удается достичь релаксации и психического равновесия.

Кроме этого, техника рисования мандалы используется в сочетании с другими приемами арт-терапевтической работы, например, с музыкой. Технику рисования мандал можно использовать как при индивидуальной, так и при групповой арт-терапии. В частности, ее можно включить в работу с тематически ориентированными группами. В этом случае возможно не только рисование участниками индивидуальных мандал и их последующее обсуждение, но проведение коллективной работы с использованием разнообразных материалов и средств.

Каждая мандала – это композиция символов и цветов. Мандала работает наилучшим образом, если она создана самим человеком. Мандала может отразить изменения внутреннего состояния клиента (взрослого или ребенка) [7].

Практическое задание

Упражнение «Рисуем мандалу»

Рисование мандалы доступно каждому – как опытному мастеру, так и человеку, впервые узнавшему об этом искусстве.

Инструкцию оформления несложной мандалы (без заготовленных шаблонов).

Шаг 1. Возьмите лист бумаги и с помощью циркуля начертите круг. Диаметр круга должен быть большим, поскольку он представляет собой границы будущей мандалы.

Шаг 2. Проведите несколько диагональных линий, перпендикулярных друг другу. Для этого не обязательно использовать линейку. Конечное число диагоналей варьируется в зависимости от ваших вкусов. Как правило, их количество ограничивается восемью.

Шаг 3. В самом центре рисунка изобразите какую-либо фигуру. В качестве фигуры может выступить ромб, круг, многоугольник или любой образ. Обращаем внимание на то, что мандала рисуется от центра к периферии, а не наоборот.

Шаг 4. Дополняйте первоначальную фигуру, сосредоточенную вокруг центра, новыми деталями, окружающими ее.

Шаг 5. По мере добавления новых кругов или многоугольников заполняется пустое пространство различными символами, экспериментируя с цветами. Символы могут сосредотачиваться как вокруг центра круга, так и окружать диагональные линии, которые вы провели в самом начале.

Шаг 6. Выходите за края рисунка и дополняйте его – при наличии желания. Строгих правил при составлении мандалы не существует, а потому если вы хотите подойти к задаче нестандартно – не отказывайте себе в этом.

Особое внимание при создании изображения уделяется спонтанности. Чем дольше вы будете размышлять над отдельными элементами мандалы, тем тяжелее они будут даваться. Лучший способ рисования символов – это состояние медитации, в котором контроль рассудка ослабляется.

Рисование мандалы – это прекрасный способ остаться наедине со своими мыслями и разобраться в себе. Оно не требует художественной подготовки и наличия сложных инструментов. Творческий подход к использованию цветов и символов позволяет не только хорошо провести время, но и развить художественные навыки. После завершения рисунка, вы можете попробовать «прочитать» его и открыть непознанные грани своей души.

О чем расскажет ваша мандала?

Как «прочитать» ту информацию, которую подсознание «зашифровало» в этих рисунках? Попробуем разобраться. Прежде всего, разместите рисунок на уровне своих глаз. Можно прикрепить его к стене, можно поставить на полку шкафа, но, если такой возможности нет, просто положите его перед собой на стол. Лучше, чтобы мандала находилась на некотором расстоянии от вас, от 50 см до 1 м. Знаете выражение «большое видится на расстоянии»? Чтобы увидеть свою «маленькую вселенную», нужно немножко отдалиться от нее, посмотреть «со стороны». Если вы создали несколько мандал, поместите их также на некотором расстоянии от своих глаз в том порядке, в котором рисовали.

Для начала вспомните, для чего вы рисовали мандалу. Возможно, вы загадывали желание, а может быть, просто пробовали впервые создать красивый рисунок в круге. Или делали серию мандал, желая изменить что-то в одной из областей своей жизни. В любом случае информация о значении символов и цвета в ваших рисунках поможет вам больше узнать о своих глубинных желаниях, а, возможно, и сделать важные открытия о своих настоящих стремлениях и увидеть новые направления движения к своим целям.

Смотрите на мандалу в течение одной-двух минут, не стараясь рассмотреть подробности, не пытайтесь анализировать, не оценивая... Просто смотрите. Какие чувства и эмоции возникают у вас?.. Похожи ли эти чувства на то, что вы испытываете, когда ваши желания осуществляются, или на то, что вы чувствуете в той области жизни, которую хотите изменить? Или это совсем противоположные чувства? Какие мысли приходят вам в голову, когда вы смотрите на свои мандалы? Возможно, эти мысли совсем не о том, что вы хотели выразить в своем рисунке. А о чем? Запишите то, что вам показалось важным на оборотной стороне листа.

А теперь давайте посмотрим, о чем говорят цвета, которые вы использовали в своем рисунке.

Красный – активность, упорство, настойчивость, энергия, радость, любовь, страсть физическая сила. Но, в то же время, красный цвет может указывать на разрушение, упрямство, агрессию и нетерпимость. Красный цвет указывает на важность момента, привлекает внимание, выделяет детали из общей композиции.

Оранжевый – энергия, жизнерадостность, сила, свободолюбие, терпимость. Также оранжевый цвет может указывать на демонстративные действия и неадекватную самооценку.

Желтый – радость жизни, уверенность в себе, восприимчивость к новому, свободное выражение своих мыслей и чувств. Но присутствие желтого цвета может говорить и о рассеянности, легкомыслии и язвительности.

Зеленый – уравновешенность, спокойствие, воля к жизни, обязательность, обновление, надежда. В то же время зеленый цвет может рассказать о негибкости, занудстве, ревности и эгоизме.

Синий – миролюбие, сила духа, организованность, умение строить отношения. Но также синий цвет может показывать страх, нерешительность, склонность к депрессии и унынию.

Белый – легкость, открытость, единение с другими людьми, начало перемен. В своем противоположном значении белый цвет расскажет о разочаровании, отрешенности от мира, бесплодности усилий, изоляции и некоторой чопорности в отношениях.

Черный – созидание, предвидение, сила воли, выход на новый уровень. Но, конечно, черный цвет может указывать и на присутствие страха, депрессивности, пустоты, протеста, подавления чувств и разрушение.

Серый – реализм, соединение противоположностей, здравомыслие, информированность. Использование серого цвета в рисунке мандалы также может говорить о скуке, равнодушии, ограниченности и неконтактности.

Розовый – доброта, нежность, любовь, романтичность. Но, в то же время, розовый цвет укажет на легкомысленность в отношениях, демонстрацию сексуальности, чрезмерную чувствительность.

Коричневый – надежность, здравый смысл, смирение. Кроме того, коричневый цвет может означать разочарованность, ограниченность, приземленность.

Голубой – творчество, свобода, свежесть взглядов и идей, полет мысли. Также голубой цвет покажет холодность, рациональность, отсутствие сексуальности.

Фиолетовый – интуиция, духовность, тайна, самопознание. А также фиолетовый цвет в мандале может указывать на скрытое напряжение, консерватизм, отрицание материальной стороны жизни.

Как же понять, какую именно информацию «зашифровало» ваше подсознание с помощью цвета? Прежде всего, когда вы прочтаете описание значений цветов и посмотрите на детали мандалы соответствующего цвета, «ловите» первую мысль о том значении, которое, как вам кажется, наиболее точно описывает ваши чувства и состояния в той теме, о которой вы создавали свою мандалу. Затем подумайте, что для вас означает данный цвет, независимо от описания выше. Похоже ли ваше личное восприятие цвета на те значения, которые мы вам предложили? Если нет, то какие чувства и мысли это несоответствие у вас вызывает? Как это характеризует ваше отношение к теме мандалы? Возможно, вам придется доказывать окружающим вас людям, а может, даже и себе самому, что эта область жизни важна, а внутреннее чувство подсказывает вам, что для вас это не так уж и важно, что это, возможно, не ваше желание, а навязанное кем-то, что для вас было бы лучше сделать что-то другое, к чему стремится ваша душа... Если это так, то что же вам мешает?..

- Посмотрите, где расположены цвета в мандале.
- Центр – это то сокровенное, что действительно для вас важно, это отражение ваших глубинных чувств и желаний.
- Цвета, которые вы использовали ближе к краю окружности, рассказывают о том, что вы хотите показать людям, что несете в этот мир.
- Сравните цвета в центре и по краю окружности. Похожи ли они? Или их значения прямо противоположны? Возможно, вам трудно выражать свои желания или вы хотите скрыть свои переживания и стремления...

Поговорим немного о символах, наиболее часто встречающихся в рисунках мандал.

Круг – совершенство, единение с Вселенной, целостность, законченность, чувство защищенности, наполненность жизни.

Квадрат – постоянство, равновесие, безопасность, ограничения, нравственность, моральные устои.

Треугольник – гармония, жизнелюбие, власть, мудрость.

Цветок – красота, гармония, обновление жизни, потребность в духовном совершенствовании, доброта, понимание быстротечности жизни.

Крест – равновесие, соединение противоположностей, единство души и тела, потребность в духовной поддержке, ситуация выбора, готовность принять свою темную сторону.

Спираль – жизненная сила, потребность в принятии циклических изменений в жизни, энергия перемен, развитие, движение.

Глаз – потребность в более ясном видении ситуации, ощущение контроля со стороны, потребность в духовном наставнике.

Сердце – переживание сильных чувств - любви, радости или горя; сострадание, отзывчивость, потребность в свободном проявлении чувств.

Рука – власть, защита, действие, сила, потребность в контактах с людьми, способность помогать другим людям, готовность начать новое дело, активность, уверенность в своих действиях.

Звезда - превосходство, постоянство, уверенность, целеустремленность, потребность в лидерстве, мистическое ощущение защиты и покровительства высших сил, успешное взаимодействие с материальным миром.

Дерево – развитие, потребность в единстве с другими людьми, семейственность, энергия созидания, принятие разнообразия жизненных циклов.

Животные – интуиция, потребность в защите, духовность, связь с природными инстинктами.

Конечно, это далеко не все символы, которые вы могли использовать в своих мандалах. Вы можете посмотреть значение других фигур в словарях символов, но лучше всего, если вы просто поразмышляете, какой смысл для вас имеет та или иная фигура или форма.

Выпишите все значения использованных вами в рисунках мандал символов и цветов и попробуйте составить целостное описание своей мандалы на основе предложенных нами трактовок и своих личных мыслей и ощущений.

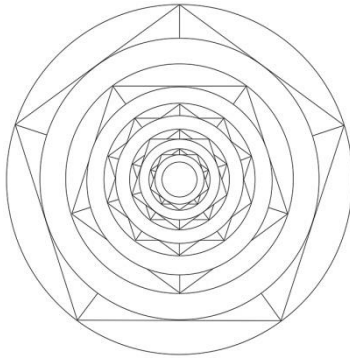
Практическое задание

Упражнение «10 мандал, чтобы вернуть жизни яркость»

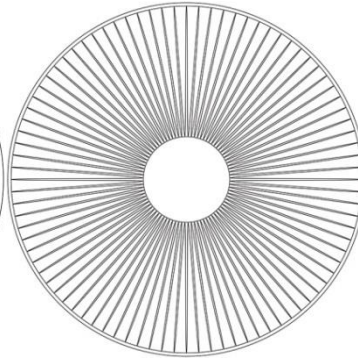
Медитация на мандалу, помогает лучше понять себя, расслабиться и почувствовать прилив сил. Распечатайте понравившиеся мандалы, возьмите цветные карандаши и отправляйтесь в путешествие, полное творчества и безмятежности!

Доставьте себе удовольствие! Берите набор красивых цветных карандашей, устраивайтесь поудобнее в светлом месте, где вам легко и уютно, и начинайте творить. Раскрашивание этих мандал помогает успокоиться и получить доступ к своим внутренним энергетическим ресурсам. Не нужно браться за все сразу. Начните с той, которая понравится вам больше других.

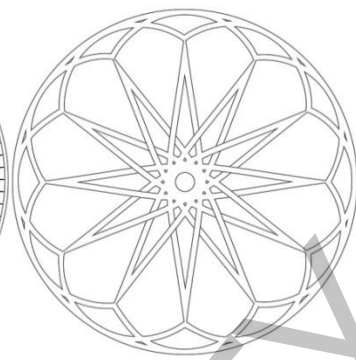
Мандала 1: «Как мне почувствовать себя лучше?» Эта мандала поможет вам определить, что вам нужно, чтобы почувствовать себя лучше – и эмоционально, и физически. Сначала выберите какой-то один цвет. И, не раздумывая, раскрасьте им те части мандалы, которые захотелось. Самое важное в этом упражнении – поступать так, как подсказывает внутренний голос. Помедитируйте над недораскрашенной мандалой несколько минут. Потом возьмите карандаши других цветов, чтобы завершить ее. Не стремитесь к тому, чтобы получилось красиво, не задумывайтесь о сочетаемости цветов, пусть все происходит спонтанно! Когда вы закончили, посмотрите на мандалу. И запишите три слова, которые первыми пришли вам на ум. Поразмышляйте над смыслом этих слов по отношению к изначальному вопросу, на который призвана ответить эта мандала: что мне нужно, чтобы почувствовать себя лучше?



Мандала 1



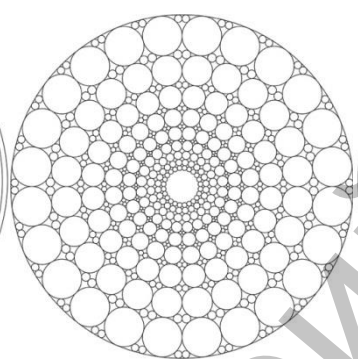
Мандала 2



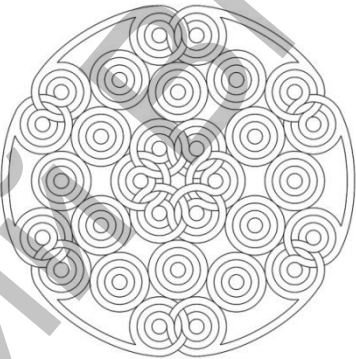
Мандала 3



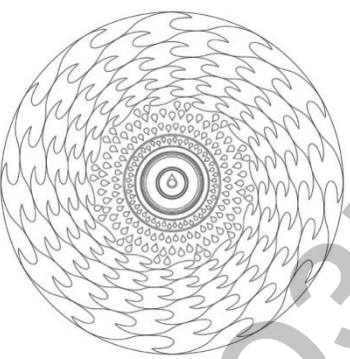
Мандала 4



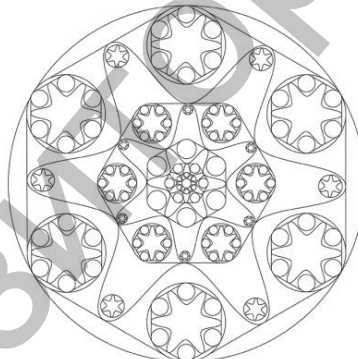
Мандала 5



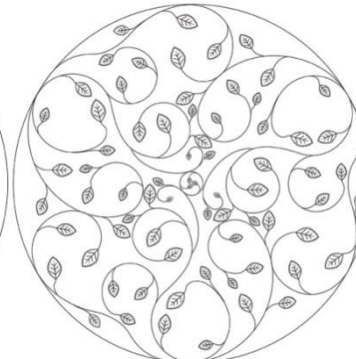
Мандала 6



Мандала 7



Мандала 8



Мандала 9



Мандала 10

Мандала 2: «Какого цвета мое дыхание?» Мы редко задумываемся над тем, как мы дышим. И еще реже выполняем дыхательные упражнения. Так уделите этому время прямо сейчас! Расслабьтесь, посмотрите внимательно на мандалу и выберите цвет, который символизирует ваше дыхание. Раскрасьте им центральный круг. Выполняя упражнение, сосредоточьтесь на дыхании. Осознайте, как именно вы дышите. Потом раскрасьте один за другим лучи мандалы. Возьмите для этого тот или те карандаши, которые, как вам кажется, помогут «активировать» ваше дыхание: сделать его более медленным, глубоким, спокойным. Теперь, завершив раскрашивание этой мандалы, вы вошли в контакт с глубинной энергией жизни, которая живет в вас. Используйте ее!

Мандала 3: «Как найти самого себя?» Выберите карандаш, который нравится вам больше всего, и раскрасьте центральный круг. Потом другим цветом выделите часть мандалы, которая нравится вам больше. Выберите ее интуитивно! Пройдите карандашом по лучам звезды, находящейся в этой части, как если бы вы бродили по лабиринту. Посмотрите на получившуюся цветную нить. И спросите себя: «Что мне напоминает этот путь?» Запишите три слова, словосочетания или предложения, которые придут вам на ум, чтобы описать ваш путь. Поразмышляйте над ними несколько минут.

Мандала 4: «В каком энергетическом состоянии я сегодня?» Позвольте цветам говорить с вами! Доверьтесь интуиции, раскрасьте эту мандалу так, как захочется. Выбранные цвета помогут определить состояние вашей энергии. Посмотрите на раскрашенный рисунок и запишите три ключевых слова, приходящих вам на ум. В течение пяти минут помедитируйте над их смыслом по отношению к вопросу: «В каком энергетическом состоянии я сегодня?» Обратите внимание, что избыток теплых цветов рассеивает энергию, холодных – парализует ее. И не забывайте о том, что мандала отражает ваше состояние в данный момент. Завтра она может получиться совершенно другой.

Мандала 5: «Какие мои три самые лучшие черты?» Эта красивая мандала поможет определить, что вам нравится в себе больше всего. Подумайте над тем, какие три черты делают вас счастливым (-ой)? Запишите их под мандалой. (например, благодарность, честность, доброта, креативность...) Выберите три любимых цвета так, чтобы каждый символизировал одно из этих качеств, и раскрасьте мандалу. Когда рисунок закончен, рассмотрите его хорошенько. Посмотрите на каждый цвет, воплощающий одно из ваших своих любимых качеств, в отдельности. Попробуйте разобраться, какие чувства вы испытываете по отношению к этим своим качествам.

Мандала 6: «Где найти спокойствие внутри себя?» Выберите цвет, который символизирует для вас внутреннее спокойствие. Раскрасьте им все центральные круги сложных фигур, некоторые из которых переплетены. После этого возьмите другие карандаши, чтобы последовательно одну за другой заполнить внешние окружности этих кругов. Не думайте, а следуйте за вдохновением. Закончив, посмотрите на мандалу. Постарайтесь вспомнить три момента, когда вы чувствовали себя на удивление спокойно в сложные моменты раскрашивания этих непростых переплетенных фигур. Запишите эти воспоминания.

Мандала 7: «Что препятствует свободному течению моей энергии?» Раскрасьте эту мандалу, двигаясь от центра, задайте себе вопрос: «Что мешает плавной циркуляции моей энергии?» Закончив раскрашивать мандалу, рассмотрите ее в течение нескольких минут. Делайте это спокойно и безмятежно. Отпустите ваш ум, пусть мысли приходят и уходят, как облака на небе. А теперь посмотрите, какие цвета вы использовали – холодные (зеленый, синий, фиолетовый) или теплые (красный, оранжевый, желтый)? Первые «закрывают» энергетические каналы, вторые «открывают» их. Внимательно

посмотрите, куда вы поместили эти цвета. Попробуйте вспомнить, какие образы и эмоции возникали у вас в те моменты, когда вы использовали карандаши разных цветов. И запишите то, что вспомните.

Мандала 8: «Как усилить свою энергию?» Начиная с центрального «цветка» этой мандалы, педантично раскрасьте его лепестки, используя три цвета, которые вам приглянутся. Для раскраски других «цветов» поменяйте карандаши, выбрав те, которые, как вам кажется, будут дополнять и активизировать первые три цвета. После этого выберите другой цвет для центра цветов. Дышите медленно, смотрите на свой рисунок и запишите три выражения, которые внезапно придут в голову. Поразмыслите над ними в спокойной обстановке.

Мандала 9: «Как сбалансировать эмоции?» Определите три отрицательные эмоции, которые вам особенно мешают (например, страх, гнев, зависть...). Перечислите их под мандалой. Потом выберите три цвета, которые будут их символизировать. Следуя за интуицией, раскрасьте в эти цвета листья. Возьмите другие карандаши и раскрасьте ими стебли и фон мандалы. Расслабьтесь, закройте глаза на минуту. Потом посмотрите на свой рисунок. Опишите под мандалой то, что чувствуете.

Мандала 10: «Я активизирую и гармонизирую свою энергию» Посмотрите на эту мандалу в течение пары минут. Потом начните раскрашивать ее с центрального круга, выбрав для этого карандаш любимого цвета. Потом возьмите семь карандашей всех цветов радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Прислушиваясь только к своим чувствам, раскрасьте каждую из человеческих фигур одним из этих цветов. В финале можно раскрасить границы мандалы любым понравившимся цветом или тем, который, как вам кажется, максимально гармонично дополнит рисунок. Это упражнение активизирует и гармонизирует энергию. Запишите то, что почувствуете после того, как закончите рисунок.

ГЛОССАРИЙ

Арт-терапия – область психотерапевтической деятельности, основанная на занятиях изобразительным творчеством.

Арт-терапевт – специалист, прошедший соответствующую профессиональную и личностную подготовку и применяющий при работе с клиентами арт-терапевтический подход на различных уровнях (базовой методологии, методов и техник).

Арт-терапевтический кабинет – специально оборудованное для арт-терапии помещение, оснащенное соответствующими материалами и средствами для работы, имеющее условия для хранения и экспонирования изобразительной продукции.

Арт-терапевтический процесс – различные изменения в поведении, состоянии и отношениях клиента и арт-терапевта в ходе их совместной работы, приводящие к достижению определенных психотерапевтических результатов.

Ассоциация – связь, возникающая в процессе мышления, между элементами психики, в результате которой появление одного элемента, в определенных условиях, вызывает образ другого, связанного с ним; субъективный образ объективной связи между элементами, предметами или явлениями.

Бессознательное – совокупность психических процессов, операций и состояний, не представленных в сознании субъекта. В ряде психологических теорий – это особая сфера психического или система процессов, качественно отличных от явлений сознания.

Воображение – способность сознания создавать образы, представления, идеи и манипулировать ими. Играет ключевую роль в следующих психических процессах: моделирование, планирование, творчество, игра, человеческая память. Является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий.

Гештальт-терапия – направление психотерапии, основными принципами являются актуальность (работа в настоящем), стремление к развитию осознанности и способности принимать ответственность за свою жизнь.

Групповая арт-терапия – форма арт-терапии, позволяющая психологу работать с широким кругом клиентов. Предполагает не только взаимодействие каждого из них с другими членами группы посредством вербальной и невербальной коммуникации, но и самостоятельную изобразительную работу, погружение в свое Я.

Депрессия – это психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

Драматерапия – одно из направлений психотерапии искусством, предполагающее использование театрального искусства и ролевой игры в психотерапевтических целях. В ходе спектакля происходит идентификация себя с образом, наблюдаются элементы трансперсонализации, трансляции и модифицирования образа; происходит выражение клиентом различных эмоций.

Индивидуальная арт-терапия – форма арт-терапии, которая предполагает длительную работу в диаде «клиент-психотерапевт». При этом учитывается индивидуальный темп деятельности клиента.

Инсталляция – художественно организованное пространство, включающее любые предметы: произведения изобразительного творчества и объекты, которые рассматриваются как художественные, приобретая в связи с этим новое значение.

Интегративная арт-терапия – термин, объединяющий различные методы использования всех видов искусства и творческой деятельности с психотерапевтической целью.

Контрперенос – неосознаваемые или частично осознаваемые реакции арт-терапевта на личность клиента, возникающие в его присутствии. Вызывается особенностями вербального и невербального поведения клиента, стилем и характером его изобразительной деятельности, характеристиками создаваемых им образов.

Креативность – творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к принятию и созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие в структуру одаренности в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем.

Музыкотерапия – одно из направлений психотерапии искусством, предполагающее использование музыки в психотерапевтических целях. Преимущественно ориентирована на восприятие клиентом музыки (для развития различных личностных качеств и снятия стрессового напряжения), а не на ее создание и воспроизведение.

Нарциссизм – черта характера, заключающаяся в исключительной самовлюбленности. Термин происходит из греческого мифа о Нарциссе, прекрасном молодом человеке, который отверг любовь нимфы Эхо. В наказание за это он был обречен влюбиться в собственное отражение в воде озера, и умер от этой любви.

Перенос – неосознаваемые или частично осознаваемые реакции клиента на личность психотерапевта, возникающие в его присутствии. Проявляется в эмоциональных реакциях, фантазиях, особенностях вербального и невербального поведения клиента, в его изобразительной деятельности и характеристиках создаваемых им образов.

Перформанс-арт – процесс, напоминающий искусство театра; может включать любые виды спонтанного творческого самовыражения, связанные с существованием в реальном, а не в сценическом времени, действиями с реальными предметами, игрой самого себя, новыми переживаниями по принципу «здесь и теперь».

Потребность – есть состояние нужды в определенных условиях жизни, деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах, без которых данный индивид испытывает состояние дискомфорта.

Проекция – процесс неосознанного переноса клиентом своих переживаний и мыслей на изобразительную продукцию, в результате чего субъективный опыт человека становится доступным для восприятия и сознательного осмысления.

Психоанализ – метод психотерапии и психологическое учение, ставящее в центр внимания бессознательные психические процессы и мотивации. Был разработан в конце 19 – начале 20 вв. австрийским врачом З. Фрейдом.

Психотерапия искусством – вид психотерапии, который представлен следующими основными направлениями: арт-терапией, драматерапией, музыкотерапией и танцевально-двигательной терапией. В отдельных странах они признаны в качестве самостоятельных профессий.

Раппорт – эмоциональный резонанс, необходимый для взаимного обмена чувствами, мыслями, образами арт-терапевта и клиента. Осуществляется как непосредственно (с помощью вербальных и невербальных средств коммуникации), так и опосредованно (с помощью изобразительного материала и продукции).

Семейная арт-психотерапия – психотерапия, основанная на сочетании двух подходов: динамически ориентированной арт-терапии и семейной системной теории. Ее конечной целью является решение имеющихся психологических проблем в семье с помощью художественного творчества.

Сознание – это один из способов, которым объективная действительность отражается в психике человека. Согласно культурно-историческому подходу, характерной особенностью сознания является то, что промежуточным звеном между объективной реально-

стью и сознанием являются элементы общественно-исторической практики, позволяющие строить объективные картины мира.

Способности – это индивидуальные свойства личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определенного рода деятельности. Обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами некоторой деятельности и являются внутренними психическими регулятивами, обуславливающими возможность их приобретения.

Сублимация – защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество. Впервые описан Фрейдом.

Танцевдвигательная терапия – одно из направлений психотерапии искусством, предполагающее использование движений танца в психотерапевтических целях.

Терминация – завершающий этап арт-терапии; период подведения итогов и оценки результатов психотерапии. На этом этапе возможны деструктивные действия клиента, направленные на разрушение созданных им ранее образов.

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий.

Фобия – сильно выраженный упорный навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определенных ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению. В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций.

Художественная экспрессия – выражение чувств, потребностей и мыслей клиента посредством его работы с различными изобразительными материалами и создания художественных образов.

Чувство – эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арттерапия // Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2002. – С. 52 – 58.
2. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито – Центр, 2006. – 336 с.
3. Арт-терапия: Хрестоматия / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2002. – 320 с.
4. Базыма, Б.А. Психология цвета: теория и практика / Б.А. Базыма. – СПб.: Речь, 2007. – 203 с.
5. Воронова, А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Рн/Д: Феникс, 2013. – 253 с.
6. Вудроф, Д. Точка за точкой. Арт-терапия / Д. Вудроф. – Мн.: Попурри, 2018. – 208 с.
7. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2002. – 120 с.
8. Ермолаева-Томина, Т.Б. Психология художественного творчества: Учебное пособие для вузов. / Т.Б. Ермолаева-Томина. – М. Академический Проект, 2003 –304 с.
9. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. СПб.: Союз, – 2000. – 448 с.
10. Киселева, М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева – Речь, 2007 –336с.
11. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006 –160 с.
12. Копытин, А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А.И. Копытин, Б. Корт – М.: Психотерапия, 2011. – 128с.
13. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
14. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Сви-стовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
15. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
16. Лебедева, Н.М., Иванова Е.А. Путешествие в гештальт / Н.М. Лебедева, Е.А. Иванова. – СПб: Речь, 2004. – 560с.
17. Назарова, Н.Р. Арт-терапия как средство психосоциальной реабилитации психически больных / Н.Р. Назарова // Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2008. – С.213–231.
18. Немиринский, О.В. Гештальт-терапия психосоматических расстройств: от симптома к контакту: http://gestalt-therapy.ru/biblio/theor/psychosomatic_disorders/.
19. Оклендер, В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер. – М, Класс, 2005. – 336с.
20. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2000. – 512с.
21. Остер, Дж., Гоулд, П. Рисунок в психотерапии / Дж.Остер, П. Гоулд. – М.: Информационный центр психологической культуры, 2000. – 184 с.
22. Польстер, И., Польстер, М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер – М.: Класс, 1996. – 204 с.
23. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
24. Основы групповой психотерапии: Учеб. пособие / И.А Фурманов, Н.В Фурманова. Мн.: Тесей, 2004. – 256 с.
25. Свирепо, О.А, Туманова, О.С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии / О.А. Свирепо, О.С. Туманова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 270 с.
26. Уильямс, Х. «Говорящий» рисунок, или как познать свое глубинное «Я» / Х. Уильямс. – М.: Астрель, 2007. – 205 с.
27. Фрумкина, Р.М. Цвет, смысл, сходство / Р.М. Фрумкина. – М.: Наука, 1984. – 175 с.
28. Хломов, Д.Н Анализ рисунка в гештальт-терапии / Д.Н. Хломов // Гештальт – 2012: Сб. материалов Московского Гештальт Института – М.: МГИ, 2012 – С. 20-33.