

**Інститут соціальної та політичної психології АПН України**  
**Центральний інститут**  
**післядипломної педагогічної освіти АПН України**  
**Національна медична академія**  
**післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика**  
**Центр психології руху і танцю «Малюма і Такете»**  
**Арт-терапевтична асоціація**

# **«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ: МІФ, МЕТАФОРА, СИМВОЛ»**

**V Міждисциплінарна**  
**науково-практична конференція**  
**з міжнародною участю**  
**(Київ, 28 лютого–1 березня 2008 р.)**

ГЕНЕРАЛЬНИЙ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПАРТНЕР

**ВСЕУКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА**  
**Психолог**

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС - 23316

ВИДАВНИЦТВО "ШКІЛЬНИЙ СВІТ"



**Арт-терапевтична**  
**АСОЦІАЦІЯ**

**Київ – 2008**

**УДК 159.98**  
**ББК 84.5**

**Простір арт-терапії: міф, метафора, символ:** Матеріали V Міжної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Інститут соціальної та політичної психології АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської. – К.: Міленіум, 2008. – 102 с.

Редакторська група – А.П. Чуприков,  
Л.А. Найдьонова  
О.А. Бреусенко-Кузнєцов  
О.Л. Вознесенська

У збірнику представлено тези доповідей та матеріали майстер-класів і лабораторій V Міждисциплінарної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Простір арт-терапії: міф, метафора, символ» (м. Київ, Інститут соціальної та політичної психології АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого-1 березня 2008 р.), які відбивають сучасний стан теорії та практики арт-терапевтичної допомоги особистості у галузі застосування міфу, метафоризації, символізації для вирішення життєвих проблем та пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання.

Для арт-терапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арт-терапії.

© ІСПП АПН України, 2008  
© ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2008

**ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:  
МІФ, МЕТАФОРА, СИМВОЛ**

**V Міждисциплінарна науково-практична конференція  
з міжнародною участю  
(Київ, 2007)**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

## СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПОГРАНИЧЬЕ: ЖАНРОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕГЕНДЫ

*Бреусенко-Кузнецов Александр,*

*кандидат психологических наук, доцент НТУУ «КПИ»,  
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

В докладе речь пойдёт не о пограничных личностях клиентов сказкотерапии, а о *легенде как жанре, пограничном сказке*.

Сказкотерапия, обращаясь к родственным сказке фольклорным жанрам (как специализированным терапевтическим инструментам), нуждается в рефлексии над их специфическими особенностями сравнительно со сказкой. Понимать, чем сказочный текст отличается от легендарного, а тот и другой – от текста героического эпоса, необходимо ввиду реальной проницаемости жанровых границ в творческих процессах клиентов сказкотерапии. Даже в случае подробного инструктирования клиента, что к сказочному жанру принадлежит, а что нет, вполне вероятно жанровое смещение и смешение, в которых предстаёт его сопротивление навязываемой структуре. Под видом сказки (называя её так) клиент вполне может сочинить героическую сагу, детскую страшилку, детективный рассказ, и даже – логический план-алгоритм действий героя. Ну как с этим работать? Разумеется, интуитивно. Но и интуиции надо на чём-то базироваться. Знание о том, как преломляются единые символические темы и смыслы в разных жанрах, в сказкотерапии важно не менее, чем в изобразительной арт-терапии – знание особенностей психологического влияния применяемых техник (акварели по мокрому, гуаши, масла, карандаша, пластилина и т.д.).

А.Н.Пыпин в статье «Русские народные легенды», написанной по поводу издания А.Н.Афанасьевым сборника народных легенд, отмечает некоторую искусственность жанрового подразделения народных произведений: ведь они «не так резко отличаются друг от друга, как отличает их этнографическая терминология. Народные песни, поверья, преданья, сказки и т.д. принадлежат одному и тому же народному воображению и создаются им без всяких литературных правил, и потому беспрестанно смешиваются одни с другими и по предмету и по изложению» [4, с.180]. Не случайно эта мысль высказана именно в связи с темой легенды, ибо этот тип народной словесности едва ли не в наибольшей степени подвержен незаметному переходу в соседние жанры (например, в сказку), да и смешению с этими соседними жанрами. Чтобы отличить жанр легенды, самому автору приходится жёстко специфицировать её содержание. По

А.Н.Пыпину, «*легенда* имеет ту специальность, что останавливается исключительно на предметах, принадлежащих к области христианских вероучений и религиозной морали; сам народ не даёт им, кажется, никакого особенного названия, но мы термином легенды отличаем только одну часть его поверий, не касаясь нисколько православно-церковных сказаний, по своему священному значению и достоверности решительно не принадлежащих к разряду народных поверий... От самого содержания легенда имеет серьёзный тон, который только впоследствии переходит иногда в шутку... Легенды были поучительным развлечением, и рассказывание их было делом благочестивым... Первоначальное происхождение легенды было, следовательно, чисто христианское; оно относится ещё к первым векам распространения христианства; народное воображение скоро воспользовалось рассказами о жизни Спасителя, о подвигах его учеников; затем любопытство народа пошло и далее, оно остановилось на прошедшей истории человека, на сотворении мира и судьбе первых людей, на загробной жизни, увлеклось, наконец, и теми личностями, которые в настоящую минуту поражали народ возвышенным характером и святостью жизни, и таким образом мало-помалу составили большую массу преданий, которая, наконец, заняла важное место в письменной литературе. По своему исключительно христианскому содержанию легенда не имела в первое время никакой частной национальности, но стала более или менее общим достоянием христианских народов» [4, с.181].

В «Поэтике фольклора» В.Я.Проппа легенда рассматривается в целом ряде отношений, в том числе и в отношении к сказочному фольклору. Сведём воедино основные моменты этого отношения:

1. Легенду роднит со сказкой форма бытования (её рассказывают, как и сказку, вместе со сказками).
2. Также у легенды и сказки прослеживается частичное совпадение структуры.
3. Принципиальное отличие легенды от сказки состоит в отношении к текстам: если сказочные события представляют собой вымысел, в который однозначно не верят, то «легенда в народном сознании обладает некоторой идейной правдой, и сознание этой правды может принять форму веры в действительность изображаемых событий» [1, с.283].

Есть легенды несомненно *сказочного происхождения* – бывшие сказки, в которых идейный момент стал доминировать, подчинять себе всё повествование. Есть легенды и *книжного происхождения*, отталкивающиеся от религиозных текстов – и метафорически (либо аллегорически) ил-

люстрирующие важные их положения. Самостоятельный класс легенд составляют легенды *космогонические*, далёкие от сказок (мы – в конечном итоге, но не прямо – можем их возвести к мифу творения, предшествующему находящему соответствие в волшебных сказках героическому мифу). Особую группу составляют *легенды о странствующем божестве* (Христос – или его апостолы – ходит по земле и творит чудеса), о святых (также находящихся не на далёких небесах, а низведённых на землю).

Сказка, в которой пространство совершенно условно, в принципе не может «приземлять» свои образы, ибо с земной географией никак не соотносится. Легенда, в отличие от сказки, достаточно часто оказывается *привязанной к конкретным географическим, топографическим объектам (определённым камням, скалам, рекам, строениям и т.д.), служащим своего рода «вещественными доказательствами», призванными верифицировать легендарные события, нанешие на них свой отпечаток.*

Доминирование *чёткой идеи*, могущей быть исчерпывающе (или близко к тому) *вербализованной*, приводит к тому, что сам сюжет легенды занимает подчинённую позицию, превращается в иллюстративный. Напрашивается предположение о намеренном, искусственном привнесении идей посредством сюжета. Отсюда не удивительно повышенное внимание к легендам представителей теории заимствования (А.Н.Веселовского, проследившего кочующий сюжет о Соломоне и Китоврасе и др.). Не случаен и поиск путей передачи легенд, в котором доминировали гипотезы о роли дуалистических сект (болгарских богумилов и т.д.). В сказках и эпосе (при всей важности эпической идеологии) доминирующим аспектом всё же выступает художественный – оттого подозрений в целенаправленном идеологическом диктате они не вызывают.

Само по себе низведение на землю Христа, святых выполняет функцию *присоединения* к слушателям, *нисхождения* к уровню широкой крестьянской массы, оно, по-видимому, предполагает возможность дальнейшего идеологического *ведения* слушателей по заданному курсу. Легенда суть *нисходящая идея*, вербующая себе сторонников. В ней, по нашему мнению, нетрудно уловить основные черты *искусственного мифа* – рукотворность, скрыто присутствующую авторскую позицию, цель идеологического влияния.

О клиенте сказкотерапии, сочиняющем легенду, мы также можем говорить, как об *идеологе*. Если сказка с её неопределённостью времени и пространства выражает принципиально внутренние феноменологические истины, экзистенциальные смыслы, более или менее легко опо-

знаючися в качестве собственных, – то **легенда имеет дело с феноменологией, устойчиво спроецированной на внешний мир**, на некую «общую» для некоего контингента реципиентов задачу. Идеолог делегирует свою личную проблему для разрешения некоей социальной силе, к коей силе и присоединяется – в качестве «бескорыстного» **помощника** в разрешении, или **дарителя** средств разрешения, или даже в качестве **отправителя**. **Создавать легенду – это значит уступить место героя (и связанную с ним ответственность).**

#### Литература

1. *Пропп В.Я.* Поэтика фольклора (Собрание трудов В.Я.Проппа). – М.: Лабиринт, 1998. – 352 с.
2. *Пропп В.Я.* Сказка. Эпос. Песня. – М.: Лабиринт, 2001. – 368 с.
3. *Пропп В.Я.* Фольклор и действительность: избранные статьи. – М.: Наука, 1976. – 325 с.
4. *Пытин А.Н.* Русские народные легенды (По поводу издания г-на Афанасьева в Москве 1860 г.) // Народные русские легенды А.Н.Афанасьева. – Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1990. – С.180-202.

## ТАНЦТЕРАПІЯ ТА МУЗИКОТЕРАПІЯ – ЯК ЗАСОБИ АДАПТАЦІЇ, РОЗВИТКУ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

*Верховенко Ольга,*

*аспірант Київського національного університету культури і мистецтв (Київ)*

Арт-терапію або терапію мистецтвом можна розглядати з різних сторін. З одного боку, в арт-терапії використовуються прикладні види художньої творчості і виразно виступає працетерапевтичний аспект, а з другого боку, в арт-терапії, як в творчій діяльності, що враховує самооцінку людини і інші особистісні особливості, простежується також психотерапевтичний аспект.

Слід зазначити, що значення цього методу зростає у зв'язку з підвищенням ролі мистецтва в житті сучасної людини: більш високий рівень освіти, культури обумовлює інтерес до мистецтва. Така терапія допомагає, наприклад, у роботі з наркозалежними, алкоголіками, з людьми, які перебувають у кризовому стані, або просто тим, хто прагне до самовдосконалення та гармонізації.

Існує безліч видів арт-терапії. Серед них: казкотерапія, бібліотерапія, ізо-фото-терапія, музикотерапія, танцтерапія та багато інших. Ми ж розглянемо, як приклади, останні два напрямки.

**Танцтерапія.** «Танець – це жива мова, якою говорить людина... Танець вимагає спілкування прямого, тому що його носієм і посередни-

ком є сама людина, а інструментом вираження – людське тіло», сказала колись відома Мері Вігман

Танцювальна терапія з однієї сторони має корені в древніх ритуалах і традиціях, а з іншого боку – є «спільним продуктом» розвитку в ХХ столітті сучасного танцю і психотерапії. Виділяють три галузі застосування танцтерапії:

- танцтерапія хворих;
- танцтерапія людей із психологічними проблемами;
- танцтерапія для особистого розвитку і самовдосконалення.

Як «працює» танцтерапія? Що вона може дати нам?

Наше тіло зберігає в собі пам'ять усього нашого життя, тих обмежень, які ми придбали і тих можливостей, які ми можемо використувати. У кожного тіла є своя мова, свої «улюблені» (точніше, звичні) пози, жести, особливості ходи, що притаманні саме йому. На жаль, ми не звикли звертати уваги на цю мову. Одне з основних завдань танцтерапії полягає в тому, щоб навчити людину чути неповторний голос свого тіла.

У кожної людини є образ свого «я», який виражений в образі тіла. Стереотипи, породжені вихованням і перенесеними стресами, втілюються у нашому житті й у нашому тілі. У людей є обмеження, страхи і нереалізовані бажання, які виражає тіло. Тому танець – це також і взаємодія, історія людських взаємин. Через танець ми можемо:

- більш відкрито глянути на світ людських взаємин;
- виразити ті почуття, які ми не вміємо і боїмося виражати;
- реалізувати ті бажання, які нам поки страшно чи ніяково втілити;
- знайти взаєморозуміння, якого так не вистачає в повсякденному житті.

Таким чином, танцтерапія працює в трьох галузях:

- наше тіло, його можливості та обмеження («Що несе у світ моє тіло?»);
- наші уявлення про себе самих, розширення і розкриття цих уявлень («Хто я?»);
- наша взаємодія з іншими людьми, сфера міжособистісних відносин («Хто ти і що ми можемо разом?»).

Життя тіла виступає дзеркалом свідомості. У танці стають явні, видимі різні якості і внутрішні конфлікти особистості, її неповторність і обмеженість. Рудольфа фон Лабана виділяє різні категорії руху – простір, час, вагу, плин.



**Простір** – як багато місця я дозволяю собі зайняти в житті, у присутності інших людей? Наскільки я відчуваю «свій» простір?

**Час** – який ритм більш органічний для мене? При якому ритмі – швидкому чи повільному – я почуваю себе більш упевненим, усвідомленим, зляканим?

**Вага** – наскільки я почуваю свою вагу, а отже, опору землі?

**Плин** – наскільки спрямовані мої рухи? Наскільки я можу «тримати» певний ритм чи стиль руху? Як часто і які частини тіла «випадають» зі спрямованого руху? Як багато неусвідомленого хаосу в моєму тілі?

Тож призначення танцтерапії – в емоційному розгальмування людини. Перед спеціалістами стоїть завдання навчити людину відчувати своє тіло і тим самим зміцнити впевненість в собі, підвищити її самооцінку. Ще одна функція танцтерапії – примусити енергію підсвідомості вільно циркулювати, створювати позитивні емоції.

**Музикотерапія.** Одним з порівняно молодих методів арт-терапії є музична терапія. В останні роки термін цей звучить все частіше.

Невичерпні можливості музики впливати на внутрішній світ людини особливо виділяють методику саме музичної корекції з ряду арт-терапевтичних методик.

Музикотерапія або терапія без ліків – один із підвидів арт-терапії, тобто лікування мистецтвом. Суть його у впливі на психіку людини через звук, візуальне сприйняття, рухи.

Як відомо, приємні емоції, що спонукаються мелодіями, тонізують центральну нервову систему, покращують обмін речовин, стимулюють дихання і кровообіг.

З лікувальною метою музику застосовують з давніх часів. На думку фахівців, ефект музикотерапії ґрунтується на одночасній дії на організм людини трьох чинників: **психолого-естетичного** (асоціації, емоції, образний ряд), **фізіологічного** (функціональний, за допомогою якого можна тренувати окремі функції організму) і **вібраційного** (музика здійснює вібраційний вплив на клітини, активізуючи різні біохімічні процеси в них).

Як відомо, впливаючи на клітинному рівні на організм людини, музика може здійснювати як позитивну, так і негативну дію на слухача. Тому підбирати музику для лікування і релаксації повинен професіонал, заздалегідь склавши для себе психологічний портрет людини і загальне уявлення про спектр його музичних пристрастей.

Музикотерапія – настільки поширене явище, що по всьому світі можна знайти установи, що займаються вивченням цього предмету. Наприклад, Національна асоціація музичної терапії була заснована у 1950 р.

## Тези доповідей

У США на сьогодні зареєстровано близько 3500 професійних музичних терапевтів і потреба в спеціалістах цього профілю зростає.

Аналіз даних наукової літератури і досліджень дає можливість сформулювати нову концепцію: *арт-терапія* – це система психосоматичної регуляції функції організму людини, що відбувається в психоемоційній та духовній сфері життя людини і безпосередньо впливає на тіло та внутрішні органи.

Саме комплексний вплив арт-терапії, в даному випадку – танцтерапії та музикотерапії, дозволяє зробити висновок про перспективність використання даного напрямку в системі розвитку та гармонізації людини.

### Література

1. *Асафьев Б.В.* Музыкальная форма как процесс. Книга 2-я. Интонация. – М.; Л.: Госмузиздат, 1947. – 163 с.
2. *Бурно М.С.* Терапия творческим самовыражением. – М., 1989. – 242 с
3. *Ирисов А.С.* Звук и музыка / Под ред. А. Бачинского. – М.-Л., 1926. – 139 с.
4. *Полякова В.Б.* Возможности застосування мистецтва для стимуляції розумової працездатності // Фізіологічні характеристики розумової і творчої праці. – М, 1969. – С. 103-104.
5. *Симонов П.В.* Эмоциональный мозг: Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. – М.: Наука, 1981. – 215 с.
6. *Соловйов Р.Ю.* Танцтерапия сучасності. – К.: ВРВ, 2000. – 132 с.
7. *Шушарджан С. В.* Здоровье по нотам. Практикум по пути к духовному совершенству и бодрому долголетию.– М: Перспектива, 1994. – 167с.
8. *Шушарджан С. В.* Музикотерапія і резерви людського організму. – М.: Перспектива, 1998. – 234 с.

## НОВОГОДНИЙ КАРНАВАЛ КАК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА В ПОСТМОДЕРНИСТСКОМ ПОДХОДЕ

*Вознесенская Елена,*

*кандидат психологических наук, старший научный сотрудник  
Института социальной и политической психологии АПН Украины,  
президент ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

*Под маской все чины равны,  
У маски ни души, ни званья нет, – есть тело.  
И если маскою черты утаены,  
То маску с чувств снимают смело.*

«Маскарад», М.Ю. Лермонтов

Праздники – неизменные спутники нашей жизни и необходимы для поддержания психической целостности человека. Праздники, об-

ряды, ритуалы обладают способностью группового воздействия, утверждают стабильные стереотипы поведения, соответствующие данным общественным отношениям нормы нравственности и ценностные ориентации. Обряды и праздники – немаловажный фактор формирования духовного мира человека. Современные праздники и обряды существуют в тесной связи как с многовековыми традициями, так и со сложившимися ныне общественными отношениями, политической и культурной жизнью общества. Карнавал – это особый мир праздника.

**Карнавал** – культурный и массовый поведенческий феномен, основанный на определенном «типе образности» (М.М. Бахтин). Согласно, театральной энциклопедии маскарад (от фр. Mascarade, ит. Masherata) – празднество, бал, вид массового народного гуляния с уличными шествиями, театрализованными играми, участники которого надевают маски и особые костюмы. Как известно, во время карнавала люди переодевались (обновляли свои одежды и свои социальные образы), избирали, а затем развенчивали или избивали (в символическом плане «умерщвляли») шутовских королей, высмеивали, снижали, пародировали все, чему поклонялись в обычные дни, предавались различным физиологическим излишествам, пренебрегая нормами приличий. Карнавал – это «дни безрассудства и шалостей».

Традиция карнавала берет свое начало от праздника Римских Сатурналий, когда различия между господами и рабами упразднились, и раб получал возможность поносить своего господина, сидеть с ним за одним столом. Карнавалы проходили и в Древней и в средневековой Европе. К нам карнавал пришел во времена царствования Петра I.

Многомерный анализ карнавала в культурологическом контексте был осуществлен М.М.Бахтиным. С эстетической точки зрения, карнавальная культура представляет собой особую концепцию бытия, в основе которой «лежит особое представление о телесном целом и о границах этого целого» (М.М.Бахтин) – гротескная концепция тела, его чудовищность и безобразность. Карнавальная культура обладала хорошо разработанной системой обрядово-зрелищных и жанровых форм, а также глубокой жизненной философией. Основные черты этой философии – универсальность, амбивалентность, неофициальность, утопизм, бесстрашие (Бахтин).

Во время карнавала люди объединяются, ощущают свое единство во времени, историзм своего существования и силу духа. Каждый участник карнавала ощущает не только свою роль в карнавальном действе, но и собственную значимость в процессе мироздания. Карна-

вал – это внутренняя свобода, проявленная в действиях. Это – время, когда правила должны быть нарушены, когда человек, находясь под защитой ритуала, может безнаказанно и благотворно предаваться некоей необузданности. Это обеспечивает экологичность отношений с сакральным началом. Во время карнавала крушение традиционных ценностей и укладов, размывание явных границ между дозволенным и недозволенным не означают ослабление страха человека перед хтоническими силами или его потребности в контакте с ними. Чрезмерный, неправильный или недостаточный контакт с ними выражается в дисфункциях. Но в форме смеха допускается обсуждать многое, что недопустимо обсуждать серьезно – власть, миропорядок, боль, страдание, смерть. Согласно С.Аверинцеву, смех – это переход к свободе. Сам же по себе смех является средством преодоления страха.

Официальный праздник утверждает стабильность, неизменность и вечность существующего миропорядка. В карнавале – меняются местами мужское и женское, жизнь и смерть, происходит временная замена реальной жизни на игру, на утопическое карнавальное братство и равенство. Карнавальная культура – не только переодевание и перевоплощение, это – особое мироощущение, протест и разрушение страха. Организующие карнавальными обрядами смеховое начало абсолютно освобождает их от всякого религиозно-церковного догматизма, от мистики и от благоговения, они полностью лишены и магического и молитвенного характера. Карнавальный смех сближает, иллюзорно уравнивает, сглаживал конфликты и противоречия. За карнавальным смехом стоит утверждение силы человека, уверенность в возможности свободы.

Переодеваясь в чужой костюм, в одежду, нарушающую норму, человек нарушает определенную табуированную норму и выходит за границу обыденного мира. Он имеет свободу вести себя экстравагантно и совершать поступки никак не соответствующие принятым моделям поведения. Карнавальные маска и костюм – не просто сокрытие лица личиной, «харей», «рожей». Их цель – нести определенную информацию, через миф, легенду иносказательно раскрывать смысл бытия, жизни и смерти, свободы и бессмертия духа.

В структуре современной культуры все большее место занимают развлекательные программы, шоу, которым отводится воспитательная функция, функция организации быта и досуга современного человека. Возможности возрождения такой формы досуга как карнавал несет в себе и зрелищность (наличие зрителей), и непосредственное участие в действе каждого зрителя. Карнавал дает возможность рас-

крыть человеку свои творческие способности через конструирование игровой деятельности, через костюм и роль. Он насыщен разнообразными художественными элементами и творческими решениями.

Кроме того, карнавал всегда имел мощный катартический – терапевтический – эффект. Благодаря единству духовной, интеллектуальной, эмоциональной, телесной жизни карнавала, благодаря невозможной в иных контекстах полноте экспрессии «высшие» аспекты психической реальности оживотворялись, «низшие» одухотворялись.

И реальность карнавала близка постмодернистскому мировоззрению. Здесь мы наблюдаем присущую постмодернизму свободу от профессионализма и от виртуальности – происходит живое общение здесь и сейчас. Исполнитель здесь и сейчас надевает реальную маску и совершает абсолютно реальные действия от лица этой маски. У выступающих нет и необходимости воплощать какой-либо смысл (хотя это и не исключено). Традиционная концепция зрителя теряет в карнавале свою актуальность: все – и зрители, и актеры одновременно. Отсутствует также необходимость «эффективности» и «результативности» (в рамках которых живет весь современный мир), однако, есть возможность получить уникальный опыт и как выступающего, и как зрителя – опыт публичности и опыт наблюдения и самонаблюдения.

Все это позволило использовать идею карнавала в работе арт-терапевтической семейной мастерской в рамках совместного проекта Института социальной и политической психологии АПН Украины и ОО «Центр экологии семьи» – «Родительская педагогика» на базе Дома детского творчества Подольского района города Киева. Мастерская открыта для родителей и детей возрастом 6-10 лет и основана на принципах *гуманистической направленности* в отношениях между взрослыми и детьми, *социальной связанности* и *позитивного мышления*.

*Создание масок и Новогодний карнавал* – один из наиболее ярких этапов работы в мастерской. После предварительного опыта «свободного творения» в арт-мастерской дети и родители готовы приступить к созданию масок, которое требует более четкого соблюдения технологий. На протяжении двух предновогодних месяцев проводится подготовка – создание масок, выбор костюмов, поиск идей выступлений. Для создания масок применяется техника папье-маше. В начале работы над масками ведущие сообщают о карнавале и предлагают всем участникам группы подготовить выступления от лица своих героев, также призывая их к созданию соответствующих костюмов и аксессуаров. Каждый участник мастерской (как ребенок, так и мать или отец)

сам выбирает, каким героем на Новогоднем карнавале он хочет быть. После этого из глины для моделирования создается основа для маски с соответствующей формой глаз, носа, губ, щек и т.п. Когда глиняная форма подсохнет, создается папье-маше с помощью клеястера и кусочков газеты (до 10 слоев, следующий наклеивается, когда подсохнет предыдущий). После высыхания последнего слоя, маска снимается с основы и раскрашивается согласно задуманному образу. Благодаря тому, что родители и дети уже в определенной мере настроены на положительный эмоциональный фон во время сотрудничества, создание масок сопровождается большим удовлетворением от самого процесса.

Совместное изготовление масок детьми и родителями, подготовка выступлений способствует формированию доверительных и конструктивных форм отношений в семье. Родители учатся лучше поддерживать детей и прислушиваться к их идеям, ведь весь процесс создания масок и подготовки к выступлению требует тесного сотрудничества и взаимопонимания. Совместное выступление с родителями на карнавале создает возможности для коррекции самооценки ребенка и увеличивает чувство его значимости в семье (участие–выступление родителей в карнавале обязательно). Благодаря этому снимаются страхи детей, они ощущают гордость за общую работу. Драматерапевтическое творчество способствует формированию новых отношений в семье, развиваются новые роли и патерны взаимодействия в системе родители-дети. Создается собственная мифопоэтическая реальность семьи. Опыт участия в карнавале оказывает позитивное воздействие и на родителей, они получают дополнительные возможности не только общения с ребенком, но и снятия собственного напряжения, страхов, развития творческой составляющей личности за счет включения в игровую реальность.

Таким образом, карнавал как игровая реальность созданная собственными руками участников мастерской оказывается мощным терапевтическим средством. *Неизвестно, каков будет человек через 1000 лет, но если отнять у современного человека этот нажитой и доставшийся ему в наследство скарб праздников, обрядов – тогда он все забудет и всему разучится, и должен будет все начинать сначала* (В.О. Ключевский).

#### Литература:

1. *Бахтин М.М.* Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. – М.: Художественная литература, 1990. – 541с.
2. *Дмитриев Ю.А.* История русского драматического театра В 7-ми томах / Под ред. В.Г. Холодова. – Том 1. – М.: Искусство, 1977. – 428 с.

3. Некрылова А.Ф. Русские народные городские праздники, зрелища и увеселения: конец XVIII – начало XX в. – 2-е изд. – Л.: Искусство, 1988. – 215 с.
4. Левинсон А.Г. Социальная роль и художественное строение народных гуляний в столичных городах России XIX в. // Сохранение и возрождение фольклорных традиций. Традиционные формы досуга: история и современность. – М., 1993. – С.49-61
5. Миф и человек. Человек и сакральное / Пер. с фр. С.Зенкина. – М.: О.Г.И., 2003. – 296 с.

## МЕТОДИКА «АССОЦИАТИВНЫЕ ШАРИКИ»

*Грибенко Ирина,*

*научный сотрудник Института социальной и политической психологии  
АПН Украины, член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Представленная в рамках этой публикации методика была создана с диагностической целью. Действие данной методики основано на том, что зрительные, цветовые ассоциации можно комбинировать с приятными тактильными ощущениями и с концентрацией внимания.

**Инструментарий:** цветные шарики размером от грецкого ореха до теннисного мячика из мягкой пластмассы, стекла или резины. Хорошо, если часть из них прозрачные.

Форма шара выбрана не случайно, т.к. мягкие линии вызывают у человека чувство защищенности. Концентрация внимания необходима особенно в том случае, если шарик прозрачный или же его цвет или сочетание цветов оказались эмоционально значимыми для клиента.

**Инструкция.** Внимательно посмотрите на шарики, можете взять в руки, и скажите, какие ассоциации вызывает у вас каждый из них, как бы вы могли его назвать. Скажите, какие из них вам нравятся больше (на них приятно смотреть, прикасаться к ним), а какие меньше, какие хочется держать в руках или смотреть на них все время, а какие не нравятся совсем. Какие шарики для вас «свои», «родные», а какие «чужие».

Далее шарики сортируются по принципу «плохие» отдельно, «хорошие» отдельно. В зависимости от настроения клиента работу можно начинать как с «хороших», так и с «плохих» шариков. Затем терапевт просит клиента как-то обозначить вербально, назвать выбранные шарики, задавая при этом наводящие вопросы такого плана: «Что Вам напоминает этот шарик? На что он Вам кажется похожим? Какие образы или ощущения приходят к Вам, когда Вы на него смотрите?» Как правило, клиент не испытывает трудностей при назывании эмоционально значимых для него шариков. Остальные он может вообще игнорировать. В та-

ком случае следует проверить, сопротивление ли это, или же просто они ассоциируются в сознании данного индивида с малозначимыми вещами. Если имеет место малозначимость, то клиент не особо затруднится дать им первые пришедшие в голову названия или обозначения. В противном случае он будет горячо доказывать, что это для него не важно.

Потом по усмотрению терапевта (с согласия клиента) выбирается шарик для более углубленной работы. Клиенту, предлагается взять его в руки, сосредоточить на нем взгляд и рассмотреть его внимательно с разного расстояния, потом закрыть глаза и хорошо прочувствовать, какой он на ощупь, как лежит в руке и рассказать, какие воспоминания все это вызывает.

Это дает информацию терапевту и о том, какой канал восприятия (по НЛП) является ведущим у клиента, и позволяет с первых минут консультирования выяснить, в какой сфере личности находится проблема.

Анализ семантики предпочтения основных цветов по П.В.Яньюшину свидетельствует о том, что предпочтение или отвержение теплых тонов желто-красного участка спектра связано с экстраверсией-интроверсией, а предпочтение холодных, синего и зеленого, тонов связано с внутренним напряжением, контролем аффективности [2, с.119].

Далее на усмотрение терапевта работу можно продолжить разными способами. Например, предложить клиенту нарисовать то, что он чувствует, рассказать об этом сказку, изобразить в движении или работать в когнитивном ключе.

### Литература

1. *Ещенко Н., Косенко Д.* Неиспользуемые возможности цветовой теории Гете и перспективы их практического применения в психологии искусства и арт-терапии// Простір арт-терапії. – Вип. 2. – 2007.– К.: Міленіум. – С.58-75.
2. *Яньюшин П.В.* Психосемантика цвета.- С-Пб.: Речь, 2006. – 368 с.

## **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТЕАТРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА**

*Дерлиця Мар'яна,*

*керівник танцювальної групи Центру особистісного розвитку  
«Сузір'я Кідеан», асистент практичного психолога  
Вінницької обласної громадської організації «Пані Всесвіт» (Вінниця)*

Серед сучасних засобів дослідження особистості, гармонізації її психічного стану належна увага надається арт-терапії. Надзвичайно ефективним арт-терапевтичний вплив є в дитячому і підлітковому віці, коли



особистість, що формується, починає шукати можливості спілкування зі світом, що оточує її. Від того, наскільки комфортним для неї буде цей пошук, залежить і те, як складуться її подальші стосунки зі світом. Значно полегшує цей процес арт-терапія. Під час занять з арт-терапії дитина навчається спілкуватися з навколишнім світом, використовуючи образотворчі, рухові та звукові засоби. Вона отримує змогу самостійно висловлювати свої почуття, потреби та мотивацію своєї поведінки, діяльності і спілкування, необхідні для її повноцінного розвитку та пристосування до навколишнього середовища. Через малюнок або інший вид творчої діяльності дитина може «виплеснути» негативні та поділитися позитивними емоціями.

Говорячи про арт-терапевтичний потенціал театрального мистецтва, варто зазначити, що театр, як синтетичний вид мистецтва поєднує в собі елементи образотворчого мистецтва, музики, танцю, літератури (а отже і найголовніші засоби арт-терапевтичного впливу кожного окремого виду мистецтва). Однак, поєднуючи та підсилюючи психокорекційний потенціал інших мистецтв, театр в той же час привносить в арт-терапевтичний простір свої особливі, притаманні лише йому якості.

На перший погляд, художник обмежений розміром полотна, музикант – сімома нотами, а актор – умовностями та засобами виразності. Та для справжнього актора – це лише момент відліку, а не межа, за яку неможливо перейти. Прагнучи досягти цієї межі і зробити крок до чогось нового, актори створюють неймовірне, колосальне інформаційне поле, до якого ніхто не залишається байдужим – ні самі актори, ні глядачі.

В такому театрі всі актори, перебуваючи у тісному зв'язку один з одним, мають можливість спілкуватися між собою та з оточуючим світом, інтегруватися у суспільство. Театральні заняття допомагають навчитися прийомам ефективного спілкування, сформуванню в собі здатність протягом довгого часу утримувати увагу глядачів-співбесідників, оволодіти навичками перевтілення і прояву внутрішньої свободи, підвищити власну самооцінку. Крім того, граючи роль, людина отримує новий, інколи зовсім для неї не звичний досвід соціальної поведінки. «Приміряючи» на себе думки та почуття свого героя, вона збагачує досвід аутотренінгу через емоційну ідентифікацію з персонажем.

Довгий час у суспільстві ведеться дискусія щодо того, з якими групами людей варто використовувати арт-терапію. Одні вважають, що вона необхідна в роботі з соціально неадаптованими людьми, інвалідами, розумово відсталими і психічнохворими людьми. Інші вважають, що арт-терапія не є достатньо серйозними техніками для роботи з подібними групами, а тому може бути використана лише в якості «профілактики» для «здорових» людей. Однак, як це часто буває, істина лежить десь по-

середині. І сьогодні арт-терапія активно використовується при роботі з представниками будь-якої із перелічених груп.

Великого розповсюдження досягають арт-терапевтичні тренінги і семінари з використанням театральних технік та прийомів. В школах та позашкільних навчальних закладах створюються театральні гуртки, студії та аматорські театри, що базуються на сценічній імпровізації, спонтанності, свободі самовираження. У ВНЗ психолого-педагогічної і соціальної спрямованості вводяться курси базової театральної підготовки. Розробляються програми з театральної арт-терапії для дітей і дорослих з обмеженими можливостями. Представники цього напрямку терапевтичної роботи активно спілкуються між собою, розширюють простір для самовираження своїх підопічних.

Організувавши театральний гурток для учнів початкової школи, ми були вражені результатами театральної спонтанної взаємодії. Діти поринули в світ нових можливостей, запропонованих їм театром, і з перших же занять почали яскраво проявляти себе. Вони сміливо фантазують, активно імпровізують, при виборі ролей «приміряють» на себе нові (а часом і зовсім несподівані) соціальні ролі.

Крім того на заняттях діти не змушені підкорюватись суворим рамкам регламенту. З перших занять ми обрали позицію «наставника», а не «керівника». Тож, поступово розширюючи рамки свободи гуртківців, дійшли до моменту, коли діти почали виявляти все більшу зацікавленість в самостійному керуванні процесом занять. Вони самі обирають теми імпровізацій, влаштовують змагання, обирають несподівані варіанти розвитку сюжетних ліній та засоби виразності (іграшки, декорації, реквізит).

Таким чином організація спонтанної художньо творчої діяльності засобами театального мистецтва володіє невичерпним потенціалом позитивного впливу на людину. Вона допомагає у формуванні позитивних механізмів зв'язку зі світом, сприяє подоланню комунікативних бар'єрів, дає навички емоційної саморегуляції та виявлення власної індивідуальності учням початкових класів.

#### Література:

1. *Антонець М. О.* Використання лялькотерапії у корекційній роботі з дітьми// Простір арт-терапії: можливості та перспективи. – К.: Міленіум, 2006. – С. 3-4.
2. *Деркач О. О.* Педагогіка творчості: Арт-терапія на допомогу вчителю, соціальному педагогу, практичному психологу: Навчально-методичний посібник. – Вінниця, ВДПУ, 2006. – 142 с.
3. *Осипчук Н.* У кожній людині живе художник// Демократична Україна. – 003(23687) від 18/01/2007.

---

**РОЛЬ ЗРИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Колесниченко Тетяна,**

*практичний психолог (Севастополь)*

*Состояния системы, когда реализуется только один из множества вариантов, в квантовой механике называют смешанными, или смесью. Смешанные состояния являются по сути классическими – система может быть с определённой вероятностью обнаружена в одном из состояний, но не в нескольких состояниях сразу.*

*Однако известно, что в природе имеет место и совершенно другая ситуация, когда объект находится в нескольких состояниях одновременно. Иными словами, происходит наложение двух или большего числа состояний друг на друга без какого-либо взаимного влияния.*

*И эксперимент показывает, что наблюдается сумма этих состояний! В таком случае говорят о суперпозиции состояний, или о чисто-квантовом состоянии.*

Михаил Заречный «Квантово-мистическая картина мира.

Структура реальности и путь человека»

Сейчас мы знаем, что самая важная информация передаётся через зрительные образы, поэтому наши сны, видения, картины говорят правду о нас самих. Воображение считают языком подсознания и одновременно каналом, с помощью которого оно получает возможность общаться с сознанием. Чтобы общаться с окружающими людьми, нам нужно знать язык страны, в которой происходит это общение. Точно так же, чтобы предпринять путешествие в неведомую страну внутреннего «Я», чтобы узнать правду о самих себе, мы должны выучить язык снов, искусства, религии, мифов.

Только одного знания языка недостаточно, нужен опыт общения. Изучая язык снов, искусства, религии, мифов, мы приобретаем опыт общения со своей душой, развиваем интуицию, т.е. получаем сумму большего числа несвязанных между собой состояний, которые на самом деле оказываются производными одного целого и увязываются в одном источнике – чисто-квантовом состоянии. Интуиция позволяет подойти к миру с позиции целого, с позиции одного интернационального языка. Художественное творчество – это способ расшифровать, осознать, раскрыть наличие в себе кода интуитивного познания.

Сравним путешествие к себе с ездой на автомобиле. Автомобиль чаще всего символизирует наше физическое тело или собственное «Я».

Для того чтобы совершить путешествие на автомобиле, необходимо намерение. Для того чтобы совершить путешествие к себе, нужно тоже намерение.

Намерение в сочетании с творчеством – это чрезвычайно мощная комбинация. Поскольку намерение – продукт сознательной деятельности, оно ставит определённую цель для творческой деятельности. Цель познать себя, чтобы идти по своему пути, формирует намерение раскрыть и развить палитру своей души, а это укрепляет решимость творческого общения со своей душой.

Для того чтобы сесть за руль и отправиться в путешествие, необходимо выучить символы на дорожных знаках и указателях. Во время путешествия к себе появляющиеся образы раскроют ваши внутренние конфликты и подскажут выход.

Зрительные образы, в отличие от письменного языка, не подчиняются правилам грамматики и синтаксиса, поэтому их послания не всегда можно назвать предельно ясными. Образы передают идеи и эмоции скорее метафорически, чем буквально. Их смысл открывается только тогда, когда мы воспринимаем их в качестве метафор и символов. Их глубина открывается только тогда, когда мы готовы осознать эту глубину.

Образы не только метафоричны, но и символичны. Зрительные символы существовали во всех культурах, начиная с наскальной живописи эпохи палеолита и заканчивая современными цивилизациями. Они широко распространены в искусстве, мифах, ритуалах и содержат целый спектр особых межкультурных и вневременных значений. Юнг заметил, что символы могут обладать значениями, которые не осознаются человеком, но привлекают его интерес и призывают понять их. «Символы наших снов, спонтанного творчества или выбранных нами картин могут выражать нечто неизвестное нам или подавляемое, не достигающее сознания» [1, с. 142].

Во время путешествия на автомобиле вам встречаются различные дорожные указатели. Вначале вы их замечаете далеко впереди автомобиля, затем видите рядом с вашим автомобилем, а потом теряете из виду. Так же и у символов есть своя собственная жизнь, имеющая свою продолжительность и определённые этапы: рождение (возникновение или создание), рост (расширение, распространение и изменение), исчезновение (потеря интереса к этому символу или появление нового). Но если дорожный символ несёт конкретную информацию, то символы подсознания – это то, что мы должны сами наполнить содержанием, и можем сделать это, только привлекая все ресурсы души и творчества. Символы

могут быть как в виде образов, так и слов. Мы проявляем символ, но символ проявляет нас.

Создавая или выбирая образы, мы приглашаем в свою жизнь символы. Мы можем постигать смысл этих символов с помощью описания или особых способов творческого выражения, которые расширяют их значение. За время работы с символом он может изменяться до неузнаваемости и удивить нас разнообразием своих значений, которые тоже меняются со временем, и сегодня они не такие, какими мы будем воспринимать их через месяц или через год. Иногда символы подсказывают направление, прежде чем мы догадаемся, что уже в пути. Пытаясь понять, что стоит за символом, мы, как правило, обходим стороной более глубокую способность образов облекать в плоть нашу внутреннюю мудрость и давать благополучие. Образы подобны живым существам, они приходят из особого мира, где свои законы, сочетающиеся с творческим процессом, и отражают правду самовыражения.

Для того чтобы автомобилю тронуться с места, набрать скорость, совершить путешествие нужна энергия, бензин в баке. Автомобили различаются не только образами своих форм, но и мощностью двигателей, потребляющих различное количество бензина. Для того чтобы нам совершить любую работу, в том числе и познание самого себя, тоже нужна энергия. Могу предположить, что каждый человек обладает таким запасом энергии, который необходим ему для того, чтобы совершить своё путешествие. У каждого из нас свой путь, а значит и свой резервуар для хранения психической энергии. Образно: своя форма, свой двигатель. Автомобиль заправляют на заправочной станции, а откуда берётся психическая энергия, необходимая человеку для совершения работы?

«Согласно Фрейд, вся психическая энергия образуется из инстинктов. Местонахождение инстинктов он назвал словом Ид (Оно). Поскольку инстинкты составляют всё количество психической энергии, Оно считается резервуаром психической энергии. Из этих запасов энергия извлекается для создания Я (эго) и Сверх-Я (супер-эго). Они образованы энергией Оно, которая их питает. Я имеет дело с внешним миром и направляет энергию к достижимым целям. Сверх-Я обеспечивает социальное и моральное направление энергии. Когда личность здорова, она находится в равновесии. Задача Оно состоит в том, чтобы отдать свою энергию, освободиться от напряжения и вернуться в состояние покоя. Оно не имеет контактов с «реальным» миром и не делает различия между субъективными и объективными явлениями. Когда возникает напряжение, Оно использует свою энергию для создания образов, например,

снов. Для Оно образ столь же объективен и приносит в данный момент то же удовлетворение, что и внешний объект. Оно не меняется: его нельзя изменить за счёт приобретения опыта, потому что оно не имеет контактов с внешним миром» [2, с.184].

«Согласно Юнгу, развитие – это процесс превращения энергии и направления её по каналам. Поскольку, согласно представлениям Юнга, энергию нельзя «заставить» двигаться и изменяться, должен быть какой-то способ осуществления этих изменений. Зрительный образ, который спонтанно создаётся бессознательным, обеспечивает силу, привлекающую психическую энергию. «Символ» облегчает преобразование энергии и направляет нас на получение желаемого или новой, значимой для нас информации» [2, с.191].

Психическое развитие не может быть достигнуто только за счёт намерения и воли, оно нуждается в привлечении символов. Но формирование символов произойти не может, пока разум не задержится достаточно долго на элементарных фактах, т.е. можно сказать, пока внутренняя или внешняя потребности жизненного процесса не станут причиной преобразования энергии.

«Выходит, потребности жизненного процесса как бы «вырывают» «объект из совокупности неопределённых квантовых состояний и переводят его в проявленное, наблюдаемое, классическое состояние». То есть потребности переводят потенциальные (квантовые) состояния в фактически существующие» [3, с.22].

К увеличению напряжения может привести давление, идущее изнутри самой психе. Психе тоже можно рассматривать как относительно замкнутую систему, в которой преобразование энергии ведёт к уравниванию отличий.

«Чем больше напряжение между парами противоположностей, тем больше будет исходящая из них энергия; чем больше энергия, тем сильнее будет притягательная сила. Эту идею психического напряжения и объединения противоположностей Юнг будет развивать до конца своей деятельности» [2, с.192].

Сильная привязанность к симптому (символу) – может быть заменена лишь столь же сильной привязанностью к другому интересу (символу), вот почему без такой замены никогда не происходит освобождение либидо от симптома.

В абстрактном виде символы – это доминирующие представления. Они есть проявление и выражение избыточного либидо. В то же время они служат средством для перехода к новым действиям, которые

называют культурными, чтобы отличить их от инстинктивных функций, следующих своему обычному пути в соответствии с законами природы. Юнг утверждал, что многие из образов бессознательного благодаря их высокому энергетическому заряду обожествляются.

Если на автомобиле вы можете выехать из пункта А и приехать в пункт В, то что является целью путешествия к самому себе? Самость – целительный символ целостности, а именно целостность на самом деле является её энергетической или психологической целью.

Итак, чтобы совершить грандиозное путешествие на своём автомобиле, вы развернёте карту, изучите свой маршрут. Вы узнаете о нём много или познакомитесь только в общих чертах. В своей поездке вы реализуете один из множества вариантов путешествий.

Карту коллективного бессознательного я бы выразила через образ суммы большого числа несвязанных между собой состояний, которые на самом деле оказываются производными одного целого и увязываются в одном источнике – чисто-квантовом состоянии.

На этой карте тоже есть маршруты, которые я бы назвала пластами восприятия. Пластов восприятия (или картин мира, то есть того, как вы воспринимаете мир) может быть много, бесконечно много. «Любой канал восприятия – не что иное, как способ интерпретации мира, определяемый, в конечном счёте, нашими «привязками», значимыми для нас объектами. Конечно же, каждый пласт восприятия определяет и совокупность событий, которые могут в собранном таким образом мире происходить. Все каналы абсолютно равноправны, среди них нет более или менее важных, нет предпочтительных» [3, с.123].

#### Литература:

1. *Малкиоди К.* Палитра души. Преображающая сила искусства: Путь к здоровью и благополучию/ Пер. с англ. – К.: София; М.: ИД «София», 2004. – 272 с.
2. *Катчмер Д.* Дао биоэнергетика. Восток – Запад. /Пер. с англ. Н.Г. Шпет. – К.: София, 1998. – 256.
3. *Заречный М.* Квантово-мистическая картина мира. Структура реальности и путь человека. – СПб.:ИГ «Весь», 2007. – 224 с. – (Квантовая магия).

## **ПРИНЦИПИ ОНТОГЕНЕТИЧНО-ОРІЄНТОВАНОЇ СИСТЕМНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ В СПЕЦІАЛЬНІЙ ОСВІТІ**

*Ленів Зоряна,*

*аспірантка Інституту корекційної педагогіки та психології  
НПУ імені М.П.Драгоманова (Київ)*

Спеціальна психологія та педагогіка сучасності в значній мірі орієнтовані на використання в корекційно-виховному процесі різноманітних видів мистецтва як важливого засобу виховання гармонійної особистості дитини з тяжкими порушеннями мовлення, її культурного розвитку, а також психічного здоров'я. Терапія мистецтвом доцільна не тільки при корекції психоемоційного та особистісного розвитку дитини-логопата, але й паралельно впливає на розвиток усіх структурних компонентів мовленнєвої системи: фонетико-фонематичних процесів, лексики, граматики та зв'язного мовлення.

Ефективність використання різних видів арт-терапії в корекційному навчанні дітей з особливостями психофізичного розвитку підтверджується широким спектром наукових праць з музикотерапії (Л. Брусилівський, М. Гріньова, В. Петрушин, К.Швабе), вокалотерапії (С. Шушарджан), образотерапії (М. Бруно, А.Захаров, О.Копитін, М. Поваляева, О. Медведєва, Т. Миронова, І. Левченко, Р. Хайкін), бібліотерапії (А. Міллер, В. Мурашевський, Є.Рау), танцювально-рухової терапії (І. Вольпер, Н. Говоров, Л. Мова, О.Вознесенська), казкотерапії (Г. Беденко, Т. Вохмяніна, Т.Голубцова, А.Захаров, Т. Зінкевич-Євстігнєєва, А. Красікова, О. Петрова, М.Кисельова, С. Рибаківа, Д.Соколова, Г. Чебанян ) [1].

Проблема застосування методів арт-терапії як допоміжного засобу корекції тяжких порушень мовлення у дітей старшого дошкільного віку є особливо актуальною на сучасному етапі розвитку науки і практики спеціальної освіти, яка значною мірою орієнтована на дослідження та корекцію психічного розвитку даної категорії дітей в педагогічному процесі (Т. Берник, А. Колупаєва, В.Кондратенко, С.Конопляста, В. Тарасун, В. Тищенко, Т. Сак, В.Синьов, А.Шевцов, М. Шеремет та інші ).

Тривалий час арт-терапія як напрямок психокорекції знаходила застосування виключно в психотерапевтичній практиці. Та за останні роки значно виріс інтерес до механізму впливу мистецтва на дитину з особливими освітніми потребами в процесі корекційного навчання та виховання, і ми знаходимо свідчення її використання в соціальній сфері, центрах реабілітації та спеціальних освітніх закладах [2], тому що «...не дивлячись на тісний зв'язок з лікувальною практикою, арт-терапія в багатьох



випадках має переважно психопрофілактичну, розвиваючу та соціалізуючу спрямованість» (А.І. Копитін (2007) [3].

Тому, доцільно буде виокремити теоретико-методологічну базу для поєднання традиційних методів логокорекції та інноваційних прийомів подолання порушень усного мовлення засобами арт-терапії в комплексі із медикаментозними, соціально-реабілітаційними, психолого-педагогічними та фізичними впливами.

При використанні мистецтва з терапевтичною метою необхідно врахувати той факт, що арт-терапія в її «чистому» вигляді завжди застосовувалась і застосовуватиметься практичними психологами, тому, щоб уникати некомпетентного розуміння та трактування цього поняття, а також змішування терапевтичних і освітніх компонентів в роботі корекційних педагогів (логопедів) доцільно звернути увагу на те, що ми користуємося у своїй практичній діяльності тільки окремими *засобами арт-терапії*.

Специфічність корекційного навчання дітей-логопатів породила утворення понять про спеціальні методичні (логодидактичні) принципи, як стійкі вимоги для успішного навчання і виховання дітей із мовленнєвими порушеннями. Ці принципи були запропоновані видатними вченими, що стояли біля витоків становлення та розвитку логопедії (Н.А.Власовою, Р.Є.Левіною, Т.В. Тарасун, М.Є.Хватцевим та ін.) і розвивались, уточнювались, систематизувались поруч із розвитком цілого ряду наук, що знаходяться в міжсистемних зв'язках з логодидактикою.

**Основними логодидактичними принципами є: онтогенетичний** (індивідуального психічного розвитку), **етіопатогенетичний** (урахування причин і механізмів порушення), **систематичності, комплексності, діяльнісний** (урахування провідної діяльності відповідно віку), **диференційованого підходу, поетапності, використання обхідного шляху, принцип врахування особистісних особливостей** дитини, принцип **структурно-динамічного вивчення** (спирається на уявлення про мовлення, як складну функціональну систему, структурні компоненти якої знаходяться у взаємодії).

Ці принципи і являються теоретичною основою для структурування всього корекційного процесу, основою для підбору і побудови загальних і локальних логопедичних технологій та методик.

Оскільки, радикальні арт-терапевтичні напрямки інтегруються в традиційний логодидактичний процес – необхідно виокремити, також, і принципи арт-терапії.

Із великої кількості концепцій, що використовуються на даний час для обґрунтування практики арт-терапевтичної роботи з дітьми, педагогічно найбільш виправданими є ті, що орієнтовані на процес психічно-

го розвитку (онтогенезу) і розглядають його в контексті впливу великої кількості різноманітних внутрішніх (конституційно-генетичних, сомато-органічних, особистісних та ін.) і зовнішніх (мікро- та макросоціальних, культурологічних, екологічних та ін.) факторів, тобто системно. Керуючись таким розумінням процесу психічного розвитку було висунуто концепцію **онтогенетично-орієнтованої системної арт-терапії** [3].

В рамках цієї концепції в якості основної мети застосування арт-терапії розглядаються позитивні особистісні зміни у вигляді гармонізації та розвитку системи відношень зарахунок корекції неадекватних когнітивних, емоційних та поведінкових стереотипів, а також розкриття внутрішніх ресурсів організму та психіки дитини-логопата. Основні принципи онтогенетично-орієнтованої системної арт-терапії:

1. Принцип **суб'єктності** ( відношення до дітей в арт-терапевтичному процесі не як до пасивних реципієнтів корекційного і розвиваючого впливу, а як до особистостей, що мають індивідуальні потреби, погляди, переконання і т.д.);
2. Принцип **активності** (багатовимірне заохочення дітей-учасників арт-терапевтичного процесу в різноманітні форми творчого саморозкриття та самореалізації);
3. **Партнерство в терапевтичних відносинах** (повага позиції дитини, деколи наслідування її ініціативи, стимулювання до вираження думок та відчуттів);
4. **Опора на предметно-чуттєвий характер діяльності** (активне використання візуальних, музично-аудіальних, кінестетичних та ігрових засобів самовираження, стимулювання творчої уяви);
5. **Постійний зворотній зв'язок** (відгуки учасників арт-терапевтичних занять про свої відчуття, враження і думки про свою діяльність, коментування ведучим заняття особливостей творчої експресії і поведінки дітей);
6. **Єдність і взаємодоповнення вербальної та невербальної експресії** (чергування в процесі арт-терапевтичного заняття образотворчої діяльності, музикування, танцю, рухів, драматизації, придумування казок та ін.);
7. Принцип взаємопроникнення лікувальних, профілактичних, розвивальних та навчальних елементів;
8. Принцип **поєднання групового характеру корекційного процесу з індивідуальним підходом** у відповідності з результатами клінічної та психолого-педагогічної діагностики кожної дитини.

9. Принцип **інтегративності** (активізація і розвиток в ході заняття емоційних, пізнавальних та поведінкових аспектів особистості, подолання протиріч між відчуттями, діями, вчинками, мовленням);
10. Принцип **системності** (сприймання поведінки та порушень дітей в контексті терапевтичних, групових та соціальних взаємозв'язків, а також врахування великого спектру різноманітних факторів ризику);
11. Принцип **орієнтації на саморозвиток**, опори на внутрішні компенсаторні ресурси організму і психіки дитини з паралельним використанням зовнішніх ресурсів;
12. Принцип **визнання регресивних психологічних реакцій як законірних** і навіть необхідних для розвитку онтогенетично більш дозрілих форм психічної діяльності.

Для досягнення максимального ефекту від арт-терапевтичних занять на основі вищевказаних принципів необхідна тісна співпраця психолога, педагогічного та медичного персоналу спеціального закладу.

#### Література:

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании / Е.А.Медведева, И.Ю.Левченко, Л.Н.Комиссарова, Т.А.Добровольская. — М.: Академа, 2001. — 248 с.
2. *Киселева М.В.* Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2007. — 160 с.
3. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Арт-терапия детей и подростков. — М.: Когито-Центр, 2007. — 197с.

## СПОНТАННАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ: ДВИЖЕНИЕ ОТ ЛАБАНА

*Мова Людмила,*

*кандидат психологических наук, доцент кафедры современной хореографии КНУКиИ, доцент кафедры практической психологии НПУ им. Н.П. Драгоманова, член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Как показывает жизненный опыт, люди немного знают о своих собственных желаниях и потребностях. И уж тем более – о желаниях и потребностях окружающих людей. Но в любом случае, в общении ведущим будет тот, кто обладает большим выбором.

Одним из теоретиков и вдохновителей танцевального экспрессионизма в Германии, а затем в Европе, был Рудольф фон Лабан. Он был

создателем собственной системы «свободного танца», в которой танец был освобожден ото всех формальных ограничений: стилистической принадлежности, музыки, сценического пространства, а его методом записи характеристик человеческого движения «Labanotation» (1928г.) активно пользуются во всем мире и в наши дни. Пространство, Время, Сила (энергия) – те три константы, на которых Лабан построил свою теорию движения. По его теории все **движения** можно разделить на **пять основных групп**:

- Передвижение (поступательное движение).
- Состояние покоя, в качестве расслабления и в качестве напряжения, как задержка мышечной деятельности; балансирование.
- Жестикуляция (движения частями тела).
- Элевация. Подъемы, прыжки.
- Вращение. Как всего тела, так и отдельных его частей.

Движения Лабан сравнивает с живой архитектурой, изменяющей свои местоположения и связи, а основой его системы является понятие кинесферы – сферического пространства вокруг тела человека, которое охватывает тело с открытыми в стороны конечностями. Согласно методу Лабана, кинесфера остается зафиксированной по отношению к центру тела, и всегда передвигается вместе с ним [1, с.21]. Данное понятие кинесферы безусловно перекликается с понятием личностного пространства, к которому часто обращаются психологи. Кроме того, Лабан предложил систему форм и усилий (1947, 1960), которая позволила анализировать двигательное поведение человека с точки зрения 4-х факторов (пространства, времени, силы и течения) и на этой основе выстраивать программу его развития. На основании 4-х критериев было выделено 8 базовых типов усилий, на которые может быть разложено любое движение. А именно: прямые – многофокусные движения (фактор пространства), мощные – легкие движения (фактор силы), быстрые – медленные (фактор времени), ограниченные – свободные (фактор течения). Кроме того, когда Лабан начинал свою деятельность, он изучал балет и народный танец. В результате он «нашел» двенадцать универсальных действий в движении, создал теорию формы, которую в последствии развивал Валерии Престон Данлоп. И создал концепцию пространственных контрапунктов. Именно поэтому в своей работе мы активно используем Лабан-анализ как диагностическую и развивающую систему, которая действительно по данным наших исследований позволяет выстраивать программы развития, двигаясь от ограничений к свободе, от ригидности к разнообразию и возможности импровизировать, учитывая качество отношений и категорию про-

28

странства. А так же помогает осознанию центра в теле и выстраиванию связей центр – периферия, что в свою очередь способствует развитию координации усилий, целенаправленности и активности действий.

Понятие ритма, как в рисунке, так и в танце, является одним из значимых составляющих в работе арт-терапевта. Ритм в танцевально-двигательном процессе может быть с одной стороны предпосылкой для координации, задаваться музыкальным сопровождением и способствовать развитию чувства сопричастности и солидарности, групповой сплоченности. С другой стороны, ритм может быть навязчивым и сдерживающим моментом для свободного самовыражения. Работа, направленная на поиск своего собственного ритма в процессе слушания себя, своего тела, движения от внутреннего импульса способствует самовыражению и гармонизации личности. Появляется возможность трансформации предыдущего опыта на новый стиль мышления.

Именно поэтому особое внимание в своей работе мы уделяем «движенческим ритмам» (Movement Rhythms), которые были предложены Рудольфом Лабаном, а именно: Impulse (импульс), Impact (удар), Swing (свинг), Rebound (пружина), Continuous (линия). Данные ритмы имеют три составляющие: Time (время), Weight (вес), Energy (энергия).

Это глобальные пять ритмов, которыми в своей жизни мы пользуемся каждый день. Вопрос в том, какие из них являются наиболее привычными, а использование каких ритмов вызывает вопросы и трудности.

В свою работу мы часто включаем тему «Я реальное, Я идеальное». Попросив сделать рисунки в соответствии с названием, на втором этапе работы, просим найти движения (создать небольшие танцевальные композиции), которые соответствовали бы рисунку «Я реального» и «Я идеального». И наш опыт показывает, что чаще всего танец «Я реального» включает Continuous и Rebound. В танцах «Я идеального» появляются Impulse и реже Impact.

Также, наш опыт показывает, что чаще всего в импровизациях используются Continuous и Rebound, а работа над Impulse, Impact и Swing вызывает определённые трудности. Так как наличие Impulse и Swing в движенческом репертуаре свидетельствует, по нашим данным о инициативности и умении использовать Swing как подготовку к Impulse. Это сопровождается разными нюансами: например, восприятие Swing как Rebound. Или создание Impulse определённой частью тела (например, только кисти рук) или одной половиной тела (например, только правая часть относительно центра инициирует движение). Но данный вариант работы как раз направлен на осознание личностных особенностей.

Rebound часто используют люди, которым сложно проявлять инициативу, что соответственно вызывает трудность при работе с Impulse и Impact. Движение Continuous характерно для многих людей, разница лишь в том, что для одних это ведущий стиль существования, а для других – один из моментов развития, отдыха и своеобразной остановки.

Человек устаёт от однообразных привычных движений, которые совершает автоматически на работе, дома, посещая магазин. Поэтому, попадая в ситуацию, где есть возможность подвигаться, тело начинает восполнять недостающее и выполнять различные движения.

Используя в работе со студентами-хореографами импровизацию, мы сталкиваемся с тем, что танцоров, с одной стороны, характеризуют «подготовленные» тела, а с другой – большое количество заученных паттернов. Заученные движения становятся частью телесного опыта, и главным препятствием на пути к импровизации, которая высвобождает внутренние резервы и активизирует огромный потенциал возможностей, ранее спящих в теле.

Поэтому очень важно слушать себя и развивать навык слушания собственного тела. Ведь простые произвольные движения-импровизации позволяют лучше чувствовать и понимать, осознавать свое тело, свои потребности, привычки и возможности. Импровизационный танец, в котором руки двигаются подобно морским волнам, например, помогает укрепить так называемый первоэлемент воды в теле. Считается, что вода укрепляет внутреннюю силу, чувство опоры, а образ морских волн способствует гармоничному движению энергии в теле и вокруг него, улучшая защитную энергию.

Вообще определения понятия импровизации существуют разные. Мы согласны с тем, что: Импровизация – это процесс создания композиции «тут и теперь». Что Спонтанная Импровизация – это процесс последовательного и структурированного формообразования в конкретный, актуальный момент, который исключает значимость влияния внешних факторов и директив [2, с.41].

Можно сказать, что Импровизацию характеризуют: самоорганизация и спонтанность. **Самоорганизация**: в данном контексте означает последовательность, которая рождается в середине системы, без вмешательства ведущего. Кроме того, происходит некое структурирование на грани хаоса и упорядоченности. На уровне, достаточном для того, чтобы узнать стиль, который является подходящим для адаптации к новой информации. Что, в свою очередь, становится источником для получения нового результата. **Спонтанность** означает то, что потенциал приходит

в результате самоорганизации. Это тот процесс, благодаря которому, развиваются новые формы, последовательности, стили. Новые возможности возникают и развиваются, в результате чего проявляется потенциал для создания чего-то нового: возникает некая коллективная композиция, которая отличается от просто суммы ее составляющих.

Кроме спонтанности, существует еще несколько факторов, способствующих появлению нового в импровизационном процессе:

У участников есть возможность выбора: двигаться или использовать голос (хотя, движение для нас это тоже своего рода возможность «звучать»). Важными компонентами также являются: время и пространство, определение и развитие границ пространства, в котором происходит действие. Импульс к движению, прикосновению, к возникновению контактов, необходимость отвечать за собственные границы – все это достаточно важные составляющие при работе над созданием собственной композиции, которая в свою очередь влияет на состояние пространства и появление общей (коллективной) композиции. При этом у каждого существует возможность в любой момент прекратить своё участие в создании композиции.

В процессе создания композиции жизни индивидуальные особенности играют важную роль. Человек способен осознавать свой субъективный опыт, который получает в процессе жизни, и сообщать об этом другим людям тем или иным способом. Вопрос только в том, насколько каждый из нас готов к тому, что бы честно говорить и действовать, а не играть и изображать. Для создания собственного стиля важны: спонтанность, как один из ключевых элементов, ритмическое взаимодействие, параллели, сохранение и аккумуляция энергии, особенности сепарации и контакта, согласованность при взаимодействии (осознанный выбор процессов лидерства, зависимости, равноправного существования). Для того, что бы стиль возникал и «читался», необходимы определенные правила, которые в свою очередь должны быть достаточно гибкими и открытыми, что бы могли создаваться собственные правила.

Спонтанная Импровизация входит в повседневную жизнь на разных уровнях. На личностном – позволяет определить свой уникальный и неповторимый потенциал самовыражения и использовать его в отношениях с другими. На уровне коллективного взаимодействия – подтверждает, что спонтанная система является более живой, адаптивно действенной и развивающей, чем иерархичные системы.

Література:

1. *Никитин В.* Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – Москва: Один из лучших, 2006. – 253 с.
2. Contact quarterly: a vehicle for moving ideas. Biannual journal of dance and improvisation: winter/spring 2007. – Vol. 32. – NO. 1. – p. 40-46.

**МЕДІА-ПСИХОЛОГІЯ І АРТ-ТЕРАПІЯ:  
ТОЧКИ ДОТИКУ І СПІЛЬНІ ПЕРСПЕКТИВИ**

*Найдьонова Любов,*

*кандидат психологических наук, заступник директора Інституту соціальної та політичної психології АПН України з наукової роботи (Київ)*

Медіа-психологія – нова галузь психології, що виникає на стику міждисциплінарних досліджень психологічного змісту новітніх феноменів масової комунікації. Медіа-психологія не обмежує предмет своїх досліджень лише класичною постановкою питання про вплив засобів масової комунікації на людину чи спільноту (проблема медіа-ефектів), яка в прикладному плані виходить на психологію реклами, пропаганди, політичну психологію. Актуальним є запит на дослідження різних видів медіа-насильства та прогнозування його психологічних наслідків. Медіа створюють особливий віртуальний світ символів, метафор і міфів, який в житті сучасної людини набуває якості природного середовища існування. Емоційний відгук на фільми може бути сильнішим ніж на поточні події власного життя, герої серіалів стають референтною групою, замінюють спілкування із найближчим оточенням і т.д. і т.п. Медіа-простір може набувати агресивних рис, травмувати, а може виконувати рекреаційну функцію і створювати умови для катарсису і переосмислення власного життя. Концентруючи увагу на феномені віртуальності, медіа-психологія інтегрує досягнення психології пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення), емоцій та соціального пізнання, психології спілкування та психолінгвістики. Потужною практикою, в якій реалізуються наукові здобутки медіа-психології, стає медіа-освіта, яка допомагає підготувати нове покоління до умов інформаційного суспільства, адже батьки часто виконати цю функцію самостійно не можуть – діти швидко стають більш компетентними в сфері нових ІТ-технологій ніж більшість представників старшого покоління.

До сфери інтересів нової галузі входять і проблеми зворотного впливу аудиторії на виробників медіа-продукту, який набуває все більшого розмаху (від друкованих ЗМІ до телекомунікаційних: телебачен-



ня, Інтернет, ммс-телефонія тощо). Зростання технологічних можливостей та інтерактивності мас-медіа актуалізують дослідження не тільки професійної (журналістської) але й масової медіа-творчості різного формату. Не менш важливою проблемою є управління пси-феноменом (перетворення психології через медіа практики на загально-культурний феномен), адекватна трансляція психологічної компетенції у вседоступний медіа-простір, формування адекватного образу психолога і психології в медіа (спочатку саме для цього в Американській психологічній асоціації було створено спеціальний дивізіон 46 медіапсихології). Подальша інституалізація медіа-психології у світовому контексті триває: спеціалізація медіа-психолог з'явилась у багатьох провідних університетах, стало можливим отримати наукову ступінь PhD з медіа-психології.

Шлях інституалізації арт-терапії в Україні виглядає досить схожим: спочатку розвиваються окремі практики, які відповідають соціальному запиту, надалі на рівні громадського руху починає формуватись ідентифікація до певної спільноти (велику роль відіграє тут створення ГО Арт-терапевтична асоціація, систематичне проведення конференцій).

Перетин медіа-психології та арт-терапії на теоретико-методологічному рівні пролягає через дослідження механізмів суб'єктного перетворення (символізація, метафоризація та міфологізація), спільних для сфер мистецтва, мас-медіа та психотерапевтичного процесу. На прикладному рівні необхідні дослідження арт-терапевтичного потенціалу телекомунікаційних Інтернет-проектів, мультимедійних інсталяцій, відео- та аніма-студій, а також різних варіантів кіно- чи теле-терапії, синтезованих із груповою психотерапією та методами саморозвитку груп, наприклад, в клубному чи студійному форматі. Розвиток напряму медіа-арт-терапії, яка інтегрує окремі існуючі арт-терапевтичні знахідки, пов'язані із взаємодією особистості із медіа-простором, видається досить перспективною справою.

## **СКАЗКА КАК ОТРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СИМВОЛИКИ КЛИЕНТА**

*Плетка Ольга,*

*младший научный сотрудник Института социальной  
и политической психологии АПН Украины,  
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Сказкотерапия, являясь, по сути, вербальной вариацией арт-терапии, помогает клиенту раскрыть внутренние противоречия, презентировать внутреннюю символику, притом уникальным способом аллегорий.

Бессознательные процессы, происходящие в психике клиента, органично «ложатся» в канву собственной сказки и задачей арт-терапевта будет следование логике авторского символизма. Бессознательное тщательно «перерабатывает» жизненный опыт, фиксируя позитивные моменты, откладывая негативные переживания в виде каких-то образов. Каждый клиент это уникальная личность со своей историей жизни, со своим неповторимым опытом. Однако есть огромный пласт внутренних образов, которые повторяются в различных вариациях у разных клиентов, так называемые архетипические символы. Проявление этих образов в авторских сказках может «подсказать» арт-терапевту на источник нынешнего состояния, первопричину проблемы, с которой обратился клиент.

В групповой работе сочинение индивидуальной сказки (с последующей работой над ней) не только сопровождается отреагированием собственных чувств клиента, но и каждый участник группы дает обратную связь после прослушивания сказки, что помогает автору «взглянуть» на новые грани своей сказки. В таком случае символика автора может «зеркалить» язык аллегорий слушателей, а может идти в резонанс и тогда другие смыслы станут доступны автору.

Например, в одной из групп авторская сказка повествовала о цветке, растущем где-то под солнцем. Автор рассказывал как солнышко освещает этот цветок, как дождик его поливает и как цветок старается всем нравиться, радовать других. Участники группы начали говорить, что цветочек им жалко – он одинок, хочет любви и поэтому старается быть красивым, чтобы его заметили. Если во время прочтения сказки автор с нежностью и гордостью говорил о цветке, то после шерринга группы вдруг по-новому взглянул на своего главного героя сказки. Оказалось, что цветок – и есть сам автор, который все время пытается жить для других, довольствуясь лишь необходимым для жизни минимумом потребностей. Данное открытие, скорее всего, в индивидуальной работе «пришло бы» не сразу. Ускорение процесса осознания собственных паттернов поведения в групповой работе является приоритетом такой формы работы над сказкой.

Если вернуться к нашему примеру, то символика цветка прослеживается во многих направлениях терапии. Например, в символдраме цветок является символом Я, в арт-терапии, по мнению Н.Погосовой, цветок – это любовь, внутренняя красота человека. Данная ремарка лишь подтверждает нашу мысль о том, что клиент не всегда может понять собственную символику, и групповой шеринг, рассматривая символику бессознательного группы, помогает «увидеть» не только архетипические

образи, но и индивидуальные особенности формирования символического языка бессознательного каждого участника группы.

В одной авторской сказке главной героиней была белая ворона, которая стала совсем черной. Если обратиться к сказочной символике, то ворон – это символ мудрости, мистический персонаж, способный увидеть таинственные сферы души, белый ворон обладает такими же качествами, что и черный, но, скорее, не понят другими, т. е. свой среди чужих или чужой среди своих. Учитывая, что автор сказки женщина, можно предположить, что этот символизм присущ и вороне. Мы не можем проигнорировать гендерные особенности сказочных персонажей, т.к. сочиняемые в пространстве сказкотерапии истории носят индивидуальный характер, и, соответственно, если автор указывает на гендерную принадлежность, есть смысл уточнить это проявление «здоровой» гендерной идентичности или в данной проявлении и кроется проблема клиента. Необходимо обратить внимание, что образ вороны несколько отличается от устоявшегося образа ворона. Ворона символизирует ум, желание быть в центре внимания и влиять каким-то образом на события. Если в данном контексте рассматривать образ белой вороны из авторской сказки, то можно предположить, что клиентка хочет стать как все, незаметной для окружающих (трансформация из белой в черную) либо социальное окружение настолько враждебно, что лучше быть как все, чтобы обезопасить свое существование в данном социуме.

Архетипические образы, «живущие» в любом обществе, в любое время могут влиять на формирование бессознательных образов в каждом из нас, но в тоже время они имеют индивидуальные особенности и оттенки. Сочинение сказки и работа над ней в пространстве сказкотерапии помогает клиенту не только презентовать свою символику бессознательных образов, но и выяснить свои особенности ее формирования, а также увидеть некоторые аспекты проблематики терапевтического запроса.

## **ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ: СТВОРЕННЯ КОЛА СПІЛКУВАННЯ В РАМКАХ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОСТОРУ**

*Прянічкіова Олена,*

*практичний психолог спеціалізованої школи № 137,  
член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ).*

Використання запропонованого методу буде доцільним при роботі: а) з дітьми, які мають складнощі з вербалізацією власних проблем, почуттів та емоцій, зокрема, дітьми молодшого дошкільного віку; б) з дітьми, що мають обмеження в спілкуванні внаслідок певних фізичних чи пси-

хологічних особливостей. Наприклад, у випадку хвороби чи фізичної вади, які не дають змоги для повноцінного спілкування або невміння спілкуватися з ровесниками (дуже часто друге може бути наслідком першого).

Створення кола спілкування за допомогою ляльок дає можливість створити певний арт-терапевтичний простір, де дитина у безпечному середовищі має змогу відреагувати свої емоції, засвоїти нові форми комунікативної поведінки. Так як складовими арт-терапевтичного простору вважаються «атмосфера, яка формується в процесі взаємодії між арт-терапевтом і учасниками арт-терапії»[1] та певне «фасилітуюче середовище» (за Д.Віннікотом), то таке коло спілкування може виступати однією з частин цього простору.

В даному випадку ляльки є посередниками у процесі спілкування між терапевтом та клієнтом, де дитина має змогу ініціювати певні ролі, спроектуючи на ляльок власні уявлення (наприклад, лялька-дівчинка отримала роль сестри, лялька-тигрень – друга), що дає змогу дитині відреагувати важливі переживання, а для терапевта послужити важливим психодіагностичним матеріалом. В свою чергу ляльки в руках терапевта починають виступати ко-терапевтами, наприклад, надаючи зворотній зв'язок та емоційну підтримку, пред'являючи «власні» форми комунікації, що дає дитині новий досвід.

Важливою умовою такого спілкування є недирективність та прийняття з боку терапевта. Ритуалізація входу і виходу персонажів важлива для збереження рамок терапевтичного процесу.

Мета:

- відреагування агресії;
- зниження тривожності при спілкуванні;
- прийняття та налагодження стосунків з близькими;
- адаптація та формування навичок спілкування дитини в дитячому колективі.

Завдання методики:

- створити коло спілкування;
- навчити дитину навичкам спілкування та гри в дитячому колективі та сім'ї;
- відреагування дитиною почуттів та емоцій в поведінці ляльок
- розвиток емпатії, співчуття;
- відтворення дитиною власної поведінки за допомогою певного персонажа;
- можливість отримати зворотній зв'язок за допомогою ляльок та терапевта.

**Обладнання, матеріали:** саморобні ляльки з рольовими ознаками – дівчинка, дідусь, тигрєня – іграшки, олівці, папір

**Інструкція:** методика носить недирективний характер. «Друзі» приходять гратися, у своїй діяльності йдуть за тим, що пропонує дитина. Якщо дитина відчуває ускладнення у виборі діяльності, хтось з іграшок чи ведучий(психотерапевт) може внести свою пропозицію у виборі діяльності: малювання, складання чи читання казки, гру.

Ритуал виходу: будь-який персонаж виходить до спілкування лише після того як його позвали чи щось для нього зробили, наприклад, малювали, заспівали пісню, розповіли казку.

Ритуал прощання: прощаються до наступного разу (в терапії – хлопчик дивився у вікно, лялька махала йому з вулиці).

Будь-який персонаж може попросити в довільній формі чи «сам захотіти» щось намалювати, зробити..

Передбачуваний результат:

- проектування дитиною на ляльок власної поведінки та своїх близьких;
- відреагування емоцій;
- зниження тривоги дитини;
- налагодження стосунків та формування навичок адекватної комунікативної поведінки.

Література:

1. *Вознесенська О., Мова Л.* Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с.

## **ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ**

***Сидоркіна Марина,***

*аспірантка Інституту соціальної та політичної психології АПН України,  
психолог БДТ Подільського району,  
член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Підлітковий вік є своєрідним містком, що поєднує дитинство та дорослість. Підлітки не бажають проводити час у товаристві дітей і водночас знають, що вони ще не дорослі. Крім цього, паралельно із процесами статевого дозрівання відбувається процес формування нової особистісної і соціальної ідентичності. Перед підлітком постають проблеми, пов'язані із визначенням своєї ролі в світі, формуванням власної системи

цінностей, встановленням стосунків; самостійним прийняттям рішень, вибором професії тощо. Суперечливість між прагненням підлітка до самостійності та незалежності, та реальним залежним від дорослих становищем стає джерелом сильних переживань та конфліктів. В цей період для багатьох підлітків характерними є емоційна напруженість і конфліктні стосунки з оточуючими, схильність до крайніх суджень, емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість або агресивність.

Перевагами групової арт-терапевтичної роботи із підлітками є те, що ця форма роботи дає підліткам можливість самим контролювати, якою мірою вони можуть довіряти оточуючим свої думки та переживання (в результаті чого підвищується їх відчуття психологічної захищеності), дає їм відчуття незалежності (задовольняючи тим самим їх потребу в самостійності та захисті власного простору), створює умови для надання взаємної емоційної підтримки (Копитін).

Серед усіх форм групової арт-терапії, оптимальною в роботі з підлітками видається поєднання відкритої студійної групи з елементами тематичного підходу. Особливістю студійної відкритої групи є те, що вона, як правило, не має постійного складу, а на будь-якому етапі роботи до групи можуть приєднатися нові учасники.

На перших заняттях та по мірі приєднання нових членів групи важливим є обговорення з підлітками правил поведінки, задач та загальної стратегії роботи групи. На першому етапі роботи дуже важливо, щоб ведучий постійно робив акцент на тому, що загальною метою роботи арт-терапевтичної групи є «вільне творче самовираження» та прояв членами групи їх почуттів, думок.

Всі заняття в рамках такої арт-терапевтичної студії можна умовно розділити на 3 групи. До першої групи можна віднести заняття, присвячені вільному художньому самовираженню (з використанням обраних кожним з учасників матеріалів) без заданої теми з або без подальшого обговорення. В багатьох випадках в процесі такої роботи учасники дізнавалися багато нового про свої почуття, досягався катарсичний ефект, вербалізація призводила до покращення емоційного стану. В процесі такої образотворчої роботи проявлялися актуальні переживання учасників, що призводило до формування нового бачення проблемної ситуації та перспектив виходу з неї. Інша частина занять була присвячена творчій роботі на теми, запропоновані учасниками групи, з подальшим (а в деяких випадках також і з попереднім) обговоренням. Бажані теми таких занять іноді заздалегідь виголошувалися учасниками. Окрім образотворчої роботи ці заняття включали обговорення інформації з запропонованої теми

(учасники готували інформаційні повідомлення з деяких тем, використовуючи в якості джерела переважно мережу Інтернет). Були запропоновані такі теми як «спілкування», «спонтанність», «відвертість», «віра в Діда Мороза», «взаєморозуміння», «довіра», «самотність», «дитинство та його роль в подальшому житті», «жіночість та мужність», «наша схожість та відмінність» та ін. Решта ж занять (умовно «третьої» групи) проходила «відштовхуючись» від запропонованих ведучим арт-терапевтичних технік та завдань. Учасникам були запропоновані наступні техніки та вправи – монотипія, створення колажів з природних матеріалів, журналів, тканини; створення інсталяцій на тему «мій світ», «я»; малювання серії діагностичних малюнків; мандала; створення автопортрету; «мій герб».

Всі ці три форми роботи не є жорстко заданими етапами, а застосовуються незалежно одна від одної, орієнтуючись на актуальний стан і потреби групи. Пріоритетним все ж є надання можливості учасникам групи самостійно обирати шляхи та матеріали для самовираження, і лише в разі запиту з боку учасників або відсутності у них бажання самостійно обирати матеріали та спосіб для створення образів, їм пропонувалися техніки та вправи. По мірі ж виникнення актуальних тем для обговорення та підготовки інформаційних повідомлень, проводились тематичні заняття почергово із заняттями по створенню образів на вільні теми. Деякі учасники на перших етапах проявляли мінімальне бажання включатися в образотворчу діяльність. Кожен мав можливість самостійно обирати міру включеності в процес. Роботи, створені учасниками за їх бажанням вивішувались на стіну, або ж учасники забирали їх додому.

Робота в групі сприяла розвитку творчого потенціалу учасників, особистісному росту учасників, розвитку комунікативних навичок, ідентичності, покращенню навичок саморегуляції.

#### Література:

1. *Копытин А.И.* Руководство по групповой арт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
2. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Арт-терапия детей и подростков. – М.: Когито-Центр, 2007. – 197 с.

## КОЛЛАЖ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ТЕМОЙ «МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА»

**Скнар Оксана,**

*кандидат психологических наук, научный сотрудник Института  
социальной и политической психологии АПН Украины,  
член правления ОО «Арт-терапевтическая Ассоциация»*

Еще начиная с советских времен особенности человека как представителя определенного пола обесценивались: введение так называемого равноправия, по сути, привело к формированию «унисекса», в результате чего женщины утратили свою женственность, а мужчины, соответственно, – мужественность. Возможно, именно поэтому наши современники зачастую переживают кризис, безрезультатно пытаясь найти настоящего мужчину и истинную женщину. Очевидно, что именно эти **аспекты личности** (ущемленное, подавленное **женское и мужское**) являются, с одной стороны, **наименее изученными**, а с другой – наиболее **нуждаются в восстановлении и развитии**.

Представленная в докладе арт-терапевтическая работа является частью программы «Первозданный мужчина и Таинственная женщина», разработанной и проводимой совместно с Ю.Д.Гундертайло. Она базируется на концепции К.Г.Юнга и его последователей про Анимус и Аниму как архетипы личности [К.Г.Юнг, 1998; М.Вудман, 2005; Д.Калшед, 2001], а также на теории Т.Василец, Н.Романовой [Т.Василец, 2006] о существовании основополагающих семи женских и семи мужских функций в структуре личности. Программа направлена на актуализацию и интеграцию глубинного потенциала мужественности / женственности личности посредством символического прохождения инициаций с использованием арт-терапевтических приемов, что ведет к освоению более высоких ступеней мужской и женской зрелости.

На мастер-классах целого ряда конференций нами был представлен (и использован в качестве инструмента) один из возможных вариантов **арт-терапевтической работы** с темой «Мужчина и Женщина» – **техника «коллаж»**. Этот способ работы был предложен для тех, кто хотел исследовать, какие качества присущи современному мужчине и женщине, а каких – не хватает.

Была предложена и оправдала себя следующая структура работы:

1 этап – знакомство, выявление ожиданий. Групповая дискуссия: гендерные ценности и стереотипы; мужские и женские качества. Короткое сообщение о возможных причинах маскулинизации женщин и фемин-



низации (даже инфантилизации) мужчин. В целом, этот этап ориентирован на создание доброжелательной, доверительной и безопасной среды, установление контакта.

2 этап – создание двух групповых коллажей. Участникам предложено разделиться на 2 подгруппы. Одной из них предлагалось сделать групповой коллаж на тему «Женщина», а другой – на тему «Мужчина». Этот этап работы способствовал знакомству и соприкосновению с собственными представлениями о том, «...из чего же сделаны наши девчонки?, ...из чего же сделаны наши мальчишки?».

Материалы: ватманы (для основы коллажа); ножницы, клей, степлер, скотч, скрепки; разнообразные журналы, плакаты, открытки.

3 этап – обсуждение, способствующее рефлексии, ведущее к осознанию и интеграции полученного опыта.

Таким образом, наша работа была направлена как на прояснение участниками своих представлений про образы «Мужчины» и «Женщины», так и на их развитие. Была достигнута поставленная *цель* – способствовать осознанию многогранности, разносторонности и уникальности Мужского и Женского начала личности.

## **БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ХОДЕ АРТ-ТЕРАПИИ**

*Старовойтов Андрей,*

*кандидат психологических наук, доцент Таврического национального университета им. В.И. Вернадского, член Симферопольской ассоциации арт-терапии, тренер Крымской школы экспериментального тренинга (Симферополь)*

Область арт-терапевтического взаимодействия характеризуется спецификой тех условий и атмосферы, в которой осуществляется поиск символов и переживаний с последующей их реализацией в творческом процессе. Атмосфера творческого поиска, в которой участники арт-терапии оказываются в равных условиях с точки зрения актуализации потребности к творческому самовыражению, создает тот уникальный спектр переживаний, который в отдельных своих аспектах может быть интерпретирован в контексте отношений переноса с той или иной степенью выраженности эротических образов.

Необходимо отметить, что в ходе арт-терапии бессознательная динамика смещается в иное русло; трансформация бессознательного материала происходит в тот момент, когда человек начинает воплощать свое желание в художественном образе. Данная точка зрения основана на

определении, которое дает бессознательному Р. Мэй (2001): бессознательное есть *возможности осознания, или возможности действий, которые личность не реализует, или не может реализовать*. Таким образом, в момент воплощения, бессознательные прежде содержания психики становятся доступны сознанию, вопрос лишь заключается в полноте их реализации и в точности толкования.

Вместе с тем, художественное творчество имеет много общего с процессом осуществления сновидений и фантазмов, анализ которых обеспечивает усиление психической динамики. В той же степени, что и сновидения и фантазмы, творческий процесс способен выполнять компенсаторную роль, снимая возникающие при фрустрации инстинктивных потребностей психические напряжения (Копытин, 2002). Формирование и последующая репрезентация в рисунках, скульптурных изображениях, в телесной пластике символических образов, с позиций психоанализа может трактоваться, как примитивная, свойственная психике ребенка и различным психическим расстройствам. Способность к осознанию выраженных в символической форме потребностей и влечений обеспечивается их включением в процессы более зрелой психики.

С точки зрения архетипической психологии Дж. Хиллмана, процессы символаобразования связаны с реализацией самоисцеляющих возможностей психики, ее «гомеостатической функции». Символическое многообразие психического аппарата формирует пространство для осуществления механизмов психической активности человека и реализации скрытого в нем потенциала психического развития (Дж. Хиллман, 2004).

Обязательным условием любого достижения и аутентичного самовыражения человека является степень развития качеств *внимания*. Как пишет Дж. Хиллман в комментариях на книгу Гопи Кришны, способность концентрировать сознание – признак *силы* «эго», что в свою очередь, если развивать высказанное утверждение, обеспечивает способность человека к психологическому *погружению* в переживаемые события и к осознанной регистрации оттенков эмоциональных переживаний, возникающих на фоне такого погружения.

Взаимодействие с художественным материалом, имеющее место в ходе арт-терапевтических сессий, обеспечивает как выражение широкого спектра эмоциональных состояний (от недоумения, замкнутости и печали, до ощущения освобожденности, удивления и радости), так и возможность погружения в переживания с последующими интуитивными прозрениями относительно сущности тех событий, которые инициируются процессом творческого поиска.

Возникающие в ходе аналитической терапии трансферентные отношения предполагают участие двух персонажей – человека, выступающего в роли клиента, и другого – выступающего в роли терапевта. Первый, в своем стремлении завоевать признание аналитика, демонстрирует широкий спектр феноменов, в которых амбивалентно сочетается и желание отстоять позиции личной неприступности, и желание доверить себе-седнику то, что позволило бы преодолеть пропасть этой неприступности и отчуждения. Средством преодоления выступает вербализуемая в пространстве терапевтического взаимодействия речь (дискурс). Ее специфика касается тех взаимно формируемых знаков и символов, которыми клиент и аналитик конструируют дискурсивное пространство терапевтической коммуникации.

Обобщая некоторые впечатления, возникавшие в ходе проведения арт-терапевтических сессий необходимо сказать, что динамика трансферентных отношений в арт-терапии претерпевает некоторые модификации, что связано с наличием объектов, опосредующих коммуникацию аналитика и клиента. В качестве таких *промежуточных объектов* выступают результаты творчества – художественные образы, символы, метафоры и знаки.

Наличие *промежуточного (транзитного) объекта*, имеет важное психодинамическое значение, поскольку позволяет отреагировать травматический опыт не только во взаимоотношениях с терапевтом, но и в работе с художественным материалом. Промежуточный объект выступает средством для бессознательных транзакций между терапевтом и клиентом, или терапевтом и группой. *Особенности протекания художественного процесса в данном контексте могут выступать символическим выражением переноса*. Это позволяет понять специфику взаимодействия двух основных факторов в арт-терапии – психотерапевтических отношений и художественной экспрессии.

Художественный материал, становясь объектом переноса, воплощает в себе те образы, в которых реализуются инфантильные фантазии человека. Такое воплощение фантазий дает человеку возможность контроля над своими желаниями и влечениями, несмотря на то, что в арт-терапии их природа, по крайней мере, на начальных этапах, может не подвергаться интерпретации. Возможность отказа от истолкования в ходе арт-терапии связана со спецификой творческого процесса, в котором воплощение фантазий, страхов и влечений амбивалентно, поскольку включает как процесс деструкции символа/образа, так и его последующее восстановление; происходит движение от хаоса к определенности и

порядку. Этот процесс позволяет воспроизвести внутренний конфликт в аутентичной форме без потребности в его вербализации и толковании. Кроме того, качество воспроизведенного в художественном материале конфликта, имея знаковую природу, достаточно явно репрезентирует содержание переживаний человека. Преждевременная интерпретация может нарушить раскрытие человека в творческом процессе. В свою очередь, спроецированные в художественном материале чувства удерживаются в нем до тех пор, пока не смогут быть поняты и интегрированы. Шаверьен (2001) отмечает, что воплощенные образы, в контексте отношений между терапевтом и клиентом, могут реализовывать отрицательные характеристики переноса; художественный образ может быть рассмотрен как средство воплощения аффекта. Негативные проекции на объект снижают вероятность подобных проекций в адрес терапевта, что приводит к двойственному переносу в ходе терапевтической коммуникации: негативному на воплощенный художественный образ и позитивному на фасилитирующего процесс терапевта (цит. по Вуд, 2001). Таким образом, художественный образ выполняет двойственную функцию: *континирующую* (по отношению к силе аффекта, вызванного влечением) и *буферную* (в отношении интенсивности переноса).

В связи со сказанным приобретает значение то, как автор будет обращаться со своим произведением, поскольку его воплощение можно рассматривать как процесс создания альтернативной реальности в которой преодолеваются внутренние конфликты и ограничения. Ссылаясь на Д.Винникота (2003), необходимо проводить грань между фантазией человека и ее реализацией в поведении, или в игровой деятельности. Если в первом случае (фантазия) влечения удовлетворяются иллюзорно, через установление виртуальных связей между объектами влечения и субъектом, то во втором (игра) предполагается активное взаимодействие, как с внутренней реальностью, так и с внешней.

Таким образом, символообразование в ходе арт-терапии выступает основным механизмом, с помощью которого субъект может взаимодействовать со своим внутренним миром и с окружающими.

Динамика переноса в ходе арт-терапии проявляется, в первую очередь в художественной деятельности и характеристиках создаваемых образов. Контрперенос связан со стилем и особенностями художественной деятельности самого арт-терапевта. Динамика любви в переносе в ходе арт-терапии так же предопределяется феноменами творческого процесса. Фрейд отмечает, что такая любовь по своему существу безлична. Объектами ее являются воссозданные первоначальные объекты детства.

В той же мере эротические влечения воплощаются в архаической символической форме, формирующей пространство арт-терапевтической коммуникации.

В заключении резюмируем основные идеи:

- художественная эротическая символика связана с архаическими уровнями психики, что позволяет актуализировать и выразить в творческом процессе глубинные аспекты эротических (любовных) переживаний;
- динамика эротизированного переноса осуществляется в символической форме в тех образах, которые репрезентирует участник арт-терапии, содержательная специфика образа отражает степень патогенности такого переноса;
- эротическая символика указывает на контекст сопротивления интерпретациям художественного материала;
- актуализация психического содержания в художественном творчестве требует определенных усилий со стороны человека в раскрытии содержания репрезентируемых образов, усиление эротического компонента в переносе так же связано с глубиной переживаний, вызванных толкованием эротических символов.

Литература:

1. Вуд М. Арт-терапия в лечении невротических расстройств питания // Арт-терапия / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – С. 143–160.
2. Готи Кришна. Кундалини: Эволюционная энергия в человеке (С психологическими комментариями Дж. Хиллмана). – К.-М.: Ника-Центр, 2004. – 216 с.
3. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
4. Мэй Р. Мужество творить: Очерк психологии творчества. – Львов: Инициатива; М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 128 с.
5. Эротический и эротизированный перенос / Под ред. М. В. Ромашкевича. – М., 2002. – 320 с.

## **ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**

**Чудина Елена,**

*кандидат психологических наук, преподаватель кафедры  
психологического консультирования и общей психотерапии  
Института практической психологии и психоанализа,  
член совета Ассоциации танцевально-двигательной терапии (Москва)*

Условия современной жизни, особенно в больших городах, делают тему управления стрессом актуальной и значимой. Стресс может

оказывать негативное влияние на физическое и психологическое здоровье человека. Поэтому так важно уделять внимание разработке темы управления стрессом.

Под управлением стрессом подразумеваются разного рода меры, способы и приемы, направленные на восстановление, сохранение и поддержание внутренней целостности, психофизического здоровья перед лицом возможных разрушительных последствий стресса.

В данных тезисах я раскрываю свое видение базовых принципов, на основе которых формируется способность управлять стрессом, и обосновываю эффективность танцевально-двигательной терапии (ТДТ) в тренинге управления стрессом.

Мое видение сложилось, преимущественно, из опыта проведения тренингов «Управление стрессом и эмоциями» и «Уверенности в себе»<sup>1</sup>, прохождения обучающих программ по танцевально-двигательной терапии<sup>2</sup> и соматической терапии травмы<sup>3</sup>, а также изучения литературы, приведенной ниже.

Я уверена, что 4 принципа – осознание, зарядка-разрядка, творчество, практика – являются важными и, опираясь на них, можно создать собственную, индивидуальную программу по управлению стрессом.

***Первый принцип – осознание.***

Д. Бьюдженталь писал, что «осознание является фундаментальной природой человеческой жизни... Так, чем полнее я осознаю, тем более живым являюсь. Чем больше я искажаю свое осознание, тем более уродую свою жизнь» [1, с. 317].

Осознание – важнейший механизм саморегуляции, он действует автоматически. Как только осознание коснулось определенной области (например, я осознаю, что сдерживаю дыхание) и некоторое время удерживается в этой области (просто наблюдаю за процессом своего дыхания), то начинают происходить изменения и движение в направлении исцеления (постепенно дыхание становится ровным, рит-

---

<sup>1</sup> Тренинги проводились в рамках Московской службы психологической помощи населению 2005-2007г.г., а также тренинг «Стрессменеджмент» – в Институте дополнительного образования Югорского Государственного Университета (г. Ханты-Мансийск, 2007).

<sup>2</sup> Трехлетняя Специализация по танцевально-двигательной психотерапии в Институте практической психологии и психоанализа (Москва).

<sup>3</sup> Международная обучающая программа «Соматический процессуально-ориентированный подход в работе с психологической травмой» в Международном соматическом институте и Московском гештальт институте.

мичным, связанным, плавным). Процесс осознания, по словам Бьюджентала, сам по себе является творческим, развивающим процессом [1, с. 316].

Осознавая свои внутренние реакции, мы можем точно идентифицировать, в каком состоянии находимся. Например, признаки стрессовой реакции проявляют себя на разных уровнях:

- на уровне ощущений может переживаться учащенное сердцебиение, напряжение, скованность, боли в области головы и живота, задержки дыхания и др.
- на эмоциональном уровне: беспомощность, страх, тревога, раздражение, страдание и др.
- на когнитивном уровне: спутанность мыслей, непонимание, что происходит, потеря смысла, разного рода негативные мысли («Выхода нет», «Я не могу с этим справиться», «Я не успеваю») и др.

В танцевально-двигательной терапии уделяется внимание различным аспектам переживания и выражения человеческого опыта: ощущениям, эмоциям, мыслям, образам, движениям, звучанию. ТДТ учит слушать, осознавать и распознавать свои внутренние сигналы.

***Второй принцип – «разрядки-зарядки».***

При стрессе в теле накапливается стрессовая энергия, которая требует выхода. Стрессовая энергия присутствует в теле в виде повышенного уровня возбуждения, напряжения в мышцах, дискомфорта или болевых ощущениях. Разрядка – это процесс высвобождения психической энергии, связанной со стрессом. Вот почему так полезны разные двигательные занятия – вместе с движением через нервно-мышечные пути уходит, разряжается стрессовая энергия. Танцевально-двигательная терапия, ко всему прочему, предлагает индивидуальный подход и работает как с телесностью и движением, так и с внутренними переживаниями и смыслами.

Зарядка – это процесс «питания», наполнения себя приятными переживаниями, осуществление заботы и энергетизации. ТДТ учит проявлять внимание к потребностям тела и осуществлять заботу по отношению к нему. Душа и тело едины, поэтому, заботясь о теле, мы «питаем» душу. В ТДТ может проводиться специальная работа на освоение и тренировку определенных качеств движения (например, сила, устойчивость, гибкость). Кроме того, в процессе танцевально-двигательной терапии могут быть спонтанно обнаружены и пережиты позитивные психофизические состояния (ресурсные состояния), связан-

ные с определенными качествами движения и ассоциированными с ними чувствами, мыслями, образами, ощущениями.

**Третий принцип – творчество или творческая позиция по отношению к управлению стрессу.**

Попадая в стрессовую ситуацию, человек может рассматривать ее как тупик, как безвыходную ситуацию. Альтернативой такой установки является изначальный подход к жизненным ситуациям как опыту, который служит развитию (позитивный взгляд на стресс). Творческий подход к управлению стрессом предполагает, что существуют разные способы, возможности, ресурсы для управления стрессом.

Танце-двигательная терапия в символической, метафорической форме показывает все разнообразие возможностей, заложенных в теле и в движении. «Движение» – уже само по себе является метафорой «изменения». ТДТ позволяет узнать, что телесный опыт никогда не остается статичным. Любое мышечное движение, даже мелкое, способно изменить самоощущение, поскольку мышечная активность и мозговая активность неразрывно взаимосвязаны: изменение в одном оказывает влияние на другое и наоборот.

И, наконец, мы подходим **к четвертому принципу – это практика.** Этот принцип можно переформулировать как активность, действие, применение полученных знаний в жизни и в профессии.

На занятиях я использую метафору «веера» как веера возможностей. Можно использовать максимум возможностей – раскрыть весь веер. Можно использовать лишь некоторые из возможностей – частично раскрыть веер. Можно вспомнить, что возможности есть, и приготовить их использовать – взять в руки веер и пока держать его сложенным. Или вообще не знать о возможностях и не пытаться их искать – в этом случае веер лежит в стороне, и его человек не берет. Но... веер есть, и от человека зависит, будет он его брать и раскрывать или нет.

И в завершении тезисов я хочу сказать: Пробуйте! Экспериментируйте! Делайте! Играйте! Способности развиваются в деятельности. Поэтому так важно практиковать.

Литература:

1. *Бьюдженталь Д.* Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии/ Пер. с англ. А.Б. Фенько. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.



**РИТМОТЕРАПИЯ – ПУЛЬС ЖИЗНИ.  
ВЕЧНЫЙ МИФ АРХАИКИ – В КАЖДОМ**

*Шевченко Вера,*

*научный сотрудник Университета эффективного развития,  
член Украинской ассоциации психологов, арт-терапевт,  
ритмотерапевт, песочный терапевт (Киев)*

Процессы глобализации в экономическом, политическом, технологическом развитии человечества одновременно вызвали и усилили процессы национальной самоидентификации, потребности развития национальной культуры. Мировая «попса» приводит к ужасающей деградации процессов духовного творчества, искусства, берущей свои основы в национальных культурах.

Одновременно из многолетних трудов психофизиологов, нейропсихологов постепенно набирает силу возможность обращения психологов – арт-терапевтов – к изначальным архетипным символам и архаичным ритмам. Одним из способов такого возвращения к архаичным ритмам в виде активной ритмотерапии является игра на барабанах – терапевтической, развивающий, корректирующий (например коммуникативные нарушения) арт-терапевтический метод.

У современного человека в силу того, что он сам и его мозг являются результатом длительной эволюции, характер психических процессов организован таким образом, что более древние отделы мозга подчинены более поздним. Поэтому нам недоступны в нормальных условиях некоторые виды восприятия окружающего мира, присущие людям далекого прошлого. ***Именно с этим начальным периодом формирования человека современного физического типа можно связать появление тех средств контроля работы мозга и психических состояний, которые основаны на звуковых ритмах и организованных движениях.*** Ограниченная роль речи в поддержании сознания на данном этапе развития делала человека более восприимчивым к этим факторам. ***В результате сам образ жизни позволял опытным путем отбирать эффективные средства влияния на свою психику. Эти средства передавались и накапливались от поколения к поколению, закладывая определенную культурную традицию, которую мы и определяем как шаманизм.***

Необходимо помнить, что человек в древности сначала научился выражать свои сообщения в ритме, а потом придумал слова. Важным культурным феноменом, который отражает противоречивость процесса

становления и развития современного человека, представляется шаманизм. Упомянутое противоречие заключается в несовпадении ритмов развития внутреннего функционального и телесного строения человека, с одной стороны, и его сознательной жизни, с другой. Основная стратегия человеческого существования заключается в компенсировании своей ограниченности как живого существа с помощью специально создаваемых средств культуры. В рамках архаичной культуры производилось также создание специальных средств воздействия на психику. Так удавалось обеспечивать не только выживание, добывание необходимых ресурсов существования, но и психическую стабильность, нормальные условия функционирования сознания.

Еще в глубокой древности было известно, что звуковые колебания (и, в частности, музыка) способны оказывать эффективное лечебное или болезнетворное воздействие на человеческий организм и психику. Мы поглощаем музыкальную энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление. Музыка, которую можно назвать вредной, отличается частым диссонансом, отсутствием формы, нерегулярностью ритмов. К такой музыке относятся поп-музыка и рок-музыка, которые воздействуют ультра- и инфразвуками, и которые мы не слышим, но их воспринимают наши органы, и это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра». Экспериментально установлено, что если бой барабанов типа «там-тама» превышает 100 децибелов, некоторые слушатели падают в обморок. Рок-н-ролл и родственные ему музыкальные формы имеют около 120 ударов в минуту, т. е. около 2 Гц. Впрочем, в последнее время всё большее распространение получают музыкальные направления, где частота ударов в минуту достигает 240, то есть приближается к 4 Гц. Образно говоря, она – прямой удар непосредственно по мозгу (недаром такую музыку слушают именно, извините за выражение, с целью «сноса крыши»), по желудочно-кишечному тракту.

Однако, правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление. На сегодняшний день музыкотерапия стала одним из самых популярных способов лечения в США. Нами разработано множество приемов работы с различными группами данным арт-терапевтическим методом.

**«РАНЕННЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ»: АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ  
МЕТОДИ В РАБОТЕ СО СТРЕССОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ И  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ**

**Яцена Августина,**

*врач-психотерапевт центра психотерапии и медицинской психологии с кризисным  
стационаром Киевской городской клинической психоневрологической  
больницы № 1, гештальт-терапевт,  
член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

*«От недостатка уважения к себе происходит столько же пороков, сколько и от излишнего к себе уважения»*

М.Монтень

Человеческая природа такова, что с самого начала мы боремся за смысл в жизни, смерти, и во всем, что происходит между ними. Этот поиск смысла – наиболее мощная сила в нашей жизни. Мы должны найти смысл и в работе, которую выполняем, иначе наше существование будет казаться нам недостойным.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – понятие достаточно новое для отечественной психологии. СЭВ представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий системы «человек – человек», где доминирует оказание помощи людям. СЭВ рассматривается как результат неблагоприятно разрешения стресса на рабочем месте.

СЭВ соответствует третьей стадии общего адаптационного синдрома (Г. Селье) – стадии истощения. Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах. Но затем наступает истощение – чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. Частыми являются следующие жалобы: «Я чувствую себя как выжатый лимон», «Работа высасывает из меня все силы», «Я словно стораю на работе». После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются. Истощение является основным компонентом СЭВ.

Ощущение утраты эффективности (достижений), или чувство некомпетентности можно рассматривать как самооценку в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

СЭВ также имеет негативное влияние на личную жизнь людей. Это может возникать из-за того, что после эмоционально насыщенного дня, проведенного с клиентами или пациентами, человек испытывает потребность уйти на некоторое время от всех людей, и это желание одиночества обычно реализуется за счет семьи и друзей.

К профессиональным факторам риска относят «помогающие», альтруистические профессии, где сама работа обязывает оказывать помощь людям (психологи, врачи, медицинские сестры, социальные работники, учителя и даже священнослужители). Также предрасполагает к СЭВ и работа с «тяжелыми» клиентами. В медицине это геронтологические, онкологические пациенты, агрессивные и суицидальные больные, пациенты с зависимостями. В последнее время концепция СЭВ расширилась на специальности, где контакт с людьми вообще не характерен (например, программисты). При этом личностная отстраненность воспринимается как негативное отношение к своей работе в целом. Люди, занимающие руководящие, более высокие должности более склонны к развитию СЭВ ввиду повышенной ответственности. Среди работающих в стационаре психиатров выше показатели СЭВ, чем среди работающих в диспансерах.

Не менее важны личностные характеристики как предпосылки развития СЭВ. У женщин выше показатели истощения, у мужчин – негативного отношения к клиентам (пациентам). Женщины более склонны к реагированию на стрессогенные ситуации через психосоматические нарушения, мужчины – через развитие зависимостей от психоактивных веществ. Защитную роль играет хороший психологический климат в семье.

Среди личностных характеристик наиболее важны следующие:

- повышенная личностная тревожность (тревога – отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства, озбоченности, ощущение неопределенной ожидаемой угрозы, характер и время которой не поддаются предсказанию);
- пониженная самооценка, склонность к чувству вины;
- выраженная эмоциональная лабильность;
- наружный локус контроля (в жизни опираются на случайность, удачу или достижения других людей);

- пассивные, избегающие стратегии выхода из сложных ситуаций.

Таким образом, несоответствие между личностью, ее способностями противостоять стрессу и требованиями окружающей среды является решающим в развитии СЭВ.

Терапия искусством может служить способом освобождения от конфликтов и сильных переживаний; ускорителем терапевтического процесса; вспомогательным средством для интерпретаций и диагностической работы; дисциплинирующей и контролирующей «силой»; средством развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности.

Целями арт-терапевтической работы с СЭВ являются:

- оценка уровня стресса в собственной работе и жизни;
- снятие актуального стрессового состояния методами арт-терапии;
- освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний с помощью арт-терапевтических методик;
- освоение психотерапевтических техник преодоления стресса и психопрофилактики постстрессовых состояний в рамках арт-терапевтического подхода.

В ходе работы с помощью арт-терапевтических техник специалисты с риском развития СЭВ узнают о своей предрасположенности к выгоранию, о своих способах справляться со стрессом, изучают собственную «выгоду» от стресса, находят ресурсы: «на что я мог бы опереться»? Главным вопросом, который решается в ходе арт-терапевтической работы является: Как свою предрасположенность к выгоранию сделать своим преимуществом.

В рамках арт-терапевтической работы могут быть использованы методики:

- «Рисуем имя»: в фокусе внимания – вопросы самоидентификации и самопринятия;
- «Рисуем агрессию»: способствует осознанию собственных мотивов поведения и осознанию и отреагированию агрессии;
- «Кормящий терапевт»: авторская методика, направленная на осознание своих поведенческих паттернов в работе с клиентами;
- «Взаимодействие/нападение» – авторская арт-терапевтическая методика направленная на осознание своего восприятия других людей и ощущение своих границ.

**ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:  
МІФ, МЕТАФОРА, СИМВОЛ**

**V Міждисциплінарна науково-практична конференція  
з міжнародною участю  
(Київ, 2007)**

**МАТЕРІАЛИ МАЙСТЕР-КЛАСІВ**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТАФОРЫ В РАБОТЕ ДОШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ**

*Белинская Елена,*

*педагог-психолог ДУ № 389 (Минск)*

Деятельность психолога в дошкольном учреждении строится в трех основных направлениях: работа с детьми, работа с педагогами и работа с родителями.

Сегодня мне хотелось бы более подробно остановиться на особенностях организации психолого-педагогического взаимодействия с родителями наших маленьких воспитанников. Ведь внутрисемейные взаимоотношения, взаимопонимание между ребенком и родителями играют главную роль в развитии ребенка, его психологическом благополучии.

Многие родители не имеют достаточного опыта воспитания ребенка, не умеют с ним играть, проводить совместный досуг, т. к. они только начинают освоение новой жизненной роли – роли родителя, воспитателя нового человека. И наша задача – помочь им в этом нелегком деле, подсказать наиболее оптимальные шаги взаимодействия с собственным ребенком, рассказать о возрастных особенностях развития личности.

Организация психологической работы в дошкольном учреждении может строиться по-разному. Это выступления на родительских собраниях, индивидуальное консультирование, проведение различных психологических акций в рамках недели семьи и других общих мероприятий, работа родительского клуба. Выбор вида работы зависит от задач, которые необходимо решить. Один из вариантов работы, с которым я хочу познакомить участников конференции – проведение тренингов с использованием приемов сказкотерапии, арт-терапии. С помощью данных приемов гораздо легче донести до родителей необходимую информацию, помочь им осознать внутренний мир ребенка и свой собственный внутренний мир, наладить внутрисемейные взаимоотношения. Я часто использую в своей работе такой прием как сказочное путешествие, когда взрослый человек погружается в мир детства, на некоторое время сам становится ребенком, превращаясь в жителя сказочной страны. Ниже приводится конспект такого сказочного путешествия.

### ***Зеркало Снежной Королевы***

#### ***Задачи:***

- гармонизация детско-родительских отношений;
- осознание родителями возрастных особенностей развития собственного ребенка.

Материалы:

- платки для завязывания глаз, рук и т.д.;
- записи звуков природы, релаксационной музыки;
- изобразительные материалы;
- бумага для рисования.

### **Ход игры.**

Представление участников

Ведущий. *Здравствуйте! Сегодня нам с вами предстоит одно очень увлекательное путешествие по сказочной стране детства, но прежде, чем мы в него отправимся, нам необходимо познакомиться друг с другом. Для этого закройте, пожалуйста, глаза и представьте, что вы превратились в какого-нибудь сказочного персонажа... Еще совершенно неизвестно, кто же появился в нашей сказочной стране. Давайте познакомимся друг с другом. Для этого вы по кругу называете себя, того сказочного персонажа, которого вы представили, и в нескольких словах рассказываете о нем.*

Участники представляют себя в роли сказочного персонажа.

*Примечание.* Знакомство можно продолжить, предложив участникам сочинить сказку с участием сказочных персонажей, предварительно разбив группу на две-три подгруппы.

Ведущий. *Вот мы и познакомились друг с другом. А теперь я хочу рассказать вам одну историю, которая произошла в этой сказочной стране. Этой страной правил добрый и мудрый король вместе со своей женой. У них был маленький сын, которого все очень любили за добрый и веселый нрав. Но вот однажды случилось большое несчастье – принца украла Снежная Королева, заколдовала его и унесла в свой ледяной дворец. Вся страна погрузилась в траур, прекратились песни, завяли все цветы, а солнце спряталось за тучами. И тогда жители сказочной страны, то есть вы, решили отправиться на поиски принца, чтобы освободить его из ледяного плена и расколдовать.*

### **Заколдованная река**

Ведущий. *Вы оказались на берегу реки, через которую необходимо перебраться, чтобы продолжить путь. Перебраться можно на лодке, но в нее может вестись только половина участников. Однако выход есть: на противоположном берегу растет дуб, в корнях которого спрятаено нечто волшебное, с помощью которого можно построить мост.*

Группа делится на две части и одна половина перемещается в другой конец комнаты.

Ведущий. *Заколдованная река разгневалась на то, что нарушили ее покой, и из тихой речки превратилась в очень бурный и шумный поток*



## *Простір арт-терапії: міф, метафора, символ*

*(как можно громче включается запись шума водопада). Из-за шума воды вы не можете рассказать оставшимся товарищам, что же вы обнаружили среди корней, но для того, чтобы построить мост, необходимо каким-то образом информацию передать. Попробуйте передать эту информацию с помощью пантомимы.*

«Переpravившиеся» участники выполняют инструкцию.

### **Сад женщины, умеющей колдовать**

Ведущий. *Ваша группа снова объединилась, и вы можете продолжать свой путь. Дорога привела вас к калитке, войдя в которую вы оказались в прекрасном саду. Это был сад женщины, умеющей колдовать. Все цветы в этом саду – волшебные и выполняют только приказания своей хозяйки. Им приказано не выпускать вас из сада. Необходимо преодолеть все цветочные кусты, преграждающие путь, и выбраться за калитку.*

Участникам связываются ноги, и они должны постараться добраться со связанными ногами до другого конца комнаты. Если время игры ограничено, можно предложить пройти испытание только пяти участникам, остальные становятся активными болельщиками.

Ведущий. *Наконец-то вы смогли преодолеть это испытание, цветы стали обыкновенными и теперь дальнейшему пути ничего не препятствует.*

### **Спасение ручной Вороны**

Ведущий. *Спустя некоторое время вы оказались на лесной дороге и услышали вдалеке крик о помощи. Это Ручная Ворона попала в волшебные силки, освободить из которых ее можно, только не применяя рук.*

Вызывается один доброволец, который окружается пятью стульями, связанными между собой платками. Шесть участников из группы должны развязать эти платки каким-либо способом, не прибегая к помощи рук.

Ведущий. *Наконец-то Ручная Ворона свободна и в благодарность ее жених Лесной Ворон указывает вам дальнейший путь. Но он предостерегает вас о том, что в этом лесу живут разбойники, однако вы принимаете решение следовать дальше.*

### **В плену у Маленькой Разбойницы**

Ведущий. *Разбойники все-таки захватывают вас в плен, и вы все оказываетесь в пещере дочери атаманиши – Маленькой Разбойницы. Вы оказываетесь не единственными ее пленниками, в пещере еще находятся разные животные, над которыми издевается Маленькая Разбойница. Вы решаете ночью бежать, освободив заодно и плененных животных.*

Пяти участникам завязываются глаза, затем в произвольном порядке расставляются стулья и на них садятся пять «животных». Каждый

из участников первой пятерки с завязанными глазами должен найти одно животное, которое выводит его из пещеры. При этом он должен двигаться как можно тише, чтобы не разбудить Маленькую Волшебницу.

### **Чудесный сон**

Ведущий. *Освобожденные животные в благодарность проводили вас к самим стенам замка Снежной Королевы, но вы оказались там глухим вечером. Поэтому было решено расположиться на ночлег и продолжить поиски утром. Пока вы спали, вам всем приснился один и тот же сон. Вы проснулись и начали рассказывать друг другу о том, что приснилось. Оказалось, что всем вам приснился один и тот же сон. Для того, чтобы лучше разобраться в нем, вы решили его нарисовать.*

Включается запись спокойной музыки, и все участники на общем листе ватмана рисуют эпизоды сна. Во время рисования ведущий говорит ниже приведенный текст.

Ведущий. *В этом сне вам пришлось снова преодолевать те препятствия, которые повстречались вам по пути... Вы заново переживали различные эмоции... Испытывали трудности...*

После того, как рисунок окончен, проводится небольшая рефлексия:

- Что хотел нам сказать этот сон?
- Для чего нам были посланы эти испытания?
- Что чувствует человек, когда не может видеть, воспользоваться руками и т.п.?
- Может ли нам пригодиться опыт, полученный во время путешествия? И т.д.

### **Волшебное зеркало**

Ведущий. *Снежная Королева улетела из замка, а вы отправились на поиски принца и в одном из залов нашли его, но он заколдован.*

Выбирается участник на роль принца.

У Снежной Королевы было волшебное зеркало, которое однажды разбилось. Снежная Королева сохранила осколки и именно этими осколками осыпала принца. Осколок попал в уши, и теперь принц не мог слышать пение птиц, человеческую речь и прочие звуки (ведущий завязывает принцу уши). Осколок попал в глаза, и теперь принц не мог видеть красоту окружающего мира (завязываются глаза). Осколок попал в рот, и теперь принц не мог говорить, рассказать о том, что чувствует (завязывается рот). Осколок попал в руки, и теперь принц не мог прикасаться к окружающим его предметам, познавать новое (завязываются руки). Осколок попал в ноги, и теперь принц не мог передвигаться, играть в свои любимые игры (завязываются ноги).

Только вы можете расколдовать принца. Для этого пятеро из вас по очереди должны подойти к принцу и снять один из запретов, говоря при этом: «Я разрешаю тебе... для того, чтобы ты...». Что принц хочет освободить первым?.. Что следующее принц хочет освободить?..

Участники подходят к принцу, развязывают один из платков. Таким образом снимаются все пять запретов.

Ведущий. Принц наконец-то расколдован и вы все вместе отправляетесь домой. Обратный путь проходит без всяких приключений и дома счастливые родители устраивают веселый праздник в честь освобождения принца.

А нам пора возвращаться. Для этого каждый из вас по кругу должен произнести волшебную фразу: «Я не... (назвать того персонажа, в роли которого он был), я... (назвать свое имя)».

### ***Рефлексия***

Ведущий. Вот мы снова дома и сейчас я хотела бы услышать о том, что вы испытывали во время путешествия, какие чувства у вас были во время того или иного испытания?

- Как себя чувствует принц?
- Что принц чувствовал, когда не мог двигаться, говорить, видеть и т.п.?
- Что чувствовали остальные участники?
- А как мы поступаем с нашими собственными детьми?
- Бывает ли такое, что мы говорим своему ребенку: «Не трогай, не бегай, замолчи, не слушай, не смотри».
- Как вы думаете, что при этом испытывают наши дети?
- Не мешают ли такие запреты всестороннему развитию ребенка?
- Можем ли мы обходиться в общении с ребенком без подобных запретов? И т.д.

## **СОЧИНЕНИЕ СКАЗКИ (ИЛИ ЛЕГЕНДЫ) ПО ОПОРНЫМ СЛОВАМ**

***Бреусенко-Кузнецов Александр,***

*кандидат психологических наук, доцент НТУУ «КПИ»,  
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Методика «Сочинение сказки (легенды) по десяти опорным словам» применялась нами в сказкотерапевтическом модуле обучающей программы по арт-терапии, реализуемой ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» с 2006 г. Основные цели этой методики следующие:

Обучение сказкотерапевтов спонтанному сочинению сказок (легенд).

- Облегчение процесса сочинения сказки (легенды), даруемое опорными словами, которые позволяют преодолеть сопротивление.
- Рефлексия над внутренней феноменологической реальностью, над её проблемами, ресурсами, ориентирами.

Действительно, пользуясь данной методикой, сказки сочинять легче. Специфические сопротивления, затрудняющие сказочничество (у психологов только усиливающиеся от понимания всей возможной **проективной** глубины творимого символического текста), в этой методике не анализируются, а обходятся. **Проективный творческий акт** по видимости (но только по видимости) как бы подменяется **интеллектуальной творческой задачей**: надо суметь включить в связный текст некоторые опорные слова. Что за слова? – **свободные ассоциации**, предлагаемые участниками группы (т.е., также носители некоторого проективного смысла). Даже тогда, когда опорные слова выбираются сказочником из окружающей актуальной ситуации по принципу «что вижу, то пишу», в том, что именно он видит, присутствует его личностная избирательность. Посему, достоверность рефлексии над внутренней феноменологической реальностью сказочника, над её проблемами, ресурсами, ориентирами – от введения опорных слов несколько не страдает.

Шаги методики:

1. **Формирование банка опорных слов.** Раздать участникам листки бумаги, ручки, после чего предложить каждому (по кругу) назвать какое-нибудь слово, «самое любимое» – и при этом следить, чтобы слова были из разных областей, каждое без видимой связи с предыдущим. Каждое названное слово вся группа записывает на свои листики. Если группа не очень большая, каждый участник называет по два слова.

2. Специфический шаг **только для сочинения легенды** (легенда, в отличие от сказки, требует привязки к истории и/или географии). Предложить каждому участнику вспомнить какой-нибудь топографически-, географически-, исторически- (или даже мифически- и анатомически-<sup>4</sup>), определённый объект. Что это может быть за объект? Это может быть:

- природный объект (например, определённая известная участнику скала, речка, дуб столетний, Юпитер, Солнце, Млечный путь и т.п.);

---

<sup>4</sup> Анатомию лучше не поминать, если не хочешь работать с психосоматикой.

- объект культурный (например, некая картина, памятник, дом, улица, разные элементы городской архитектуры, сам город, страна);
- объект исторический: событие (или личность) из истории (Вашей жизни, Вашей семьи, Вашего рода, Вашего города, Вашей страны, планеты, галактики);
- объект мифический: событие (или личность) из письменно зафиксированной мифологии (например, Один, Рагнарёк, мировой ясьень Иггдрасиль, Эдем, Адам, Ева, Змей, Иерихонская труба, Голгофа);
- объект анатомический (сердце, позвоночник, гипофиз)<sup>5</sup>.

Избранный объект каждый записывает только свой и для себя: записывает, чтобы потом не путаться между разными вновь прибывшими идеями; только свой – чтобы второй шаг содержательно не путался с первым.

3. **Сочинение сказки (легенды).** Предложить каждому сочинить в течении 20-25 минут сказку (или легенду), используя 10 (по крайней мере 10, можно больше) слов из записанных свободных ассоциаций. Причём указать: «Если Вы хотите сочинить **сказку**, то к географическому, историческому и т.д. объекту привязываться не надо; если же Вы хотите сочинить **легенду**, привяжите своё повествование к избранному объекту (пусть оно, например, его объясняет или на него ссылается)».

4. **Зачитывание сказок (легенд) и обсуждение.** На этом этапе проводится шеринг и, возможно, анализ. Выясняем, какое эмоциональное впечатление получено от каждой звучавшей сказки. Вопросы автору: какие слова, какой объект Вы предложили? Есть ли между ними связь? Какая? Какие слова Вы использовали в качестве опорных? Использовали ли Вы собственные слова? Если нет, то почему? (Вероятно, сопротивление). Какие функциональные роли в сказочном (легендарном) тексте играют применённые опорные слова? Это герои? Средства? Искомые предметы? Возможно, это функциональные типы героев волшебной сказки по В.Я. Проппу? Или отдельные аспекты функционирования? Места действия? Несамостоятельные характеристики предметов, персонажей и ситуаций?

---

<sup>5</sup> Все данные подробности в инструкции разворачивать не нужно, они – лишь ориентир для ведущего. На мастер-классе на конференции «Психологический тренинг в коммуникации, культуре, образовании» (Луганск, 2007) объект привязки задавался так: «Например, это может быть достопримечательность Луганска, Луганской земли, всего мира, Солнечной системы, галактики».

Многие из избранных слов можно представить как *имена субличностей* (по Р.Ассаджиоли) или *названия автономных комплексов* (по К.Г. Юнгу). Важным вопросом относительно текста является и такой: сказка это, или легенда (есть ли привязка к внешнему реальному объекту)? **Легенда предполагает проецирование внутренней феноменологической реальности на некую осязаемую конкретику внешнего мира** (физическую, культурную, историческую, документированно-мифологическую, анатомическую). **Сказка**, в отличие от легенды, *относится к совершенно неопределённому времени и пространству* («... в некотором царстве, в некотором государстве жил-был...») и являет собой *менее законченную, легче обратимую проекцию*. Так вот, если не захотелось проецировать феноменологическую реальность на объект, то почему? (может быть, сам объект чем-то опасен?). Если же она спроецирована, то куда? (Насколько *далёк* от автора этот объект, насколько он *велик* – в размерах, в социальной значимости?). Существует ли объект в *настоящем*, или только в *прошлом*? Он *физически определён*, или существует лишь в *литературном источнике*, да в *потустороннем мире*? Он *один* в своём роде, или таких *множество*? Объект из Большого космоса может выражать отстранённость позиции автора по отношению к выражаемой феноменологической реальности, а также – идеи величия (космос *далёк*, но и *велик*). Анатомический объект – выводит прямоком на психосоматические проблемы, двигательные зажимы. Если в тексте сказки использовано слишком много опорных слов-ассоциаций – соперничество, перфекционизм? Если возникает более одного объекта для привязки легенды – возникли трудности с выбором. Это тема воли, границ.

5. **Адресация текстов** (в основном для легенды). Данный шаг можно проводить в модусах *обсуждения* или *визуализации*. Автору задаются вопросы: для кого вы сочинили легенду (сказку)? Если ваша легенда – сообщение, то кто получатель? Это *аудитория* или *один* человек? Как он (они) *выглядит* (выглядят)? При каких *обстоятельствах* он (они) узнает (узнают) вашу легенду? **Что он должен сделать?** В последнем вопросе звучит тема *делегированной ответственности* (за решение сказочных целей, легендарных задач). **Передавая ответственность кому-то, порой легче осознать, за что именно мы ответственные**. Игра с ответственностью в этом мастер-классе касается не только «выпуска легенды в социум», но и отношения к опорным словам. Даже если используются «чужие» слова, наш уход от ответственности мнимый: *опорные слова – всё равно наши*, ведь это *мы* на них соизволили опереться!

**МИФОДРАМА: «АПОЛЛОН – ОХРАНИТЕЛЬ ИСКУССТВА И БОГ-ВРАЧЕВАТЕЛЬ»**

**Горностай Павел,**

*кандидат психологических наук, заведующий лабораторией  
Института социальной и политической психологии АПН Украины,  
учредитель журнала «Психодрама и современная психотерапия» (Киев)*

**Мифодрама** – это разновидность психодрамы и социодрамы, которая заключается в инсценировании сюжетов мифологии в тренинговой или психотерапевтической группе с целью проработки заложенных в первоисточнике архетипических конфликтов и других групповых тем. Первым историческим вариантом мифодрамы была **библиодрама**, строившаяся на сюжетах Библейских мифов. Сейчас это направление использует и другие мифологические системы, прежде всего – древнегреческую, древнескандинавскую и аккадо-шемерскую.

Мифологическое сознание и арт-терапия – вещи, на первый взгляд, разные, но их роднит много общего. Мифология была предтечей искусства, а искусство всегда подразумевало кроме эстетического и психотерапевтическое воздействие через катарсис и другие психотерапевтические механизмы. С другой стороны – психотерапия апеллирует к бессознательному клиента в контексте его социального окружения, в том числе, к таким коллективным формам психики, которые связаны с индивидуальной и групповой мифологией. Круг, таким образом, замыкается.

Групповая психотерапевтическая работа (а мифодрама, как разновидность социодрамы и методов действия всегда подразумевает психотерапевтический и социотерапевтический контекст) – это, прежде всего, работа психотерапевта с бессознательным группы. **Групповое бессознательное** является той средой, в которой происходят важные психотерапевтические изменения, развитие группы и самопознание всех ее участников. В бессознательном (групповом и индивидуальном) сосредоточены корни психологических проблем человека. Но бессознательное малой группы не находится в вакууме, оно включено в систему более глобальных проявлений коллективной психики, вплоть до общечеловеческих **архетипов коллективного бессознательного**.

Здесь неоценимое значение имеют мифологические сюжеты, в которых сконцентрированы содержания, смыслы и ценности истории и культуры и в которых, по мнению К. Г. Юнга, отражается коллективное бессознательное человечества. При проигрывании мифологических сюжетов происходит как бы «подключение» бессознательного малой груп-

пы к общечеловеческому бессознательному. Благодаря этому можно выйти на глубинные темы участников, которые с помощью методов действия могут быть осознаны, проработаны, отрефлексированы, отреагированы и пережиты. Это хороший вариант использования искусства (в данном случае – искусства мифа) в психотерапевтических целях.

Предлагаемая в качестве основы для мастер-класса *история античного бога Аполлона* является очень созвучной теме конференции «Пространство арт-терапии: миф, метафора, символ». Во-первых, это очень красивый миф об одном из самых могущественных и популярных представителей древнегреческого пантеона. Во-вторых, миф об Аполлоне очень богат глубинным содержанием, которое может перекликаться с групповыми жизненными темами участников. В-третьих, этот миф имеет непосредственное отношение к *арт-терапии*, так как повествует о волшебной силе искусства, в частности – о ее психотерапевтическом воздействии. Это, несомненно, будет способствовать саморефлексии участников конференции – настоящих и будущих специалистов по арт-терапии.

Сюжет мифа разыгрывается группой под руководством ведущего как массовое драматическое действие. Ход мифодрамы разделен на три части, состоящих из шести сцен. Ведущий знакомит участников с сюжетом, зачитывая текст мифа. Выбираются исполнители для действующих лиц мифодрамы: *Лето, Пифона, Делоса, Артемиды, Аполлона, Эрота, Дафны, Кормчего, Жрицы-пифии, Жреца, Асклепия, Орфея, Муз: Каллионы, Эвтерны, Эрато, Мельпомены, Талии, Терпсихоры, Клио, Урании, Полигимнии* и других (их число может варьироваться в зависимости от количества участников и продолжительности действия).

В первой части происходят злоключения титаниды Лето, гонимой посланным Герой злым драконом Пифоном. Ища защиты, Лето попадает на безжизненный остров Делос, там она рождает Артемиду, которая тут же помогает родиться своему брату-близнецу Аполлону. Рождение Аполлона знаменует возрождение природы и победу жизни над силами зла. Этим заканчивается первая часть мифодрамы.

Вторая часть состоит из двух сцен. Место действия – подножие горы Парнас, обиталище свирепого дракона Пифона. Сперва происходит сцена поединка Аполлона с Пифоном, заканчивающаяся победой молодого бога, возмездием, мстью за преследование его матери. Затем Аполлон встречается с Эротом, который наказывает его за гордость и спесь своими стрелами, вызвав у Аполлона неразделенную любовь к нимфе Дафне. Спасаясь от Аполлона, Дафна превращается в вечнозеленый лавр, из которого Аполлон делает венок – символ победителя.



Третья часть состоит из трех сцен, происходящих в храме Аполлона в Дельфах. Первая сцена – предсказания Дельфийского оракула – строится без предварительного сценария: любой желающий («посетитель храма») может задать вопрос и получить в ответ «пророчество» богов. Вторая сцена знакомит с сыновьями Аполлона – Асклепием и Орфеем, олицетворяющими две составляющие арт-терапии – врачевание и искусство. Действие плавно переходит к заключительной сцене – шествию Аполлона, его сестры Артемиды и девяти муз, покровительниц разных видов искусства.

После каждой части драмы происходит остановка действия и рефлексия переживаний его участников. По завершении действия производится шеринг, в котором все присутствующие делятся своими чувствами, возникавшими у них в процессе мифодрамы. Нужно дать высказаться всем желающим, особенно тем, у которых во время действия возникали сильные переживания. Мифодрама может запускать достаточно сильные процессы, это непредсказуемо и связано с возможными личными проблемами не только тех, кто активно участвовал в действии, но и зрителей. Нужно дать возможность завершения тех чувств и эмоций, которые вызывают сильный психологический дискомфорт. Следует пользоваться всеми средствами дезидентификации и деролинга.

В мифодраме «Аполлон – охранитель искусства и бог-врачеватель» могут быть проработаны следующие глубинные темы:

1. Жизненный сценарий Аполлона и его составляющие: а) «**сценарий победителя**» – торжество победы над Пифоном; б) «**сценарий спасателя**» – необходимость защиты матери, врачевание; в) **амбивалентность личности** (символы «лук» и «кифара»): с одной стороны – жестокий воин, с другой – защитник, покровитель искусства, врачеватель; г) гордость и спесь – конфликт с Эротом и история с Дафной;

2. **Сценарий матери (Лето)** и его составляющие: а) «**трудные роды**»: гонение Геры, преследование Пифона; б) **запрет на жизнь** и его преодоление, рождение детей вопреки жестоким обстоятельствам; в) **воплощение смысла жизни матери в детях** (благодаря знаменитым детям Аполлону и Артемиде Лето была допущена на Олимп);

3. **Возрождение природы** (в связи с рождением Аполлона).

4. **Предсказания Дельфийского оракула**: человек и тайны его судьбы.

5. **Врачевание** (Аполлон и его сын Асклепий) и его глубинный смысл.

6. **Волшебная сила искусства**: а) **Орфей** и волшебное (психотерапевтическое) воздействие его музыки; б) **Музы** и глубинные смыслы разных видов искусства.

**7. Сиблинговые отношения брата и сестры** (Аполлон и Артемида).

Не все перечисленные темы обязательно проявляются в драме в полной мере, но отдельные мотивы могут быть специально усилены ведущим, в зависимости от задач, стоящих перед группой. С другой стороны, в разных группах могут спонтанно провоцироваться свои темы, связанные с историей этих групп и с личной историей участников. Важно всем «разогретым» темам уделить внимание и по возможности найти позитивное разрешение.

Литература:

1. *Бедненко Г. Б.* Мифодрама: смыслы, цели, методы // Психодрама и современная психотерапия. – 2006. – № 2-3. – С. 65-76.
2. *Кун Н. А.* Легенды и мифы древней Греции. Пособие для учителей. Изд. 5-е. – М.: Просвещение, 1975. – 463 с.

## **КУКЛОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ РЕСУРС**

*Дутка Светлана,*

*психолог, арт-менеджер Одесского областного реабилитационного Центра «Будущее» (Одесса)*

Связь между человеком и символом стара, как и само человечество. Влияние символа скрыто в глубине истории и только благодаря чувству наития символ занимает в нашей жизни особое место. Символы являются аллегориями общества и связывают между собой миры рационального и иррационального, знания и чувства и т.д.

Символы помогают раскрыть внутренние потребности человека. То, в чем человек нуждается, находится вне осознания, оно наполнено символическим языком, аллегорическими действиями, ритуалами, мифами. Символы являются языком, на котором говорит душа.

В материальном мире потребности не всегда распознаются.

Научиться вникать и применять этот язык в коммуникации можно тогда когда человек, следуя своему внутреннему давлению, пытается выразить себя. Душа выражает себя с помощью тела и очень важно научиться внимательно относиться к его сигналам.

Около 7 тысяч лет назад человек создал куклу, сделал ее соответственно тем представлениям, которые он имел о себе и окружающем мире. Кукла как образ является отражением информации о связи символического и реального. Если для детей кукла всегда была игрушкой, то для

взрослых она служила ритуальным атрибутом, хранительницей рода, очага. Первые куклы были найдены на Луганщине, это были прообразы скифских баб величиной от 2-3 мм. На смену им пришли соломенные, деревянные, а затем появились ляльки-мотанки. Кукол наделяли магическими функциями и признавали посредниками между мирами.

Для различных задач изготавливались разные куклы.

В предложенном тренинге участники кроме изготовления кукол смогут рассмотреть модель, названную «окном Джогари», где узнают о своих непроявленных способностях и потенциальных возможностях.

## ТАЙНА ЖЕМЧУЖИНЫ ЛЮБВИ

*Злочевская Людмила,*

*аспирантка Інститута педагогического образования и образования взрослых  
АПН Украины, член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Искатель жемчуга, на трудный  
Путь решишь,  
В пучину, к жемчугу, ты сам нырнуть решишь.  
*Омар Хайям*  
Любовь и море равно безбрежны.

*В.Шекспир*

**ОН и ОНА** – вечная загадка Мироздания. Высшая магия, которая существует в мире – это Любовь, она создает новые Миры, новые Сферы, новые Вселенные. Мужской Принцип – это активная, созидаящая, преобразующая Сила. Женское Начало – это начало принимающее, преобразующее и материализующее.

Интеграция двух частиц Света – Мужского и Женского – в Единый Пламень Жизни – это путь Радости, Гармонии, Любви и Счастья!

Все это создается через отношения Двоих – без права обладания друг другом, без выделения слабых сторон, без зависимости друг от друга, а с полным Принятием, Прощением и Любовью.

**Мастер-класс презентует** часть модульной программы «**Пространство Любви**», в которой синтезирующий подход интегрирует в себе положения различных терапевтических, развивающих, коррекционных концепций, арт-технологий и психотехник.

**Цель мастер-класса:** раскрыть безграничные возможности творческого подхода в индивидуальном и групповом консультировании, семейной психотерапии и в тренинговых формах работы методами арт-терапии.

На Пути Осознанного самосовершенствования участники в групповой работе смогут осознать единство Души, Разума и Тела, открыть новые грани величайшего творения на Земле – *Самого Себя*, ощутить себя в Движении, Радости и Гармонии.

**В результате работы** участники мастерской получают личный опыт работы с арт-терапевтическими методами и подходами, открывают знания о том, как раскрепостить свою внутреннюю энергию, пробудить шарм и обаяние, создавать свое Пространство Любви.

## **ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ – ПОШУК СЕБЕ**

**Калініна Юлія,**

*психолог в НВК «Інтел»,*

*член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

**«Що? Танцювально-рухова терапія? То Ви хореограф?»** – чую я найчастіше, коли розповідаю про своє захоплення. Спочатку я дивувалась, тоді драгувалась, а потім навчилась спокійно пояснювати, що ТРТ відрізняється від професійної хореографії, вона є ближчою до психології, до роботи над собою.

**«Ні, ні, що Ви, я зовсім не вмію танцювати!»** – чую я, коли пропоную людям спробувати на собі даний метод. Дорослі люди постійно носять на собі стереотипні маски, то вони серйозні, то поспішають, то дуже заклопотані, то великі начальники, то невдоволені підлегли. І зробити щось, що не є звичайним для них, що може ненароком зірвати з них маску, викликає у людей протест та опір. Сучасна людина настільки відійшла від своєї первісності, що відчувається розгубленою, якщо її залишити без звичайних для неї зручностей та комфорту. Але ж кілька тисяч років тому, вона охоче танцювала навколо вогнища, разом з усім племям, чи то закликаючи дощ, чи відганяючи злих духів від свого селища. Будь-що, але вона робили це разом з усіма, будучи в цей час одним цілим. Ця людина не соромилась вдягати на себе одяг з трав та квітів, прикрашати своє тіло кольоровими візерунками та ритуальними орнаментами. Це був час вільних людей, що могли танцювати, коли танцюється та співати, коли співається... Наша цивілізація все глибше і глибше заганяє нас в пастку нерухомоті, тим самим позбавляючи нас зцілення від душевних ран та комплексів.

**«ТРТ? Що, цьому навіть вчать?»** – чую я від деяких скептиків і берусь пояснювати, що це не просто забавка, а ціла наука, що поєднує та синтезує у собі безліч терапевтичних напрямків та видів. Емоційно зма-

льовую відчуття людей та дітей, що спробували цей чудовий метод. Поясною, що дає ТРТ для дітей гіперактивних, агресивних, тривожних, тих, що мають труднощі у спілкуванні. Як реагують дорослі, що виявилась нагода звільнити себе хоч на деякий час від скованості та зажатості. Поясною, жестикулюю і розумію: людина не вірить. Або боїться повірити, повірити в те, що є нестандартним, не затвердженим у шкільній програмі Міністерством Освіти. Пропоную спробувати, відмовляється: «Я й так заклопотана, мені ще й цього бракувало!». Посміхаюсь.

**«А коли ми знову будемо танцювати?»** – чую я від учнів 2-го класу, що біжать за мною коридором. Відповідаю, що будемо, якщо вони себе добре поводити. Діти готові на все, лише б відчуті себе в комфортній ситуації, коли їх не сварять, не критикують жоден їх крок, не оцінюють їх, а хвалять за те, що вони поводять себе вільно, та підпускають себе на зустріч музиці. Ми подорожуємо з ними різними країнами, відвідуємо давні народи, та звісно ж танцюємо. Вони звикли постійно діяти за зразком та за прикладом. Звикли, що оцінюють їх за те, на скільки добре вони повторили приклад. На заняттях з ТРТ я вчу їх рухатись так, як їм хочеться саме в цю хвилину, не хвилюючись, чи добре це вийшло, чи красиво, яку б оцінку їм за це поставили. І вони вдячні за це.

**«О, ТРТ! Я багато чула про це та хотіла б спробувати на собі!»** – чую я від психологів, що зібралися на семінар. І я починаю поступово знайомити їх з цим методом. Часу обмаль і тому даю завдання, що на мою думку є більш цікавими та зрозумілими для першої зустрічі. Після розминки, привітали один одного рухами. Поставивши в центрі кола свічку, під шаманську музику, кожен розпалював її у свій спосіб, уявляючи себе членом плем'я. Встановлювали зоровий контакт. Танцювали польку, за командою міняючись парами. Тоді вирушили до Китаю, перетворюючись на мудрих монахів храму Шао-Лінь. Нарешті танцювали кан-кан, падаючи від сміху та втоми на підлогу. Прощальний рух йшов від самого серця та душі. Замість рефлексії попросила сказати по одному слову, що б характеризувало нашу сьогоднішню зустріч. Цікавість, натхнення, спілкування, відпочинок, здоров'я, зустріч, мрії... Моє слово було: «Дякую!».

**«А чи можна працювати індивідуально з ТРТ?»** – питає колега. Відповідаю, що звісно, можна. Розповідаю про свій досвід роботи з дівчинкою, що має страх смерті батьків. Музику та завдання підбираю обережно, поступово. Працюю з її відчуттям внутрішньої сили, з поняттям добра і зла.

**«Добрий день! Ми запрошуємо Вас на перше заняття з ТРТ!»** – чую я по телефону. Кілька хвилин думаю і погоджуюсь. І це назавжди

змінює моє життя, вносить у нього інші кольори, музику, рухи. Я вчусь знаходити себе, себе справжню. Розумію, що керує людьми в тій чи іншій ситуації, як їхні дії та думки пов'язані з їх рухами. Відчуваю зв'язок між зміною руху та зміною стилю поведінки. Сміюся та плачу разом з музикою, музикою, що веде за собою крізь простір та час, де я живу своїм справжнім життям, де я знаходжу себе та танцюю СВІЙ танець...

ТРТ із захоплення вже перетворилось у професійну діяльність. Працюючи з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, основною темою є спілкування та вміння висловитися і бути почутим. Чудово працює ТРТ з дітьми агресивними, тривожними, на заняттях з ними використовую спокійну музику. Ефективним є «перетворення» у хижих та добрих тварин. З дітьми, що мають страхи, невпевненість, сором'язливість, підходять танці у парах, трійках та всі вправи, де потрібно зав'язувати очі.

З більш старшими дітьми, актуальною темою є прийняття особистості групою, з усіма недоліками та сильними сторонами. Користуються успіхом вправи для роботи із голосом.

Діти швидко звикають до структури занять і вже скоро самі пропонують варіанти розминки, теми, завершення.

На терапевтичних сесіях з дорослими часто використовую різноманітні арт-терапевтичні техніки, це стимулює розвиток образного мислення та креативність, знімає напруженість. Створивши та побачивши певний образ, стає набагато легше його передати у русі та в імпровізованому танці.

Працюючи з ТРТ, вкотре дивуюсь та захоплююсь її можливостями, терапевтичним ефектом, творчим розмахом.

## **ПЛАСТИЛИН В РАБОТЕ С СИЛЬНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ**

*Кошкина Наталия,*

*терапевт Московского Гештальт Института,  
телеснофокусированный гештальттерапевт (Москва)*

При работе с травмами, агрессией иногда возникает проблема выбора способа безопасной встречи с сильными переживаниями. Безопасной – как для клиента, так и для терапевта. Одним из таких способов является работа с пластилином.

Пластилин – материал нового поколения, в отличие от глины. И в этом его недостатки и преимущества. Недостаток заключается в отсутствии архетипической глубины (ну, Господь делал Адама из глины). Но это же оказывается и основным достоинством пластина: ведь не всегда нуж-

на такая глубина работы. Иногда экологичнее работать «послойно»: снимаемая пласт за пластом. И в этом плане разноцветный чудо-материал – пластилин – оказывается незаменимым. И особенно это проявляется, когда речь идет о работе с сильными или труднопереносимыми переживаниями – «невыносимыми страданиями» (по Д.В. Винникотту). Есть возможность транслировать энергию в нейтральный материал. Как результат – снижение телесного напряжения, изменение эмоционального накала, возможность «встречи».

Новые виды «непачкучего» пластилина позволяют использовать его почти как краску для рисования пальцами. Такие богатые возможности помогают самовыражаться даже людям «начисто лишенным» творческих навыков. А осознание телесных изменений в процессе работы помогает интегрировать полученный опыт!

Дополнительные возможности работы с пластилином мы имеем при работе с алекситимией.

На мастер-классе предполагается демонстрация нескольких техник работы с пластилином.

## **«МАЗНЯ» И «МЕСИВО» КАК МЕТОД РАБОТЫ С ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ ИЛИ «НЕЛЬЗЯ, СТЫДНО, ЧТО ЛЮДИ ПОДУМАЮТ»**

*Латуненко Юлия,*

*психолог ДКЛ № 9 и Института онкологии АМН Украины,  
член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

«Тетенька, я так боюсь, что мама наругает, но так хочу вымазаться в краске, что не могу удержаться» – сказала 5-летняя девочка, которой, по прогнозам врачей, осталось жить не больше года.

Каждый из нас, став взрослым, может вспомнить свои первые рисунки на стене, на скатерти, на подушке или любимой маминой блузке. Эти истории нашего детства заканчиваются, как правило, печально – в углу со слезами, шлепками... Они заканчиваются, давая начало боли, страху, обиде, вине, стыду, гневу, давая начало детской травме.

Как много «нет», «нельзя», «стыдно», «некрасиво» слышим мы с самого рождения. И как хочется приблизиться к запретному. Но каждый раз мы, боясь увидеть разгневанное, осуждающее лицо мамы, папы, любимого человека, начальника, друга, отказываем себе, быть может, в самом большом удовольствии – быть ребенком, быть непосредственным и искренним в своих чувствах, открыто говорить, что думаем, злиться, лю-

бить, ненавидеть, радоваться, если физически больно – кричать, если тоскливо на душе и одиноко – плакать. Ведь это так естественно для любого человека. Но за всем этим стоит строгое мамино «нельзя, стыдно, что люди подумают» или еще того хуже – «мне не нужен такой плохой ребенок». И вот, мы вырастаем, и каждый раз, когда хочется что-то сделать, сказать, подумать, оглядываемся на других людей, в ожидании их мнения о себе, их оценок. И тогда мы теряем себя, свою душу, наполняя ее множеством осколков фраз о себе, хороших и плохих суждений о том, какие мы для тех других. Для нас так важно, как они смотрят на нас – строгим или одобряющим взглядом. Тогда наша жизнь превращается в кошмар, потому что невозможно быть хорошим на все сто, невозможно всем угодить и, самое главное, для нас становится невозможным творить, создавать что-то новое, потому что страшно ошибиться, строить свою жизнь, рожать здоровых детей.

Своим детям мы передаем «приветы» из прошлого, послания наших родителей, бабушек, дедушек, прабабушек... Мы отлучаем наших детей от груди, приучаем к горшку, приводим в детский сад со словами, которые сами с детства заучили назубок: «нельзя, стыдно, что люди подумают...» Тем самым мы больно травмируем наших малышек на всю жизнь, лишая их права быть самими собой.

Этот мастер-класс родился в стенах института онкологии г. Киева в отделении детской онкологии как метод работы с психотравмой. Этот метод подсказали сами дети с 3 лет до 18. Применим он также и в работе с травмой у взрослых, поскольку затрагивает очень сильные, как правило, архаичные, переживания.

При работе с маленькими пациентами, перенесшими психическую травму, достаточно предложить ребенку краски, кисти, пластилин, бумагу и воду и попросит нарисовать каляки-маляки.

При работе с подростками и взрослыми пациентами им предлагается вспомнить и сфокусироваться на возникающих ассоциациях, связанных с ранним детством или с недавно перенесенной травмой. Далее предлагается на листе бумаги нарисовать мазню, при этом можно использовать и пластилин, отрывая его кусочки и как бы намазывая на лист. На пластилин может наноситься краска в несколько слоев сначала кисточкой, а потом пальцами. Краски также могут быть смешаны прямо в баночке. Из баночек извлекается полученная смесь руками и размазывается по листу бумаги. Также краски могут наноситься на ладонь и на ее тыльную поверхность.

При работе с детьми, как правило, подключается голос. Дети кричат, смеются, издают прерывистые или протяжные звуки. Это возможно



и в работе со взрослыми при условии регулярной длительной терапии. Ребенку всегда легче дается экспрессивное выражение чувств, ребенок всегда ближе к своей травме, чем взрослый.

Некоторые пациенты кроме смешанных красок наносят на бумагу большое количество воды, а потом мнут бумагу и вылепливают из нее различные фигурки.

Очень важно наблюдать за действиями пациентов во время их работы, поскольку многие из них при этом испытывают очень сильные чувства. Иногда у них могут возникать болевые ощущения, указывающие на связь имеющихся у них симптомов соматического заболевания с перенесенной травмой.

Когда пациенты идентифицируют связанные с травмой переживания, они могут переходить к вербальному описанию образов в виде создания текстов. Это необходимо, чтобы перевести связанные с травмой ощущения и чувства на когнитивный уровень и осознать свои переживания, начать осмысление связи травмы со своим поведением и отношениями.

Работа завершается групповым обсуждением переживаний, что способствует преодолению чувства одиночества и развитию коммуникативных навыков. Многие пациенты, особенно дети, чувствуют себя в конце работы уставшими. Пациенты более старшего возраста отмечают, что им удалось выразить такие сильные чувства, как гнев, стыд, страх, после чего они испытывают значительное облегчение. Дети 3-7 лет обычно после «мазни» рисуют причудливые рисунки в светлых тонах и дают им красивые названия «Судьба любви», «Золотая дорога», «Теплый ветер» и т.д. Как будто там, за толстым слоем грязной краски, спят любовь и радость.

Пройдя через боль, запреты, стыд, страх, выразив их в своем рисунке, наш внутренний травмированный ребенок приобретает свободу, способность творить, любить другого человека и быть при этом самим собой.

#### Литература:

1. *Латуненко Ю.Е.* Дети, которых бьют и их рисунки // Пространство арт-терапии: образы, проблемы, ресурсы. Материалы 4-й Междисциплинарной научно-практической конференции. – К.: Милениум, 2007. – С. 34-36.
2. Арт-терапия. Хрестоматия / Под ред. А. Копытина. – СПб.: Речь, 2001. – 315 с.
3. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка/Перев. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 2003. – 336 с.

**МАЛЮЮ СВІЙ ВЛАСНИЙ ТАНЕЦЬ.  
ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТА АРТ-ТЕРАПІЯ**

*Липінська Світлана,*

*президент Української асоціації танцювально- рухової терапії, керівник  
Центру психології танцю «Імідж-денс», школи фламенко «Дуенде»,  
організатор фестивалю фламенко в Україні «!Ole! La Primavera!» (Київ)*

На початку третього тисячоліття, в умовах інформаційної напруги, інтенсивних та глобальних перемін, людство шукає шляхи виходу із конфліктних та кризових ситуацій. Інтенсивність та глибина змін, які відбуваються в суспільстві впливають на емоційний стан кожної людини. Тому зараз, як ніколи, людині будь-якого віку та професії необхідні творчість, спілкування та набуття досвіду їх гармонізації. У зв'язку з цим цікавою та перспективною є робота по гармонізації станів та стосунків людини з оточуючими, творчого та особистісного росту за допомогою використання різних видів мистецтва, а саме, малюнку і танцю, які є інтеграторами різних аспектів життя і діяльності людини. В нашій роботі вивчається зв'язок життєвих стратегій і взаємодії особистості з навколишнім світом і людьми за допомогою танцю, музики та малюнку.

Ми пропонуємо такі питання:

- Як ми можемо усвідомити та надати форму своєму внутрішньому світу, відчуттям, переживанням, думкам за допомогою творчості?
- Чи можуть стати дзеркалом мого внутрішнього життя пластика і напрямки ліній та руху?
- Як малюнок, танець чи музика можуть стати інструментом зцілення та інтеграції внутрішнього досвіду, творчого самовираження?

Характерною особливістю творчих занять є стан включення учасників у процес безпосередньо «тут і зараз». Цей стан пов'язаний з інтеграцією інтелектуального, емоційного та фізичного аспектів, його можна назвати станом цілісності особистості. Саме досвід переживання такого стану може дати людині відчуття внутрішньої гармонії. Зберігаючи цей стан в тілесній та емоційній пам'яті, людина переносить його в повсякденне життя. Що, в свою чергу, впливає на ефективність процесу адаптації людини в умовах підвищеного стресового навантаження, а також, допомагає покращити якість життя особистості.

Використовуючи танець, малюнок та музику ми досліджуємо теми, відчуття та фантазії, які хвилюють кожну людину. Ми звертаємось до

творчості саме тому, що творчість спонукає людину до особистісного зростання, пробуджує інсайт.

Малюнок – то є жага і відновлення очищеного сприйняття дійсності, від доторкання до якого, народжується радість. Малюнок і танець – це є виразна гра. Це гра з кольором, композицією та лініями. Малюнок та танець з партнером це вже стосунок, діалог, досвід, який існує у кожного з нас у поєднанні з новим досвідом, якого ще не було. Це захопливо і цікаво. Малюнок і танець є ще одною мовою для спілкування, лінією, що з'єднує серця.

Малюнок – це мить і пластика, зупинена у русі, затамована музика, емоційний сплеск, втілений у лінії та кольорі. Стани динаміки і спокою весь час змінюють один одного в нашому житті так само, як у малюнку та танці. Одне народжує інше і навпаки. Вибір кольору, сприйняття динаміки і лінії виражають світосприйняття людини та його життєві стратегії, те, як він сприймає оточуючий світ, людей, як буде свої відносини з іншими.

Із лінії та кольору обов'язково народжується танець, саме він є чудовим засобом інтеграції фізичного, емоційного та інтелектуального досвіду людини. Танець є найпростішим і найдревнішим засобом комунікації. Він існує тільки «тут і зараз» і є самим «живим» мистецтвом.

Музика особливо впливає на наше життя. Ритм – це малюнок танцю нашого життя, який у кожної людини свій особливий і неповторний. Але в той же час, ми знаходимо близькі нам ритми і приєднуємося до них... Музика, яку ми використовуємо у танцювально-руховій терапії має специфіку, вона носить або структурний характер, або спонукає до емоційних переживань учасників тренінгу та є важливим елементом створення терапевтичного процесу.

Танцювально-рухова терапія надає можливість покращення якості життя людини, підвищення її соціальної та особистісної адаптації, творчому зростанню, а також, покращує емоційну та фізичну стабільність людини, лабільність психіки в умовах підвищеного стресового навантаження.

Танець є оживша лінія, скульптура тіла, втілена у динаміці. Він є чудовим засобом спілкування з собою, з партнером та світом в цілому. Малюнок збереже у віках частинку цього танцю.

Ми пропонуємо таку метафору: пластика тіла, наш власний малюнок руху є втілений у символи наш життєвий, душевний та емоційний досвід. Щоб щось змінити у своєму житті треба знайти ті ключі, за допо-

могою яких відкриються сокровенні таємниці нашої душі. Такими ключами може бути творчість та різні види мистецтва.

Якщо ми хочемо зробити своє життя та життя своїх близьких яскравим і насиченим, ми повинні звертатися до свого внутрішнього джерела енергії, черпаючи мудрість у творчості, звертатися до вічних людських цінностей, підтримувати вогонь творчості в своїй душі. Бо тільки творчість дає нам глибинне переживання цілісності і щастя від створення, від можливості дарити людям і собі радість.

## **ТАЙНА НА ЛАДОНИ**

*Реброва Катерина,*

*арт-терапевт психологического центра «Формула успеха», практический психолог ОСШ № 117, член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Одесса)*

*«Ответ на загадку всегда знает тот, кто ее задал...»*

Мастер-класс представляет собой презентацию авторской методики «Игра в камушки». Знакомясь с коллекцией камушков, минералов и бусин, участники получают возможность совершить путешествие в поисках вопросов и ответов, играя с предложенным материалом, создавая метафоры и образы на основе свободных ассоциаций, спонтанно творя. А также, непосредственно прикоснуться к своим внутренним переживаниям, «прочитать» их, создать ресурсный образ индивидуального талисмана.

Центральной темой мастер-класса является взаимодействие камушков и пространства ладони. Наскальные изображения рук известны со времен палеолита. Отпечатки рук оставляли на глине, обводили, рисовали черной или красной краской на стенах пещер. Ученые связывают эти изображения с ритуалами инициации. Символ «рука божественного провидения» запечатлен в ритуалах христианства. Издавна люди пытались прочесть судьбу по руке, наделяя пространство ладони индивидуальной неповторимостью, скрытыми знаниями, способностью отражать взаимосвязи событий жизни. Пространство ладони, голографически отражая весь организм человека, побуждает к созданию лично значимых образов.

Участникам предлагается обращать внимание на тактильный контакт с предложенным материалом, играя и выбирая понравившиеся камушки, создать композицию на ладошке. Взаимодействие с возникшими образами предлагается продолжить подбором свободных ассоциаций, созданием метафорического текста, написанием поэтического произведения.

У многих народов изображение ладони, с начертанными символами удачи и плодородия, благословениями, служило талисманом. Используя форму ладони, предлагается создать свой талисман с помощью художественных материалов. Образ талисмана выражает ощущение своих сил и возможностей, позволяет интегрировать новый опыт, сконцентрироваться на области внутренних ресурсов. По мнению, А.И. Копытина, одно из свойств талисмана заключается в его способности обозначать и поддерживать связь между внутренней и внешней реальностью. Создание индивидуального талисмана участниками мастер-класса позволяет перейти к взаимодействию образов в группе. Внимательно размещая свой рисунок относительно других рисунков, предлагается установить взаимосвязи между внутренним и внешним, собой и окружающими. Полученные впечатления от работы на мастер-классе оформляются в виде общей инсталляции.

Мастер-класс предполагает следующую структуру:

1. Введение в атмосферу мастер-класса. Невербальное знакомство «Время собирать камни и время отдавать». Актуализация ассоциативно-символического восприятия.

2. Создание инсталляции из камушков на ладони. Восприятие сложившегося образа, созерцание приходящих ассоциаций, чувств, ощущений.

3. Работа по созданию метафорического текста, оформление образа в форму поэтического произведения.

4. Презентация группе. «Эхо» и «Зеркало» группы.

5. Рисование индивидуального талисмана.

6. Формирование общего пространства, символическое соприкосновение участников группы.

7. Завершающий этап работы, создание групповой мандалы впечатлений.

## **СИМВОЛІКА ПРОСТОРУ, ЧАСУ, ОБРАЗІВ ЯК ДЗЕРКАЛО ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ**

*Романюк Людмила,*

*керівник-психолог Дружньої клініки для молоді Оболонського центру  
соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді (Київ)*

Метод песочной терапии строится на том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ из глубины бессознательного. Взаимодействие с песком помогает человеку сосредоточиться на себе, направить свое внимание на жизненные события, которые оп-

ределяют его состояние сейчас. Песочная терапия возвращает человека к памяти детства. К.-Г. Юнг говорил, что душа естественно движется к исцелению и цельности. Это стремление к цельности становится в процессе песочной терапии все более и более понятным, поскольку бессознательное состояние переходит в сознательное.

Работа с **пространством** песочницы, дает человеку целительное время, которое умиротворяет его с внутренним миром через нахождение экзистенциального жизненного смысла.

**Песок есть символом** материнского начала. Количество песка метафорически говорит об энергии, которая находится в мире, или принадлежит человеку. Песок вызывает образы и воспоминания.

**Воды** в песочнице уделяется много внимания – дно песочницы символизирует воду. Вода имеет особенность отображать (рефлектировать), быть прозрачной и поддерживать. Вода имеет звучание – это капли дождя, штормовые волны, тайфуны, водовороты... Вода символизирует рождение ребенка, плодородие, основу жизни. Объединившись, песок и вода могут творить и стойкие формы, и болото (если воды больше чем песка).

Предметов, используемых в песочной психотерапии множество – это люди, животные, птицы, обитель людей, продукты, растительность, планеты, звезды, транспорт, фото, нитки, пуговицы, кристаллы, камни, монеты... Иногда клиент говорит о том, что ему не подходят те предметы, которые есть в наличии. В этом случае можно предлагать человеку сделать их с пластилина.

Важным в песочной терапии является размещение фигур: отводится место прошлому, настоящему, будущему, фантазиям, мыслям, действиям и т.д.

В песочной терапии разработана система работы:

- **подготовки** – психолог рассказывает о правилах работы, обращает внимание на то, что во время работы с песком запрещенных тем – есть время, место, где можно делать все, показывать, рассказывать, брать игрушки, использовать их в работе, брать воду, которая стоит возле песочницы;
- **вхождения** – важно обращать внимание, как человек притрагивается к песку, как поглощен в работу;
- **разширения** – через пространство и время жизненные понятия для человека обретают новый смысл;
- **закрепления** – возможность выстраивать ситуацию по-новому, находить в себе новый опыт и самостоятельно делать открытия в дальнейшем.

Учасники мастер-класа можуть:

- найти свой символический образ в окружающем мире;
- услышать обратную связь от группы, получить ее поддержку;
- увидеть, чем вы заняты в своей жизни – сосредоточенны на прошлом, на деятельности, на чувственном взаимодействии с миром,
- коснуться символического в своем окружении;
- увидеть хаотичность и структурировать ее как жизненный опыт;
- прикоснуться к глубинным детским переживаниям, которые вызывает песок.

## **АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С СЕМЬЯМИ, ОЖИДАЮЩИМИ РЕБЕНКА**

*Шпатаковская Гертруда,*

*перинатальный, детский и семейный психолог, член европейской ассоциации психотерапевтов, руководитель проекта по созданию семейного психолого-консультационного центра «Крошка Ру» (Киев).*

*Дети приходят в этот мир  
не только для того, что бы мы их учили.  
Они приходят, чтобы чему-то научить нас.*

Предлагаемый мастер-класс по использованию методов арт-терапии в работе с беременными женщинами, или семьями, ожидающими ребенка, включает в себя презентацию авторской методики «Любимая игрушка». Основной темой мастер-класса является осознание имеющихся установок относительно родительских ролей, функций и стереотипов, влияющих в последствии на эффективность детско-родительских отношений. Одна из важнейших задач, которая стоит перед будущими родителями заключается в принятии нового члена семьи и изменении структуры существующих внутрисемейных взаимоотношений. В период появления ребенка, семья стоит на пороге серьезных изменений, – это период неизбежного семейного кризиса, результатом которого является распределение между членами семьи новых семейных обязанностей, личностное взросление родителей, адаптация новорожденного к новым условиям существования и интеграция ребенка в новую семейную систему.

В этот период происходит трансформация определенных стереотипов относительно исполняемых членами семьи их ролей, переоценка и переосмысление родительских функций, становятся значимыми их собственные детско-родительские отношения. Предлагаемая методика «Лю-

бимая игрушка» позволяет в безопасной для участников игровой форме отрефлексировать возможные неадекватные и противоречивые проявления своего родительского отношения к еще не родившемуся ребенку.

Она проста в использовании, позволяет избежать оценочных суждений в процессе обратной связи, дает возможность приобрести навыки осознанного расслабления, так необходимые для подготовки к естественному стрессу родового периода и для мягкой адаптации в послеродовом периоде, знакомству со своими подсознательными родительскими установками.

В процессе выполнения происходит не только осознание своих родительских установок, но их коррекция, ознакомление с возможными родительскими установками других участников.

Методически данная работа сфокусирована на следующих моментах:

- соотнесение своего материнского и отцовского начала с представлениями и знаниями о себе, своей личности, принимаемыми социальными ролями;
- нахождение творческих способов адаптации к состоянию беременности у женщин;
- определение творческих способов адаптации к начальному периоду материнства;
- прояснение актуальных желаний и ожиданий в отношении своей жизни и жизни будущего ребенка.



**ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:  
МІФ, МЕТАФОРА, СИМВОЛ**

**V Міждисциплінарна науково-практична конференція  
з міжнародною участю  
(Київ, 2007)**

**МАТЕРІАЛИ ТВОРЧИХ ЛАБОРАТОРІЙ**

## ВСТРЕЧА СО СКАЗКОЙ

**Бреусенко-Кузнецов Александр,**  
кандидат психологических наук, доцент НТУУ «КПИ»,  
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев),

**Плетка Ольга,**  
младший научный сотрудник Института  
социальной и политической психологии АПН Украины,  
член правления ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Сказка в своём содержании всегда содержит **конфликт** (если только это не медитативная сказка, которая конфликта, по определению, не содержит). Этот конфликт в не-медитативной сказке выражает **противоречивость внутренней феноменологии автора** (а в сказке медитативной, с которой мы работать не планируем, реципиенту извне даётся «чистый ресурс», но для чего? По-видимому, опять-таки для гармонизации конфликтных внутриличностных отношений!).

**Встреча со сказкой**, если это подлинная встреча, может вызывать полярные чувства, которые мы и планируем исследовать, при помощи целого ряда сказкотерапевтических – и привнесённых извне – методов. По замыслу авторов лаборатории, недирективность и директивность в работе будет сочетаться самым причудливым образом.

Лабораторию мы планируем начать со **знакомства** участников. Знакомство будет происходить в «сказочной» форме. Ведущие попросят – или потребуют – от участников представить себя и свои ожидания от лаборатории в виде маленькой сказки. Экспресс-сочинение маленьких сказок и их презентация настроит авторов на последующую лабораторную работу.

Следующий этап – **сказкописание**. Группе будет предложено написать индивидуальные сказки **с заданным героем**. Герой будет задаваем с вопиющей директивностью. Ведущие опишут **его характерологический** портрет, **место обитания** и **род занятий** (правда, в полярных категориях), а **имя** предоставят придумать группе. Точнее говоря, герой будет наделён столькими именами, сколько на лаборатории случится участников, причём имена будут различаться функционально: имя-оберег; христианское имя; прозвище; имя, которое дали при рождении; смертельное имя-проклятие, отчество; фамилия; литературный псевдоним; ласкательное имя; ругательное имя; запретное имя (как героя вообще не называют). Задаванием самой фигуры героя ведущие не ограни-

чатся. **Ландшафты**, по которым герой будет двигаться, **встречи**, которые герою предстоят, **средства**, которые герою придётся использовать – всё это будет задано также, но в более индивидуализированной форме: не для всех участников, а для каждого в отдельности. (Судьба-то у героя всегда конкретна, в зависимости от того, чьей сказки он герой). Директивность как-то придётся сочетать с индивидуальным подходом. И здесь ведущим помогут специально разработанные три **колоды символических карт**: вытянешь первую карту – будет твоему герою ландшафт для путешествия, вытянешь вторую – встретится ему приключение, вытянешь третью – будет ему какая-нибудь помощь (та, которую вытянешь). Любопытно будет поисследовать специфические **сопротивления и чувства, возникающие у авторов в связи с избыточной предопределённостью текста**, который им придётся сочинять. Но ведь и **над героем сказки** – будем честны – **довлеет неумолимый фатум**: как ни выкручивайся, а в котлах искупаться придётся. Единственное, чего не зададут ведущие, так это **цели** героя. Оно и оправдано: уж в телеологическом-то аспекте неизбежна самодетерминация.

**Зачитывание** сказок вместе с **шерингом** составит третий этап работы. Чувства и содержательный анализ (допытывание, «какие чувства, и что именно задело», «о чём это у автора» и т.д.), будут на нём доминировать. Завершить эту часть работы уместно катартическим отреагированием.

Сказки написаны и рассмотрены, дана обратная связь от группы авторам. Теперь предстоит **выбор сказки для драматизации**. Это выбор по степени затронутости участников текстом. Выясняется, кто в группе не хочет, чтобы для драматизации избиралась его сказка (каждый автор имеет право вето); с учётом самоотвода участникам предлагается вопрос: какую из сказок Вам хотелось бы прожить? Строится социометрия в движении, показывающая, с чьей сказкой группе предстоит **реально встречаться**. Набравшая больше всех выборов сказка **перечитывается**, автор опрашивается на предмет желаемой степени активности в процессе (хочет ли участвовать, или быть наблюдателем).

Затем следует этап **социодрамы**, подготовительный к драматизации. По желанию выбираются участники на роль **главного героя**, на роль **его цели** («Что является целью героя? Кто бы хотел это сыграть?»), на роль **препятствия** к цели («Что является преградой к цели? Кто хочет это сыграть?») и на роль **помощника** («Кто и что помогает герою справиться с этой преградой? Кто хотел бы это сыграть?»). Актёрам даётся право выбора конкретной формы экспрессивного выражения (пантоми-

ма, пение, рисунок, танец, скульптура и т.д.). Спонтанно виходить актор на роль *результата*; он показує, *к чому приходять герої, використовуючи такі засоби в подоланні таких перешкод на шляху до досягнення такої мети*.

На етапі *драматизації* відбувається театральна постановка казки. В ній – не піддаючийся антиципації максимум спонтанності; всі директиви залишені на вербальних етапах лабораторної роботи. Сказка перекладається на рівень конкретних дій, виходячих з ролей. Драматизація показує, *наскільки вербальна модель розвитку сказкового сюжету забезпечена ролевими можливостями*.

За драматизацією слідує *повторне написання казки*. Нову казку, втілюючи в собі досвід драматизації, вперше, пише автор, і, в другіх, пишуть інші учасники групи.

Фінальний шеринг присвячений поданим відкриттям, залишеним почуттям, а також тому, що хочеться взяти з казкового лабораторії в свою життя.

## **ЕКРАНА МОВА: ОДИН ПЛЮС ОДИН ДОРІВНЮЄ ТРИ.**

*Голубєва Олена,*

*молодий науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології АПН України, керівник ГО «Центр екології сім'ї», керівник дитячої студії мультиплікації «Червоний собака», викладач кафедри кинорежисури та кінодраматургії НКТУ імені І.К. Карпенка-Карого, член ГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Сучасне індустріальне суспільство виникло як суспільство «читачів газет» і споживачів «всесвітніх новин». Екранна реальність, яку знають всі, скріплюють єдність сучасного суспільства та легітимізують сформований у ньому образ миру не менш успішно, ніж легенди та міфи в традиційному суспільстві. Сама можливість становлення єдиного інформаційного простору сучасного типу обумовлена винаходом паперу, друкованої преси, а згодом електричного телеграфу та у цілому «індустріалізмом». І, безперечно, формування сьогоденної медіа-реальності пов'язано з виникненням кінематографу. Не тільки як технічного відкриття, проте як початку нової епохи – виникненням кіно-мови, екранної мови, кліпового мислення та інших психологічних феноменів.

Раннє кіно прагнуло фіксувати та відтворити дійсність, тому природно наслідувало найпростіші принципи сприйняття – успішність. Фільми, які відображали короткі історії, мали дійовий сюжет, та відповідну

назву – згадаємо «Прибуття потягу» братів Люм'єрів. А кіно-мова пропонує глядачу відповідну послідовність, тобто **послідовний монтаж**. Поступово кіно знаходило та створювало свою мову – історії ставали усе складніше, усе довше, ділилися на безліч окремо знятих шматків. Але принцип послідовності зберігався, а одноманітність вже прийдалася; кінематографічна розповідь вимагала пошуку нових виразних засобів [1].

Історично **ранній кінематограф** мав ступінь умовності дуже близьку до тієї, яку люди вже звикли бачити в театрах і коміксах. Камера не рухалася, проте, кадри виходили різної крупності. Почали пересувати актора ближче до камери, щоб розглянути вираження обличчя або зробити зрозумілим якусь дрібну дію. Наступним кроком було відображення **симультаності** мислення в кіно. Сюжет почали вибудовувати вже не послідовно – відбувалося перекидання дії з одного місця в інше – так виник **паралельний монтаж**. Звичний для літератури прийом «а в цей час...» був реалізований на екрані. З'явилася можливість робити зрими-ми, відчутними думки, спогади, почуття героїв [2].

Поява кадру як відображення психологічного розвитку кінематографічної логіки, було наступним етапом у розвитку кінематографічної мови. **Кадр** – ілюстрація в книзі або журналі, відрізок плівки – відображає тільки одну часточку (фазу) дії. Двадцять чотири кадри в секунду, кожний з них невлучливо міняється – так передається рух, виникає фільм. Сотні й сотні картинок, що зливаються в одну велику картину, що рухається. Сотні кадрів зливаються в тисячі, з яких складається цілий фільм. І чи не тому ми так легко розуміємо кіно, що за тисячі років наше око пристосувалося до того, щоб створювати та розглядати картину? Справді – між картиною і кадром багато спільного. І кадр, і картина використовують рамку. І картина, і кадр працюють із пласким зображенням – хоча кадр і має ілюзію глибини простору, він все водно розташований на площині екрану, і тому закони композиції, які тисячоріччями впливало на сприйняття картин, діють і в кадрі. Але кінематограф пішов далі живопису. У картині могло з'явитися тільки людська особа; у кадрі глядач має змогу побачити не тільки обличчя, на якому можна прочитати живі емоції, але й частину обличчя – тільки очі або тільки губи, тобто деталі.

Кадр, ракурс, монтаж... Ми намагаємося розгадати загадку екранного образу, аналізувати його складові частини. Але не так просто зрозуміти зміст, глибину фільму. Кіно – спадкоємець всіх мистецтв. Образи кожного мистецтва вкладають свою частку в наше сприйняття. Образ у кіно завжди багатозначний, багатозначний; і пробиратися до основної думки іноді доводиться крок за кроком, порівнюючи, зіставляючи, розби-

раючись. **Основа мови кіно – монтажний образ.** Те, що виходить у результаті монтажного сполучення (або зіткнення) двох і більше кадрів [3].

Початок кіно, його перші кроки – ролики плівки, які являють собою просто одиничні оживлені кадри. Для того, щоб виразити довгу та більш складну думку, довелося з'єднати кілька шматків плівки. Те, що поєднує кілька кадрів загальним змістом, і є дуже важливий принцип, **основа кіномистецтва – принцип монтажу.** Найчастіше, вживаючи слово «монтаж», мають на увазі, що при з'єднанні шматків плівки **виникає зміст, якого не було ні в одному окремо взятому кадрі.**

Маніпулювання в кіно простором і часом на черговому етапі ускладнює кіномову. На екрані існує особливий **екранний час**, особливий **екранний простір.** **Екранний час** – роки, спресовані в секунди; хвилини, розтягнуті настільки, що в нашому сприйнятті вони здаються схожими на століття.

Досягнення кіномистецтва формують закономірності соціально-психологічного та культурно-історичного плану. Виникає проблема не тільки з'ясування взаємин кінематографа з явищами художньої культури і з'ясування його місця серед інших мистецтв, але і проблема усвідомлення ролі, що грає кіно в суспільстві, і усвідомлення ресурсу його впливу на суспільну свідомість.

З одного боку історія кіно відображає психологічні закономірності сприйняття, мислення, з іншого – на певному етапі екранні образи почали впливати на психічну реальність людини. Мінялася мова екрана, яка від «технічної забави», що вимагає декількох годин позування, ішла до виразності миті, а потім і до того, щоб запам'ятати розмаїтість світу в русі.

Не тільки ми дивимося на екран – екран теж впливає на нас, наближаючи або віддаляючи місце дії, з'єднуючи несполучуване та народжуючи зміст, якого немає в окремих кадрах... Екран в буквальному значенні слова грає з нами, і робить це дуже активно. Ми з часом не зважаємо, як рік у рік мова екрана стає усе складніше. Виходять нові фільми, виникають нові види монтажу. А наше сприйняття змінюється – і знову вимагає відновлення екранної мови.

#### Література

1. *Садуть Ж.* Всеобщая история кино. – М.: Искусство, 1958. – 256 с.
2. *Клер Р.* Кино вчера, сегодня, завтра. (пер. с фр.) – М.: Прогресс, 1981. – 320 с.
3. *Бондаренко Е.А.* Путешествие в мир Кино. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2003. – 420 с.

## **МЕТАФОРИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО ВСТРЕЧИ: РАБОТА С МАРИОНЕТКАМИ**

*Кошкина Наталия,  
терапевт Московского Гештальт Института,  
телеснофокусированный гештальттерапевт (Москва).*

Лаборатория приглашает поисследовать метафорическое пространство встречи со своим симптомом, выраженном через куклу. Марионетка, сделанная своими руками, позволяет встретиться с трудными, мало знакомыми, или даже болезненными ситуациями своей жизни в безопасной обстановке увлекательной игры.

История марионеточных кукол уходит корнями в самую глубокую древность. Есть даже версии, что кукольный театр предшествовал театру с актерами-людьми. В Древней Греции, Риме, Индии, Китае марионетки иногда были главными действующими лицами религиозных мистерий. И они сами, и кукловоды, и кукольники наделялись особенной силой влиять на события, быть проводниками божественной воли. Ведь делать куклу, заставлять ее двигаться очень даже «божественное» занятие. А уж «делать» себя, «переделывать» себя... Чем не психотерапия?

Да и когда делаешь что-то своими руками, видишь «материальный» результат проделанной работы, нет сомнений в том, кто работал, как работал и «кто виноват»! Многие «невозможные» вещи становятся возможными – ведь можно сделать не только себя, но свои симптомы, страхи, травмы, даже свои части (личности или тела)... И они – точно в твоей власти, а не ты – в их. А сколько интересного можно узнать при взаимодействии со своей куклой! А при общении ее с другими!

И очень важной частью, завершающей, интегрирующей является телесно-фокусированный процесс, подводящий итог проделанной работе.

## **ТРИ ПЛОСКОСТИ ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**

*Мова Людмила,  
доцент кафедры современной хореографии КНУКиИ,  
доцент кафедры практической психологии НПУ им. Н.П. Драгоманова,  
член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев).*

«В нашей обыденной повседневной жизни мы говорим о самих себе – «я»: «я хочу, я чувствую, я думаю». Это наше «я» мы отождествляем с нашим телом, привычками, образом жизни, семейным и социаль-

ным положением и т.д. Но таково ли «я» художника, находящегося в творческом состоянии? Вы прежде всего чувствуете его как душевную силу, и притом силу иного порядка, чем та, которую вы знаете в обыденной жизни. Она пронизывает все ваше существо, излучается из вас в ваше окружение... Вы чувствуете: сила эта связана и с вашим телом, но иначе, чем сила обыденного «я». Свободно излучаясь вовне, она почти не напрягает ни мускулов, ни нервов вашей физической организации, делая вместе с тем ваше тело гибким, эстетичным и чутким ко всем душевным волнениям, тело становится послушным проводником и выразителем ваших художественных импульсов» [1, с. 445].

И рисунок, и танец способствуют осознанию и принятию себя, помогают установить с окружающим миром более осознанные и гармоничные отношения.

Движения тела имеют различные траектории (как и элементы рисунка), отражающие как осознаваемые, так и неосознаваемые реакции. Когда человек «застревает» на определенных двигательных паттернах, повторяя одни и те же движения вновь и вновь, это препятствует его экспериментам с новыми движениями. Но существует еще один важный момент, на который обязательно следует обращать внимание – это плоскость, в которой происходит какое-либо движение (по Р. Лабану).

Хорошо известно широко используемое понятие кинесферы, предложенное Р. Лабаном, как личностное пространство вокруг каждого из нас, в котором можно осуществлять движение в разных направлениях настолько, насколько это возможно. Кроме того, Р. Лабан определил три плоскости, в которых совершаются движения: плоскость двери (Door plane), стола (Table plane) и колеса (Wheel plane). Каждая из этих плоскостей предполагает свою характеристику: плоскость двери – это плоскость планирования, плоскость стола – плоскость принятия решений, плоскость колеса – плоскость действия [2].

Этими понятиями мы активно пользуемся в своей работе. Поэтому наша лаборатория будет посвящена выявлению привычных плоскостей жизни, их комбинаций, а также исследованию двигательного потенциала для расширения жизненной активности и гармонизации жизненной композиции. Также будут использованы работа с рисунком и звуком (словом, текстом).

Интересно, какая плоскость является самой привычной, возникают ли комбинации, когда плоскости чередуются, дополняя друг друга, какое пространство выбирается на соло, меняется ли что-то при появлении партнера или партнеров. Какие рисунки, звуки, слова подходят или



соответствуют той или иной плоскости. И какая в результате всего этого исследования может родиться история-композиция (личная и групповая).

Литература.

1. Работа актера над собой / К.С. Станиславский. О технике актера / М.А. Чехов; Предисл. О.А.Радищевой. – М.: Артист. Режиссер. Театр, 2006. – 490 с.
2. *McCaw Dick. An Eye for Movement. Warren Lamb's career in Movement Analysis.* – Brechin Books Limited, 6 Brechin Place, London SW7 4QA. – 216 p.

**ИСКУССТВО МЕДИТАТИВНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО  
ТВОРЧЕСТВА КАК ПУТЬ ДЛЯ САМОРАСКРЫТИЯ И ОДИН  
ИЗ СПОСОБОВ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ**

*Моцак Наталия,*

*художник-график и педагог, научный корреспондент Института психологии им. Г.С. Костюка, лауреат конкурсов «Учитель года – 2003», «Таланты твои, Украина» (2004 г. – I премия, 2005 г. – Гран-при) и конкурса «Хайку на японском языке» (2006 г.) (Киев)*

Предлагаемая методика является результатом моего собственного опыта художника и педагога, а также более чем 15-летней духовной практики на пути интегральной йоги. Она прошла неоднократную апробацию на международных конференциях, симпозиумах и фестивалях «Педагогика XXI века» (2002-2005 гг., г. Одесса), а также как неотъемлемый элемент авторского интегрального курса «Культура и Время» (грант Международного фонда «Відродження» 1997 г.) в специализированных художественных классах и в изостудии на базе гимназии № 287 г. Киева. Этот опыт подтверждает позитивное воздействие спонтанного художественного творчества в состоянии глубокой концентрации при наличии предварительной настройки в резонанс с вибрациями Высокой Гармонии.

Об этом говорят и результаты тестирования, проведенного в рамках психологического мониторинга программы интегрального курса «Культура и Время».

Позади более чем четверть века работы в качестве художника и педагога. Это был период постоянных и разноплановых поисков и, в конце концов, пришло время, когда появилась потребность ответить на следующие вопросы:

- Каковы **необходимые и достаточные** условия для того, чтобы творческий акт состоялся и был успешным ?
- Откуда приходит образ?

- Что нам следует делать для того, чтобы мы были в состоянии **увидеть, раскрыть и проявить его?**
- Каковы **критерии успешности творческого акта** (не только относительно его материального результата, но и в смысле его воздействия на саму творческую личность) ?

Достаточно длительный период рефлексии касательно собственного творчества, а также анализ результатов педагогической работы с детьми и взрослыми, привел к пониманию того, что необходимым условием творческого акта является **настоятельная внутренняя потребность** в каком-либо виде художественного творчества, причем эта внутренняя потребность является, по сути, **индикатором заложенных генетически (кармически) потенциальных возможностей человека реализовать себя в данной креативной области.**

Но для того, чтобы попытка творчества принесла удовлетворение автору и доставила радость ему и его зрителю, одного желания создавать явно недостаточно. Существенно важными условиями являются также:

- Владение в достаточной мере **техникой и технологией** в выбранном виде художественного творчества.
- Знание, хотя бы на элементарном уровне **универсальных законов создания гармоничного образа.** (Это знание в процессе спонтанного творчества работает на уровне подсознательного и может быть получено интуитивным путем – через озарение (у гениальных людей), либо длительную практику (у людей обычных), а также путем непосредственной передачи от учителя-мастера – ученику.
- Адекватное состояние всех планов такой сложной структуры, какой является человек – его физического, эмоционального, ментального, биоэнергетического и духовного.
- И, наконец, определяющим моментом **является способность к глубокой концентрации и погружению в свой собственный внутренний мир,** куда, собственно, и **приходит из Первоисточника Образ.** Его предварительная визуализация – залог истинности одухотворенной работы.

Это становится возможным при достижении такого **просветленного состояния духа,** когда индивид превращается, с одной стороны, в чистый субъект познания мира, в «ясное око мироздания» [2, с. 218] в процессе акта слияния, отождествления его «я» с космосом – по пред-

ставлениям философов *объективной школы* (Фихте, Шеллинг, Шопенгауэр, Ланге). С другой стороны, это состояние, своего рода *эстетический катарсис*, является следствием процесса *расширения личности художника и ощущения космического сродства его с природой и беспредельностью Абсолюта* – по представлениям философов *субъективной школы* (Гюйо, Вейнингер, Лине, Фереро, Генекен) [1].

Анализ собственных ощущений в процессе художественного творчества, а также практика медитации на Пути Сердца, который был предложен ищущим современным духовным мастером Шри Чинмоем, позволяет мне утверждать, что *концентрация, медитация и созерцание* фактически *являются неотъемлемыми этапами истинного творческого акта*, а представления обеих философских школ, упомянутых выше об эстетическом катарсисе в результате *творческого процесса как целостного многогранного синтеза творческих энергий художника*, de facto, сходятся, подобно граням пирамиды, в ее Вершине – Абсолюте [1].

Позволю себе процитировать несколько строчек одной из многочисленных книг Шри Чинмоя, который проявил себя не только как философ и духовный мастер, но и как плодотворный поэт и писатель, художник, композитор музыкант и атлет:

«Сердце – это местонахождение души. Источник и реальность находятся в сердце. Как вы концентрируетесь на каком-нибудь предмете, цветке, пламени, так же вы можете концентрироваться и на сердце.

Концентрация – это динамическая воля ума, которая действует в нас для того, чтобы мы приняли свет и отвергли темноту. Она подобна божественному воину внутри нас. Невообразимо то, что может делать концентрация в жизни устремленности.

Медитация означает наше сознательное вращение в Бесконечное. То, что мы действительно делаем во время медитирования, – это мы входим в незанятый спокойный, тихий ум и создаем такую возможность, когда сама Бесконечность питает и воспитывает нас.

При помощи концентрации мы сосредоточиваемся в одной точке, а при помощи медитации мы распространяем наше сознание в Безграничное, и входим в его сознание. А в созерцании мы растаем в само Безграничное, и его сознание становится в высшей степени нашим собственным. Во время созерцания мы находимся сразу и в нашей глубочайшей концентрации, и в нашей высшей медитации. В Истину, которую мы увидели и ощутили в медитации, мы растаем и становимся полностью едиными с ней в созерцании. ... Когда мы созерцаем, мы ощущаем, что мы

содержим в себе всю Вселенную со всем ее бесконечным Светом, Покоем, Блаженством и Истиной.

Когда мы медитируем или созерцаем, мы чувствуем, что мы – это душа, исполненная радости» [3].

Именно эта внутренняя радость, которая прорывается спонтанно, способна «в мгновение ока преобразовать нашу человеческую природу» [3]. Именно эта внутренняя радость, это потрясающее ощущение «божественного Благословения и Блаженства», которые приходят в процессе полного погружения в *процесс творчества*, лишенный и тени эгоцентризма и *являющийся по сути медитацией и созерцанием в действии*, на мой взгляд, и приводят к *эстетическому катарсису как волевой, эмоциональной и моральной анестезии* и, следовательно, могут оказывать психотерапевтический эффект.

Предлагаемая специальная методика, в которой используются идеи, изложенные выше, позволяет независимо от возраста участников мастер-класса достичь с первого раза позитивного результата. Это оказывается возможным благодаря *последовательной настройке всей сложной структуры человеческого существа* (его физического, психического, ментального и биоэнергетического планов) – *в резонанс с чистыми гармоничными вибрациями так называемой медитативной музыки*. На конференции «Пространство арт-терапии: миф, метафора, символ» мне впервые предоставляется возможность реализовать эти идеи в более полном виде. Лаборатория позволит, фактически, объединить несколько мастер-классов и максимально последовательно приблизиться к желаемому результату.

## ПРОГРАММА ЛАБОРАТОРИИ

### 1-е занятие

1. Творчество как сакральный акт и арт-терапия.
2. Необходимые условия восприятия тонких вибраций внутреннего мира.
3. Элементарные сведения по композиции и цветоведению.
4. Средства графической выразительности и техника пуантилизма в графике.
5. Физические и биоэнергетические упражнения.
6. Концентрация на области духовного сердца и погружение в мир своей души.
7. Предварительная визуализация и проявление образа средствами графики.
8. Просмотр, обсуждение и оформление выполненных работ.

## *Простір арт-терапії: міф, метафора, символ*

---

*Матеріали і інструменти:* цветные фломастеры или гелевые ручки с металликом, белая бумага формата А5 и А6, скотч и файлы А5, А4 (для оформления работ).

### 2-е заняття

1. Линия в графике и ее выразительные возможности.  
Упражнения.
2. Ритм в композиции.
3. Динамика и статика в композиции.
4. Творческая работа (пп.5-7 занятия №1)

*Матеріали і інструменти:* серебряные гелевые ручки с металлик, цветная бумага и картон формата А6, А5 и А4, скотч и файлы А5, А4 (для оформления работ).

### 3-е заняття

1. Просмотр и обсуждение выполненных работ (упражнений и творческих композиций).
2. Ритм форм в объемной композиции. Рельеф.
3. Творческая работа в технике рельефа (пп.5-7 занятия №1)
4. Просмотр видеофильма «Jharna-Kala»
5. Оформление выставки творческих работ участников конференции.

*Матеріали і інструменти:* темпера ПВА+марля (или глина, или пластическая масса для лепки), кисти (плоские и круглые №№ 2-3; 5-10), стеки, иглы, пинцет, материал для основы – плотный картон или ДВП, или фанера.

### Литература.

1. *Грузенберг С.О.* Теория катарсиса. Творчество как катарсис // Практична психологія та соціальна робота. – №12 (105). – 2007. – С. 70 – 76.
2. *Шопенгауэр А.* Мир как воля и представление / Пер.А. Фета. – Т.1. – 265 с.
3. *Шри Чинмой* Безмолвное обучение. Духовная жизнь. – Ленинград: Ингрия, 1991. – С.17–20

## **КОНЦЕПЦІЯ МЕДІА-КЛУБУ ЯК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ФОРМАТУ МУЛЬТИ-ПОЗИЦІЙНОЇ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

**Найдьонова Любов,**

*кандидат психологічних наук, заступник директора Інституту соціальної та політичної психології АПН України з наукової роботи (Київ)*

В роботі медіа-клубу можна виділити декілька технологічних складових: формування групи учасників, підбір медіа-продукції, проектування мульти-позиційних рішень, організація перегляду, модерування обговорення, завершення окремого засідання клубу, планування періодичності роботи клубу. На всіх цих етапах клуб може спиратись на ідеологію спільного контуру дослідження-впровадження (Найдьонов М.І.), як простору взаємодії ресурсів різних суб'єктів, що об'єднуються спільною подією.

Арт-терапевтичний сенс цієї події формується як поступове нарощування терапевтичного акценту під впливом потреби учасників (впізнання терапії в клубному форматі і відповідний аутсорсінг професійної допомоги) або здійснюється як сформована професійна пропозиція. Кіно-клуб (як варіант медіа-клубу) може стати основою розвитку первинної спільноти і в цьому випадку арт-терапевтичний аспект цих подій виходить в культурологічний простір.

Підбір медіа-продукції для початкового етапу роботи клубу здійснюється ініціаторами на основі моделювання можливості подальшого обговорення. Базою такого моделювання виступає модель дискусійного простору, що задається різними позиціями. Для професійної психологічної аудиторії учасників позиції для аналізу можуть задаватись як належність до певних психологічних шкіл чи напрямів. Для непрофесійної аудиторії необхідно моделювати такі позиції, щоб вони враховували можливість їх здійснення учасниками (доступність, дискусійність, проблемність, розвивальний потенціал, можливість особистісної ідентифікації учасників). Первинним може бути варіант виділення трьох аналітичних позицій: новизни переживання мистецького твору (що нового можна відкрити в собі), розширення знання про світ і його проблеми (чому необхідно було створення, на які соціальні проблеми відгукнулись автори), можливостей інструментального використання (кому порадити перегляд і для чого це може бути корисно). Варіант організації і модерації буде презентовано на лабораторії медіа-клубу.

## ТЕАТР PLAYBACK ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

**Савінов Володимир,**

*аспірант Інституту соціальної та політичної психології  
АПН України, актор Київського Playback театру імені Глядача (Київ)*

«Playback» – особливий вид сучасного театрального мистецтва, який має багато спільного, що природно витікає з його історії, з психотерапією і, зокрема, з психодрамою. Питання про те, чим Playback є більше – театром чи психотерапією – майже риторичне. І кожна трупа вирішує його по-своєму.

Але основна функція театру Playback таки естетична. Кожна вистава має на меті створити сценічну дію – мистецький продукт, який би захоплював глядача, спонукав до співпереживання виконавцям, певного естетичного катарсису. Тут можна побачити всю палітру жанрів, від комедії до трагедії.

Основні особливості театру – спонтанність та інтерактивність. Причому спонтанність не тільки у грі акторів, у художньому відображенні матеріалу, а й у самих інтерактивних сценаріях вистави – авторами фабули сценічної дії є глядачі.

Репетиції присвячені не вивченню та пошуку найкращого втілення заданого художнього образу, а відпрацюванню технік Playback і розвитку особливих якостей кожного актора та трупи в цілому.

Ми пропонуємо, не претендуючи на вичерпність переліку, розглянути особистісні якості, без яких важко уявити актора театру Playback. А, отже, ті риси, які можуть бути розвинені за допомогою гри на сцені.

По-перше, як і в традиційному театрі, актор Playback розвиває **експресивність** – здатність виражати свій внутрішній світ у його найменших деталях, відтінках. Можливість виявляти у чіткій та переконливій формі свої емоції, почуття, ідеї.

По-друге, без **емоційної чутливості** актор не зможе зрозуміти і адекватно відобразити історію глядача, виокремити найбільш емоційно насичені фрагменти та особистісно значущі теми останнього.

По-третє, **творча уява** дає змогу продукувати і втілювати конкретний образ в процесі вистави, доповнювати, насичуючи власним змістом, оповідь глядача.

І, по-четверте, необхідною якістю актора Playback є **майстерність взаємодії** – відчуття одне одного на сцені і точне «встроювання» власних дій у цілісну картину вистави. Актори розвивають в собі здатність інтуїтивно відчувати, не домовляючись, свій момент виходу у центр

уваги та, відповідно, момент зникнення з уваги, емоційне підстроювання та продовження дій партнерів по сцені, спонтанний розвиток діалогу чи полілогу тощо.

На лабораторії учасники матимуть можливість розвинути вищевказані особистісні якості, пробуючи себе на сцені в техніках театру Playback.

## **АРТ-ГЕШТАЛЬТ – ИССЛЕДОВАНИЕ КОНТАКТИРОВАНИЯ**

*Харьков Григорий,*

*гештальт-терапевт, тренер Московского Гештальт Института (Москва)*

По форме своей арт-гештальт ничем не отличается от совокупности технологий, которую принято называть арт-терапией: пациент сидит напротив терапевта, рисует. Или изображает голосом нечто, отдаленно напоминающее мелодию. Или медленно движется – что заставляет подумать о танце. Или проделывает еще тысячу различных вещей, которую – и гораздо более удачно – проделывают профессионалы в области искусств. А если речь идет о групповой терапии – напротив терапевта, соответственно, сидит целая группа пациентов, которая делает все то же самое, что при индивидуальном приеме, но либо по очереди, либо разом.

В процессе создания изображений – телом ли, голосом или карандашом – с пациентом что-то происходит, что-то меняется в нем и в его восприятии окружающего мира – иногда, очень даже зримо. Под занавес же его может посетить катарсис – и не шуточный: со слезами или, напротив, со смехом. Завершается же все это действие, обычно, интеграцией, когда пациент, наконец, успокаивается и приходит к некому гармоническому равновесию внутри себя: равновесию между бунтовавшими частями личности или более-менее удачному балансу между собой и миром. Стороннему наблюдателю это успокоение также очень хорошо заметно.

Внешне в арт-гештальте все происходит точно также – без сколько-нибудь существенных купюр. Единственное же, что его отличает – несколько иначе расставленные акценты. Поскольку центральным моментом в гештальт-терапии является установление и налаживание контакта – с Другим или с отсоединенными частями личности, – то именно контакт становится главной темой арт-терапевтической сессии, проводимой гештальт-терапевтом.

С точки зрения любой динамической психотерапии – и гештальт-терапия здесь не исключение, – любой творческий акт является проекцией. Рисуя, человек выплескивает собственное внутреннее пространство в пространство листа и проделывает это как с осознаваемыми, так и с бессоз-



нательными внутренними конструктами. Какая-то – и весьма значительная – часть его личности оказывается экстероризованной, вынесенной во вне, что позволяет ему вступить в контакт с этой его частью, как с Другим. С точки зрения гештальт-терапевта, это наиболее существенное событие, которое совершается с помощью арт-процедуры – появляется возможность исследовать способы контактирования пациента с овеществленным объектом. А также тревоги и страхи, связанные как с самим процессом, так и с этим овеществленным объектом контакта – в данном случае, с отсоединенными частями личности, изображенными тем или иным способом.

Терапевт: Где самое неприятное место в твоём рисунке?

Пациент: Вот здесь... Вот это красное пятно. Размытое, а рядом вот эта чернота...

Т.: Когда ты смотришь на это красное и черное, что с тобой происходит?

П.: Тревожно. И очень...

Т.: И чего хочет твоя тревога?

П.: Отвернуться... Но тогда холодок по спине. Убежать!...

Очевидно, что «красное и черное», в данном случае, это некоторые неосознаваемые переживания, спроецированные на ватман. За этими переживаниями – как сам пациент со своей историей встреч с Другими, так и реальные фигуры Других, пугающие и угрожающие – страшные. И пациент не в состоянии сделать ничего, кроме как отвернуться и убежать. Вполне вероятно – во всяком случае, гештальт-терапевту следует это предположить, – что пациент так поступает, если не всегда, то весьма и весьма часто. И что его контактирование, а точнее, прерывание контактирования, в значительной степени строится именно на бегстве и отворачивании или на возможности таковых. И что этот метод явно не приносит успеха – раз человек, его применяющий, сидит сейчас в пациентском кресле.

Таким образом, сам рисунок и разговор вокруг него позволяет подойти к исследованию контакта на предельно близкое расстояние. Есть пациент и есть его часть, объективированная и превращенная в Другого. Начало контактирования смоделировано. Появляются и осознаются страхи. Очевидными становятся прерывания и излюбленные паттерны чувствования и реагирования.

Следующим существенным событием в рамках гештальт-сессии является эксперимент. Во время экспериментирования решается вопрос: может ли пациент прервать патологический уход из контакта и встретиться, наконец, с истинными чувствами и ощущениями. Может ли пройти через боль и дискомфорт в контакте с Другим, в данном случае, с тем,

кто стоит за «красным и черным» – может ли прожить непрожитое и завершить незавершенный гештальт.

Арт-терапия – вполне подходящая технология для экспериментирования. Нарисовать по-другому, станцевать не так, как раньше, прокричать давно сдерживаемое – все это приветствуется гештальт-терапевтом и поощряется. Но с обязательным условием – каждый шаг должен быть отрефлексирован и осознан.

Т.: Ты хочешь что-то сказать этому Z?

П.: Может быть... Не знаю... Не могу...

Т.: Что ты чувствуешь сейчас? Что происходит?

П.: Мне страшно что-то говорить... И нечего...

Т.: Тогда, может быть, сделаешь что-нибудь другое?

П.: Не знаю...

Т.: У тебя есть краски и кисть. А вон красное и черное пятна... Что-нибудь хочешь сделать?

П.: Да, можно... Сделаю сейчас... Только не кисточкой – мягкая. Лучше, карандаш. Черный...

(Рисует, с силой нажимая на карандаш. Так, что рвет бумагу)

Т.: Дышишь тяжело. Может, хочешь все-таки что сказать?

П. (*кричит*): Сволочь! Гад! Ненавижу!...

Пациент проходит через страх, восстанавливая попутно контакт с собственной агрессивностью – ненавистью и злостью. Помимо того, возобновляется прерванное контактирование с Z, что позволяет надеяться на, может быть, и нескорое, но все же, прощение и примирение с этим субъектом. В любом случае, пациент прерывает – хотя бы и единожды – патологический паттерн взаимодействия с Другим. И у него появляется новый, свежий опыт, который может быть в дальнейшем существенно расширен – и будет расширяться, если не прервется терапия.

Средства арт-терапии позволяют существенно расширить инструментарий взаимодействия с объективированным Другим – разорвать бумагу карандашом, отдавая злость, существенно усиливает переживание и проживание оно, – но сущность действия остается все той же: дать возможность пациенту оставаться в контакте, быть «здесь и теперь».

Другой способ исследования контакта, возможный в рамках арт-гештальта, – это, конечно же, непосредственное взаимодействие пациента и гештальт-терапевта, когда лист бумаги, кусок пластилина или сам воздух приемной становится пространством для совместного действия. В этом случае, гештальт-терапевт принимает проекцию пациента на себя и на время

становится для него Другим. Материалы превращаются в средства контактирования – и это все те же карандаши, краски, глина, мелодия и танец.

Таким образом, в арт-гештальте примирение с собою и окружающим миром, нахождение баланса и гармонии – внутренней и внешней – суть побочные эффекты, функция от нахождения способа контактировать с Другими. И соответственно, от способности дарить им собственные чувства и принимать от них аналогичные подарки. В виде собственных произведений – в том числе.

## **РАБОТА С ПРОЦЕССОМ САМОРЕГУЛЯЦИИ В АРТ-ТЕРАПИИ**

**Чудина Елена,**

*кандидат психологических наук, преподаватель кафедры  
психологического консультирования и общей психотерапии  
Института практической психологии и психоанализа,  
член совета Ассоциации танцевально-двигательной терапии (Москва)*

Лаборатория посвящена знакомству и освоению структурированной техники регуляции состояний. Семинар раскроет потенциал арт-терапии для развития саморегуляции.

### ***В программе лаборатории:***

- 4 важных принципа работы с процессом саморегуляции;
- знакомство с системой целостного опыта переживания и выражения;
- исследование своего внутреннего мира через «Образ – Движение – Слово»;
- работа с полярностями, которые для каждого человека имеют свое особое название: «Комфорт – Дискомфорт», «Благополучие – Стресс», «Приятное – Неприятное» и т.п.;
- структурированная арт-терапевтическая техника по регуляции состояний.

### ***Ожидаемые результаты:***

- участники семинара научатся эффективному способу управлять состояниями. Чтобы в дальнейшем использовать эту арт-терапевтическую технику для саморегуляции и для работы со своими клиентами;
- найдут для себя ресурсный образ, исцеляющее движение, обновляющий смысл;
- на собственном опыте увидят и переживут процесс творческой трансформации.

## ЗМІСТ

<b>Тези доповідей</b>	<b>3</b>
<b>Бреусенко-Кузнєцов О.А.</b> Казкотерапевтичне прикордоння: жанрові особливості легенди.....	<b>4</b>
<b>Верховенко О.А.</b> Танцотерапія та музикотерапія – як засоби адаптації, розвитку та гармонізації особистості.....	<b>7</b>
<b>Вознесенська О.Л.</b> Новорічний карнавал як арт-терапевтична техніка в постмодерністському підході.....	<b>10</b>
<b>Грибенко И.В.</b> Методика «асоціативні шарики».....	<b>15</b>
<b>Дерлиця М.В.</b> Арт-терапевтичний потенціал театрального мистецтва.....	<b>16</b>
<b>Колесниченко Т.В.</b> Роль зорових образів у житті людини....	<b>19</b>
<b>Ленів З.О.</b> Принципи онтогенетично-орієнтованої системної арт-терапії в спеціальній освіті.....	<b>24</b>
<b>Мова Л.В.</b> Спонтанна імпровізація: рух від Лабана.....	<b>27</b>
<b>Найдьонова Л.А.</b> Медіа-психологія і арт-терапія: точки дотику і спільні перспективи.....	<b>32</b>
<b>Плетка О.Т.</b> Казка як відображення внутрішньої символіки клієнта.....	<b>33</b>
<b>Прянічнікова О.О.</b> Лялькотерапія: створення кола спілкування в рамках арт-терапевтичного простору.....	<b>35</b>
<b>Сидоркіна М.Ю.</b> Досвід застосування арт-терапії в роботі з підлітками.....	<b>37</b>
<b>Скнар О.М.</b> Колаж в арт-терапевтичній роботі з що треться «Чоловік і жінка».....	<b>40</b>
<b>Старовойтов А.В.</b> Несвідомі процеси у ході арт-терапії.....	<b>41</b>
<b>Чудіна О.О.</b> Чотири принципи управління стресом і танцювально-рухова терапія.....	<b>45</b>
<b>Шевченко В.Г.</b> Ритмотерапія – пульс життя: Вічний міф архаїки – в кожному.....	<b>49</b>
<b>Яценя А.А.</b> «Поранений цілитель»: арт-терапевтичні методи в роботі зі стресовими станами та емоційним вигоранням ....	<b>51</b>
<b>Концепції майстер-класів</b>	<b>54</b>
<b>Белинська О.В.</b> Використання метафори у роботі дошкільного психолога з батьками.....	<b>55</b>
<b>Бреусенко-Кузнєцов О.А.</b> Створення казки (або легенди) за опірними словами.....	<b>59</b>

<b>Горностай П.П.</b> Міфодрама: «Аполлон – охоронець мистецтва і бог-цілитель».....	<b>63</b>
<b>Дутка С.В.</b> Куклотерапевтичний ресурс.....	<b>66</b>
<b>Злочевська Л.С.</b> Таємна перлина любові.....	<b>67</b>
<b>Калинина Ю.М.</b> Танцювально-рухова терапія – пошук себе	<b>68</b>
<b>Кошкіна Н.В.</b> Пластилін у роботі з сильними переживаннями.....	<b>70</b>
<b>Латуненко Ю.Є.</b> «Мазня» і «місиво» як засіб роботи з психічною травмою або «Не можна, соромно, що люди подумують».....	<b>71</b>
<b>Ліпінська С.Б.</b> Малюю свій власний танець. Танцювально-рухова та арт-терапія.....	<b>74</b>
<b>Реброва К.В.</b> Таємниця на долоні.....	<b>76</b>
<b>Романюк Л.С.</b> Символіка простору, часу, образів як дзеркало життєвого досвіду – пісочна психотерапія.....	<b>77</b>
<b>Шпатаковська Г.В.</b> Арт-терапія у роботі з сім'ями, що чекають на дитину.....	<b>79</b>
<b>Творчі лабораторії</b>	<b>81</b>
<b>Бреусенко-Кузнєцов О.А., Плетка О.Т.</b> Зустріч із казкою..	<b>82</b>
<b>Голубєва О.Є.</b> Екранна мова: один плюс один дорівнює три.....	<b>84</b>
<b>Кошкіна Н.В.</b> Метафоричний простір зустрічі: робота з маріонетками.....	<b>87</b>
<b>Мова Л.В.</b> Три площини творчого життя.....	<b>87</b>
<b>Моцак Н.А.</b> Мистецтво медитативної художньої творчості як шлях для саморозкриття і один із засобів творчої самореалізації.....	<b>89</b>
<b>Найдьонова Л.А.</b> Концепція медіа-клубу як арт-терапевтичного формату мульти-позиційної групової взаємодії.....	<b>94</b>
<b>Савінов В.В.</b> Театр playback як засіб розвитку особистості...	<b>95</b>
<b>Харьков Г.В.</b> Арт-гештальт – дослідження контактування...	<b>96</b>
<b>Чудіна О.А.</b> робота с процессом саморегуляции в арт-терапии.....	<b>99</b>

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:  
МІФ, МЕТАФОРА, СИМВОЛ»  
V Міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
з міжнародною участю  
(Київ, 28 лютого–1 березня 2008 р.)**

Верстка – **О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.Л. Вознесенська**

Дизайн обкладинки – **Н.А. Моцак**

Надруковано з оригінал-макета, виготовленого  
в ГО «Арт-терапевтична асоціація»

---

Підписано до друку 23.02.2008 р. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 5.3. Обл.-вид. арк. 5.1

Тираж 300 пр.

Видавництво «Міленіум»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 535 від 19.07.2001 р.

м. Київ, вул. Фрунзе, 60

Тел./факс 2227435

---