

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 2

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 159.98:615.851.82(075.8)
ББК 88.922я73+88.945я73
А86

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 7 от 29.06.2021.

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, 2021. – Ч. 2. – 39 с.

Методические рекомендации разработаны для студентов специальности первой ступени высшего образования «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 современными подходами к профессиональной подготовке психологов. В издание включены краткий лекционный материал, материалы для практических занятий, самостоятельной работы и контроля знаний.

УДК 159.98:615.851.82(075.8)
ББК 88.922я73+88.945я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

МОДУЛЬ 3. АРТ-МЕТОДЫ В РАБОТЕ С ГРУППОЙ	4
Информационный блок	4
Практическое задание. Упражнение «Карусель ассоциаций»	8
Практическое задание. Упражнение «Я и группа»	8
МОДУЛЬ 4. АРТ-МЕТОДЫ В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ	10
Основные положения системного подхода в семейной терапии	10
Информационный блок	10
Практическое задание. Упражнение «Семья как дом»	15
Сказкотерапия в работе с семьей. Методические особенности психологической работы со сказками	16
Информационный блок	16
Практическое задание. Упражнение «Сказочная семья»	26
МОДУЛЬ 5. МЕТАФОРА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ КАК АРТ-МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ...	28
Информационный блок	28
Практическое задание. Упражнение «Вербальная метафора жизни»	34
Практическое задание. Упражнение «Рисунок жизни» (И. Вачков)	35
Практическое задание. Упражнение «Метафора моей жизни»	35
Практическое задание. Упражнение «Визуальная метафора жизни»	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

МОДУЛЬ 3. АРТ-МЕТОДЫ В РАБОТЕ С ГРУППОЙ

Информационный блок

Применение многих арт-методов особенно эффективно в условиях группы, да и некоторые темы (например, касающиеся общения и поведения в социуме) особенно подходят именно для работы в группах. В группе клиенты могут убедиться в том, что и другие испытывают сходные чувства, сталкиваются со сходными проблемами. Существует несколько способов взаимодействия с клиентами – психолог может обращаться как ко всей группе, так и к отдельным ее членам. Однако уникальность терапевтической группы заключается в том, что все, что происходит с каждым членом группы, влияет и на всех остальных, тем самым, изменяя всю группу.

Особые преимущества групповой арт-терапии:

1) арт-терапия в группе становится общим занятием, поддерживающим каждого из членов группы;

2) в процессе выполнения общих арт-проектов, благодаря обмену идеями и художественными продуктами, группа имеет возможность как вербального, так и невербального взаимодействия, клиенты получают социальную поддержку от других членов группы;

3) ощущение поддержки дает обмен общими символами, показывающий участникам, что другие члены группы имеют схожие проблемы, беспокойства и страхи. Взаимообмен и коммуникации на уровне самостоятельно созданных группой символов снижает уровень изоляции участников;

3) благодаря обратной связи, которая дается на изготовленные арт-работы, члены группы начинают лучше ориентироваться в своем внутреннем мире, а также лучше осознавать свое место, свои роли и модели поведения в группе;

4) арт-терапия является особенно полезной при выражении болезненных чувств, которое часто сопровождается катарсисом, который помогает в проработке травматических ситуаций;

5) групповая арт-терапия делает акцент на взаимопомощи; чувство альтруизма само по себе может являться исцеляющим фактором как для того, кому оказывают помощь, так и для самого помогающего.

Формат арт-терапевтической группы позволяет удовлетворить разнообразные потребности клиентов, предоставляя в виде различных изобразительных материалов возможности для безопасного выражения сложного материала, а также для позитивного взаимодействия.

Существует несколько *теоретических подходов в групповой арт-терапии*. Наиболее распространенным является психодинамический подход. В нем существует две модели – интерперсональная и аналитическая.

Интерперсональная модель основана на представлениях о том, что взаимодействие с окружающими с самого детства формирует в человеке характерные для него модели поведения, с другой стороны то, как человек взаимодействует с окружающими зависит от его восприятия себя самого и других. Аналитическая модель основана на теории групповой аналитической психотерапии.

Относительно арт-терапевтических групп, *системными характеристиками* могут являться следующие:

1. Арт-терапевтическая группа – это система отношений, способная к саморазвитию.

2. Основные элементы арт-терапевтической группы – это ее участники, арт-терапевт и создаваемая изобразительная продукция (что принципиально отличается от вербальной терапии).

3. Так как арт-терапевтическая группа является открытой системой, у нее есть определенные характеристики: структурные (связанные с определением внешних и внутренних границ группы) функциональные (внутриличностные, межличностные и общегрупповые процессы и феномены) и генетические (изменения характера взаимодействия членов группы друг с другом, с арт-терапевтом и создаваемыми арт-продуктами).

4. Внутренними ресурсами арт-терапевтических групп является психотерапевтические изменения, качества самой группы, особенности участников, формы и методы работы. Внешними ресурсами являются социокультурные факторы, материальное обеспечение группы, окружение участников и ведущего группы.

5. Происходящие в арт-группе системные изменения можно разделить на три типа: внутриличностные (касающиеся непосредственно участников группы), межличностные (изменения взаимоотношений членов группы) и макросоциальные (изменение отношений клиентов с окружающим их миром и окружающими людьми).

Виды арт-терапевтических групп

Существуют разные основания для деления арт-групп на виды. Например, есть краткосрочные и долгосрочные группы. Бывают группы открытые и закрытые (в открытых группах в любой момент могут присоединиться новые участники, в закрытых же группах состав участников постоянен).

В любой арт-группе, вне зависимости от ее типа, устанавливаются общие правила, которые должны выполнять все члены группы, а за выполнением их следит арт-терапевт. Также в любой группе ведущий должен создать атмосферу доверия, безопасности и принятия для каждого клиента; ничто, способное задеть любого из членов группы, не должно оставаться без внимания психолога. Большинство ведущих арт-групп прямо не интерпретируют художественные символы, члены группы должны сами использовать собственные ассоциации, связанные с их произведениями, для того чтобы лучше понять себя. Руководитель любой группы арт-терапии обеспечивает клиентов необходимым материалом, а помещение, в котором проводятся занятия должно обеспечивать место для движений и игр. Руководитель должен поощрять членов группы выражать внутренние переживания спонтанно и не беспокоиться о художественных достоинствах своих произведений. Важны постоянство времени и места занятий.

Студийные и арт-психотерапевтические группы

Многие группы являются смешанными и одновременно арт-психотерапевтическими или открытыми студийными. В чистом виде арт-студийные группы часто организовывались в начале развития арт-терапевтического направления, еще до появления самого термина «арт-терапия». В таких студиях, прежде всего, участники реализовывали свою потребность в творческом самовыражении. Некоторые арт-терапевты предполагали, что изобразительное искусство само по себе, без дополнительного участия психотерапии, помогает людям выразить внутренние конфликты. Однако и сейчас некоторым клиентам может быть рекомендовано посещение именно арт-студийных групп, особенно это касается тех клиентов, для которых тесное взаимодействие с участниками группы затруднительно. Художественных способностей для участия в такой группе не требуется.

Как наиболее значимое преимущество такой формы занятий, специалисты выделяют возможность появления свободного, ничем не сдерживаемого творчества. Цели открытых арт-студий разнообразны: людей побуждают к эксперименту, развитию творческого мышления, моторных и познавательных навыков. С другой стороны, участники

группы учатся выражать свои мысли и чувства в процессе групповой дискуссии; есть группы, использующие искусство для повышения самооценки членов группы, их самодостаточности. Существуют арт-студии, направленные на работу с определенным видом клиентов, в том числе, студии при клиниках.

Что касается *арт-психотерапевтических групп*, то здесь арт-терапевт играет активную роль в определении тем и направлений деятельности. Как правило, они основываются на наблюдениях терапевта за участниками группы. В настоящее время такой тип группы наиболее распространен в арт-терапевтической работе. Обычно такие группы создаются для оказания помощи людям в выражении своих чувств, проблем, конфликтов, для преодоления травматического опыта и достижения инсайтов. Занятия в арт-психотерапевтических группах гораздо более структурированы, нежели занятия в арт-студиях. В этих занятиях есть:

- 1) первоначальная дискуссия,
- 2) непосредственно сам процесс создания арт-продукта (участники индивидуально или совместно работают над образами в соответствии с заданной темой),
- 3) обратная связь (участники могут высказаться по поводу сделанной работы, а также послушать мнение участников группы и терапевта).

Многие техники в рамках арт-групп данного типа направлены на то, чтобы побудить участников к взаимобмену, а также дать возможность терапевту стимулировать, наблюдать и, если необходимо, корректировать взаимодействия между членами группы. Создавая рисунок, композицию или любой другой художественный объект, участник группы вначале выступает в роли автора, а затем – в роли зрителя, отстраненно анализирующего свое произведение. В случае групповой работы на этом этапе возможно обсуждение работы в группе. В случае индивидуальной работы обратная связь может быть получена от психолога.

Этап трансформации образа и внесения в рисунок изменений может присутствовать или не присутствовать, в зависимости от психологического состояния и потребностей клиента-автора. Изменение внутренней картины мира и осознание неких важных смыслов может происходить и без изменения рисунка.

Динамические и тематические группы

В динамических группах ход сессий, в целом, не имеет четкого плана и определяется потребностями, состоянием участников, всплывающими темами в конкретные моменты времени, а также атмосферой в группе. В работе используются совместные и индивидуальные формы работы и вербальное общение. Ведение динамической группы требует специфических умений, так как психотерапевтический эффект проявляется не только благодаря действиям психолога, но и благодаря самому групповому процессу. Часто в таких группах высока степень вовлеченности в процесс. Главным образом, такой тип групп подходит для работы с клиентами с пограничными психологическими расстройствами, однако элементы этого подхода могут применяться и с другими категориями клиентов. Как правило, динамический подход используют специалисты, у которых, наряду с арт-терапевтическим образованием наличествует психотерапевтическое.

Занятия в тематических группах гораздо более структурированы. Внимание членов группы фокусируется на темах наиболее для них значимых либо на определенных изобразительных техниках. Тематические группы могут быть полуоткрытыми: участники в праве прекратить участвовать в группе после проработки определенных тем, в то время как новые люди могут включаться в процесс. Однако, для того, чтобы войти в группу, участники должны понимать и соблюдать основные правила группы, а также обладать способностью к вербальному взаимодействию.

Одно из преимуществ тематических групп заключается в том, что структурирование процессов помогает ведущему лучше сфокусировать внимание участников на наиболее важных вопросах, обнаруживающихся в группах. Если группа к тому готова, ведущий может стимулировать членов группы к самостоятельному выбору тем.

Детские и взрослые арт-терапевтические группы

В детских группах, как правило, действуют те же правила, что и во взрослых. Цели детских групп тоже схожи с целями взрослых. Например, вне зависимости от того, детская перед нами группа или взрослая, мы можем проследить обычные для участников группы модели общения; и взрослые, и дети могут осознать привычные для них способы взаимодействия, и под контролем терапевта, испробовать новые формы поведения.

Однако терапевтическая работа в детских группах имеет и свои особенности. Например, терапевтический процесс в детских группах должен быть более структурированным, чем при работе со взрослыми, при этом важно не перегибать палку, так как при излишнем структурировании есть вероятность подавить творческое начало группы и перейти к гиперконтролю. Умеренное структурирование поможет снять излишнюю тревогу, присутствующую у детей, позволит им почувствовать себя в безопасности, а также увеличит степень групповой сплоченности.

При участии детей в арт-группах (семейная терапия, детские группы и т.д.) ведущему необходимо следить за тем, чтобы использовать привычные и безопасные для детей изобразительные материалы, подбираемые с учетом уровня развития ребенка, а также использовать адекватные возрасту ребенка терапевтические вмешательства.

Групповая арт-терапия позволяет детям с помощью изобразительных материалов выражать свою индивидуальность, в то же время, развивая их социальные навыки. Для большинства детей стремление к общению со сверстниками естественно, поэтому, предоставляя условия для взаимодействия с другими детьми ребенку, у которого наблюдаются трудности в общении, психолог помогает ему раскрыться и наладить естественный процесс общения.

В некоторых случаях при работе с детьми арт-терапевт может использовать игровую терапию, где внимание уделяется не столько отражением ранних травм, получением ребенком нового опыта (в таком случае основной задачей терапевта становится создание благоприятной среды для выражения ребенком своих чувств), в играх дети приобретают фундаментальный опыт взаимодействия. Иногда вся группа играет вместе, как единое целое, иногда - делится на пары или тройки. Построение работы зависит от того, какие цели преследуются, в зависимости от этого выбирается и вариант задания.

Арт-терапия, как и другие виды психотерапии, работает одновременно в двух направлениях – в создании безопасного терапевтического пространства и в изменении субъективной картины мира клиентом.

Список литературы

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М: Когито-центр, 2006. – 336 с.
2. Копытин, А.И Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
3. Оклендер, В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер. – М.: «Класс», 1997. – 336 с.
4. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 84 с.
5. Сусанина, И.В. Введение в арт-терапию / И.В. Сусанина. – М.: Когито-центр, 2007. – 95 с.

Практическое задание.

Упражнение «Карусель ассоциаций»

Цель: развитие творческого потенциала, взгляд на себя со стороны, расширение возможности самоосознавания и самораскрытия.

Первый этап. Группа рассчитывается на первый-второй, и делится, образуя два круга. Внутренний круг – участники становятся спиной друг к другу, внешний круг – лицом в круг. Получается, что перед каждым человеком во внутреннем круге стоит (сидит) человек из внешнего круга.

Инструкция:

Вы говорите друг другу свои ассоциации от человека, которые у вас появились в первый момент. Говорите ассоциацию, и какие качества участника, стоящего перед вами, у вас ее вызвали.

Те, кто говорят, не торопитесь, дайте себе время посмотреть на другого человека. Те, кто слушает про себя, запоминайте (записывайте) какие ассоциации вам называют, какие ассоциации вас затрагивают больше всего.

Ведущий дает тему ассоциаций, например:

Если бы это было растение, то какое?

Если бы это было животное?

Если бы это был музыкальный инструмент?

Темами ассоциаций могут быть: предмет мебели, стихия, средство передвижения, время года, время суток, фильм, книга, сосуд, водоем и т.п.

Второй этап. По команде ведущего внешний круг сдвигается влево на одного участника, внутренний круг стоит на месте, (отсюда и название «Карусель»). Таким образом, каждый участник собирает ассоциации на себя от разных членов группы.

Третий этап. Рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

- какие эмоции и чувства вызвало упражнение?
- легко ли было подобрать ассоциацию для собеседника? Почему?
- были ли часто повторяющиеся ассоциации?
- есть ли у этих ассоциаций что-то общее?
- понравились ли они вам?
- если нет, то предложите свою ассоциацию от самого себя.

Практическое задание.

Упражнение «Я и группа»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я»; развитие спонтанности, рефлексии.

Упражнение позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Работа выполняется в два этапа. Первый этап – рисунок образа «Я», второй – рисунок «Я в группе».

Инструкция. Предлагаем вам исследовать свои отношения с другими людьми с помощью рисунка.

В своей жизни мы включены в разные группы – семья, профессиональные сообщества (например, педагогический коллектив), группа единомышленников, друзей и т.п. Каждая группа имеет свои характеристики – динамику, этапы развития, распределение статусов и ролей, лидерство. Во многом характеристика группы зависит от индивидуальных особенностей тех людей, из которых она состоит.

Все мы уникальны, неповторимы. Эти отличия от других мы осознаем в большей или меньшей степени. Выражаются они в образе «Я» человека, а именно, в знаниях о себе в разных областях жизнедеятельности, в отношении к этим знаниям, оценке себя, использовании знаний в поведении, в реальных жизненных ситуациях. Образ «Я» сложная и многоплановая структура (я – реальное, идеальное; я – прошлое, настоящее, будущее; я – истинное, демонстрируемое).

Первый этап.

1. Визуализация, рисование.

Инструкция. Закройте глаза и представьте свой образ «Я», затем его нарисуйте. Нарисовать себя можно в виде человека, растения, животного, предмета, строения, природного явления, схематично.

2. Работа в парах. Автор рассказывает о своем рисунке; партнер помогает автору как можно лучше осознать его образ «Я», используя знания о языке рисунка (композиция, линии, формы, цвет и т.п.).

Осознаванию помогут вопросы:

- Какая часть рисунка Вам нравится больше? Что она символизирует? Какие эмоции и чувства вызывает?
- Какая часть рисунка не нравится? О каких качествах она сообщает? Хочется ли ее изменить?

3. Внесение изменений в рисунок (по желанию).

Второй этап.

1. Совместное рисование.

Инструкция. Перед вами лист (формат А3) – это пространство нашей группы. Нарисуйте себя в этом пространстве. Вы можете свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории.

2. Работа в круг.

Сравнить первый и второй рисунок (образ «Я» и «Я в группе»).

Вопросы для обсуждения:

Похожи ли рисунки?

Что не смогли разместить? Почему? Что помешало?

Какие эмоции и чувства возникли в процессе работы?

3. Совместное рисование.

Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать свой образ или дорисовать что-либо в образах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания возле рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других!

4. Анализ процесса работы. Рефлексия эмоций и чувств.

МОДУЛЬ 4. АРТ-МЕТОДЫ В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА В СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ

Информационный блок

По материалам: Варга А. Я., Драбкина Т. С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. – 144 с.

Семья – это социальная система, т. е. комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. Семья – это «живой организм, напоминающий скорее пламя, чем кристалл» (Черников А. В., 1997).

Семейная система – это открытая система, она находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой. Семейная система – это самоорганизующаяся система, т. е. поведение системы целесообразно, и источник преобразований системы лежит внутри ее самой (там же). Исходя из этого понятно, что люди, составляющие семью, поступают так или иначе под влиянием своих потребностей и мотивов. Система первична по отношению к входящему в нее элементу. Поэтому целесообразно работать со всей семейной системой, а не с одним ее элементом.

Семейная система – это группа людей, связанная общим местом проживания, совместным хозяйством, а главное – взаимоотношениями. То, что происходит в семье, часто не зависит от намерений и желаний людей, входящих в эту семейную систему, потому что жизнь в семье регулируется свойствами системы, как таковой. В этом психотерапевтическом подходе утверждается, что намерения и поступки людей вторичны и подчиняются законам и правилам функционирования семейной системы. Это – так называемый принцип тотальности системы.

Непосредственно работой с семьей, хоть и в психоаналитической традиции, занимался классик современной системы терапии – Мюррей Боуэн. М. Боуэн разработывал теорию дифференциации, в общем виде его идея, которая используется очень активно и в последнее время подтверждается экспериментальными исследованиями, звучит так: если есть дисфункция по вертикали, значит, она повторится по горизонтали. Существуют определенные стереотипы взаимоотношений, которые повторяются и воспроизводятся в поколениях. Существуют определенные стереотипы взаимоотношений, которые повторяются и воспроизводятся в поколениях. Сатир прежде всего обращала внимание на настоящее пришедшей к ней семьи, на текущие отношения людей. Она, таким образом, действовала в соответствии с базовым принципом клиент-центрированного подхода: «Самое важное значение в психотерапии имеет ситуация здесь и теперь». Важно было создать для людей новый опыт взаимодействия, новый опыт ощущений, совместно пережитый в кабинете психотерапевта. Была еще одна причина использования принципа «здесь и теперь».

Представители структурного подхода в семейной психотерапии показали, как содержание семейной системы зависит от ее структуры. Человеком, который очень много занимался этим, был Сальвадор Минухин. Он рассматривал границы семей и коалиции, существующие в ней, и выявил некую закономерность, которая сейчас уже всеми признана, а именно: вертикальные коалиции – дисфункциональны, а горизонтальные коалиции – функциональны.

Хорошо известно, что психологическое здоровье человека во многом зависит от того, каким образом удовлетворялись потребности его психического развития в детстве.

Для того чтобы человек вырос здоровым и стал эффективным в своей жизни, он должен удовлетворить, по крайней мере, шесть базовых психологических потребностей (по теории Эриксона). Необходимо учесть, что ребенок входит в семью, где существуют свои потребности. Если этот самый маленький человек начинает «обслуживать» потребности взрослого, например, любимой мамы или любимого папы, то он не имеет возможности пройти свои стадии психического развития. Последствия этого бывают самыми разными, чаще всего – драматичными.

Примерно в это время (конец 60-х годов) и стала появляться системная семейная терапия в том современном виде, в котором она существует и теперь. Выделяют несколько вариантов системной семейной терапии. Мы уже упоминали структурный подход С. Минухина.

Существует стратегическая системная семейная терапия. Джей Хейли, Клу Маданес – очень известные имена в этом подходе. Стратегическая семейная терапия ориентирована прежде всего на решение проблем в русле Problem Solving approach. Они сосредотачивают свое внимание на системном симптоме и вырабатывают комплекс предписаний, направленных на снятие симптома.

Семейная система, так же как любая другая система, функционирует под воздействием двух законов: закона гомеостаза и закона развития.

Закон гомеостаза формулируется очень просто: каждая система стремится сохранить свое положение, каким бы оно ни было. Следовательно, семейная система стремится остаться в данной точке своего развития, не хочет никуда двигаться. Это верно, как по отношению к функциональным семьям, так и по отношению к дисфункциональным. Для дисфункциональных семей закон гомеостаза – вещь неприятная, потому что в дисфункциональной семье существует много трудного и мучительного, а закон гомеостаза пытается это тяжелое положение сделать стабильным.

На уровне индивидуального сознания закон гомеостаза присутствует в виде примерно таких мыслей и ощущений: перемены хуже, чем то, что есть; перемены пугают больше, чем то, что есть. В более светском виде закон гомеостаза звучит так: «Система в целом должна остаться без перемен».

Согласно *закону развития*, каждая семейная система должна пройти свой жизненный цикл. Жизненный цикл семьи – это некая последовательность смены событий и стадий, которые проходит любая семья. Семейная система должна создаться и завершиться, так же как человек должен родиться и умереть. Непосредственной физиологической причиной, дающей семье возможность пройти этот жизненный цикл, являются некоторые обязательные для возникновения этой системы события, такие, как брак, а также изменения физического возраста людей и соответственные изменения стадий психического развития.

Впервые жизненный цикл семьи был описан исследовательской группой, которая очень много дала для понимания системных семейных закономерностей. Это группа Грегори Бейтсона; мы неоднократно будем к ней возвращаться. В его группе работали Вирджиния Сатир и Джей Хейли, которые потом станут самостоятельными звездами на небосклоне семейной психотерапии.

Первая стадия жизненного цикла описанной в конце 60-х годов американской семьи – это *стадия монады*: одинокий, финансово самостоятельный молодой человек, живущий отдельно

Вторая стадия называется *стадией диады*. Это – первый кризис, когда люди начинают жить вместе и должны договориться о том, по каким правилам это будет происходить. Есть правила, которые можно выработать легко, а есть правила, которые выработать трудно: во-первых, потому что они плохо осознаются, и, во-вторых, потому что они непосредственно привязаны к самооценке.

Третья стадия жизненного цикла – *триада*. Опять время кризиса. Сразу меняются структура семьи и межличностные дистанции. Во-первых, это структурный кризис семьи. Часто у людей возникает ощущение, что они стали дальше; часто мужчина говорит, что он чувствует себя одиноким, брошенным, неприсмотренным, потому что женщина занимается либо своей беременностью, либо своим ребенком. Здесь – пик супружеских измен.

Во-вторых, надо опять передоговариваться, потому что должны измениться функции и обязанности людей. При этом закон гомеостаза все равно работает.

Появляется второй ребенок. Начинаются новые проблемы.

Это будет настоящая драма.

Новорожденный ребенок вытесняет старшего из уютного домика родительской любви. В этот момент начинается ревность и соперничество детей. Это новая проблема, с которой надо справиться, не говоря уже обо всех предыдущих, которые воспроизводятся на этой стадии. Опять надо решить, что кому, что когда, кто какие функции на себя берет. Новый ребенок – это новый характер, новая личность, новые требования.

На пятой стадии жизненного цикла семьи дети выходят во внешний мир.

Как проверить семью на эффективность воспитания ею детей и правил, которые они получают? Если ребенок, как семейный агент, выходит во внешний мир, например, идет в школу и справляется со всеми школьными требованиями, семья функциональна. Если ребенок не справляется с этими требованиями, значит, семья дисфункциональна.

Функциональная семья – это та семья, которая справляется с поставленными перед ней внешними и внутренними задачами. Дисфункциональная семья, соответственно, – это та семья, которая с этими задачами не справляется. Никаких других понятий нормы и патологии в системном подходе не существует. Каждая семья может оказаться дисфункциональной в какой-то момент своей жизни. Любая дисфункция – это «хотим, но не можем».

Шестая стадия драматична в любой культуре, потому что здесь требования гомеостаза расходятся с требованиями индивидуального психического развития очень резко. Что происходит? Ребенок в подростковом возрасте должен решить свой кризис идентичности. Для этого он должен ответить на разные вопросы: «Кто я? Куда иду? Зачем?» Ответ: «Я (сын или дочь своих родителей) недостаточен для требований реальности». Быть ребенком своих родителей недостаточно для того, чтобы эффективно приспособиться к быстроменяющимся условиям. Надо быть кем-то еще. Узнать, найти какие-то новые модели жизни ребенок может, только уйдя за пределы семьи. Он может легко это сделать, если в семье надежный тыл. Тогда требование безопасности соблюдается: он идет – рискует – реанимируется в семье, семья дает ему эти возможности. Это функциональная модель. Если семья не дает возможности реанимации, тогда риск ребенка возрастает. Семье, особенно семье дисфункциональной, трудно создать ребенку надежный тыл, потому что за время жизни ребенок стал выполнять определенные функции в семье. Часто прохождение шестой стадии жизненного цикла семьи затрудняется совпадением по времени кризиса подросткового возраста ребенка с кризисом среднего возраста родителей. Если люди проходят через этот кризис, то происходит сепарация ребенка от семьи.

Различают два уровня изменений в системе: изменения первого порядка и второго порядка. Изменения первого порядка – это структурные изменения. Семья может разъехаться, кто-то может умереть, может произойти развод – любое изменение, связанное с физическим присутствием, с географией. Все это – изменения первого порядка, изменение структуры. Это не значит, что произойдет перестройка отношений. Если эта, шестая, стадия пройдена удачно, то происходит сепарация детей от родителей на уровне изменений второго порядка: у них меняются взаимоотношения. Они могут оставаться в близких отношениях, родственных отношениях, любить друг друга всю жизнь, но это – не отношения маленького ребенка с родителями (при этом неважно, кто на самом деле ребенок,

а кто – родитель, часто происходит инверсия), это отношения двух взрослых людей без эмоциональной зависимости.

Допустим, дети женились, живут отдельно, встречаются с родителями, родительская жизнь не развалилась, когда родители остались вдвоем. Наступает следующий этап – симметричный второму этапу: пожилые родители вдвоем. Часто это называется в литературе синдромом опустевшего гнезда. В наших семьях это часто подменяется внуками, а в семьях других культур - путешествиями и разными другими делами.

Время идет, один из супругов умирает, и жизненный цикл семьи завершается. Наступает стадия монады, только на другом возрастном уровне – конец семьи.

О культурной специфике российской семьи. Первой стадии почти нет, или она встречается очень редко. Обычно встречается двухпоколенная семья со взрослыми детьми. Один из этих людей в такой семье вступает в брак и приводит супруга (или супругу) в свою семью. И при этом еще необходимо войти в большую семью в некотором качестве. В нашей стране модель простая - входят на правах ребенка. Во время этого процесса возможны любые конфликты. Проблема дифференциации в наших семьях очень актуальна, и в западной литературе есть даже специальный термин для российской семьи. Это – *enmeshed family* – слитная, спутанная, пророшенная друг в друга семья. Именно для нее характерны эти специфические проблемы.

Параметры семейной системы

Любую семейную систему можно описать шестью параметрами. Это:

- 1) стереотипы взаимодействия;
- 2) семейные правила;
- 3) семейные мифы;
- 4) границы;
- 5) стабилизаторы;
- 6) семейная история.

Первый параметр семейной системы – это стереотипы взаимодействия

Что это значит? В семье сообщением является любое событие. Сообщения могут быть одноуровневыми, могут быть – многоуровневыми. Первый уровень – вербальный, второй – невербальный. Сообщение является конгруэнтным, если содержания сообщений, передаваемых двум каналам, совпадают. Эти сообщения в семьях часто бывают повторяющимися. Сообщения и взаимодействия, которые часто повторяются, называются стереотипами взаимодействия.

Некоторые типы взаимодействий являются патогенными (патогенные стереотипы взаимодействия, например, двойное послание). На вербальном канале – одно сообщение, на невербальном – другое, и всегда – отрицательная реакция на ответ. В принципе, таких двойных ловушек в нормальных семьях встречается много. Понятно, что когда сообщение неконгруэнтно, то вы не можете в принципе выбрать, на какой канал реагировать. Это – ситуация, когда выбор никогда не является правильным.

Второй параметр семейной системы – это семейные правила

В каждой семье существуют правила жизни, гласные и негласные. Немножко мы поговорили о правилах выше, о том, что на разных стадиях жизненного цикла надо о правилах договариваться.

Правила бывают культурно заданными – и тогда они разделяются многими семьями, а бывают уникальными для каждой отдельной семьи.

Культурно заданные правила семейной жизни известны всем (например, все знают, что родители не должны заниматься любовью на глазах у детей), уникальные правила известны только членам данной семьи.

Правила – это то, как семья решила отдыхать и вести свое домашнее хозяйство, как она будет тратить деньги, и кто именно может это делать в семье, а кто нет; кто покупает,

кто стирает, кто готовит, кто хвалит, а кто по большей части ругает; кто запрещает, а кто разрешает. Словом, это распределение семейных ролей и функций, определенные места в семейной иерархии, что вообще позволено, а что нет, что хорошо, а что плохо.

В российской культуре существуют противоречивые правила о распределении ролей в семье. С одной стороны, есть правило о том, что муж должен быть главой семьи, деньги в дом нести и т. д. С другой стороны, в русских народных сказках образ мужа, мужчины – это образ человека, который преуспевает, только слушаясь кого-либо. Женский же сказочный или фольклорный образ – это образ сильного, часто могущественного человека (Царь-девица, например).

Не случайно борьба за власть и статус в современных российских семьях – это одна из мощнейших дисфункций. И возникает эта борьба потому, что в культуре нет внятного правила про половое неравенство.

Нет содержательно дисфункциональных правил, за исключением правил, которые позволяют осуществлять насилие любого рода в семье.

Дисфункциональность задается ригидностью, т. е. любое трудно изменяемое правило – дисфункционально. Там, где передоговор возможен, где правила можно менять, там семейная дисфункция наступает реже. Семейные правила составляют внешнюю основу семейных мифов.

Семейные мифы – это третий параметр семейной системы

Это такое сложное семейное знание, которое является как бы продолжением такого предложения, как: «Мы – это...». Это знание актуально не всегда; оно актуализируется, либо когда посторонний человек входит в семью, либо в моменты каких-то серьезных социальных перемен, либо в ситуации семейной дисфункции. В дисфункциональной семье миф ближе к поверхности, чем в функциональной.

Знание это плохо осознается. Формируется миф примерно в течение трех поколений.

Миф «Мы – герои» и как легко тут же озвучить правила этого мифа. У нас этот миф тоже очень популярен. Для людей, которые живут в этом мифе, совершенно необходимы трудности, необходимо преодоление, они за все должны биться. Есть это специальное переживание преодоления, такое специальное чувство.

Семейный миф бывает необходим, ибо он функционален. Скажем, миф «Мы – дружная семья» функционален в трудных или опасных условиях жизни. Людям кажется, что они могут выжить только вместе. В единстве – сила.

Миф становится дисфункциональным, когда уже не требуется такого объединения. В семье, где царит миф «Мы – дружная семья», всегда возникают трудности с сепарацией детей от родителей.

Четвертый параметр семейной системы – это границы

Любая система имеет свои границы, которые определяют ее структуру и, соответственно, содержание. Если границы семьи закрытые (т. е. дом очень закрытый, гости приходят по конкретным поводам и только по приглашению, известны ритуалы и правила поведения с гостями, и манера поведения семьи при гостях – одна, без гостей – другая), то границы подсистемы становятся очень размытыми. В этих семьях родители много времени посвящают детям. Там и обоснование этих самых закрытых границ часто происходит через обоснование системы воспитания. Такие люди говорят: «Детями надо заниматься». И тогда ответственность за какие-то детские дела взрослые берут на себя.

Пятый параметр семейной системы – это стабилизаторы

В каждой семье, как в дисфункциональной, так и в функциональной, есть свои стабилизаторы. Функциональные стабилизаторы – общее место проживания, общие деньги, общие дела, общие развлечения. Дети, болезни, нарушения поведения – дисфункциональные стабилизаторы. Дети – потому что они растут, меняются, поэтому функциональным стабилизатором быть не могут.

Семейная история – это шестой параметр семейной системы

Многие стереотипы поведения воспроизводятся в поколениях. Многие закономерности взаимодействия воспроизводятся в поколениях. С помощью генограммы можно узнать семейную историю и правильно ее записать. Ее придумал Мюррей Боуэн. Семейная история дает определенные стереотипы и особенности, которые повторяются из поколения в поколение. Есть определенные закономерности, которые почти всегда воспроизводятся. Например, уровень дифференциации. Это понятие было введено М. Боуэном и означает оно степень эмоциональной независимости и самодостаточности людей, составляющих семью. Чем более высок уровень дифференцированности, тем более функциональна семья.

В функциональных семьях больше вариантов поведения, больше выбора. В дисфункциональных семьях меньше вариантов выбора, потому что работает общечеловеческий механизм – в стрессе человек действует стереотипно. Где много стресса, там много стереотипов, мало свободы выбора, мало творчества. И когда вам люди говорят: «Я все понимаю. Я не могу поступить иначе!», – это работа стресса. В дисфункциональных семьях, где много стресса, существуют многие стереотипы, есть большой страх перемен.

Практическое задание.

Упражнение «Семья как дом»

Цель: Исследование семейной структуры с помощью рисунка-метафоры.

Первый этап. Настройка на визуализацию.

Инструкция. «Когда люди говорят о семье, часто можно услышать выражения «моя семья – моя крепость», «семейное гнездо» и тому подобное. Закройте глаза и представьте свою семью как дом, строение. Представьте себе: какой это дом? Как он выглядит? Из какого материала построен? Когда, кем? Достроен или еще строится? Сколько в нем комнат, какие они?»

Второй этап. Рисование. «А сейчас нарисуйте этот дом. 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). По ходу работы через 10 минут роли меняются.

«Начинаем экскурсию по дому своего партнера.

В процессе экскурсии очень важно выполнять следующее условие – быть терпеливым и внимательным! Основная ваша задача – смотреть, слушать, расспрашивать о доме как техническом сооружении. Основные моменты запишите. Не давайте никаких оценок, делитесь своими эмоциями, чувствами».

Четвертый этап. Анализ рисунка с использованием языка рисунка (композиция, линии, формы и фигуры, цвет, технический анализ рисунка).

Обсуждение рисунка идет в диалоге!

Пятый этап. Если представить себе, что нарисованный вами дом – это ваша семья, то как распределяются функции в доме между членами семьи? Кто является фундаментом? Кто крышей? Кто окнами? Кто дверями? И так далее по всем элементам дома. Как обогревается ваш дом? Как в него можно попасть?

Какие это функции и как члены семьи с этими функциями справляются? Какие функции вы выполняете сами? Нравится ли вам это? Чего хотелось бы? Можно ли что-то изменить? Как это можно сделать?

Шестой этап. Если появилось желание дорисовать или внести какие-то изменения в свой рисунок, это можно сделать.

Седьмой этап. Рефлексия. Рассказать о своих впечатлениях в группе.

СКАЗКОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СКАЗКАМИ

Информационный блок

По материалам: Логинова О.И. Сказкотерапия. Электронный ресурс <http://olga29011.narod.ru/skazkotepar.html>.

Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. – СПб.: Речь, 2002. – 168 с.

Сказкотерапия – это один из методов арт-терапии и означает лечение через сказку. Этот метод используют как с детьми, так и со взрослыми людьми. Сказкотерапия – это метод, использующий сказку для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: К. Юнг, Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, И.В. Вачков, М. Осорина, Е. Лисина, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Н.А. Сакович, Р.М. Ткач, Р.П. Ефимкина, С.А. Черняева и другие [6]. Еще К. Юнг заметил, что персонажи сказок (как и мифов) выражают различные архетипы и поэтому влияют на развитие и поведение личности. Э. Берн, указывал на то, что конкретная сказка может стать жизненным сценарием человека.

В понимании Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, *сказкотерапия* – это не просто направление психотерапии, а синтез многих достижений психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур [7]. Как пишет И.В. Вачков [1], каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи.

В психологической практике можно использовать как народные или известные авторские (Х.-К. Андерсен, К. С. Льюис, Е. Шварц), так и специально сочиненные для психотерапии сказки. Любой из подходов имеет и свои преимущества, и свои недостатки. Сказкотерапия – один из травмо безопасных и безболезненных способов психотерапии. Возможно, потому что с помощью сказок (или под их влиянием) сформировался жизненный сценарий и с помощью сказки же можно попытаться из этого неудачного жизненного сценария человека извлечь. Задача, которую ставит перед собой сказкотерапевт, обычно не столько объяснительная, сколько помогающая. Важно, конечно, как сформировался жизненный сценарий, в какие тупики он заводит человека, но еще важнее, чтобы человек сумел выйти из своих тупиков и пойти к жизни осмысленной и радующей, наполненной общением и чувством свободы [13].

Сказкотерапия – это «лечение сказкой». Вовремя рассказанная сказка для ребенка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Отличие только в том, что от ребенка не требуют вслух делать выводы и анализировать, что с ним происходит: работа идет на внутреннем, подсознательном уровне [10].

Р.М. Ткач [9] в своей книге «Сказкотерапия детских проблем» структурирует сказки по отдельно взятым детским проблемам:

1. Сказки для детей, которые испытывают страхи темноты, страх пред медицинским кабинетом и другие страхи.
2. Сказки для гиперактивных детей.
3. Сказки для агрессивных детей.
4. Сказки для детей, страдающие расстройством поведения с физическими проявлениями: проблемы с едой; проблемы с мочевым пузырем и т.д.
5. Сказки для детей, которые столкнулись с проблемами семейных отношений (развод родителей; появление нового члена семьи; когда дети считают, что в другой семье им будет лучше).

6. Сказки для детей в случае потерь значимых людей или любимых животных.

1.1. Жанры, используемые в сказкотерапии

Как пишет И.В. Вачков [1], главным средством психологического воздействия в сказкотерапии является *метафора*, как основа любой сказки. Именно точность подобранной метафоры определяют эффективность сказкотерапевтических приемов в работе как с детьми, так и со взрослыми.

Остановимся на нескольких приемах, которые очень хорошо зарекомендовали в психологическом консультировании. Это работа с притчей и работа со сказкой. Для нас важно выявить функции притч и сказок.

1.1.1. Функция притч

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева утверждает: «Как правило, именно притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, а прямо сформулирован. Обычно одна притча посвящена одному уроку». При семейном и индивидуальном консультировании также достаточно часто используются истории, притчи, афоризмы, метафоры, метафорические карты, сказки и анекдоты.

По мнению Н. Пезешкиана [12] истории могут оказывать самое различное воздействие на человека. Они имеют воспитательное и терапевтическое значение. Смысл каждой истории человек воспринимает по-своему. Если истории и притчи при психологическом консультировании подобраны правильно, то они позволяют выбрать определенную дистанцию, чтобы по-иному взглянуть на собственные конфликты и найти способы разрешить конфликты. Истории предлагают различные варианты действий. После знакомства с семьей и выявлением ее актуальных проблем психолог выбирает в качестве темы для обсуждения ситуацию, историю, миф, притчу, которые бы отражали семейные проблемы. *Одна из важных функций истории* – это хранение опыта, то есть после окончания психотерапевтической работы она продолжает оказывать свое действие на клиента и делает его более независимым от терапевта.

1.1.2. Функции сказок

Выделяют несколько основных функциональных особенностей сказок [6].

1. Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации: о жизненно важных явлениях; о жизненных ценностях; о постановке целей; о внутреннем мире автора (в случае авторской сказки).

3. В сказке в символической форме содержится информация о том: как устроен этот мир, кто его создал; что происходит с человеком в разные периоды его жизни; какие этапы в процессе самореализации проходит женщина; какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина; какие трудности препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться; как приобретать и ценить дружбу и любовь; какими ценностями руководствоваться в жизни; как строить отношения с родителями и детьми и т.д.

1.2. Типологии сказок

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева выделяет шесть видов сказок [5]: художественные, народные, авторские народные, дидактические, психокоррекционные сказки и психотерапевтические сказки.

Художественные сказки

К ним относятся сказки, созданные многовековой мудростью народа, и авторские истории. Именно такие истории и принято называть сказками, мифами, притчами. В художественных сказках есть дидактический, психокоррекционный, и психотерапевтический аспекты. Изначально художественные сказки создавались вовсе не для психологического консультирования, но в настоящее время успешно используются многими психотерапевтами в психологическом консультировании.

Народные сказки

Наиболее древние народные сказки в литературоведении называются мифами. Древнейшая основа мифов и сказок – единство человека и природы. Древнему сознанию было свойственно находить персоналии человеческим чувствам и отношениям: любви, горю, страданию и пр. Сюжеты народных сказок многообразны. Среди них можно выделить следующие виды.

Сказки о животных, взаимоотношениях людей и животных. Дети до пяти лет идентифицируют себя с животными, стараются быть похожими на них. Поэтому сказки о животных лучше всего передадут маленьким детям жизненный опыт.

Бытовые сказки. В них часто рассказывается о превратностях семейной жизни, показаны способы разрешения конфликтных ситуаций. Они формируют позицию здравого смысла и здорового чувства юмора по отношению к невзгодам, рассказывают о маленьких семейных хитростях. Поэтому бытовые сказки незаменимы в семейном консультировании и при работе с подростками, направленной на формирование образа семейных отношений.

Сказки о преобразовании, трансформации. Примером такой сказки может служить сказка Г.Х. Андерсана "Гадкий утенок". Работа с этой сказкой подойдет с людьми, у которых по определенным причинам низкая самооценка. Эта же сказка подойдет и для работы с семьями, у кого есть приемный ребенок.

При использовании *народных сказок* в целях психотерапии к преимуществам можно отнести [13]:

- метафоричность и символичность сказок, что обеспечивает хорошие возможности личностных проекций;
- знакомство группы (или отдельного клиента) с сюжетом, иногда даже дословное знание текста;
- сюжет, «отполированный» вековым пересказом, отсутствие лишних подробностей;
- динамичность;
- разнообразие, возможность подобрать необходимую тематику;
- соответствие национальному характеру.

Недостатки (не народных сказок, а сказкотерапии на их основе):

- недостаточная подробность текста, условность характеров, в результате – недостаточная «психологичность»;
- отсутствие изменений в характере героя за время действия сказки;
- в очень архаичных текстах, например, в сказках о животных или в некоторых бытовых сказках, герои руководствуются весьма сомнительными этическими принципами.

Страшные сказки. Сказки про нечистую силу: ведьм, упырей, вурдалаков и прочих. В современной детской субкультуре различают также и сказки-страшилки. По-видимому, здесь мы имеем дело с опытом детской самотерапии: многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, дети освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

Для повышения стрессоустойчивости и «отыгрывания» напряжения полезно использовать рассказывание страшилок в группе детей (старше 7 лет) и подростков. При этом обычно вводятся два правила: рассказывать историю нужно «страшным» голосом, протягивая гласные, «растягивая» интонацию; конец страшилки должен быть обязательно неожиданным и смешным.

Волшебные сказки. Наиболее увлекательные сказки для тех, кому 6–7 лет. Благодаря волшебным сказкам в бессознательное человека поступает «концентрат» жизненной мудрости и информации о духовном развитии человека [5]. Работа со сказками начинается с ее анализа, обсуждения. Когда сказочные смыслы будут проработаны и связаны

с реальными жизненными ситуациями, можно использовать и другие формы работы со сказками: изготовление кукол, драматизацию, рисование, песочную терапию.

Авторские художественные сказки

Чтобы помочь клиенту осознать свои внутренние переживания, желательно выбрать для работы с ним авторскую сказку, несмотря на большое количество личностных проекций. Сказка Л. Пантелеева «Две лягушки» подойдет для работы с детьми и взрослыми. Эта сказка очень терапевтична при работе с целью, или когда человек теряет последнюю надежду, не хочет жить или теряет последние силы. Бороться за свою жизнь, свое здоровье, свои цели надо до последнего, т.к. у каждого из нас есть внутренние ресурсы, которые помогают справиться с трудностями, стоящими на жизненном пути человека.

В использовании известных авторских сказок можно отметить почти те же преимущества, что и при использовании народных сказок [13]:

Психотерапевтические сказки и игры:

- известность сюжета, обычно с детства, что иногда рождает ложное ощущение «уже виденного», когда психотерапевт пытается побудить к раскрытию смысла сказки;
- метафоричность, ведущая к большому количеству проекций, личностным включениям;
- разнообразие сюжетов;
- различные национальные варианты, возможность выбора между ними.

К трудностям использования известных авторских сказок в сказкотерапии можно отнести:

- возможное снижение интереса, мы как бы читаем книгу, конец которой уже известен;
- зачастую множество сюжетных линий делает сказку слишком длинной, непригодной для краткосрочной терапии, а также для некоторых видов групповых занятий;
- авторская сказка обязательно несет в себе взгляды автора, а они не всегда созвучны взглядам психолога, а также взглядам клиента;
- авторская сказка, как каждое произведение искусства, требует к себе бережного отношения, поэтому не всегда допустимо изменение сюжета, предлагаемое психологом в качестве метода работы. Изменение может восприниматься как разрушение, порча сказки, что, конечно же, нарушает атмосферу психологического контакта.

Дидактические сказки

В форме дидактических сказок подаются учебные задания. На сказкотерапевтических занятиях ребята учатся переписывать заданные на дом математические примеры в виде дидактических сказок. В этих историях решение примера – это прохождение испытания, ряд решенных примеров приводит героя к успеху.

Психокоррекционные сказки

Р.М. Ткач [9] считает, для того чтобы сказка или история обрела силу и оказала помощь, необходимо придерживаться определенных правил ее создания:

1. Сказка должна быть в чем-то идентичной проблеме ребенка, но не иметь с ней прямого сходства.
2. Сказка должна предлагать замещающий опыт, используя который ребенок может сделать новый выбор при решении своей проблемы. Либо в этом должен помочь психолог.
3. Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

Жили-были... Начало сказки, встреча с ее героями.

И вдруг однажды... Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом, совпадающей с его проблемой.

Из-за этого... Показано в чем состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки.

Кульминация. Герои сказки справляются с трудностями.

Развязка. Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.

Мораль сказки... Герои сказки извлекают уроки из своих действий.

По мнению Т. Д. Зинкевич–Евстигнеевой [5] психокоррекционные сказки создаются для мягкого влияния на поведение ребенка. *Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.* Применение психокоррекционных сказок ограничено по возрасту (примерно до 11–13 лет) и проблематике.

Для создания психокоррекционной сказки психологу можно использовать *следующий алгоритм.*

1. В первую очередь подобрать героя, близкого ребенку по полу, возрасту, характеру.

2. Потом описать жизнь героя в сказочной стране так, чтобы ребенок нашел сходство со своей жизнью.

3. Далее поместить героя в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка, и приписать герою все переживания ребенка.

4. Поиск героем сказки выхода из создавшегося положения. Для этого необходимо начинать усугублять ситуацию, приводить ее к логическому концу, что также подталкивает героя к изменениям. Герой может встречать существ, оказавшихся в таком же положении, и смотреть, как они выходят из ситуации; он встречает «фигуру психотерапевта» – мудрого наставника, объясняющего ему смысл происходящего и т.д. Задача терапевта – через сказочные события показать герою ситуацию с разных сторон, предложить ему альтернативные модели поведения, помочь найти позитивный смысл в происходящем.

5. Осознание героем сказки своего неправильного поведения и становление на путь изменений.

Зарубежные психологи часто называют психокоррекционные сказки психотерапевтическими историями. Психокоррекционную сказку можно просто прочитать ребенку, не обсуждая. Таким образом, мы дадим ему возможность побыть наедине с самим собой и подумать. Если ребенок захочет, то можно обсудить с ним сказку, проиграть ее с помощью кукол, рисунков, песочницы и миниатюрных фигурок.

Психотерапевтические сказки

Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее с другой стороны. Такие сказки не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста. Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, любви и пути. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нам нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений.

В сказкотерапии в зависимости от решаемых проблем можно использовать как русские народные сказки, так и сказки русских и зарубежных авторов, где главным персонажем является девушка или женщина. Например, русские народные сказки «Морозко», «Крошечка-Хаврошечка», «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Снегурочка», сказка С.Т. Аксакова «Аленький цветочек», сказки зарубежных авторов «Золушка» и «Спящая красавица» Ш. Перро, «Госпожа Метелица» братьев Гримм и другие [3]. Есть мужские сказки («Царевна-лягушка», где хотя и просматривается женский путь, но главным героем является мужчина). В работе с особыми детьми подойдет авторская сказка «Серая шейка» Мамин-Сибиряк Д.Н. Сказки Ш. Перро можно использовать при конкретных проблемных ситуациях. Так, например, сказку «Спящая красавица» можно применять при работе с детьми, переживающих кризис, а сказку «Ослиная шкура» при проблеме инцеста, «Мальчик с пальчик» – с брошенными детьми.

К детским сказкам условно можно отнести: «Красную Шапочку» Ш. Перро, и русские народные сказки «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят», «Баба Яга» и ряд других сказок русских и зарубежных авторов.

Как пишет С.А. Черняева, если сказки создаются специально для сказкотерапии, то большинства трудностей можно избежать. Сказки сочиняются по проблемам, характерным для того контингента, с которым работает психолог; иногда сказка пишется для конкретного клиента. Сказка, предлагаемая группе или отдельному клиенту, не известна ему, поэтому более интересна, особенно, если предлагается в связи с волнующей проблемой.

Сказки, создаваемые для психологической работы, содержат специально закладываемые «зацепки» для клиента (группы). Актуальная проблема представлена в сказке в метафорической форме; как правило, приписана значимому герою – принцу, принцессе, королю.

Сюжеты предлагаемых сказок, создающихся как психотерапевтические, обязательно содержат возможности для изменения героев сказки, а также ситуации выбора, требующие от них ответственного решения. В тех случаях, где психологическая проблема соприкасается с этической, там, где возникают вопросы ценностей или, тем более, смысла жизни, в сказке начинает присутствовать этическая составляющая. Например, сказка начинает подсказывать, что неконтролируемая агрессивность, насилие, эгоизм, равнодушие к людям и к себе самому – это плохо. Не слишком хорошо и проводить жизнь в грезах, суете и капризах.

Почти любой текст в неявном виде несет в себе определенный тип духовности, который проявляется более или менее ярко и влияет на читателей. В текстах, затрагивающих проблемы свободы, природы зла, которое человек видит в себе и окружающем мире, отношения к смерти или к смыслу человеческой жизни, духовная составляющая текста проявляется обязательно – через символы, метафоры, свойства, приписываемые героям, через возможности, которые предоставляются героям сказки, повороты сюжета.

Сказки, специально написанные по проблемам детей и подростков, содержат различные «зацепки», которые делают эти проблемы узнаваемыми. При использовании сказок в режиме тренинга или консультирования выяснилось, что эти сказки успешно «работают» и на взрослых людей, имеющих нерешенные или решенные неконструктивным образом подростковые проблемы, такие как: неприятие себя, неконтролируемые вспышки агрессии, чувство одиночества, неумение разобраться в собственных чувствах, неспособность осмыслить свою жизнь, выстроить иерархию ценностей, конфликты с «родителями» (для взрослого, не решившего эти проблемы, «родители» – это те люди, которым он вроде бы должен подчиняться или хотя бы уважать), безответственность, инфантилизм, слабоволие [13].

Сказки можно использовать:

1. Для диагностики проблемы.

Сборник сказок или конкретная сказка могут быть предложены клиенту, который, как это часто бывает, не понимает, в чем состоит его проблема. Данный способ диагностики проблемы является практически не травмирующим, так как если сказка не касается проблемы клиента, то она его и не «зацепляет». Желательно предлагать сказку вместе с рисунком к ней.

2. Для поиска решения личностной проблемы, выхода из тупика.

3. Для подсказки определенного решения.

Проблема клиента – это то, что он сам считает проблемой, что его мучает. Выбор пути при таком подходе остается за клиентом, а психолог может помочь в поиске вариантов. Авторский вариант решения проблемы, заданный в сказке, предлагает, (но не навязывает!) один из вариантов решения, обычно более или менее конструктивный. Часто этот вариант не приходит в голову клиенту, как иногда не приходит в голову сама

мысль о возможности различных выходов из ситуации, которая кажется абсолютно неразрешимой. При обсуждении сказок важно, чтобы участники не осуждали героев сказки, а постарались их понять. Для этого желательно, чтобы психолог в своих репликах говорил о чувствах сказочных персонажей, об их трудностях, а не о «недостатках» [13].

2. Сказкотерапевтические методы

2.1. Основные методы сказкотерапии

По мнению Е.В. Чех [10] можно выделить несколько вариантов работы со сказкой: рассказывание сказки; рисование сказки, сказкотерапевтическая диагностика, сочинение сказки, изготовление кукол, постановка сказки. Р.М. Ткач описывает возможности психотерапевтического использования сказки по методу символдрамы [9].

2.1.1. Метод «Рассказывание и сочинение сказки»

Любое рассказывание сказки уже терапевтично само по себе. Лучше сказку именно рассказывать, а не читать, т.к. при этом терапевт может наблюдать, что происходит в процессе консультирования с клиентом [10].

Терапевт и ребенок могут сочинять сказку вместе, одновременно драматизируя ее всю либо отдельные элементы. Ребенок может сочинять сказку самостоятельно. Самостоятельное придумывание продолжения сказки и ее рассказывание ребенком позволяет выявить его спонтанные эмоциональные проявления, которые обычно не отмечаются в поведении ребенка, но в то же время действуют в нем.

Согласно Л. Дюсс (Цит. по [7]), если ребенок прерывает рассказ и предлагает неожиданное окончание, отвечает торопливо, понизив голос, с признаком волнения на лице (покраснение, бледность, потливость, небольшие тики); отказывается отвечать на вопросы, у него появляется настойчивое желание опередить события или начать сказку сначала – все это следует рассматривать как признаки патологической реакции на текст и, соответственно, невротического состояния.

2.1.2. Метод «Рисование сказки»

Желательно после этого сказку нарисовать, слепить или представить в виде аппликации. Рисую или работая с цветным картоном, пластилином, клиент воплощает все, что его волнует, чувства и мысли. Тем самым освобождаясь от тревоги или другого чувства, которое беспокоило. Качество изображения не имеет значения. При сильных чувствах возможно появление в рисунках ребенка или взрослого всяческих чудищ, огня или темных красок. Новый рисунок на тему той же сказки может быть уже спокойнее, краски будут уже более светлые.

Для рисования лучше взять карандаши; гуашь, если рисуете что-то конкретное; акварель, если приходится рисовать свои ощущения, эмоции.

2.1.3. Метод «Изготовление кукол»

В сказкотерапии важен сам процесс изготовления куклы. По мнению Л.Г. Гребенщиковой [2], любое изготовление куклы – это своего рода медитация, т.к. в процессе происходит изменение личности. В ходе изготовления куклы происходит включение у клиентов механизмов проекции, идентификации или замещения, что и позволяет добиться определенных результатов. С позиции психоаналитической теории, куклы исполняют роль тех объектов, на которые смещается инстинктивная энергия человека. Изготовление куклы, манипулирование ею приводит к осознанию проблемы, размышлению над ней и поиску решения, позволяет снять нервное напряжение.

2.1.4. Метод использования карт «Мастер сказок»

В работе используются архетипические карты, разработанные на основании концепции Универсальных Архетипов. Автором архетипических карт «Мастера сказок» является Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева [11].

Всего используется 50 сюжетов сказок на основании 10 архетипов:

Дорога. Государство. Помощник. Творец. Сезонность. Доброе сердце – холодное сердце. Тело боли. Авгиевы конюшни. Распутье. Божественное вымя.

В колоде используется 50 цветных карт, каждая из которых имеет свое название. В инструкции по применению этих карт дается общее значение карты, вопросы для размышления, задания для взрослых и детей.

2.1.5. Метод «Сказкотерапевтическая диагностика»

Использование кукол в процессе консультирования позволяет провести психодиагностику проблем детей. Для первого знакомства В.С. Мухина рекомендует традиционную «прекрасную» куклу (с большими глазами, длинными ресницами, густыми блестящими волосами). Х. Дж. Джинотт рекомендует для диагностики семейных отношений использование гибких резиновых кукол, поскольку статичное кукольное семейство фрустрирует малыша. Для диагностики глубинных проблем у старших детей и подростков рекомендуется изготавливать куклу. Для этого можно использовать куклу из фольги, размером 30 на 30 см. (Цитат. по [2]).

Диагностический эффект в процессе рассказывания сказки достигается за счет того, что: образный мир сказок позволяет ребенку идентифицировать себя с персонажем сказки. Дети в большей степени склонны идентифицировать себя с животными, нежели с людьми.

Ребенок объединяет свои мысли и переживания с мыслями и переживаниями персонажа рассказываемой сказки и рассказывает о них. Предлагаемые ребенком ответы на вопросы взрослого позволяют сделать заключение об актуальном эмоциональном состоянии ребенка и его фантазиях по поводу дальнейшего развития ситуации.

2.1.6. Метод «Песочная терапия»

Сказкотерапия являясь эклетическим направлением практической психологии, дает специалисту большую свободу для творчества, позволяет гармонично интегрировать и применять техники других направлений психологии: психодрамы, гештальт-терапии, арт-терапии. Одним из интереснейших синтезов сказкотерапии является сказочная песочная терапия. Сказочная песочная терапия является универсальным способом психологической работы с клиентами разных возрастных групп.

Как пишет Н.А. Сакович [8], в подносе с влажным или сухим песком клиент располагает миниатюрные объекты и создает картины. Через контакт с песком и миниатюрами он облакает в физическую форму свои самые глубинные сознательные и бессознательные мысли и чувства. Песочная терапия, опирающаяся на активное воображение и творческую символическую игру, является практическим, основанным на личном опыте клиента методом, который может выстроить мост между бессознательным и сознательным, между рациональным и эмоциональным.

Технологии песочной терапии многофункциональны. Они позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, развития и терапии. Клиент решает задачи самоосознания, самовыражения, самоактуализации, снятия напряжения и др.

2.1.7. Метод «Кататимный подход в сказку»

Я. Обухов (цитат. по [9]) разработал методику «Кататимного подхода в сказку», сочетающую в себе элементы сказкотерапии и символдрамы. Структура занятия состоит из четырех фаз:

Фаза предварительной беседы (15–20 минут). На этом этапе ребенку предлагается рассказать о своей любимой сказке. Психолог расспрашивает ребенка, когда он эту сказку впервые услышал. От кого он ее услышал, как и где это происходило. Какие моменты сказки особенно волновали. Как ребенок относился к персонажам сказки.

Фаза релаксации (1–5 минут). Ребенка просят закрыть глаза и расслабиться. Для чего проводится упражнение на релаксацию.

Фаза представления образа (в среднем около 20 минут). Ребенку предлагается представить себя в сказке, о которой он рассказывал во время предварительной беседы.

Фаза обсуждения (5–10 минут). Проводится обсуждение сказки и дается домашнее задание нарисовать представленное в образе. Рисунок обсуждается на следующей сессии.

Методические приемы, облегчающие применение сказок в психологической работе [13]

Приемы, используемые для «разогрева» группы или настройки клиента

Для «сказочного» настроения, позволяющего вести глубокую, заинтересованную работу со сказками, необходим «разогрев». Для «разогрева» могут использоваться тексты сказок, игры, предметы, создающие соответствующую обстановку. Например, при переходе к работе над сказкой психолог может «изменить» внешность, добавив какую-либо «сказочную» деталь, или обыграть любой имеющийся предмет как сказочный. Можно предложить группе изменить обстановку в помещении, создав из мебели или любых перегородок «лес», «замок», «город» или подготовить надписи, обозначающие место действия. Если сказкотерапия проходит в течение нескольких занятий, то можно сделать «пропуск в сказку», который участники группы должны получить каким-либо необычным способом (по жребию, сорвать с «древа желаний»). Возврат «пропуска» в начале следующего занятия возвращает группу в ту точку, в которой она находилась в конце предыдущего занятия. «Пропуск в сказку» может быть индивидуальным или групповым.

- Призывание сказки. Группу можно попросить «позвать сказку», что можно сделать, например, мелодичным, чуть монотонным пением; минутой внутреннего сосредоточения в тишине, когда каждый зовет сказку про себя.

- До работы с основной сказкой можно выбрать какую-либо другую, всем хорошо известную и попробовать с ней «поиграть». В качестве игры можно применить изложение сказки с другой точки зрения. Сказку о репке можно попросить рассказать с позиции внучки, мышки или репки. Можно поиграть в «современивание» или замену персонажей.

- Отгадывание сюжета или персонажей. Можно выбрать одну и ту же «разогревающую» сказку, предложить выбрать в ней какой-либо персонаж или предмет и описать происходящее с этим персонажем так, чтобы нельзя было догадаться сразу.

- Превращение в сказку любой жизненной истории на темы взаимоотношений, работы, даже погоды. При этом возможно разбиение группы на подгруппы и сравнение получившихся сказок, желательно с выделением сходства, а не различий.

- Сочинение сказки экспромтом. Каждый участник группы добавляет по несколько фраз. Получившийся текст проецирует проблемы участников и стратегию их поведения.

- Использование игр на тему предполагаемого обсуждения.

Приемы, используемые для знакомства с текстом сказки

Знакомство группы или клиента со сказкой может осуществляться разными способами, главное — не разрушить сказочную атмосферу.

1. Экземпляры текста сказки психолог раздает участникам группы, и они читают сказку до начала занятия.

2. Психолог читает сказку вслух, по возможности выразительно, с паузами для обсуждения. Возможно чтение не до конца, с тем чтобы группа пыталась угадать, чем она закончится. Лучше, когда сказка не столько читается, сколько рассказывается.

3. Сказка читается в группе различными участниками отрывками, с тем чтобы она «раскрывалась» по частям.

4. Сказка прочитывается по ролям, обязательно читается и текст от автора.

5. Сказка играется как спектакль, экспромтом. Психолог распределяет роли (назначает, распределяет по жребию, вызывает желающих и т. п.), обрисовывает игровую ситуацию и просит сочинять монологи, либо произносить текст с долей импровизации, выступая в роли «суфлера». Желательно, чтобы все участники группы получили какую-либо роль (даже неодушевленных предметов) и участвовали в спектакле.

Приемы, используемые для анализа сказки

- Группа или клиент, анализируют сказку, опираясь на вопросы, задаваемые психологом. Анализ сказки может быть и «домашним заданием», которое будет обсуждаться на следующем занятии.

- Анализ сказки ведется от лица ее героев. Если сказка разыгрывалась как спектакль, то те, кто играл какую-либо роль, могут говорить о своих чувствах по отношению к обстоятельствам или героям сказки. Желательно, чтобы возможность высказаться имели все персонажи, даже те, кто играл немые роли. Это делает анализ более разносторонним.

- Анализ сказки для группы делает психолог. Группа имеет возможность дискутировать, причем последнее слово не обязательно остается за психологом.

- Анализ сказки начинается с рисунка, который может украшать помещение заранее или может быть показан после чтения сказки. Группа анализирует рисунок, постепенно подходя к анализу сказки. Этот способ анализа желателен в тех случаях, когда знакомство со сказкой выявило чрезмерно сильную эмоциональную вовлеченность участников.

- Группа создает рисунки к сказке, устраивается «вернисаж» с обсуждением (конечно же, не качества рисунков, а концепций художников).

- Группа придумывает рисунки и обсуждает их. «Я бы хотел нарисовать по поводу этой сказки такую картину...».

- При знакомстве со сказкой устраивается перерыв для обсуждения. Обсуждаются варианты поведения героя, либо варианты дальнейшего развития сюжета или окончания сказки.

Работа с психотерапевтическими сказками в группах

Работа с психотерапевтическими сказками в группах несет в себе новые возможности. Группа, анализируя сказку, делает это, обычно более разносторонне, выявляя те оттенки смысла, которые могли бы ускользнуть незамеченными. Работа в группах собственно сказкотерапии и использование сказок в обычных тренинговых группах или группах личностного роста должна проходить по-разному.

Группы, работающие полностью по методу сказкотерапии

Группа сказкотерапии – это группа, которая уже к моменту начала работы ориентирована на сказки, работу со сказочными сюжетами; мотивацией такой группы часто является интересное времяпровождение. Такая мотивация до некоторой степени благоприятна, она обеспечивает психологу-сказкотерапевту «кредит доверия», позволяющий ему некоторое время предлагать и сами сказки, и способы работы с ними, и виды анализа. Однако, задачи, которые ставит перед собой психолог, не вполне совпадают с задачами, осознаваемыми группой, и это вносит в работу некоторые сложности.

Задачи, которые ставит перед собой психолог, диктуют в первую очередь выбор сказок. В ситуации, когда проблемы участников группы не известны психологу, желательно начинать с тех сказок, которые либо содержат в себе несколько проблем, либо работают как проективные. Для того чтобы не утратить «сказочного» настроения группы, «разогрев» стоит запланировать легкий, как можно более увлекательный, не требующий интеллектуальных усилий.

Практическое задание.

Упражнение «Сказочная семья»

Цель: Исследование семейной структуры с помощью сказки.

Первый этап. Введение в сказку.

Инструкция. Сейчас мы отправимся в страну, где живут персонажи из разных сказок. Кстати, какие сказки вы помните? (Участники называют сказки). Страна эта необычная, да и персонажи сказок совсем не похожи друг на друга. При этом они как-то общаются, взаимодействуют, находят общий язык, дружат и ссорятся, любят и ненавидят, грустят и радуются, то есть живут. Вспомните известные вам сказки и выберите персонаж, в которого вам хотелось бы перевоплотиться.

Второй этап. Настройка на визуализацию.

Инструкция. Закройте глаза и представьте, что вы – этот персонаж. Всё следующее время вы будете в образе этого персонажа. Представьте: Как вы выглядите? Что чувствуете? Какими качествами и способностями обладаете? Какой опыт имеете? Что можете рассказать о себе другим?

Третий этап. Знакомство персонажей друг с другом.

Рассказ каждого участника от имени персонажа в круг (по 1-2 минуте). Наша территория на ближайшее время превращается в волшебную страну, где живете все вы (персонажи). Можно просто пообщаться 7-10 минут, не выходя из образа(!).

Четвертый этап. Что нового узнали о себе, о других (обмен информацией в круге).

Пятый этап. Инструкция. Наша тема сегодня «Семья». У персонажей (т.е. у вас) есть возможность создать сказочную семью. Семья может быть большой, маленькой, одно-, двух-, трех-поколенной. В процессе работы члены семьи могут переходить из одной семьи в другую или создавать новые семьи – как в жизни. Процесс создания семьи будет длиться 30 минут. За это время нужно будет сделать следующее (можно записать):

1. Выбрать партнеров (членов семьи).
2. Найти территорию для проживания семьи (в прямом и символическом планах).
3. Распределить семейные роли и функции.
4. Определить границы.
5. Сформулировать семейные правила.
6. Определить, чем члены семьи занимаются вместе (общие дела, хобби, развлечения).
7. Определить, как будут поступать в трудных ситуациях (конфликты, невзгоды).
8. Придумать семейную историю (как создавалась семья).
9. Придумать слоган (девиз) семьи.
10. Решить, как и кто будет предъявлять семью социуму (группе).

Шестой этап. Визитка семьи.

Каждая сказочная семья представляет информацию о себе группе (5–7 минут). Можно задать уточняющие вопросы и получить обратную связь от группы.

Седьмой этап. Информация о параметрах семейной системы (см. выше).

Восьмой этап. Рефлексия.

Самоанализ своей сказочной семьи и своей роли по параметрам семейной системы. Участники анализируют, какая получилась семья (функциональная или дисфункциональная, члены семьи находятся в слиянии или дифференцированы, каковы функции каждого, статус, роль, похоже ли это на реальную собственную семью и чем и т.д.)? Какой получили опыт?

Литература

1. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
2. Гребенщикова, Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л.Г. Гребенщикова. – СПб.: Речь, 2007. – 80 с.
3. Ефимкина, Р.П. Пробуждение Спящей красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках. Монография / Р.П. Ефимкина. – СПб.: Речь, 2006. – 263 с.
4. Зинкевич–Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками / Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
5. Зинкевич–Евстигнеева, Т. Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2010. – 172 с.
6. Киселева, М.Б. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.Б. Киселева – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
7. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
8. Сакович, Н.А. Технологии игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
9. Ткач, Р.М. Сказкотерапия детских проблем / Р.М. Ткач. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 118 с.
10. Чех, Е.В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку / Е.В. Чех. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 144 с.
11. Зинкевич–Евстигнеева, Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышления о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше 7 лет / Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева. – СПб.: Речь. 2012. – 220 с.
12. Пезешкиан, Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Ин-т позитивной психотерапии, 2006. – 160 с.
13. Черняева, С.А. Психотерапевтические сказки и игры / С.А. Черняева – СПб.: Речь, 2002. – 168 с.

МОДУЛЬ 5. МЕТАФОРА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ КАК АРТ-МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Информационный блок

По материалам: Т.В. Уласевич «Мел судьбы» или Работа с метафорой жизни. Ч. 2. Работа с метафорой жизни <https://www.b17.ru/article/11179/>

Одним из способов, позволяющих осознать картину мира данного человека, является работа с метафорой.

У Сознания и Бессознательного есть «общий язык», позволяющий им «понять друг друга» - это метафорический язык, более открытая форма общения, по-сути «прямая речь» бессознательного, обращенная к сознанию... «Метафора представляет собой путь, дающий возможность общения, некоторый надъязык, нечто подобное эсперанто,... искусственному языку, который принадлежит одновременно многим языкам и никакому из них в отдельности» (О.А. Свирепо, О.С. Туманова). «Язык бессознательного - это образы и символы» (М. Эриксон).

Метафора (от др. греч. μεταφορά – «перенос») – «иносказание» (Михельсон, 1994) – «слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит сравнение одного предмета с каким-либо другим на основании их общего признака».

«Метафора рождается при приложении характеристик одного образа к другому, это «нарушитель границ», информационный канал, связывающий два отделенных друг от друга мира (О.А. Свирепо, О.С. Туманова). «Метафора – это...искра, возникающая от “удара” двух реальностей друг о друга. Она, как вспышка, освещает соответствие двух сфер: словесного и невыразимого, реального и воображаемого, сознательного и бессознательного. Так высекается искра смысла, искра понимания (Кроль Л.М).

С метафорами работают практически во всех направлениях психотерапии. Почему?

Преимущества работы с метафорой

Часто, пытаясь описать проблему или свое состояние, клиент сам использует метафору. *Я чувствую такую тяжесть на плечах. Или: Думаю, я сломался. ...- говорит вам человек. Или даже: «Я чувствую себя так, как будто меня разрезали на кусочки и пропустили через мясорубку», «Я так боюсь, у меня душа ушла в пятки».* Понятно, что у него в реальности нет никакого груза на плечах, и он не машина, чтобы реально «сломаться» и с виду он вполне себе «целый» и само наличие души (не считая возможности ее перемещения) еще требует научных подтверждений... Но, любая из этих фраз очень красноречиво говорит (и даже кричит!) о переживаниях человека. И, в большинстве случаев, мы прекрасно понимаем, что человек хотел сказать, и можем связать его слова с собственным опытом...

– Мы пользуемся метафорами, потому что это быстро, лаконично, точно и понятно. В ситуации неясности, когда осознание (и называние) противоречивых ощущений и чувств затруднено, или слишком болезненно, человек посредством метафоры (рассказывающей с его состоянием) отображает его в символической форме (например, через сравнение с объектами живой или неживой природы и т.п.)...и тогда, через знакомый образ, появляется возможность «встречи»: клиента со своим опытом и клиента с терапевтом...

– Метафора – это точка отсчета в работе, ведь пока клиент находится в слиянии со своим опытом, он не может ничего сделать с ним, наличие метафоры позволяет «вынести его на поверхность», "переместить из внутреннего мира во внешний". Появляется фигура, которая как «актер выходит на сцену» (появляется из «фона»), а значит, может быть рассмотрена терапевтом и клиентом.

– Метафора похожа на «заархивированный файл», она содержит огромное количество информации в сжатом виде. Как и проблема клиента, она существует на нескольких уровнях, и процесс контакта с ней позволяет прояснить восприятие проблемы, привычные паттерны поведения и ранее неочевидные (непривычные) для клиента альтернативы, убеждения, ценности (иногда не доступные рациональному исследованию, потому что «слова созданы для того, чтобы скрывать свои мысли» (Фуше) и «все лгут!» (Хаус), причем, лгут, прежде всего, себе!),

– Метафора определяет восприятие, понятийную систему и поведение.

«То, что мы думаем, определяет то, во что мы верим.

То, во что мы верим, влияет на то, что мы выбираем.

То, что мы выбираем, определяет то, что мы имеем» (Джим Рон).

– Метафора дает нам новый взгляд на вещи, ведь «метафора – это сравнение двух (на первый взгляд) совершенно не связанных друг с другом вещей или явлений. Эта «непохожесть» создает в нашем восприятии диссонанс, т.е. напряжение, требующее разрешения» (М. Паркин). «Метафора – это мышление в терминах иного, поэтому она способна открывать «психологические замки» – установки, блокирующие мышление, нуждающиеся его оставаться внутри привычных рамок» (Лакофф и Джонсон). Благодаря метафоре мы можем расширить имеющиеся у клиента поведенческие стереотипы и помочь ему найти решения проблемы.

– Метафора дает терапевту «ключ» для понимания «языка» клиента, позволяет делать интервенции, которые в большей мере соответствуют особенностям восприятия и мышления клиентов (т.е. легче принимаются и ассимилируются им) и т.д.

Существует много способов работы с метафорой, но в гештальт-терапии отдается приоритет *клиентской метафоре* (по сравнению с метафорой терапевта, как например, в НЛП), так как именно она отражает уникальное представление человека о своем опыте.

Работа с метафорой жизни

Бывает, затрудняясь сказать, что собственно не так («просто плохо или неудобно жить»), клиент сам метафорически описывает свою жизнь...

Пример. «Моя жизнь напоминает зал ожидания на большом вокзале... скамейки, сквозняки, за окном бегут люди, они меня не видят, они спешат, садятся в поезд или такси. Им есть куда и к кому ехать... А я сижу и жду... Вдруг что-нибудь произойдет... И моя жизнь наконец начнется...»? (Героиня фильма П. Леконта «Девушка на мосту»)...

Пример. Жизнь - коробка с печеньем... В коробке с печеньем есть печеньюшки любимые, и не очень. Съешь первым делом самые вкусные - останутся лишь те, что особо не любишь. Когда мне горько, я всегда думаю об этой коробке. Потерпишь сейчас - проще будет потом... (Х. Мураками, Норвежский лес)

Многие клиенты вполне согласились бы с этими литературными описаниями. *Осознают ли они свое отношение к жизни?* Далекое не всегда... Ведь человек не так часто думает о том, на что похожа его жизнь... Просто в какой-то момент понимает, что так больше нельзя... и приходит к терапевту в надежде что-то изменить к лучшему... Понимает ли терапевт, что клиент думает о жизни в целом и о своей в частности? Тоже далеко не всегда или далеко не сразу...

Работая с клиентом, важно знать внутри (и посредством) какой метафоры он живет: что он думает о жизни, окружающих людях и себе. Это точка зрения человека на свою жизнь, на основе которой он и формирует реальность, в которой живет.

«Метафора жизни – это модель или репрезентация жизненного опыта человека. Отражение своей жизни в метафорической форме является актом упорядочения и обобщения составляющих жизни, служит интеграции рассредоточенных и несвязанных между собой компонентов жизненного пути» (Булюбаш И.Д.).

Метафора жизни описывает вариант и способ идентификации (кто я в данной метафоре?), определенное отношение к себе и окружающим людям (кто они в данной метафоре?), способ связи с другими людьми, понимание ситуации, фиксированные статические ригидные паттерны, принадлежащие данной метафоре, постановку личностной проблемы, вклад клиента в ее возникновение и те выборы, которые открываются перед ним для изменения его жизни (индивидуально возможный и предпочитаемый способ решения), ресурсы и предполагаемый образ действия в будущем. Через метафору жизни такие убеждения раскрываются, выражаются и исследуются.

Работая с метафорой клиента, прорабатывая буквальный контекст, и находя связи с его социальной реальностью, вы можете достаточно точно понять, что происходит в его жизни, «есть ли у него запас сил или он живет на пределе, он на подъеме или в упадке, в борьбе или защите, что он хотел бы изменить и чего боится, в каком направлении движется («куда живет?»), его жизнь осмысленна или смысл потерян» (Н. Козлов)... В последнем случае, *вы можете помочь создать новую метафору, найти новый смысл...* Другой метафоре могут соответствовать и другие чувства, другие паттерны поведения, другие ресурсы, позволяющие найти решение проблемной ситуации.

Многие психологи сходятся во мнении: осознание, анализ и изменение образов своего прошлого, настоящего и будущего, влечет за собой и корректировку самого жизненного пути. Т.е., *если вы хотите изменить свою жизнь, начните менять метафору своей жизни*. Как минимум, сделайте ее осознанной. Осознание своих представлений о жизни, позволяет сделать выбор: жить так, как живешь, или попробовать что-то другое. Мы сами выбираем ограничения, в которых живем...

Работа с вербальной метафорой клиента

Обратимся к наиболее часто используемым метафорам жизни (большинство примеров метафорических определений жизни взято из статьи Ю. Волковой «Употребление метафор жизни в современной российской прессе»).

«**Жизнь – это борьба**» (постоянная, упорная, суровая и т.п.). Близкая метафора «жизнь – это война». Например, «Жизнь – это война одного против всех» (Ф. Ницше). Метафорические выражения, отражающие данную точку зрения: «разбить чью-то жизнь, бороться не на жизнь, а на смерть» и т.п.

Человек, для которого «жизнь – это борьба (война)», не сможет уже воспринимать ее как «прекрасное путешествие». Старая английская поговорка говорит: «Если у тебя в руке только молоток, то везде будешь видеть одни гвозди». Чтобы достичь желаемого, такому человеку приходится преодолевать немало испытаний и трудностей.

Борьба предполагает наличие цели. У каждого – своя цель в этой борьбе: кто-то сражается за независимость, кто-то за выживание, кто-то за идею и т.д. Тогда стоит заинтересоваться: какова цель, которую преследует данный человек в своей борьбе? Он ведет открытую борьбу или «партизанит», тайно «пуская под откос поезда»? Кем себя видит человек, живущий в данной метафоре? Он «опытный боец» или «наивный юнец»? А может он уже – «труп», человек, «падший в неравном бою» ...?

Если вы считаете, что «жизнь – это борьба или война», вы обязательно найдете врагов. Кто враг? Как вы это определяете?

Живя в данной метафоре, вы воспринимаете большинство людей как противников (или в лучшем случае временных соратников по борьбе). Вы бесконечно атакуете позицию врагов и защищаете свою. Ваш стиль жизни – сражение, победа или поражение, девиз «кто не с нами, тот против нас». Вы испытываете глобальное недоверие к миру,

пребываете в хроническом напряжении и тревоге, разглядывая других людей через снайперский прицел винтовки и живя по принципам «око за око – зуб – за зуб», «либо я их, либо они меня...», «не верь, не бойся, не проси»... Мягко говоря, вас многие «недолюбливают»...

Жизнь может быть не только (и не столько) борьбой с внешними силами (обстоятельствами), но и борьбой противоречий, противоположностей внутри человека. Как это «поле битвы» представлено в его внутреннем мире?

«Жизнь – это игра» (бесконечная, стратегическая, многоходовая и т.д.). Согласно данной метафоре, каждому человеку в жизни отведена определенная роль. Что за роль у вас? Роль одна или в разных ситуациях разные? Нравится ли ваша роль? Поступки человека – игровые ходы, последствия – выигрыш или проигрыш.

Вы чаще выигрываете или проигрываете?

Близкие к данной метафоре определения: «жизнь – это авантюра» (которая «неизвестно чем закончится»...), «спектакль», «искусство», «музыка» («песня») (например, грустная, веселая, быстрая, спокойная, колыбельная, лебединая и т.д.).

Если **«Жизнь – это танец»**, то какой танец мог бы метафорически отражать вашу жизнь? Фламенко, степ, «танец с саблями»... «белый танец»? Вы танцор-одиночка или «парник»? Вы предпочитаете вести в танце или подчиняться? «Эта метафора неявно предполагает, что все, с кем вы встречаетесь в жизни, являются партнерами по танцу. Танец, как правило, означает радость, праздник, движение... Данная метафора «намекает», что в жизни, может быть, нет логически обнаруживаемого смысла, но есть красота» (А. Гиршон). Красота танца зависит от умения ловить его ритм, а не от того под чью дудку ты пляшешь... Возможно, у вас нет свободы отказаться от танца, но есть выбор позиции и движения).

«Жизнь – это дорога (путь, путешествие)»

Путешествие может быть совместным или одиноким. По какой дороге? Дорога может быть бесконечная, длинная, извилистая, скользкая, полная преград, трудная, опасная, непредсказуемая, веселая. У дороги, есть начало и конечная цель. И тогда, что это за цель? На каком вы этапе пути? Человек может «стоять на перепутье», «идти своей дорогой», «прокладывать свою колею» (свой путь) или двигаться в толпе...

Близкое определение: **«Жизнь – это восхождение»**. «Неявно предполагается, что в жизни есть некоторая вершина (или несколько?), на которую нужно взойти. Путь на нее не прост и опасен, но вершина стоит того, чтобы стараться (хотя, пока вы на ней не побывали, это предположение, представляется, по крайней мере, гипотетичным). Этой метафорой часто описывается «духовный путь» или карьера» (А. Гиршон).

Более «эзотерическая» метафора – **«жизнь – это школа»** (большая, жестокая, вечная), если мы принимаем ее, то оказывается, что мы приходим в этот мир, чтобы научиться чему-то важному, познать, обрести какой-либо важный опыт. Как жизнь подразделяется на этапы (детство, юность и т.д.), так и школа состоит из разных классов (младшие, средние и старшие). Неявно предполагается, что таких классов и школ достаточно количество, а для тех, кто верит в «реинкарнацию», их может быть бесконечно много. В школе вы получаете различные оценки, в некоторых случаях вас наказывают, в некоторых – поощряют (метафоры «ада и рая»)» (А. Гиршон). Кто учитель? В каком вы классе? Какие оценки получаете? Какой опыт, вы уже приобрели?

Похожее определение: **«жизнь – это экзамен»** (например, на зрелость)... И тогда на каком вы этапе? Все еще готовитесь («век живи, век учись?») или уже сдаете? Кто в приемной комиссии? Как вы поймете, что «экзамен успешно сдан»? Что вы будете делать дальше, с «дипломом»?... Или «жизнь – это экзаменатор, учитель (суровый, строгий, главный и т.д.), который как нельзя лучше показывает человеку как нужно поступать и

вести себя. За промахи приходится платить – иногда даже собственной жизнью («отчислением»). Для кого-то «жизнь – это урок»: «тяжелый урок, прерываемый короткими переменами (счастьем)» или «длинный урок смирения», в результате которого вы приобретаете множество навыков.

«Жизнь – это рассказ (история)». Похожие определения: «жизнь – это книга, повесть, летопись, роман, сказка». Возможно, вы считаете, что жизнь обретает смысл, и завершенность, только если она рассказана... И тогда, если «жизнь – это книга», а прожитые годы – это «страницы, которые перелистывает время», то готовы ли вы ее «открыть» для другого человека?

Какая она (эта книга) для вас? Увлекательная, грустная, трагичная...?

– Какое заглавие могло бы отразить то, что написано вами?

– Каков ваш стиль, тон повествования?

– Как называются главы?

– Как насчет обложки и предисловия? Захотят ли люди вас «прочитать»?

– Дадите ли вы то, что обещаете в предисловии?

– Какие главы вашей жизни было труднее всего написать?

– Какие главы вы хотели бы вычеркнуть?

– Что, по-вашему, подумают люди, которые прочтут вашу жизнь «от корки до корки»?» (Дж. Кори)

– Насколько вы действительно являетесь автором собственной жизни?

Есть два типа людей – одни катят мир, а другие бегут рядом и кричат: «Куда катится этот мир?!»

Возможно, ваша «жизнь – это сплошной любовный роман», имеющий закрученный сюжет, она полна приключений, в которых все перепутано или, наоборот, взаимосвязано... в ней много людей (участников событий), но мало смысла... А может, ваша жизнь – это поэма (краткая) или повесть (скучная)..., которая никого не интересует и не может заинтересовать ...

«Жизнь – это смерть». Характерные для человека, живущего в данной метафоре, фразы: «Я не живу. Это меня убило» и т.д. Иногда, сама жизнь для человека превращается в источник страданий, избавиться от которого можно только умертвив себя окончательно. Мир такого «потенциального самоубийцы» трагичен: прошлое... «в прошлом», настоящее печально, будущее – сомнительно ... И тогда, с какого момента жизнь человека «перестала быть жизнью»? Что могло бы его «оживить»?

«Жизнь – это дар (подарок)» (бесценный, величайший, божественный, хрупкий, таинственный и т.д.). Чей это подарок? Какие чувства он у вас вызывает? Помните ли вы, что подарок не принято возвращать? Близкие определения: «жизнь – это награда» (обычно «высшая»), «чудо» (необыкновенное), «благо» (которым, как правило, «надо уметь правильно распорядиться»)...

«Жизнь – это движение». Метафорические выражения: «гнаться за жизнью, не отставать от жизни»... Описание: мир постоянно идет вперед, движется во времени и пространстве. Человек (по аналогии) проходит определенные этапы (стадии развития). Какое это движение? «Вечное, стремительное, встречное, по спирали, согласно правилам дорожного движения или без» и т.д. ...? К чему вы движетесь? На каком этапе? Сколько сил?

«Жизнь – это сон». Если жизнь – это сон, то какой? (приятный, невероятный, дурной и т.д.). Чей это сон? Что будет, если человек проснется?

Как правило, для тех, кто живет в данной метафоре, характерно деление жизни на период сна и бодрствования, и желание продлить состояние ухода от забот. «Человек, для которого сон – желанное состояние, рассматривает обычное время как промежуток

между двумя периодами сна. Он склонен грезить наяву и «отлетать» в определенные моменты от реальности (возможно, под влиянием стимулирующих, изменяющих состояние сознание средств), погружаясь в мир своих фантазий (В.Н. Дружинин).

«**Жизнь – это время**» (мимолетное, временно отпущенное нам и т.п.)... И тогда на что вы его тратите? «Время – деньги» – это про вас? Много ли осталось?

«**Жизнь – это вода**» (поток, болото, море, водоворот, река, океан и т.д.)

Пример: «Жизнь – водоворот» – постоянно вращается вокруг своей оси и затягивает в себя. «Жизнь – река»: бурная, большая, с порогами и т.д. «Моя жизнь – болото...» – говорит вам клиент. Чем больше я пытаюсь справиться с проблемами сам, тем больше я в нем увязаю ...» О чем это? Возможно, об однообразии, скуке, беспросветности, вязкости жизни, в которой ничего не происходит? У вас, возможно, «свое болото» (свои ассоциации, связанные с данной метафорой), у клиента свое. Например, данное определение жизни автоматически актуализирует в памяти песню водяного из мультфильма «Летучий корабль» – «Эх, жизнь моя – жестянка»...

Таким образом, с помощью работы с метафорой можно:

- **развернуть субъективную картину мира клиента**, сделать ее более целостной;
- **вернуть клиента к активной (авторской) позиции в собственной жизни**, разделить с ним ответственность за происходящее и последующий результат;
- **связать субъективное восприятие клиента и его практический опыт в реальной ситуации.**

Работа с визуальной метафорой (рисунком)

Работа с рисунком широко используется во многих направлениях психотерапии. Первыми, кто использовал изображения в психотерапевтических целях, были, очевидно, первобытные люди. Сцены охоты – это способ «моделирования» желаемого будущего – охотник пронзает копьем животное, и тем самым как бы «досрочно проживает (переживает)» победу, побеждает страх и настраивается на успех... Формирует сценарий успешного развития событий. Уже много лет человечество осознанно применяет древние методики. Поэтому создание метафорического рисунка жизни («как есть» и «как хотелось бы») – далеко не новая идея в психологии. В терапии существует точка зрения, что, когда мы меняем что-то в рисунке, меняется что-то в нас.

При анализе рисунков мы можем опираться на *критерии интерпретации* арт-терапевтической продукции, символику цветов, особенности построения композиции рисунка и т.д. При этом следует помнить, что главный эксперт – клиент, а не терапевт.

Расшифровка метафор. При всех сложностях работы с метафорами работу с ними можно формализовать. Для этого их следует проанализировать по нескольким параметрам:

- **Динамичность – статичность**

содержания метафоры (примерами динамичных метафор являются: "дорога, уходящая в даль", "река, впадающая в море", статичных - "награда"). При этом динамика указывает на то, что человек воспринимает свою жизнь как процесс, а статика - как данность, явление.

Далее см. книгу «Жизнь удалась! Как успевать полноценно жить и работать» Н. Козлова:

- **Движение слева направо или справа налево, к горизонту или от горизонта.** Слева направо — движение в русле естественного хода жизни, справа налево — борьба, движение наперекор кому-то или чего-то. К горизонту — уходить от основного потока жизни, от горизонта — возвращаться в жизнь.

- **Движение: вверх — вниз.** Движение вниз — отражение усталости либо ощущения, что что-то не складывается, не удается. Сдача позиций. Иногда это отражает философию жизни, желание жить легко, без напряжения. Подъем вверх в картинке — у

человека есть готовность бороться, есть ощущение достижений и успеха. Тот, кто идет по дороге ровно, ни вверх, ни вниз, держит себя на уровне, легкой жизни не ищет, но и специально напрягать себя не планирует.

- **Яркость — блеклость.** Чем более яркое и цветное изображение, тем больше интерес к жизни, уровень энергии и готовность принимать жизнь во всех ее проявлениях. Черно-белое изображение — протест против каких-то сторон жизни.

- **Ограничения — возможности.** Если вас ограничивают стены, заборы, горы и прочие стихии — вы ощущаете свою несвободу и слабость перед превосходящими вас силами. Если же перед вами высокое небо, открывающиеся просторы, разбегающиеся в разные стороны дороги — вы чувствуете свой потенциал и богатство возможностей, открывающихся перед вами.

- **Враждебность — дружелюбность окружения.** Враждебное окружение в картинке есть ощущение враждебности окружающего мира. Если вы «заказали» себе колющий, враждебный ветер в лицо, то вы будете с кем-то или чем-то биться, что-то преодолевать. Это записано в вашей картинке. Записано — получите.

- **Я относительно других.** Кто-то видит себя выше других, кто-то ниже. Сильнее или слабее окружения. Вместе или отдельно от других. Какая картинка у вас?

- **Источник силы.** Если в вашей картинке вашу сказочную карету везут волшебные крылатые кони, а пиры устраивают светлые феи взмахом легкой руки — либо ваша жизнь сказочно удачлива, либо вы настраиваете себя жить на халяву. Сомнительная ставка. Вы согласны?

- **Туман — четкость.** Туман на картинке — ощущение сложности жизни, путаница во взглядах и оценках, отсутствие жизненной перспективы, нет понимания, что делать дальше. Четкость — уверенность в собственных взглядах и оценках, видение дальнейших шагов и перспектив. В некоторых картинках тумана нет - все видно ярко и четко, но только — вблизи. Ближняя жизнь понятна, а что дальше — нет. Чем лучше видны детали, тем конкретнее человек представляет свое будущее, свои перспективы.

- **Перспективы и результаты.** Возможно, перед вами просто расстилается дорога, везде вокруг хорошо, куда бы вы по этой дороге ни шли, везде солнечно и везде так же... Если и есть повороты, то за поворотом ничего нового и неожиданного не будет. Это светлая и ровная жизнь, но в такой жизни не хватает стремления к результату, и рано или поздно человек, присев очередной раз, дальше уже не встанет: «Зачем?» Зачем двигаться вперед, если впереди всё, то же самое? Это выбор философии жизни — выбор процесса или результата. Какой выбор устраивает вас? Даже, если вы достигли вершины (результата), то есть ли вам куда двигаться дальше? Новые вершины у вас будут? Это нередкая ситуация: жизненная цель достигнута, и человек зависает: «И что дальше?..»

Работа с метафорой базируется прежде всего на осознании своего восприятия действительности и понимании степени его влияния на поведение и в целом на жизнь клиента. Метафора жизни – это не однажды и навсегда сформулированная жизненная стратегия. Ее можно изменить. «Расшифровка» метафоры не отменяет дальнейшей работы.

Практическое задание.

Упражнение «Вербальная метафора жизни»

Инструкция. **Первый этап.** Напишите начало предложения и закончите его: «Моя жизнь – это...»

Второй этап. Участники группы читают свои предложения вслух.

Третий этап. Объединитесь в группы с похожими метафорами, выберите себе партнеров и расскажите им о своей метафоре. Обсудите, какие основные положения лежат в основе вашего отношения к жизни – как вы лодку назовёте, так она и поплывет (10–15 минут).

Четвертый этап. Работа группы в кругу. Обратимся к наиболее часто используемым метафорам. Озвучиваем основные характеристики метафор и вопросы, на которые нужно ответить для самоосознания (см. выше Информационный блок).

Пятый этап. Рефлексия.

Практическое задание.

Упражнение «Рисунок жизни»

Инструкция. Человеческая жизнь в какой-то момент начинается, в какой-то – заканчивается. Человек переживает периоды новорожденности, младенчества, дошкольного детства, младшего школьника, подростковый, юношеский возраст, молодость, зрелость, старость. Одни периоды жизни более благополучны, другие менее.

Первый этап. Закройте глаза и представьте свою жизнь во всех ее проявлениях...

Второй этап. Откройте глаза и изобразите свою жизнь на бумаге. Количество листов не ограничено, время работы 20 минут. Периоды жизни можете обозначить метафорами, символами, предметами, сюжетами. Так как вам это видится. Обозначьте на рисунке место «здесь и сейчас», т.е. место, где вы находитесь в настоящее время.

Третий этап. Выберите себе партнера и расскажите ему о своём рисунке и о своей жизни (10-15 минут). Если захочется что-то дорисовать, то можно это сделать.

Четвертый этап. Работа группы в кругу.

Анализ рисунков с опорой на следующие вопросы:

Изображена вся жизнь или её часть? Что остановило? Есть ли белые пятна, разорванность изображения? Что это за период, что происходило в жизни в это время? Что в центре композиции, о чем это? Есть ли повторяющиеся фигуры (как признак неудовлетворенной потребности), парные фигуры, недорисованные фигуры? В какие периоды, что это может означать? Попробуйте посмотреть на этот элемент рисунка как через увеличительное стекло. В каком месте рисунка находится точка «здесь и сейчас». Как строится рисунок во времени – линейно или по кругу, спирали (это связано с восприятием времени). Дайте общую характеристику изображения (как отражение отношения человека к миру и себе).

Пятый этап. Рефлексия.

Практическое задание.

Психологическая игра «Метафора моей жизни» (И. Вачков)

Цель описываемой ниже игры – развитие креативности и эмпатии. Эта двойная цель достигается за счет того, что на разных этапах игры реализуются разные стратегии: на первом этапе в фокусе работы психолога – метафорическое мышление и творческие способности каждого участника в отдельности, на втором – процесс совместного творчества.

Примерное время на игру – два с половиной часа.

Необходимое оборудование: листы бумаги формата А4 и авторучки по числу участников.

Первый этап. «Жизнь – это...»

Ведущий. Мы редко задумываемся о том, какое значение в нашей жизни имеет метафора. А ведь красивые метафоры – это не только атрибут художественного произведения, но и постоянный спутник почти любого нашего высказывания. Сколько выражений мы произносим, даже не задумываясь о том, что это метафоры! «Поговорить с глазу на глаз», «начать с чистого листа», «столкнулся с преградой», «витала в облаках», «вилами по воде писано», «искать общий язык» – как часто это звучит в наших разговорах. Подобные метафоры служат не только украшением, они волшебным образом «расцветчивают» нашу речь, помогая отразить индивидуальные особенности нашего видения мира, себя, других людей.

А если человеку удастся создать свою собственную оригинальную метафору, описывающую его оценку той или иной жизненной ситуации, то это позволяет донести до других именно его неповторимый взгляд на мир. Давайте сегодня попробуем поискать яркие неординарные метафоры, связанные с нашим мироощущением и пониманием собственной жизни. Может быть, в результате мы сможем узнать о самих себе что-то новое.

Ведущий раздает участникам листы бумаги и авторучки. Желательно, чтобы на этом этапе игры участники группы сидели за индивидуальными столиками.

1-е задание

Ведущий. Поставьте на листе цифру «один» и напишите: «Жизнь – это...» Я прошу вас закончить это предложение какой-либо метафорой, связанной... с питанием. Не удивляйтесь! Просто поищите яркий и точный образ, наиболее полно отражающий ваше восприятие жизни через метафору из области питания.

На выполнение этого задания (как и на последующие аналогичные) необходимо дать 3–4 минуты. Участники пишут, после чего ведущий предлагает желающим озвучить свои определения. Если группа не слишком велика — в пределах двенадцати человек — то есть смысл дать слово всем.

Примеры метафор, придуманных участниками:

Жизнь – это винегрет эмоций, мыслей и поступков.

Жизнь – это орех с очень прочной скорлупой и неизвестной сердцевинкой.

Жизнь – это вино: пока пьешь – приятно, а потом, когда болит голова, жалеешь.

Жизнь – это волшебное блюдо, которым – сколько ни ешь – насытиться невозможно.

Жизнь – это большая сладкая калорийная булочка, от которой растет живот и портится здоровье.

Ведущему следует положительно отозваться обо всех определениях и не допускать критических или насмешливых замечаний. Это позволит участникам группы почувствовать атмосферу психологической безопасности и проявить свои творческие способности, не опасаясь неудачи и осуждения.

2-е задание

Ведущий. Прошу вас на листе бумаги поставить цифру «два» и снова написать: «Жизнь – это...» Но теперь нужно закончить это предложение метафорой какой-либо геометрической фигуры.

Определения снова озвучиваются всеми желающими.

Примеры метафор, придуманных участниками в результате выполнения этого задания:

Жизнь – это бесформенный кусок глины, из которого каждый лепит свою, ни на что не похожую фигуру.

Жизнь – это ломаная, проведенная нами на полотне реальности.

Жизнь – это многоугольник, углами которого человек затачивает самого себя.

Жизнь – это кристалл, в каждой грани которого человек видит свои разные отражения.

Жизнь – это пирамида: взбираясь к вершине, человек радуется, не думая, что потом сразу придется спускаться.

3-е задание

Ведущий. *Прошу вас на листе бумаги поставить цифру «три» и снова написать: «Жизнь – это...» Третьим заданием будет завершение этого предложения метафорой из области человеческих отношений.*

Определения также снова озвучиваются.

Примеры метафор, придуманных участниками в результате выполнения этого задания:

Жизнь – это длинный извилистый путь, на котором происходит множество встреч и даже бывают попутчики, но финиша человек достигает всегда в одиночестве.

Жизнь – это налаживание связей с другими; чем их больше, тем прочнее человек держится.

Жизнь – это множество ниток между человеком и другими; нитки бывают тонкими и толстыми и иногда рвутся, но если ниток нет, то нет и жизни.

Жизнь – это черточка между датами, которая служит мостиком огромному количеству людей.

Жизнь – это прокладывание маршрута в человеческом море.

4-е задание

Ведущий. *Следующее задание будет отличаться от предыдущих. Прочтите еще раз те три определения жизни, которые вы придумали, и подчеркните ключевые слова или словосочетания в каждом из них. Например, во фразе «Жизнь – это ломаная, проведенная нами на полотне реальности», очевидно, что ключевое слово «ломаная». Таким образом, у вас получится три слова или словосочетания. А теперь придумайте метафорическое определение жизни, в котором использовались бы все три слова или словосочетания.*

После выполнения задания участники также озвучивают свои метафоры. Например, у одного из членов тренинговой группы получились такие ключевые слова: «орех», «ломаная», «путь». Итоговым метафорическим определением жизни у него стало следующее: «Жизнь – это огромный шар, похожий на грецкий орех, который приходится катить по ломаному пути, а узнать, что у него внутри, удастся только в самом конце – и то не всегда».

Практическое задание.

Упражнение «Визуальная метафора жизни»

Ход работы:

1. «На что похожа ваша жизнь? Какой картинкой, вы могли бы описать ее, свои ощущения от того, как вы живете? Что это: восхождение на трудную вершину? Белка в колесе, бег по кругу с все увеличивающейся скоростью? Прогулка в тумане?» (Н. Козлов).

Сделайте рисунок.

2. Что бы ты хотел изменить в своей жизни (как бы вы изменили первую картинку, чтобы сказать: «Я живу так, как мне хотелось бы!»?) Попробуйте развить свою метафору в позитивном ключе, модифицировать, дополнить, расширить.

Сделайте рисунок.

3. Обсуждение и анализ рисунков. Чем первый рисунок отличается от второго? С помощью каких средств (сначала, возможно, «волшебных», а затем реальных) можно достичь желаемых результатов?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-центр, 2006. – 336 с.
2. Варга А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А.Я. Варга, Т.С. Драбкина. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
3. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
4. Гребенщикова, Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л.Г. Гребенщикова. – СПб.: Речь, 2007. – 80 с.
5. Ефимкина, Р.П. Пробуждение Спящей красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках: монография / Р.П. Ефимкина. – СПб.: Речь, 2006. – 263 с.
6. Зинкевич–Евстигнеева, Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышления о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше 7 лет / Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2012. – 220 с.
7. Зинкевич–Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2010. – 172 с.
8. Зинкевич–Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками / Т.Д. Зинкевич–Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
9. Киселева, М.Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.Б. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
10. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
11. Логинова, О.И. Сказкотерапия / О.И. Логинова. – Электронный ресурс <http://olga29011.narod.ru/skaskoterap.html>.
12. Оклендер, В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер. – М.: «Класс», 1997. – 336 с.
13. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2007. – 296 с.
14. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 84 с.
15. Сакович, Н.А. Технологии игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
16. Сусанина, И.В. Введение в арт-терапию / И.В. Сусанина. – М.: Когито-центр, 2007. – 95 с.
17. Ткач, Р.М. Сказкотерапия детских проблем / Р.М. Ткач. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 118 с.
18. Черняева, С.А. Психотерапевтические сказки и игры / С.А. Черняева. – СПб.: Речь, 2002. – 168 с.
19. Чех, Е.В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку / Е.В. Чех. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 144 с.
20. Пезешкиан, Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Ин-т позитивной психотерапии, 2006. – 160 с.
21. Уласевич, Т.В. «Мел судьбы» или Работа с метафорой жизни. Ч. 2. Работа с метафорой жизни / Т.В. Уласевич. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/11179/>.

Учебное издание

АРТ-МЕТОДЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Методические рекомендации

В 2 частях

Часть 2

Составители:

КОСАРЕВСКАЯ Татьяна Евстафьевна

КУТЬКИНА Раиса Романовна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать .2021. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,27. Уч.-изд. л. 2,85. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.