

*А. Копытин,
Б. Корт*

Т Е Х Н И К И
Т Е Л Е С Н О -
О Р И Е Н Т И Р О В А Н Н О Й
А Р Т - Т Е Р А П И И



*Учебное
пособие*



АЛЕКСАНДР КОПЫТИН,
БЕВЕРЛИ КОРТ

ТЕХНИКИ,
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
АРТ-ТЕРАПИИ



«Психотерапия»
Москва
2011

ББК 88.5
УДК 159.9
К 65

Копытин А.И., Корт Б.

К 65 ТЕХНИКИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ АРТ-ТЕРАПИИ. — М.: Психотерапия, 2011. — 128 с.: ил.

Книга обобщает опыт современной арт-терапии в решении задач психосоматической интеграции. В ней собраны отечественные и зарубежные (в особенности, британские) разработки в данной области. Приведенные арт-терапевтические техники используют различные изобразительные средства (песок, глину, рисунок, фотографию и др.) и фокусируют клиента на телесных ощущениях, которые тесно связаны с сенсорными и эмоциональными процессами, проявляющимися во время изобразительной деятельности.

В книге показаны широкие возможности арт-терапевтических техник для физической и эмоциональной гармонизации человека и лечения психосоматических и соматических заболеваний.

Издание предназначено для специалистов различных помогающих профессий — психологов и врачей, консультантов и психотерапевтов, арт-терапевтов и студентов означенных специальностей.

ISBN 978-5-903182-86-2

© Копытин А. И., Корт Б., 2011

© Издательство «Психотерапия», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ЗАДАЧИ, ЭФФЕКТЫ И ОБЛАСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ 6

1. Общая характеристика телесно-ориентированных техник арт-терапии 6
2. Психосоматические заболевания 9
3. Задачи телесно-ориентированных арт-терапевтических техник 10
 - Лечение психосоматических и соматических заболеваний 10
 - Раскрытие творческих возможностей 13
 - Преодоление негативного или искаженного представления о собственном теле 14
 - Работа с проявлениями контрпереноса. Психическое и физическое здоровье психотерапевта 15
 - Осознание клиентом своих телесных реакций как путь преодоления алекситимии и формирования навыков саморегуляции 16
4. Некоторые механизмы лечебно-гармонизирующего влияния телесно-ориентированной арт-терапии 18
5. Телесно-ориентированная и холистическая психотерапия 22

Глава 2

БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ 25

1. Дыхательные техники 25
2. Дыхание, визуализация и изобразительная деятельность 30
3. Создание комфортной среды для труда и отдыха 33

Глава 3.	
ЭКСПРЕССИВНЫЕ ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ФОКУСИРОВКОЙ НА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА	36
1. Экспрессивные техники, связанные с изображением лица	36
2. Экспрессивные техники, связанные с изображением рук и ног	37
Глава 4.	
ЭКСПРЕССИВНЫЕ ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ФОКУСИРОВКОЙ НА ВСЕМ ТЕЛЕ	47
1. Изображение чувств, передаваемых через телесную экспрессию	47
2. Скульптура тела	48
3. Техника жестового рисования	51
4. Реалистичный автопортрет	57
• Примеры реалистичных автопортретов, созданных наркозависимыми	60
• Истории, рассказанные телом	62
Глава 5.	
ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С СОЗДАНИЕМ ВИЗУАЛЬНЫХ МЕТАФОР ТЕЛЕСНОСТИ И ПОМОГАЮЩИХ ОБЪЕКТОВ (ТАЛИСМАНОВ)	64
1. Куклы-автопортреты	65
2. Тело как сад	66
3. Создание для тела талисманоподобного объекта, психологического и физического контейнера (защищенного, сакрального места)	67
4. Изображение животного в комфортной для него среде обитания	81
Глава 6.	
ТЕХНИКИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ВИЗУАЛЬНЫХ МЕТАФОР ТЕЛЕСНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПЕСКА	85
1. Манипуляции с песком и песочные формы как инструменты телесно-ориентированной арт-терапии	85

2. Символическое значение песочных форм и манипуляций с песком в контексте телесно-ориентированной арт-терапии	94
3. Создание картин путешествий и исцеляющих мест из песка и предметов	101
4. Полимодальные телесно-ориентированные техники с использованием песка	102
5. Структура арт-терапевтических занятий с использованием песочницы	105
6. Из самоотчетов участников индивидуальных и групповых арт-терапевтических занятий с использованием песка	106

Глава 7.

ФОТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНИКИ	108
1. Фотографирование объектов и ситуаций	108
2. Фотоавтопортрет и фотопортрет как техники телесно- ориентированной арт-терапии	113
3. Техника художественной разработки фотографий человеческого тела	118
4. Фотоколлаж как телесно-ориентированная арт-терапевтическая техника	120

Литература	124
------------------	-----

Глава 1

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНИКИ АРТ-ТЕРАПИИ

Общая характеристика, задачи, эффекты и области практического применения

Общая характеристика

телесно-ориентированных техник арт-терапии

Арт-терапия (*art therapy*) связана с лечебным применением изобразительных средств (Американская арт-терапевтическая ассоциация, Британская ассоциация арт-терапевтов, Европейский консорциум арт-терапевтического образования, российская арт-терапевтическая ассоциация). Она является одной из форм терапии искусством (креативной психотерапии — *creative arts therapies*), в ряде стран — парамедицинской профессией, наряду с такими родственными профессиями, как музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия и драматерапия.

Как подчеркивается в информационном бюллетене Американской арт-терапевтической ассоциации, «Арт-терапия — это психотерапевтический процесс, связанный с использованием пациентом (клиентом) различных изобразительных материалов и созданием визуальных образов, с процессом изобразительного творчества и реакциями пациента (клиента) на создаваемую им продукцию, отражающую особенности его психического развития, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты» (ААТА, 1998).

Согласно резолюции Российской арт-терапевтической ассоциации, принятой 16 мая 2009 года, «Арт-терапия — это система психологических и психофизических лечебно-коррекционных и профилактических воздействий, основанных на занятиях клиента (пациента) изобразительной деятельностью, при построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных болезней, для коррекции нарушений поведения и адаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, для достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала. Арт-терапия тесно связана с клинической практикой. Это определяет приоритетную роль клинических знаний, опору на концепцию биопсихосоциогенеза болезней при разработке и реализации арт-терапевтических вмешательств. Арт-терапия также тесно связана с художественной деятельностью. Хорошее знание специалистом в области арт-терапии возможностей различных художественных материалов и форм художественной практики может способствовать повышению эффективности его работы».

Арт-терапия зачастую рассматривается в качестве альтернативного или комплементарного метода лечения, поскольку выходит далеко за пределы большинства методов вербальной психотерапии. Показательно, что еще в 1991 году Национальным институтом здоровья США арт-терапия была включена в список методов альтернативной медицины, составляющих группу вмешательств психосоматического или ментально-физического лечения (Хаген, 2008). Благодаря развитию и научному изучению методов арт-терапии, она получает дополнительные шансы интегрироваться в систему медицинских и психотерапевтических (психологических) услуг для решения разнообразных задач, связанных с сохранением физического и психического здоровья населения.

Арт-терапия предполагает активизацию не только познавательных и эмоциональных процессов клиента, но и его физической активности, связанной с использованием разных изобразительных материалов и форм художественной практики. Существуют многочисленные эмпирические доказательства,

подтверждающие положительное влияние арт-терапевтических занятий на пациентов, страдающих не только психическими, но и соматическими заболеваниями.

К сожалению, существующие на сегодняшний день в разных странах программы дополнительного образования и профессиональной подготовки по арт-терапии, как правило, обращают очень мало внимания на физические, телесные аспекты изобразительной деятельности. Это противоречит наблюдениям за ходом арт-терапевтической работы, подтверждающим значительную вовлеченность разных частей тела в процесс создания изобразительной продукции, а также тесную связь между состоянием тела и психики на разных этапах изобразительной деятельности.

Можно отметить, что роль тела и физических проявлений в ходе занятий исцеляющими и терапевтическими практиками, основанными на изобразительной деятельности, остается относительно слабо изученной. И в то же время профессиональные арт-терапевты, так же как и люди, имеющие отношение к изобразительному искусству, могут предоставить многочисленные свидетельства того, как сам процесс изобразительного творчества или восприятие его результатов влияют на физическое самочувствие человека.

Хотя любой вид арт-терапевтической деятельности включает определенные телесно-ориентированные компоненты, можно говорить о специальной группе арт-терапевтических техник, имеющих более выраженную телесно-ориентированную направленность. Такие техники могут применяться для целенаправленного воздействия на определенные психотерапевтические мишени, находящиеся как сугубо в сфере психического, так и в сфере соматики и психосоматики. Они могут применяться в работе с разными категориями клиентов — как со здоровыми людьми — с целью профилактики разных заболеваний, так и с больными. Это, в частности, могут быть пациенты с невротическими, связанными со стрессом и соматоформными расстройствами, а также с психическими расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ (на разных этапах лечения и реабилитации). Такие техники могут также использоваться в общей медицинской практике —

в качестве дополнительных инструментов терапевтического воздействия (к методам лекарственной терапии и физиотерапии), в том числе в практике паллиативного ухода.

Следует подчеркнуть инновационный характер многих представленных в данной книге методик. Вопросы, связанные с использованием арт-терапии в общей медицинской практике и с пациентами с психосоматическими заболеваниями, остаются недостаточно изученными. Даже в развитых странах со сложившейся системой профессиональных арт-терапевтических услуг методика данной группы пока применяются в медицине недостаточно активно. Как отмечает Хаген (2008), «Изобразительное искусство не является чем-то новым для медицины. Новым для нее является представление об арт-терапии как профессиональной услуге, предоставляемой... в качестве дополнения к психиатрическому и медицинскому лечению в больницах и амбулаториях» (с. 41).

Психосоматические заболевания

В современной медицине термин «психосоматический» используется двояко. Прежде всего под психосоматикой понимается научно-практический интегративный подход, учитывающий комплексные биопсихосоциальные взаимодействия при возникновении, течении и терапии заболеваний (Исаев, 1996, 2001). Понятие психосоматических расстройств довольно емкое. Оно включает:

- психогенно обусловленные соматические расстройства,
- соматически проявляющиеся (маскированные) психические нарушения,
- а также соматогенные (соматопсихические) психические расстройства.

Согласно Гиндикину (2000), применительно к исследованию взаимозависимости психических и соматических заболеваний, могут быть выделены три варианта соотношений. Первый — относительно независимое возникновение соматических и психических расстройств. Второй вариант — превалирование причинной роли психического фактора — связан с

собственно психосоматическими заболеваниями и соматизированными психическими расстройствами. Третий вариант — преобладание причинной роли соматического фактора — вследствие чего могут возникать те или иные психические нарушения.

В руководстве по психиатрии под редакцией Тиганова (1999) психосоматические расстройства определяются как группа расстройств, возникающих на основе взаимодействия психического и соматического, проявляющихся соматизацией психических нарушений, а также психическими расстройствами, отражающими реакцию на соматическое заболевание, или соматической патологией, возникающей под влиянием психогенных факторов.

В то же время, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, основным вариантом психосоматические расстройства является психофизиологическое сопровождение эмоциональных нарушений. Особенностью такого варианта расстройств является то, что они обусловлены нарушениями психической сферы, но имеют преимущественно соматические проявления.

Наиболее дискуссионной является проблема психогенных соматических нарушений, или классических психосоматозов. Неслучайно, констатируя разные подходы к определению психосоматических расстройств, Гиндикин (2000) отмечает, что к настоящему времени соответствующий понятийный аппарат утратил четкость, а отсутствие единой классификации психосоматических расстройств отражает недостаточную ясность механизмов их развития, соотношений разных форм и динамики.

Задачи телесно-ориентированных арт-терапевтических техник

1. Лечение психосоматических и соматических заболеваний

В последние годы в разных странах можно отметить в целом все более активное использование психотерапии в разных

ее формах при различных заболеваниях внутренних органов: «Объектом психотерапевтических воздействий становятся различные болезненные состояния и, прежде всего, так называемые психосоматические расстройства» (Карвасарский, 2000. С. 737). При использовании психотерапии в лечении и реабилитации пациентов с соматическими и психосоматическими заболеваниями возникает целый ряд трудностей, связанных со сложной природой психосоматических заболеваний, со значительной ролью собственно соматических (биологических) механизмов, с личностными характеристиками больных, их защитными механизмами, определяющими недостаточную лечебную мотивацию и приводящими к отрицанию психологических механизмов болезни.

Одним из препятствий для использования методов психотерапии в клинике внутренних болезней и психосоматической медицине также является сохраняющаяся неясность в определении причин и механизмов развития психосоматических заболеваний. Психосоматика пока не приобрела популярности в здравоохранении и медленно внедряется в жизнь, практику обслуживания больных. Однако психотерапия, если ставить перед нею реалистичные цели, оказывается, несомненно, полезной при различных соматических и психосоматических расстройствах. «Направленная на восстановление тех элементов системы отношений пациента, которые определяют возникновение участвующего в этиопатогенезе заболевания психического стресса, либо развитие в связи с последним невротических «наслоений», психотерапия способствует уменьшению клинических проявлений заболевания, повышению социальной активности больных, их адаптации в семье и обществе, а также повышает эффективность лечебных воздействий биологического характера» [6, с. 738].

Более традиционными для клиники внутренних болезней и психосоматической медицины пока являются такие методы психотерапии, как гипнотерапия, релаксация, аутогенная тренировка, внушение и самовнушение, а также поведенческая психотерапия. В последние годы в этой области также начала применяться групповая психотерапия (Карвасарский, 2000. С. 738 – 739).

Арт-терапия пока занимает в ряду этих методов сравнительно скромное место, хотя ее лечебно-профилактический потенциал применительно к соматической медицине и психосоматике весьма высок. Об этом говорят научные данные, полученные в последние годы. Так, ученые стали обращать большее внимание на роль творческого воображения и различных экспрессивных средств при лечении различных заболеваний внутренних органов, включая рак (Гнездилов, 1995, Lusebrink, 1990, Malchiodi, 1999a, 1999b). Были разработаны специальные методы, связанные с визуализацией, способствующие повышению эффективности лечебных процедур, применяемых даже при таких тяжелых заболеваниях, как рак (Anand, 1999; Gabriels, 1999). Некоторые исследователи, например, К. и С. Саймонтоны (1998), показали, что результаты лечения были особенно впечатляющими, когда пациенты с тяжелыми соматическими заболеваниями не только представляли образы, но и старались передать их средствами изобразительного искусства.

В последние годы также быстро растет число публикаций, подтверждающих положительный эффект арт-терапии при лечении соматизированных расстройств, возникающих в результате острой или хронической психической травмы, а также у пациентов с нарушениями пищевого поведения (нервной анорексией и булимией) — причем даже у тех больных, которых ранее безуспешно пытались лечить, используя традиционные психотерапевтические вмешательства (Levens, 1990, Dokter, 1994, Schaverien, 1994, Luzzatto, 1994, Dubois, 2005).

Исследования подтверждают, что у перенесших психическую травму людей никак не удается в достаточной степени отреагировать или трансформировать травматичный опыт из-за того, что он заблокирован в определенных частях тела. Применение телесно-ориентированных техник арт-терапии оказывается полезным при работе с клиентами, «не чувствующими» собственного тела. Глубокое, контролируемое дыхание в ходе изобразительной деятельности может, например, обеспечить им ощущение «заземления» и более тесной, позитивной связи с телом. Освоив эти техники и применяя их в дальнейшем самостоятельно клиент может научиться снимать определенные

симптомы эмоциональных и соматических нарушений в момент их появления или предупредить их возникновение.

Проведенные А.И. Копытиным исследования также подтверждают положительный эффект арт-терапии, применяемой при разных психических расстройствах. Так, использование арт-терапии у пациентов с невротическими, связанными со стрессом и соматоформными расстройствами во время их лечения в отделении неврозов приводило к более выраженному лечебному эффекту (по сравнению с контролем), что проявлялось, в частности, в более выраженном симптоматическом улучшении их состояния: снижении выраженности не только депрессивных, тревожно-фобических, обсессивно-компульсивных, но и соматизированных расстройств. Кроме того, был отмечен статистически более выраженный по сравнению с контролем рост показателей качества жизни в соматической сфере у пациентов, проходивших арт-терапию (данные получены с помощью использования Опросника качества жизни ВОЗ-100) (см. Копытин, 2010).

2. Раскрытие творческих возможностей

Помимо использования с целью лечения и профилактики психосоматических и соматических заболеваний, телесно-ориентированные арт-терапевтические техники могут применяться с целью решения частных или «тактических задач» психотерапии и арт-терапии — в частности для того, чтобы помочь клиентам преодолеть страх перед изобразительной деятельностью, избавиться от стереотипных представлений об изобразительном процессе. Это приводит к раскрытию творческих ресурсов и расширению спектра изобразительных приемов, применяемых участниками в ходе занятий.

Кроме того, телесно-ориентированные арт-терапевтические техники могут быть рекомендованы представителям «творческих» профессий — художникам, актерам, музыкантам и др. — для того, чтобы помочь им преодолеть творческий кризис, найти новые формы художественной выразительности.

Многие люди воспринимают изобразительную деятельность главным образом как ментальную, фантазийную ак-

тивность, слабо связанную с телом и его экспрессией. Они воспринимают рисование как «перенесение» образов из головы на бумагу. В то же время, изобразительная деятельность может восприниматься совершенно по-другому. Арт-терапевты могут использовать самые разные подходы к художественной практике и приемы изобразительной деятельности. Так, они могут предлагать клиентам начать процесс рисования с глубокой концентрации на телесных ощущениях и дыхании и активизировать иные части тела, помимо правой руки, с которой клиенты обычно связывают создание изображения.

Изобразительный процесс также можно начинать с исследования естественной «геометрии тела» — спонтанных жестов и движений, позволяя телу «направлять» изобразительный процесс, а не служить, как обычно, лишь средством создания изображения.

3. Преодоление негативного или искаженного представления о собственном теле

Арт-терапевтам нередко приходится работать с клиентами, для которых характерны разные нарушения в восприятии собственного тела, что может быть обусловлено перенесенными психическими травмами, негативным влиянием социума и культуры (в частности, воздействием массовой культуры и маркетингового манипулирования). Во многих случаях в изобразительной продукции клиентов отмечаются нарушения в передаче целостного человеческого тела, включая отсутствие тех или иных элементов, их непропорционально малые или большие размеры, фрагментарность и другие особенности. Появляется все больше людей, которые болезненно воспринимают собственную внешность и пытаются ее изменить, чтобы соответствовать медийным эталонам.

Поэтому, помимо решения лечебных задач, телесно-ориентированные техники арт-терапии могут приводить к смягчению негативного отношения современных людей к своей внешности, помогать им сформировать аутентичный, внутренне принимаемый телесный образ «Я».

*4. Работа с проявлениями контрпереноса.
Психическое и физическое здоровье
психотерапевта*

Телесно-ориентированные техники арт-терапии также могут применяться с целью проработки различных негативных последствий психотерапевтической работы, возникающих у самого специалиста. Тело психотерапевта является одним из «инструментов» его работы, наряду со знаниями, разными специальными техниками и др. Существуют специальные психотерапевтические подходы, в частности, процессуально-ориентированная психотерапия А. Минделла, которые обращают особое внимание на соматические реакции специалиста, возникающие во время работы с клиентом (ощущение жара или холода, боли, напряжения и др.). Эти реакции рассматриваются как важная информация о клиенте, поступающая «в телесный канал» специалиста. Так, неожиданно возникающий соматический сигнал рассматривается как признак частично неосознаваемой реакции специалиста на определенный материал клиента, на то, что клиент проявляет в своих высказываниях или поведении. Этот сигнал может указывать на сопротивление психотерапевта встрече с данным материалом.

Аналогичную трактовку могут иметь разные феномены расщепления, когда клиент проецирует на специалиста свои негативные переживания, например, подавляемую им агрессию. При этом психотерапевт также может ощущать внезапно возникающие неприятные физические симптомы.

Для многих психических расстройств, прежде всего пограничных состояний (в частности невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств) характерны жалобы соматического характера, указывающие на функциональные нарушения деятельности внутренних органов и систем организма — «сбои» в работе внутренних регулятивных механизмов. Во многих случаях стресс также сопровождается подобными проявлениями, когда помимо эмоциональных и поведенческих нарушений возникают те или иные неприятные физические ощущения. Тело клиента как бы «выходит из-под его контроля», и привычные механизмы поддержания внутрен-

него физического равновесия перестают срабатывать. Соответственно, это создает повышенную психологическую нагрузку для психотерапевта. Взаимодействуя с клиентом, специалист также может испытывать различные неприятные телесные ощущения.

Распознавание психотерапевтом (арт-терапевтом) соматических индикаторов повышенного психоэмоционального стресса, связанного с профессиональной деятельностью, является очень важным для профилактики и своевременного купирования проявлений синдрома эмоционального выгорания. Можно использовать различные специальные техники, в том числе основанные на творческой активности самого психотерапевта, с целью предупреждения и коррекции проявлений данного синдрома и иных психогенно обусловленных нарушений. Эти техники могут включать элементы релаксации и визуализации, аутогенной тренировки, направленного воображения, НЛП, йоги. Наличие у специалиста опыта применения данных техник с целью сохранения собственного здоровья очень важно, для того чтобы он мог успешно применять их в работе с клиентами.

*5. Осознание клиентом своих телесных реакций
как путь преодоления алекситимии
и формирования навыков саморегуляции*

В процессе арт-терапевтических занятий у клиента могут возникать различные соматические реакции на среду кабинета с находящимися в ней предметами, изобразительные материалы и работу с ними. Имеет большое значение умение арт-терапевта быть внимательным к этим реакциям и предоставлять клиенту возможность ими поделиться. Для многих клиентов внимание к их соматическим проявлениям (например, внезапным изменениям ритма и глубины дыхания) может показаться необычным — возможно, они никогда не придавали этому значения. Часто клиенты не осознают, как подобные реакции связаны с проявлением психологических защит. Обращая внимание клиента на его соматические реакции, проявляющиеся в ходе занятий изобразительной деятельностью, арт-терапевт помо-

гает ему осознать проявление тех или иных чувств (страха, тревоги, раздражения и др.) и достичь более полного и достоверного их выражения в творчестве и в комментариях к сделанным работам. Подобная практика также может иметь важное значение для преодоления алекситимии — недостаточной способности клиента к осознанию и выражению своих чувств, тесно связанной с развитием целого ряда психогенно-обусловленных психических расстройств и психосоматической патологии.

Кроме того, развитие навыков осознания клиентом собственных соматических реакций и управления ими может быть одной из образовательных задач психотерапии и арт-терапии (см., например, работу Ротшильд [32] в качестве примера такого подхода). Изобразительная работа клиента во время арт-терапевтических занятий может приводить к актуализации и усилению разных чувств, иногда даже провоцировать возникновение реакций «бегства и борьбы». Своевременно обращая внимание клиента на соматические индикаторы таких реакций, специалист помогает ему держать их под контролем и развивать навыки управления физическим и эмоциональным состоянием.

Нередко в начале изобразительной работы клиенты дышат часто и поверхностно, но по мере вхождения в творческий процесс, особенно, когда в творчестве проявляются глубокие переживания и достигается катарсис, их дыхание становится более глубоким. Как правило, за тем наступает период более спокойного, медленного дыхания. Напротив, моменты психической диссоциации проявляются во внезапных физических, в том числе соматовегетативных, изменениях (пульс, дыхание, окраска кожных покровов и др.).

В определенных случаях, в частности у клиентов с биполярным аффективным расстройством, алкоголизмом, поведенческими нарушениями, во время изобразительной работы могут возникать ощущения утраты контроля над своими переживаниями и сопровождающими их физическими реакциями. При этом психотерапевт может применить некоторые из техник, предложенных Ротшильдом, для того чтобы помочь клиенту вернуть контроль над этими реакциями. Так, клиенту можно предложить на некоторое время остановить процесс работы,

сфокусировать внимание на физических ощущениях (в частности, на характеристиках дыхания) и осознать уровень внутреннего напряжения. Это зачастую помогает снять избыточное напряжение и вернуть клиента в более комфортное состояние прежде, чем клиент продолжит свою изобразительную деятельность. Постепенно клиент развивает в себе способность интегрировать состояния, связанные с творческим процессом.

Некоторые механизмы лечебно-гармонизирующего влияния телесно-ориентированной арт-терапии

Изобразительная деятельность, психотерапевтические отношения и обратная связь с психотерапевтом (и группой) являются необходимым условием проявления процессов терапевтических изменений в арт-терапии, независимо от особенностей ее методологии и использования тех или иных техник.

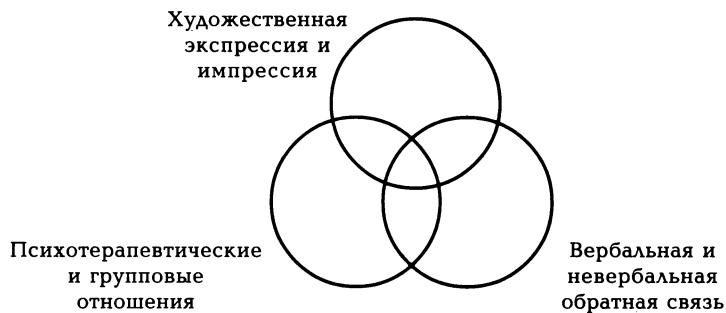


Рис. 1. Триединство лечебных факторов арт-терапии

Изучение изобразительной деятельности в процессе арт-терапевтических сеансов позволяет конкретизировать связанные с ней механизмы лечебно-гармонизирующего воздействия (рис. 2). Они могут по-разному проявляться, в зависимости от реализуемых техник, связанных с ними дополнительных видов деятельности (восприятие творческой продукции, описание и обсуждение реакций клиента и др.), условий работы и т. д.



Рис. 2. Механизмы лечебно-гармонизирующего воздействия телесно-ориентированной арт-терапии, связанные с изобразительной деятельностью

- Коммуникативный механизм изобразительной деятельности связан с тем, что она может передавать чувства и представления, быть средством усвоения, переработки и передачи информации между людьми, а также с одного уровня психической динамики (сферы психического и физического опыта) на другой. Так, при использовании телесно-ориентированных арт-терапевтических техник создаются предпосылки для «разблокировки» определенных сфер эмоционального и сенсорного опыта, интеграции и переработки связанной с ними информации.
- Фокусирующий/актуализирующий механизм связан с тем, что в процессе изобразительной деятельности клиент фокусируется на определенных внешних объектах или внутренних процессах и феноменах (эмоциональных, сенсорных, познавательных). При использовании телесно-ориентированных арт-терапевтических техник благодаря этому может достигаться конкретизация и более тонкое различение

ние различных сенсорных, физических феноменов с их последующим осмыслением и пониманием динамики и связи друг с другом.

- Стимулирующий механизм связан с активизацией разных сенсорных систем в их комплексном взаимодействии друг с другом, а также физической сферы пациентов (прежде всего зрения, кинестетики, тактильной чувствительности). В зависимости от того, какие именно техники телесно-ориентированной арт-терапии применяются, можно говорить о несколько разном стимулирующем воздействии на различные сенсорные системы, а также о разном общем уровне стимуляции.
- Организующий (интегрирующий) механизм связан с упорядочиванием поведения и мышления, более согласованной работой разных сенсорных систем и сфер психической деятельности. Так, организация мыслительных процессов может быть связана с тем, что художественная деятельность помогает сформировать новые, комплексные представления, способствует процессу когнитивного синтеза, в том числе происходящего благодаря использованию ресурсов образного мышления.
- Объективирующий механизм заключается в способности изобразительной деятельности делать зримыми переживания и личностные проявления человека. Благодаря этому психические процессы получают отражение во внешней среде, как бы отделяются от внутренней среды организма и психики, воплощаясь в продуктах творчества. Данный механизм предполагает дистанцирование человека от сложных или необычных ощущений, а также противоречивых переживаний и представлений. Хотя механизм зачастую не предполагает осознания психологической нагрузки образного материала, в определенных условиях (например, благодаря последующей рефлексии продуктов деятельности) объективация может создавать условия для осмысления различных внутренних процессов и феноменов клиента.
- Механизм отражения динамики внешних и внутренних изменений является частным проявлением механизма объективации. Применительно к телесно-ориентированным арт-

терапевтическим техникам он позволяет увидеть и осознать изменения, происходящие во внутренней среде организма в связи с внешними событиями и отношениями, эмоциональными процессами и иными психическими феноменами. Данный механизм более активно начинает проявлять себя в процессе восприятия и анализа серии созданных пациентом за определенный период времени рисунков.

- Смыслообразующий механизм связан с возможностью увидеть личностный смысл разных жизненных событий, поступков и переживаний, а также физических проявлений и соматических феноменов. Смыслообразующая функция изобразительной деятельности в какой-то мере связана с выбором тем и объектов изображения, благодаря чему осуществляется «селекция» наиболее значимого психологического материала и его содержательная переработка. Данный механизм дополняется механизмом рефрейминга, который связан с включением объекта восприятия (каковыми могут являться рисунки и отраженные в них чувства и мысли человека) в иной смысловой контекст, что приводит к изменению приписываемого объекту содержания. Применительно к изобразительной деятельности это, в частности, может быть связано с применением различных техник, предполагающих творческие изменения ранее созданных художественных работ, с развитием затронутых в них тем в других формах творческого самовыражения, с повторным обсуждением и анализом работ. Рефрейминг также тесно связан с восприятием авторских работ другими людьми, психотерапевтом или группой.
- Защитный механизм связан с проявлением определенных защитных психических процессов (сублимация, замещение, фантазирование и других). Также он основан на том, что благодаря выражению в изобразительной деятельности сложных чувств и феноменов соматического уровня, у автора появляется ощущение возрастающего контроля над ними. Ощущение контроля усиливается еще больше, если человек изменяет ситуацию, изображенную на рисунке, в более благоприятном для себя направлении, либо находит возможность ее разрешения.

- Экспрессивно-катарсический механизм изобразительной деятельности проявляется как на этапе создания изобразительной продукции, так и на этапе ее восприятия и обсуждения. Отреагирование переживаний тесно связано с сенсорными, физическими свойствами изобразительных материалов и с манипуляциями с ними в процессе творческой деятельности, а также с их выражением в словесной форме. Дополнительные возможности для выражения чувств заключаются в использовании музыки, ролевой игры и иных приемов творческого самовыражения, используемых в ходе арт-терапии наряду с изобразительными средствами.

Телесно-ориентированная и холистическая психотерапия

Дуалистические представления о физической и психической организации человека постепенно уступают место системным, холистическим, «полевым» представлениям, согласно которым мышление, чувства, ощущения, физические проявления и поведение рассматриваются как тесно связанные друг с другом и в равной мере участвующие в различных актах жизнедеятельности. Даже слабые эмоциональные проявления могут вызывать тонкие химические, гормональные изменения, оказывающие воздействие на целостную систему организма и вызывающие порой загадочные, неосознаваемые психические состояния (Pert, 2000).

В процессе изобразительной работы клиент может осознанно или неосознанно выражать тонкие психосоматические феномены, используя метафорические образы. Зачастую они имеют поэтический оттенок, интегрируют в себе взаимосвязанные компоненты физического, психического и духовного. Благодаря созданию подобных образов и последующей работе с ними клиент может достичь более совершенной психосоматической организации, выйти из состояния болезни или найти путь к исцелению. Иногда возникающие в процессе арт-терапевтической практики образы и состояния могут напоминать те, которые представлены в практиках шаманизма, духовного целительства, в известных с древности традиционных си-

стемах оздоровления. Арт-терапевты нередко являются единственными специалистами, которые становятся свидетелями подобных образов и состояний. Поэтому они должны обладать способностью адекватно понимать и описывать эти феномены, возникающие «на стыке» физического, психического и духовного опыта клиентов. Для этого они должны опираться на соответствующие системные, холистические концепции, дополняя ими знания о клинических проявлениях и патогенезе соматических и психических расстройств.

Большинство религиозных и метафизических традиций часто используют в работе с телом различные техники психофизической саморегуляции, например, специальные дыхательные практики, тесно связанные с песнопениями (вокализацией), речитативами, молитвой, танцевально-двигательной активностью, а также созданием или использованием визуально-пластических образов, цвета и света. Кроме того, ритуалы нередко включают различные символические поведенческие акты: мытье рук, приготовление и употребление специально приготовленных пищевых продуктов. Очевидно, что терапия искусством (*creative arts therapies*), уходя своими корнями в духовную культуру человечества, может использовать опыт применения «технологий» такого рода, хотя она должна соотносить его с реалиями современности, уважая свободный выбор клиента и принимая во внимание этические нормы психотерапии.

В настоящее время все большее число специалистов в области терапии искусством и такого ее направления, как арт-терапия (терапия посредством визуальных искусств), обращаются к изучению характерных для разных исторических периодов и культур практик психосоматической интеграции. Они перерабатывают связанные с ними технологии на основе современных научных знаний (медицины, психофизиологии, нейропсихологии и др.), создавая тем самым новые, более эффективные средства лечения, использующие внутренние ресурсы человеческого организма и психики, в частности различные факторы, связанные с творческой активностью личности.

Психиатрами Великобритании фактор религиозной веры признается в качестве одного из психологических ресурсов,

который может привлекаться в целях сохранения и восстановления здоровья при решении разных психологических проблем, в особенности при переживании состояний психодуховного кризиса. Очевидно, что духовность клиентов должна рассматриваться как одна из их значимых личностных характеристик и приниматься во внимание при планировании и осуществлении лечебно-реабилитационных воздействий. Следует также признать, что творческая активность может рассматриваться как тесно связанная с проявлением духовных ресурсов.

Приводимые далее различные группы техник психосоматической интеграции могут быть использованы в процессе арт-терапии. Однако, прежде чем они будут применяться с клиентами, специалист должен опробовать их на себе.

БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Дыхательные техники

Обучающиеся уже могут быть знакомы с некоторыми из многочисленных дыхательных техник, направленных на психофизическую гармонизацию. Ниже описывается ряд техник данного типа.

1. Наблюдение за процессом дыхания

Дышите обычно, стараясь следить за процессом дыхания. В некоторых случаях это может показаться непривычным и слегка нарушить привычный ритм дыхания, но вы не должны беспокоиться по этому поводу. Как правило, через некоторое время привычный ритм дыхания восстанавливается.

- Следует обратить внимание на некоторые особенности дыхания, например, на то, через какое отверстие (ноздри или рот) воздух входит и выходит из тела, какой объем легких он заполняет.
- Не изменяя ритма и глубины дыхания, просто обращайтесь внимание на свои ощущения, связанные с процессом дыхания.
- Наблюдайте за всеми фазами дыхательного процесса, в том числе за прохождением воздуха через ноздри или рот, его вхождением в легкие и выходом из них. При этом постарайтесь получить от этого процесса удовольствие.

2. Надувание шарика

Психофизической гармонизации может служить такое простое физическое действие, как надувание шарика. При этом необходимо делать достаточно глубокие вдохи, стараясь при каждом выдохе, надувая шарик, полностью освободить

дить легкие от воздуха. Важно делать паузы, получая при этом удовольствие от созерцания цвета и формы шарика, ощущая его легкость и воздушность. Следует избегать форсированного дыхания, приводящего к легкому головокружению, и наблюдать за возможными эффектами данного упражнения.

3. Дыхание, сочетающееся с реориентацией, или «укоренением в реальности»

В конце большинства из приведенных далее упражнений изобразительного характера, особенно, если их выполнение сопровождалось переживанием сильных эмоций и фантазиями, полезно уделить несколько минут восстановлению контакта с физической реальностью. Делая медленные, глубокие вдохи, посмотреть вокруг себя, обращая внимание на присутствующие в окружающей среде физические объекты – поверхность стен и окраску, цветы, свет и т.д. Полезно на мгновение установить зрительный контакт с находящимися в комнате людьми. Чтобы восстановить контакт с реальностью, можно подержать в руках какой-нибудь приятный природный объект (камень, деревянный предмет и др.), поглаживать ткань или выполнять какие-нибудь другие простые действия.

4. «Сканирование» телесных ощущений

Данная техника может быть использована в определенные моменты психотерапии, когда клиент начинает испытывать повышенную психоэмоциональную нагрузку, усиление тревоги или панику. Техника помогает вернуть клиента в реальность, стабилизировать его эмоциональные и познавательные процессы, поддержать его способность к вербальному контакту.

Применяя данную технику, предложите клиенту сделать в рассказе или изобразительной работе паузу и понаблюдать при этом за своими физическими ощущениями как бы «со стороны». Благодаря этому «автоматические» физические и эмоциональные реакции клиента начинают им осознаваться. Он постепенно может научиться разотождествляться с ними, разрывая «порочный круг» привычных психофизических паттернов и развивая способность к управлению своим состоянием.

Техника также позволяет клиенту использовать положительный физический «якорь» для создания ощущения психофизического комфорта и безопасности. Так, можно предлагать клиенту после предшествующей фазы наблюдения за своими реакциями со стороны найти в своем теле ту точку, которая дает ему ощущение безопасности и устойчивости. Он может удерживать внимание на этой точке в течение 1 – 2 минут. В некоторых случаях можно предлагать клиенту выполнить определенное простое физическое действие, например, сжать руку в кулак, чтобы ощутить большую устойчивость.

В любом случае также полезно предложить клиенту обратить внимание на свое дыхание, сделать его плавным и размеренным. Применяя данную технику, необходимо всякий раз пояснять клиенту, как она влияет на его физическое и эмоциональное состояние. Степень контакта с телом не должна превышать возможности осознания клиентом телесных феноменов. Не следует торопить клиента; надо создавать условия для того, чтобы он развивал свою способность к контакту с телом постепенно, преодолевая привычные защитные тенденции ухода от взаимодействия с ним.

5. Дыхание в сочетании со «сканированием» телесных ощущений

Сядьте удобно, распрямив спину, не совершая никаких усилий, либо расположитесь лежа. Сделайте несколько спокойных, приятных вдохов и выдохов. Затем медленно оцените ощущения в разных частях тела. Начиная с кончиков пальцев ног и заканчивая макушкой головы, либо наоборот. Просто посмотрите, что происходит в теле. Обратите внимание на ощущения удовольствия, покоя, напряжения, боли, тепла, холода и т. д. Научитесь просто отмечать эти ощущения, никак не реагируя на них и не оценивая их, не пытаясь от них «защититься». Вы сможете при этом лучше распознать, где тело больше наполнено энергией, а где — меньше, где ощущения вовсе отсутствуют, а где они интенсивны и т. д.

Обратите внимание, в каких частях тела в момент фокусирования на них внимания возникают те или иные мысли, чувства или образы. Не пытайтесь их удержать, просто позвольте

им возникать и уходить, переключая внимание на другие точки вашего тела. Обратите внимание, как это позволяет входить в состояние более глубокой релаксации.

6. Стабилизация дыхания

1. На вдохе, когда легкие заполнены воздухом, задержите дыхание на 1 – 2 секунды прежде, чем начнете делать выдох. Повторите упражнение 10 раз.
2. Затем выполните похожее упражнение, только теперь задержите дыхание на выдохе прежде, чем сделаете очередной вдох. Повторите упражнение 10 раз.
3. Выполните примерно то же самое, только теперь задерживая дыхание как на вдохе, так и на выдохе. Повторите упражнение 10 раз.
4. Обратите внимание на свои телесные ощущения. 21 повторение задержек дыхания на вдохе и выдохе характерно для буддистской медитации, создающей ощущение глубокой концентрации и покоя.
5. Обратите внимание, является ли ваш вдох более коротким, чем выдох, или наоборот? Как вы полагаете, что может являться причиной этого? Попробуйте сделать вдох и выдох равными по продолжительности.

7. Наблюдение за движениями, связанными с дыханием

1. Дышите как обычно.
2. Обратите внимание на едва заметные движения в отдельных частях тела, связанные с процессом дыхания. Обратите внимание сначала на более выраженные движения, а потом попытайтесь заметить даже самые незначительные. Приходят ли при этом в движение ваши челюсти, лицо, плечи и т. д.?
3. Продолжая наблюдать за своим телом, обратите внимание не только на внешние движения, но и на внутренние ощущения, поступающие из разных точек тела. Вы можете с интересом, например, обнаружить, что во время вдохов и выдохов слегка движутся даже те части тела, которые расположены вдалеке от легких.

8. Наблюдение за ритмом дыхания

Наблюдайте за ритмом своего дыхания. Попробуйте при этом расслабиться. Вы можете, например, сидеть, выпрямив спину, на стуле и закрыв глаза. Релаксация может быть не очень глубокой, но если вы захотите, то можете расслабиться еще глубже. Вы сможете заметить, как ваше тело слегка раскачивается синхронно с ритмом вашего дыхания. Вы можете также контролировать движения своего тела, связанные с дыханием, сделав их более сбалансированными и ритмичными. Даже такое простое упражнение позволит вам получить определенное удовольствие и восстановить силы.

Дыхательные практики являются наиболее древней формой снятия напряжения и установления более тесного контакта с чувствами. Нет ничего удивительного в том, что при выполнении подобных практик у некоторых людей будут появляться сильные чувства. Задержка дыхания является простой и доступной формой контроля над переживаниями, поэтому в повседневной жизни в момент переживания сильных чувств нередко происходит неосознанная задержка дыхания. Так человек пытается остановить сильные переживания, например, тревоги или страха. Появление задержки дыхания у клиента во время психотерапевтических и арт-терапевтических сеансов может являться для специалиста одним из индикаторов эмоционально «заряженных» моментов. Наблюдая за клиентом во время создания им рисунка, можно, например, заметить, как происходит изменение ритма и глубины его дыхания в момент инсайта, творческого вдохновения, «резонанса» с художественными образами и в другие значимые моменты сеанса.

Имеет также смысл понаблюдать за дыханием ребенка, когда он занят каким-либо интересным делом, например, рисует.

9. Двойная фокусировка

Психотерапевт должен развивать в себе способность двойной фокусировки внимания. С одной стороны, он должен следить за проявлениями клиента, например, во время создания им рисунка. С другой стороны, психотерапевт должен наблюдать за тем, что происходит вокруг, а также за времен-

ными границами сеанса. Это нередко называется двойной фокусировкой. Кроме того, психотерапевт должен по возможности следить за своими физическими реакциями, в частности, ритмом и глубиной дыхания на фоне наиболее сложных моментов сеанса. Благодаря фокусировке внимания на своем дыхании психотерапевт может стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Дыхание, визуализация и изобразительная деятельность

Постарайтесь сочетать дыхательные практики с рисованием и визуализацией.

1. Делая вдох, представьте, как пахнет роза или другой ароматный цветок.
2. Выдыхая, представьте горный ручей или облака, медленно плывущие по небу.

Нидра-йога включает в себя выполнение упражнений, связанных с дыханием, в сочетании с наблюдением за телесными ощущениями (сканированием телесных ощущений) и визуализацией. Это позволяет достичь психофизической интеграции и трансцендентного состояния.

1. Базовая техника из практики нидры-йоги

Сфокусируйтесь на естественном ритме дыхания и связанных с ним телесных ощущениях. Через некоторое время начните произносить вслух слова, обозначающие некоторые явления внешнего мира — роза, чистое небо, море и т.д. Позвольте образам, которые вызваны этими словами, формироваться в вашем воображении. Вы сможете заметить, как это простое древнее упражнение, предполагающее сочетание дыхания с визуализацией и наблюдением за физическими ощущениями, способствует снятию напряжения и достижению полного присутствия в реальности. Данное упражнение является одним из многих, связанных с сочетанной работой тела и сознания и характерных для древних психодуховных практик. Нет ничего удивительного в том, что некоторые из них начали впоследствии применяться в психотерапии, например, при работе с пациентами с пост-

травматическим стрессовым расстройством. Исследования Кабат-Зинна (1990) были посвящены изучению психотерапевтического потенциала практик, связанных с применением специальных дыхательных упражнений, при лечении депрессии и зависимостей.

Хотя сканирование телесных ощущений и нидра-йога способствуют достижению чувства комфорта и безопасности, некоторые клиенты (например, жертвы насилия) могут продолжать испытывать напряжение. Поэтому в работе с ними имеет смысл дополнительно применять техники визуализации, связанные с формированием образа безопасного и комфортного места. Иногда достаточно бывает применить технику вербального внушения какого-либо стабилизирующего образа, но иногда требуется сочетание нескольких техник. Так, иногда можно предложить клиенту обратить внимание на ту часть тела, которая ощущается им как наиболее безопасная и защищенная. Так, одна клиентка, которой было очень трудно расслабиться, расслабилась только тогда, когда начала поглаживать одну руку другой. Благодаря этому она смогла почувствовать заботу и безопасность и убедиться в своей способности оказывать эмоциональную поддержку самой себе.

Примечание

Техники глубокой релаксации могут быть противопоказаны клиентам, перенесшим психическую травму. Некоторым из них может быть присуще стремление поддерживать контроль над своей жизнью и собственным телом путем сохранения определенного уровня внутреннего напряжения. Для них может быть небезопасно входить в состояние глубокой релаксации, в особенности, если это происходит слишком быстро, поскольку при этом они могут начать остро ощущать различные телесные реакции. Следует предупредить таких клиентов о том, что они несут ответственность за свое состояние вместе с психотерапевтом: они могут сами регулировать уровень релаксации и ее темп. Можно разрешить таким клиентам, в случае необходимости, сохранять определенный

уровень напряжения в той или иной части тела, держать глаза открытыми, сжимать руку в кулак или держаться за какой-либо предмет.

Часто клиенты становятся соавторами при создании текстов визуализаций и релаксаций и дают специалисту немедленную обратную связь, комментируя, насколько эффективным оказался тот или иной текст. Можно, например, использовать простейшую 10-балльную шкалу, чтобы клиенты оценили уровень переживаемого ими напряжения. 0 баллов при этом обозначает наивысший уровень напряжения, а 10 баллов — ощущение полной безопасности и релаксации. Можно предложить клиентам отметить уровень переживаемого ими напряжения в начале релаксации, в процессе выполнения упражнения и по его окончании. Можно также предложить клиентам кратко комментировать, какие части тела испытывают большие трудности в достижении релаксации, и специально оценивать уровни напряжения в этих местах. Можно обращать особое внимание даже на незначительный прогресс, достигаемый такими клиентами при выполнении техник релаксации и визуализации. Помимо прочих терапевтических эффектов, такая практика поможет им научиться фокусироваться на физическом и эмоциональном состоянии, придаст им больше уверенности в своих силах, в том числе между занятиями. Такая практика может занимать важное место в краткосрочной психотерапии (арт-терапии).

Очень важно, чтобы психотерапевты и сами выполняли эти техники, исследуя свои телесные и эмоциональные реакции, связанные с релаксацией и визуализацией. Возникает ли у психотерапевта в самом начале релаксации чувство тревоги, препятствующее дальнейшему выполнению упражнения? Не возникают ли у него при этом какие-либо мысли, также мешающие фокусировке на телесных ощущениях и образах? Таким образом, специалисты смогут лучше понять препятствия для достижения ими состояния релаксации и концентрации на телесных ощущениях. Они также смогут обратить внимание на то, как меняется их способность к расслаблению в течение

определенного времени в зависимости от воздействия определенных факторов.

*2. Техника регуляции телесных феноменов:
«Чудовища и мышки»*

Иногда в изобразительной продукции и фантазиях клиента проявляются очень крупные фигуры, например, фигуры животных. Они могут его пугать, возникая вновь и вновь, например, в фантазиях ребенка. При этом клиент-ребенок может воспринимать эти фигуры как приходящие к нему извне. Если спросить клиента, что он хотел бы с такой фигурой сделать, ребенок иногда отвечает, что хотел бы, чтобы фигура стала меньше размером. В таком случае можно предложить ребенку создать серию рисунков, постепенно уменьшая устрашающий образ в размере вплоть до того момента, когда он будет похож на маленькую игрушку. Такой образ перестает пугать ребенка, иногда даже вызывает смех.

Напротив — иногда новые качества, проявляющиеся у клиента в процессе психотерапии, могут восприниматься им как слишком эфемерные, малозначимые, не способные выдержать испытание реальностью. В таком случае можно предложить клиенту визуализировать эти новые качества, представляя их в виде определенного объекта, животного или человека, а затем создать серию рисунков, постепенно увеличивая изображение в размерах. Это может поддержать клиента в процессе развития и проявления им новых психологических качеств.

Аналогичным образом можно поступать при работе с разными физическими ощущениями, как приятными, так и неприятными, чтобы способствовать их сохранению или, наоборот, ослаблению.

***Создание комфортной среды
для труда и отдыха***

Немаловажным фактором сохранения эмоционального и физического здоровья и повышения эффективности применения представленных в рамках этого курса некоторых телесно-ориентированных арт-терапевтических техник (особенно тех,

которые клиент может освоить под руководством специалиста и затем применять с целью психофизической саморегуляции) является создание комфортной среды для труда и отдыха.

1. Создание фокусирующего центра рядом с рабочим местом

Так, можно обратить внимание на создание определенного фокусирующего центра в домашней среде или на рабочем месте. Таким фокусирующим центром на рабочем месте, например, может являться поставленный в вазу цветок, который можно регулярно менять. Это вносит красоту и свежие ощущения в однообразную среду офиса. Время от времени внимание может останавливаться на этом объекте, создавая условия для небольшого тайм-аута, во время которого могут быть использованы некоторые простейшие техники саморегуляции (представленные, в частности, в рамках данной главы): дыхание, релаксация и сканирование телесных ощущений. Небольшого полевого цветка может быть достаточно. У многих работников на экране монитора имеются изображения цветов или иных природных объектов, однако реальный природный объект имеет свои несомненные преимущества.

2. Тактильно-визуальные комплексы

Миниатюрная мандала, созданная из проволоки с нанизанными на нее бусинами, может служить примером подобного тактильно-визуального комплекса. Из трехмерного объекта мандала может быть превращена в двумерный; с нею можно совершать различные манипуляции, например, превратить ее в полуку сферу. Помимо этого, из нее можно создавать огромное множество других пространственных форм — они создают разный визуальный эффект и вызывают разные чувства. Кроме того, медная проволока и бусины отражают свет, играют различными оттенками и являются тем самым источником все новых ощущений.

Многие ароматерапевтические масла способствуют релаксации и оказывают стимулирующее воздействие на сенсорную систему, эмоциональные и мыслительные процессы. В то

же время использование таких масел требует знания специфического воздействия входящих в них ингредиентов и возможных противопоказаний, связанных с аллергическими реакциями, которые могут возникать у того, кто пытается их применять, либо у окружающих.

Среда дома или офиса также может включать различные объекты, способствующие психофизической гармонизации. К ним могут быть отнесены разные природные и неприродные объекты, в частности, некоторые произведения визуального, пластического искусства. Немаловажное значение могут иметь те рисунки и арт-объекты, которые созданы на основе предлагаемых в рамках настоящего курса упражнений (например, талисманоподобные объекты).

Следует доверять своей интуиции, выбирая положительные сенсорные и художественные стимулы. Они могут представлять собой предметы со специфической окраской и фактурой, камни особой формы, открытки или фотографии с изображением вдохновивших мест и многое другое.

Одним из наиболее простых способов наполнить рабочую или домашнюю среду природными элементами является ее украшение растениями и цветами. Они не только привносят в помещение сочную зеленую краску и оттенки цветов, но и их аромат. Некоторые исследования показали, что размещение в учебном или рабочем пространстве так называемых «интерьерных пейзажей» способствует снижению проявлений стресса у студентов и служащих, повышает работоспособность, а также способствует выздоровлению у пациентов с различными заболеваниями. Более подробная информация о положительном воздействии различных комнатных растений на здоровье и психическое состояние людей содержится на сайтах (<http://www.treecanada.ca/programs/climatechange/why>, www.florasophia.com).

На протяжении многих веков животные и их образы вдохновляли людей и служили исцелению. Поэтому среда может включать изображения разных животных. Это может выступать одним из эффективных факторов саморегуляции и преодоления проявлений стресса.

Глава 3

ЭКСПРЕССИВНЫЕ ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ФОКУСИРОВКОЙ НА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА

Экспрессивные техники, связанные с изображением лица

Технику изображения лица, которую мы приводим далее, можно использовать в качестве наиболее безопасной арт-терапевтической техники для стабилизации состояния клиента и придания ему большей уверенности в себе, особенно если у него имеются трудности в предъявлении себя, своих переживаний и внешности при общении с другими людьми.

Клиенту предлагают изобразить свое лицо, используя набор цветных мелков или пастели. При этом глаза клиента должны быть закрыты, чтобы он смог почувствовать свое лицо «изнутри». Ощущая свое лицо, стараясь уловить свое эмоциональное состояние, необходимо медленно прорисовывать внешние контуры и черты лица. При этом желательно найти определенный ритм движения для рисующей руки, по возможности достаточно медленный.

Затем предложите клиенту представить, будто его рисующая рука «подключена» к «внутреннему сканеру» (наподобие луча света, позволяющего лучше увидеть и почувствовать картину внутренних ощущений). При этом важно абстрагироваться от привычного восприятия процесса рисования портрета, как предполагающего внешний контроль над изобразительным процессом. Клиент должен как можно лучше почувствовать свое лицо «изнутри» и позволить рисующей руке двигаться вслед за «внутренним сканером».

Открыв глаза, необходимо посмотреть на рисунок. Обратить внимание на качество линий, характер изображения, то состояние, которое передано на рисунке, а также на то, какие эле-

менты изображения доминируют, а какие менее заметны. Пусть клиент сам отметит, чем отличаются его лицо и состояние на портрете от того, как он их себе представлял. О чем ему говорят эти отличия? Не следует пытаться исправлять рисунок.

Можно также рисовать с закрытыми глазами свое тело целиком, стараясь почувствовать его «изнутри». При этом рисующий может стоять рядом с висящим на стене большим листом бумаги или сидеть или лежать на листе, расположенном на полу. Рисунок может изображать тело в натуральную величину (более подробное описание разных вариантов работы с целостным образом тела приводится в четвертой главе).

При всех вариантах выполнения данного упражнения следует обратить особое внимание на то, чем полученное изображение и переданное на нем эмоциональное и физическое состояние отличаются от образа лица и тела, воспринимаемого в зеркале или при рассматривании партнера.

Экспрессивные техники, связанные с изображением рук и ног

Данные части тела также являются весьма подходящими для начала работы с телом. На основе изображения рук и ног могут быть также созданы разные иные упражнения, которые можно использовать при работе с группами разного состава и с семьями. Подобные упражнения могут способствовать установлению контакта между людьми и доставляют удовольствие. В рамках данных упражнений можно регулировать действия партнеров, чтобы обезопасить их в момент физического контакта. Выполнение упражнений может предшествовать вербальному диалогу, позволяя лучше почувствовать себя и партнера.

Нередко данные упражнения позволяют снять тревожность, связанную с отсутствием у участников арт-терапии какого-либо творческого замысла. Кроме того, ребенок может увидеть, что созданное им изображение руки, например ее отпечаток, выглядит ничуть не хуже рисунка более старших детей или взрослых. Руки и ноги не только являются теми частями тела, которые связывают нас с внешней, физической средой, но и могут выступать важным средством символической коммуни-

кации, поскольку с ними связаны самые разные представления (о творчестве, созидании, общении, поддержке, исцелении и др.). Существуют многочисленные традиционные обряды и ритуалы, связанные с созданием или предъявлением изображений рук и ног (инициация, бракосочетание и др.).

Если руки и ноги изображаются в паре, это создает богатые возможности для исследования и выражения представлений о противоположных качествах (внутренних и внешних) в их взаимодействии друг с другом, о противопоставлении комплиментарных свойств, о конфликте, а также о достижении гармонии и баланса.

1. Изображение рук

Это упражнение может выполняться как индивидуально, так и в паре. Следует принять во внимание риск, связанный с использованием телесно-ориентированных техник у лиц, перенесших психическую травму. Также следует учесть, что при выполнении этого упражнения в паре, при наличии у кого-либо из участников сенсорных нарушений или физических недостатков, оно может быть связано с высокой эмоциональной нагрузкой и восприниматься как интимный контакт.

Выполняющий это упражнение проводит легкий массаж своих рук. При выполнении в паре партнеры по очереди проводят легкий массаж рук друг друга, стараясь при этом чувствовать другого, действовать осторожно, не спеша. Начиная с легкого массажа, следует спросить партнера, хочет ли он более интенсивный массаж, или нет. Общее время на разогрев составляет до 10 минут (по 5 минут на каждую руку). Разогрев начинается с рассматривания руки. При этом следует обратить внимание на общее впечатление, телесные ощущения.

Завершив разогрев, следует сконцентрироваться на телесных ощущениях (особенно в руках) и эмоциональном состоянии, отметить возникшие изменения, а также воспоминания и ассоциации.

Дальнейшая работа связана с созданием изображения одной или обеих рук. Рисующий может представить, что он протягивает свою руку помощи, поддержки, принятия, прощения, дружбы, поощрения себе или другим. Можно также предста-

вить, что рука является инструментом воплощения замысла, активной жизненной позиции, контроля над обстоятельствами и т. д.

Клиенты также могут представить себе те качества, которыми они хотели бы обладать, и выразить эти качества путем создания рисунка своей руки. Рисование начинается с обведения контура руки и продолжается путем заполнения листа бумаги внутри контура и снаружи. Можно по-разному располагать руки на поверхности бумаги. То или иное расположение может служить передаче определенных представлений и вызывать разные ассоциации. При создании изображения обеих рук можно передавать контрастные, взаимодополняющие качества: силы и слабости, мужественности и женственности, рационального и эмоционального, быстрого и медленного, теплого и холодного.

Можно также располагать руки сложенными вместе, как в молитвенном жесте. При изображении обеих рук, в особенности, если они находятся в определенном контакте друг с другом, можно задать себе вопрос: «Как изменилась бы моя жизнь, если бы обе руки и связанные с ними противоположные качества смогли «договориться» друг с другом и действовать согласованно?»

Затем созданные рисунки рассматриваются и обсуждаются. При этом можно задать себе и собеседникам вопрос: «Что было передано и осознано в результате проведенной работы?»

Данное упражнение может быть использовано в работе с семьями, когда в сеансах участвуют как дети, так и взрослые. Это обеспечивает дополнительные возможности для совместной деятельности, обмена опытом, общения. Как правило, родителям становятся более понятны их привычные роли, исполняемые ими в отношениях с детьми, а также особенности семейной системы в целом, если семья, создав индивидуальные рисунки, затем помещает их на общий лист бумаги, и каждый находит для своих рук соответствующее место.

Возможны следующие варианты выполнения данного упражнения.

1. Создание отпечатков с использованием рук с последующим разрисовыванием изображений.

2. Создание «Книги рук». Первая и последняя страницы обложки такой книги (дневника) могут представлять собой изображения правой и левой рук ее обладателя. Внутри такой книги могут содержаться записи автора, а также созданные им рисунки. Делая записи и создавая рисунки, он может пытаться ответить на следующие вопросы:

- Что для меня сейчас является самым важным?
- Что я хотел бы сохранить в тайне?
- Что для меня ценно?
- Что я хочу защитить, сохранить?
- От чего я хотел бы избавиться?
- Чем я хотел бы заняться?
- Чем я хотел бы поделиться с другими?
- Что я хотел бы получить в дар или в помощь от других?

3. Разрисовывание рук с тыльной или ладонной стороны, с помощью определенных изобразительных средств (краски для боди-арта, грим, гуашевые краски).

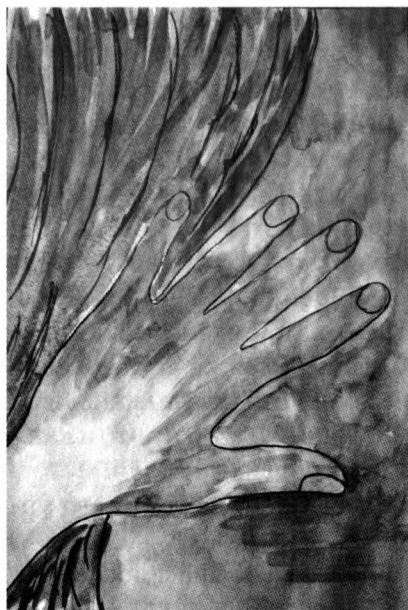


Рис. 3. Примеры рисунков, связанных с изображением рук

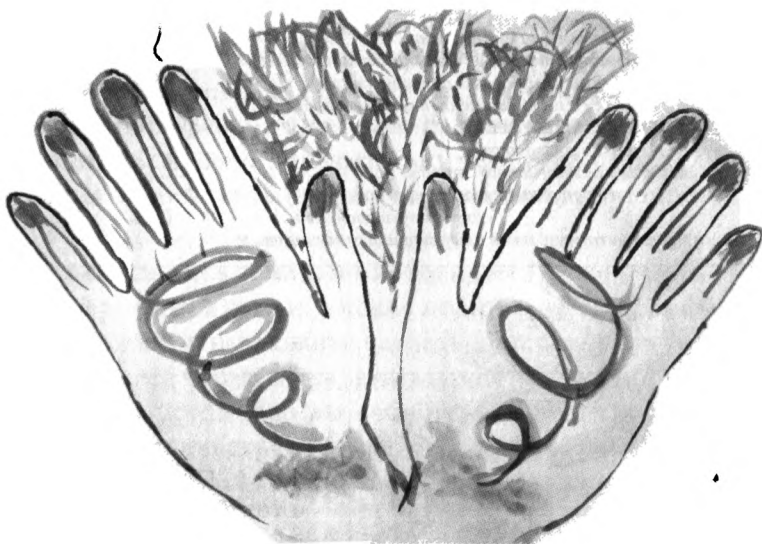
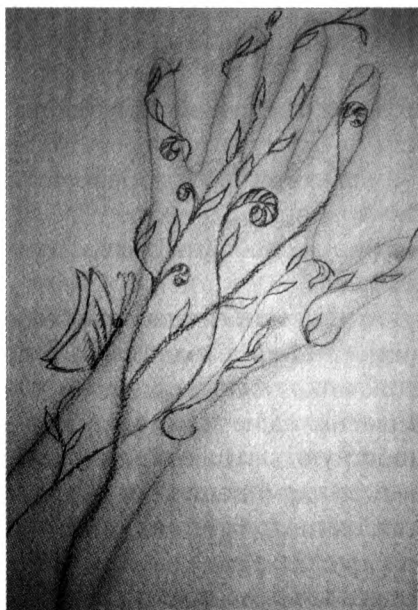


Рис. 4. Пример рисунка, связанного с изображением рук



*«Легкое, едва заметное,
как взмах крыльев бабочки,
движение жизни».*

Рис. 5. Пример рисунка
и текста, связанных
с изображением рук

*«Мне холодно... даже иней на мне не тает...
Странно, что я являюсь частью чего-то большого и горячего...
Странно, что это большое и горячее ощущает мир
с помощью меня, такой холодной...
Интересно, куда уходит все тепло?
Почему мне ничего не достается?!
Так грустно, что я не могу никого согреть,
и люди отдергивают моих братьев,
едва коснувшись меня...
Хочется залезть в горячий песок или ухватиться за солнце...»*

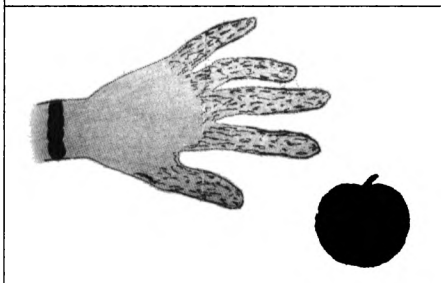


Рис. 6. Примеры рисунков и текста, связанных с изображением рук

4. Украшение пары перчаток для того, чтобы передать представление о себе, своих занятиях, ролях и т. д.

2. Изображение ног

Прежде чем создавать рисунок, можно задуматься над следующими вопросами:

- Как вы стоите на земле, насколько вы устойчивы (в прямом и переносном смысле)?
- Как вы передвигаетесь по земле (в прямом и переносном смысле), двигаетесь по своей жизни?
- Насколько вы внешне и внутренне свободны, чтобы двигаться к своим целям?

В разных культурах существуют многочисленные выражения, использующие ноги в качестве метафоры для передачи состояния человека, его отношений с окружающей средой, такие как: «Стоять за веру», «Оставлять след на земле» и т. д.

В разных культурах также существуют разные обычаи, связанные с манипуляциями с ногами: так, омовение ног другого человека иногда рассматривается как выражение почтения. Украшение ног (собственных или другого человека) рассматривается как акт доверия, восхищения и поддержки.

Изображение ног, так же как и изображение рук, может начинаться с разогрева. Он может представлять собой непродолжительную (5 – 10 минут) прогулку по кабинету или за его пределами. Прогулка может чем-то напоминать медитацию. Совершая ее, можно обратить внимание на определенные ощущения и поставить перед собой некоторые вопросы, например:

- Как вы касаетесь земли, и как вы идете? Какая часть стопы первой касается земли, а какая поднимается первой?
- Сколько шагов вы можете сделать, фокусируясь только на ощущениях в ногах, прежде чем начнете о чем-либо думать?
- Насколько устойчиво вы себя чувствуете во время ходьбы? (Если вы чувствуете себя недостаточно устойчиво, можете, делая вдохи, направлять «жизненную энергию» в центр стопы).

В некоторых культурах Востока существует представление о том, что на стопе находятся энергетические центры. Можно, например, представить, что на стопе распускается «волшебный цветок», соединяющий вас с энергией земли. При этом можно обратить внимание на то, как подобная визуализация повлияет на ваше восприятие собственного тела, его движение.

Что произойдет, если вы замедлите свои движения или их ускорите, или начнете двигаться назад? Какие воспоминания и ассоциации это вызовет?

Вы также можете задуматься над тем, какой смысл имеют особенности вашего движения. Отражают ли они ваше отношение к жизни, себе, другим людям, деятельности? Выполняя данное упражнение в группе, можно предлагать участникам комментировать особенности походки друг друга.

Дальнейшая работа связана с созданием изображения ноги (ног), наподобие того, как это происходило при рисовании рук. Можно находить разное положение для ног, передающее то или иное состояние или отношение, помещая их на лист бумаги. Создание рисунка начинается с обведения одной или двух стоп с последующим заполнением внутреннего и внешнего пространства контурного рисунка.

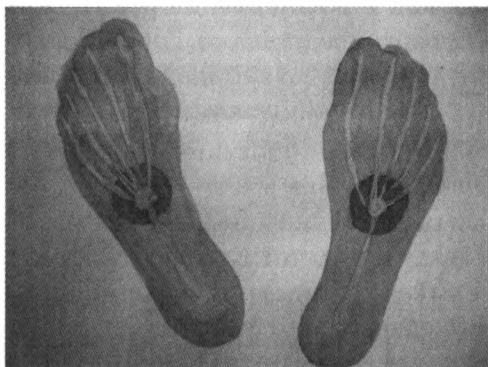
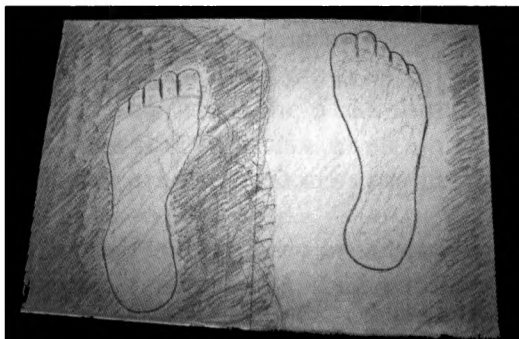


Рис. 7. Пример рисунка, связанного с изображением ног



*«Как хорошо идти гулять,
Не надо никуда бежать,
Не надо никого просить,
Куда идти, как донести.*

*А можно просто так гулять
И получать и наслаждаться:
Что ты идешь, живешь и любишь!*

*Как в детстве можно прогуляться
И восторгаться, восторгаться!»*

Рис. 8. Пример рисунка и текста, связанных с изображением ног

3. Прогулка на основе создания «пути» из нескольких рисунков

При работе в группе можно, используя индивидуальные изображения ног, создать из них «путь» и затем предложить участникам пройти по нему. Каждый участник группы может иметь в своем распоряжении 5 – 20 минут, чтобы пройти этот путь, а затем прокомментировать наиболее важные переживания, мысли и ощущения, возникшие во время его прохождения. Следует обратить особое внимание на ассоциации и воспоминания, которые возникали на разных этапах пути, а также попытаться увидеть некоторые аналогии между тем, как участник проходил путь во время занятия, и тем, как он «движется по жизни». Возможно, что в процессе прохождения такого пути будет возникать какой-либо рассказ, либо человек будет видеть разные образы, например мест, которые он посещает. Можно также предложить каждому участнику такого упражнения дать название тому, что с ним происходило, например, «Движение в будущее», «Путешествие в пространстве и времени», «Смелее двигайся к своей цели!» и т. д.

4. «Гуляя по прекрасной земле» – упражнение на основе ритуала индейцев племени навахо

Для выполнения этого упражнения надо представить себе, будто вы идете по прекрасной земле. Вы можете представить себе то место (известное или не известное вам), по которому вы хотели бы совершить данную прогулку. Сначала вы представляете, как совершаете эту прогулку, затем создаете рисунок с изображением своей стопы. Можно создать серию рисунков или отпечатков ноги, располагая их в определенном порядке, словно они являются следами, оставляемыми вами во время прогулки. Можно также разрисовать окружающее ноги пространство.

Можно создать один или несколько рисунков с изображением ваших рук и ног, для того чтобы поблагодарить себя и мир за возможность идти, действовать, касаться различных

предметов и овладевать ими, защищать и защищаться, давать и брать, творить и т. д. Это может явиться своеобразным ритуалом прославления жизни, установления контакта со своим телом и его ресурсами.

Можно выполнять аналогичное упражнение, создавая изображения любых частей тела для того, чтобы выразить им свою поддержку и признательность за те свойства, которыми они обладают.

Глава 4

ЭКСПРЕССИВНЫЕ ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С ФОКУСИРОВКОЙ НА ВСЕМ ТЕЛЕ

Изображение всего тела может создаваться по-разному. В одних случаях клиент работает «вслепую». Основной акцент делается на том, чтобы он, не видя себя в зеркале и стараясь при этом почувствовать себя «изнутри», создал изображение своего тела. В других случаях клиент во время создания своего изображения может видеть себя в зеркале и за счет этого достичь большего соответствия с реальным физическим обликом. Некоторые техники, связанные с изображением всего тела, могут выполняться в парах, когда партнеры создают реалистичные портреты друг друга.

Изображение чувств, передаваемых через телесную экспрессию

Создайте серию рисунков-набросков с изображением человеческого тела, передающих разные эмоциональные состояния. На создание каждого рисунка дается до 5 минут. Во время рисования обратите особое внимание на глубину и ритм дыхания. Вы можете остановиться, если почувствуете выраженный дискомфорт, с которым, как вам кажется, вам трудно справиться. Иногда подобная деятельность, в особенности, если она сопровождается глубоким дыханием, может приводить к обостренному переживанию определенных эмоциональных состояний, например, тревоги или страха. Во время создания серии рисунков помимо дыхания следует обращать внимание на любые телесные ощущения, связанные с передачей в рисунке того или иного состояния. В задачи данного

упражнения может входить достижение лучшего понимания связи эмоциональных состояний с телесными ощущениями и «языком тела», а также развитие навыков образной объективации разных состояний и управления ими. В рамках данного упражнения особое внимание следует уделить проработке эмоциональных и физических компонентов, связанных с переживанием и отреагированием таких эмоций, как гнев, радость, грусть и горе, зависть, ревность, тревога и страх.

Скульптура тела

1. Создание скульптуры тела путем работы «вслепую»

Данное упражнение лучше выполнять в паре. Необходимо иметь определенное количество глины или скульптурного пластилина. Следует принять во внимание повышенный риск выполнения данного упражнения с закрытыми глазами лицами, перенесшими психическую травму.

Партнеры располагаются рядом за одним столом. Один закрывает глаза и, взяв в руки глину или пластилин и стараясь лучше почувствовать свое тело, его вылепливает. Другой в это время находится в позиции «наблюдателя». Он никак не вмешивается в процесс, не разговаривает с тем, кто создает скульптуру своего тела, а только следит за его действиями. На создание скульптуры тела с закрытыми глазами отводится 20–25 минут. После этого партнеры обмениваются впечатлениями. Прежде всего тот, кто лепил, рассказывает о своих телесных ощущениях, ассоциациях и восприятии скульптуры. Он может отметить, в какой мере ощущение им своего тела «изнутри» отличается от той фигуры, которая получилась. «Наблюдатель» может также поделиться своими наблюдениями: прокомментировать действия, спонтанные высказывания и особенности позы партнера в процессе создания скульптуры.

После этого партнеры меняются ролями. Можно допустить такой вариант работы, когда оба партнера сначала создают скульптуру своего тела в присутствии другого, а к обсуждению переходят, когда обе скульптуры готовы.

1. Создание скульптуры тела партнера

Данное упражнение также выполняется в паре. Необходимо иметь глину или скульптурный пластилин. Каждый из партнеров выступает то в роли модели, то в роли скульптора. Упражнение начинается с разогрева, когда модель в течение нескольких минут свободно двигается или исследует пространство кабинета, чтобы найти определенную позу, наиболее точно выражающую ее состояние, или ту, которая была бы для нее наиболее комфортной.

Сначала модель находит такую позу, затем она старается сохранять ее в течение 20 – 30 минут или дольше, чтобы партнер смог создать ее скульптурный образ. Точность в передаче деталей фигуры не обязательна. Более важной является передача в скульптуре основных экспрессивных характеристик модели – ее эмоционального и физического состояния, как они воспринимаются скульптором. Во время разогрева и создания скульптуры партнеры могут разговаривать, в частности они могут обмениваться впечатлениями относительно переживаемого моделью состояния.

После создания скульптуры партнеры еще раз обмениваются впечатлениями. Особое внимание обращается на особенности эмоционального и физического состояния, переданного в скульптуре. Модель может также прокомментировать свои телесные ощущения и восприятие процесса, а в случае необходимости – внести в свое скульптурное изображение определенные изменения.



Рис. 9-1. Пример скульптурного изображения тела партнера

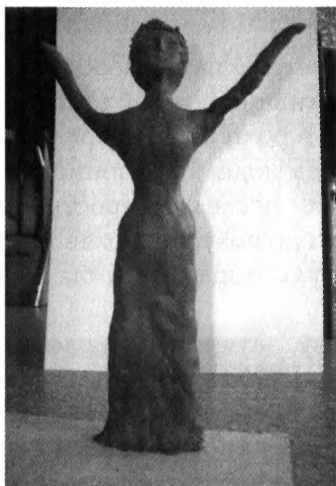


Рис. 9-2. Примеры скульптурных изображений тела партнера

Техника жестового рисования

Техника жестового рисования связана с сочетанием изобразительной деятельности с концентрацией на разных участках тела, дыхательными упражнениями и движениями, чем-то напоминающими динамическую медитацию. Выполняя эту технику, человек совершает спонтанные движения с концентрацией внимания на телесных ощущениях и дыхании.

1. Первый (медитативный) этап жестового рисования: «слушание тела» и интуитивное движение

Жестовое рисование может проводиться как в ходе индивидуальных занятий с клиентом, так и в группе. Если оно проводится в группе, участники разделяются на пары для того, чтобы по очереди выполнять функцию «наблюдателя» («свидетеля»), в то время как другой человек будет непосредственно выполнять упражнение. В некоторых случаях, однако, участники могут выполнять упражнение и без «наблюдателя». Время, отводимое на выполнение первого этапа жестового рисования, связанного со спонтанными движениями (его можно назвать медитативным этапом), обычно варьирует от 10 до 30 минут. Время, отводимое на второй этап, связанный с исследованием полученной формы и оформлением художественных образов, может составлять от 20 до 40 и более минут.

Прежде всего необходимо выбрать место и подготовить материалы. Упражнение выполняется на полу (желательно без коврового покрытия), который должен быть легко моющимся. В противном случае следует застелить пол газетами и целлофановой пленкой. Поверх пленки или газет располагают бумажное полотно. Оно может представлять собой несколько склеенных листов ватмана или полос обоев.

Используемая в жестовом рисовании бумага имеет размеры, превышающие размеры тела человека, и тем самым дает клиентам возможность совершать свободные масштабные движения лежа или сидя на полу. Иногда при этом клиенты могут совершать движения, напоминающие движения маленького ребенка или разных животных. В таком масштабе становятся

хорошо заметны имеющиеся в определенных частях тела клиента блокировки и сопротивления движению, которые он также может осознать благодаря обратной связи со стороны психотерапевта или «наблюдателя».

Для клиентов, которым характерен чрезмерный контроль над телесными и эмоциональными проявлениями, жестовое рисование поначалу может быть сложным. Однако, в конечном итоге, их занятия жестовым рисованием и другими описанными в данном курсе практиками могут привести к существенным изменениям в их отношении к своему телу и чувствам и сделать этих клиентов более спонтанными. Помимо самого процесса жестового рисования создаваемая в результате него масштабная продукция может оказывать на клиентов значительное воздействие, усиливая в них ощущение свободы и внутренней силы.

После того как рабочее место будет подготовлено, клиент берет в обе руки масляную пастель или восковые мелки, желательно какого-либо «нейтрального» цвета (могут также применяться маркеры или иные изобразительные средства), садится или ложится на бумажное полотно, стараясь держать спину прямо. Кисти рук с зажатыми в них мелками могут лежать на бумаге, и клиент даже может поставить мелками точки, из которых затем он может вести линии в любом направлении.

Жестовое рисование должно выполняться в полном молчании. Музыка, как правило, не применяется, хотя она может в некоторых случаях использоваться в качестве одного из элементов психологической настройки, для создания атмосферы комфорта и безопасности, а также облегчения релаксации.

Для начала желательно сконцентрироваться на телесных ощущениях, в частности обратить внимание на дыхание, его ритм и глубину, и по возможности постепенно сделать его более медленным и глубоким. При этом глаза могут быть как открытыми, так и закрытыми, хотя закрывание глаз порой обеспечивает более глубокую концентрацию на ощущениях. Затем клиент может перейти к исследованию «естественной геометрии тела» — начать совершать движения руками и дру-

гими частями тела, проводя при этом линии и стараясь не отрывать мелков от бумаги. Он может рисовать правой и левой руками одновременно или по очереди. Если он хочет продолжить рисовать в другой части листа, он может на время оторвать мелок от бумаги и перенести его на другое место.

Можно начать упражнение с подготовки, рассчитанной на 5–10 минут и заключающейся в том, что клиент «рисует» без мелков. Он может располагаться стоя, представляя себя стоящим за мольбертом или в другом положении. Такая подготовка позволяет раскрепоститься и ослабить страх перед изобразительной деятельностью. Клиент может освободиться от страха, что он «что-то сделает не так» или «испортит бумагу и израсходует материалы». Клиент может представить себе белый лист бумаги большого размера или кусок глины и имитировать своими движениями процесс рисования или лепки, стараясь просто исследовать материал и почувствовать свое тело. Он может также имитировать создание отпечатков пальцами или всей ладонью, размазывание краски по поверхности бумаги и совершать другие экспрессивные действия. Арт-терапевт или «наблюдатель» могут побуждать его при этом постепенно переходить от более мелких и осторожных к более смелым, размашистым движениям.

Обычно медитативная фаза жестового рисования предполагает очень медленное движение для того, чтобы обеспечить как можно более значительную концентрацию на телесных ощущениях как в руках, которые проводят линии, так и в других частях тела. При этом клиент старается обратить внимание на то, как дыхание влияет на движения и телесные ощущения. Очень важно не контролировать процесс проведения линий сознанием, но позволить рукам и другим частям тела двигаться совершенно свободно. Также важно не пытаться воспроизвести на рисунке какой-то образ, который сложился в голове, или создать какое-либо красивое изображение. В течение начальной фазы этого упражнения изобразительная продукция может представлять собой сочетание линий, мазков или пятен, которые переходят друг в друга и трансформируются без появления какого-либо законченного образа.

В определенный момент у клиента может возникнуть желание более быстрых движений, но он должен при этом вернуться к очень медленным, практически «нулевым» движениям и концентрации на дыхании. Такое рисование чем-то напоминает «автоматическое письмо» сюрреалистов или литературное творчество в жанре «потока сознания», когда автор старается не думать о том, что получится, но «отдается» процессу интуитивного творчества.

Когда время, отведенное для первого этапа работы, закончится, тот, кто выполнял упражнение, и тот, кто наблюдал, могут кратко обсудить свои чувства и наблюдения, связанные с процессом жестового рисования. Важно, чтобы тот, кто двигался, смог оценить динамику своего состояния в ее связи с теми движениями, которые им совершались. Затем партнеры могут поменяться ролями, и тот, кто ранее находился в роли «наблюдателя», сам выполняет упражнение, а другой наблюдает.

Когда упражнение выполняется в парах, важно также обсудить, как тот, кто двигался, ощущал присутствие «наблюдателя». Как правило, оно является одним из факторов контейнирования чувств и психологической безопасности, в немалой степени помогающим в раскрытии творческих проявлений и латентных потребностей и характеристик движущегося. В некоторых случаях однако, по мере того как движения становятся все более свободными и смелыми, из-за присутствия «наблюдателя» у того, кто выполняет упражнение, может включиться «внутренний критик». Ему может показаться, что «наблюдатель» его оценивает.

Жестовое рисование может способствовать возвращению клиента на досимволическую стадию развития изобразительной деятельности, характерную для детей в возрасте от нескольких месяцев до 2 — 3 лет, благодаря чему он может заново пережить то, что переживал в тот период своего прошлого, и отреагировать вытесненные, связанные с прошлым переживания. «Включение» символического мышления и переход к более оформленной изобразительной экспрессии при выполнении техники жестового рисования, как правило, происходят после обсуждения впечатлений от первой части упражне-

ния, благодаря рассматриванию полученного изображения и нахождению в нем разных образов.

*2. Второй этап жестового рисования:
создание более оформленного изображения,
символов контейнирования,
защиты и трансформации*

После того как второй человек закончит рисовать, партнер предлагается посмотреть на свои рисунки (в случае индивидуальной арт-терапии или при индивидуальном выполнении этого упражнения в группе, закончив первую, медитативную часть упражнения, клиент или участники группы сразу же переходят к рассматриванию своего рисунка). Исходя из возникающих при этом ассоциаций, они могут затем выделить какие-то элементы изображений, придать им большую выразительность, раскрасить отдельные участки. Они могут увидеть в сочетании линий и пятен какой-то образ и прорисовать его, пользуясь любыми изобразительными материалами.

Полученное в первой части упражнения изображение часто производит на автора сильное впечатление. Нередко он бывает поражен геометрической правильностью и гармоничностью полученных форм, которые представляют собой причудливые сочетания кругов, дуг и волнистых линий. В то же время иногда могут присутствовать и острые формы. Экспрессивность и своеобразная художественность появившихся форм производят сильное впечатление как на людей, имеющих художественную подготовку или хорошо знакомых с изобразительным искусством, так и на дилетантов.

Можно рассматривать тело как первый естественный контейнер, удерживающие свойства которого постепенно развиваются в процессе онтогенеза, изначально благодаря материнской заботе. Ощущение и осознание телесных границ «я» тесно связано со способностью быть в контакте с чувствами и находить им мимическое и жестовое выражение.

Процесс жестового рисования часто сопровождается созданием базовых, архетипических форм, тесно связанных с контейнированием, защитой и трансформацией, таких как круги, овалы, чаши, дуги и т.д. Созерцание этих форм и их

прорисовка на втором этапе упражнения могут служить дополнительным фактором эмоциональной поддержки для клиентов, переживающих сложные эмоциональные состояния. Нередко авторы рисунков ассоциируют появившиеся базовые формы со значимыми для себя переживаниями и представлениями. Так, изображение дуги может затем быть трансформировано в радугу, которая предвещает будущее. Полукруг, изображенный над головой, может быть представлен в виде свода храма, ниши или иного укрытия. Представляя себя находящимся под этими сводами, человек может почувствовать себя надежно укрытым.

Благодаря этому упражнению клиенты могут убедиться в том, что многие символические формы, связанные с контейнированием, защитой и трансформацией, «скрыты» в человеческом теле, его «геометрии» и движениях. Тело включает в себе программы самоорганизации, самозащиты, развития и самообновления, которые могут быть активизированы и реализованы посредством телесно-

ориентированных и изобразительных техник, таких как жестовое рисование.

Созданные в ходе жестового рисования изображения затем могут быть использованы авторами в качестве одного из факторов психофизической саморегуляции. Так, они могут медитировать с по-

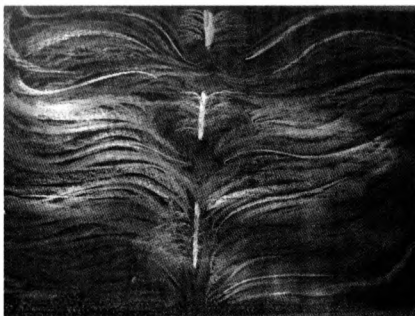
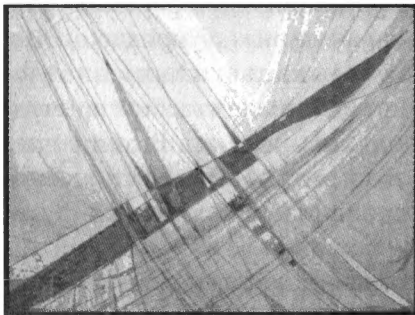


Рис. 10. Примеры рисунков, созданных в технике жестового рисования

мощью этих изображений и выполнять те движения, которые были связаны с их созданием, ощущая при этом, как им удается снять напряжение и почувствовать позитивную, энергизирующую связь с телом.

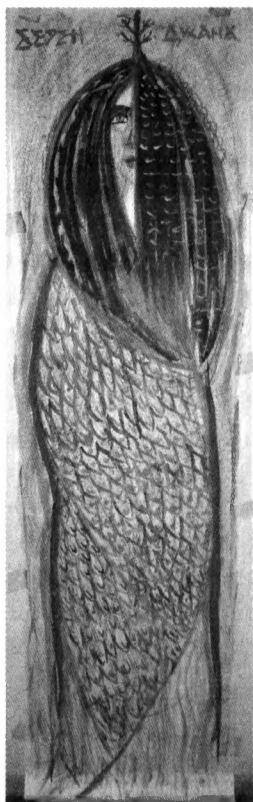
Реалистичный автопортрет

Создание реалистичного автопортрета является важным средством выражения и осознания отношения к себе, своей внешности и различным внутренним характеристикам (особенностям эмоциональной сферы, физическому состоянию, социальным ролям и др.). Данная техника позволяет также выразить и осознать отношение к другим людям и к среде обитания.

В арт-терапевтической практике применяются разные варианты автопортретной техники. В одних случаях автопортрет имеет символический (метафорический) характер, когда, например, клиенту предлагается передать некоторые свои индивидуальные особенности в виде сочетания цветов или абстрактных форм. Он также может представить себя в образе какого-либо животного или растения, а также целого пейзажа.

В других случаях автопортрет имеет реалистичный характер и отражает черты внешнего облика клиента, присущие ему экспрессивные особенности. В процессе создания портрета клиент может смотреться в зеркало или использовать в качестве основы для рисунка одну из своих фотографий. Кроме того, в ходе арт-терапевтических занятий возможно создание фотоавтопортретов или автопортретов в виде коллажей и ассамбляжей на основе выбора образов из различных иллюстрированных изданий или найденных предметов.

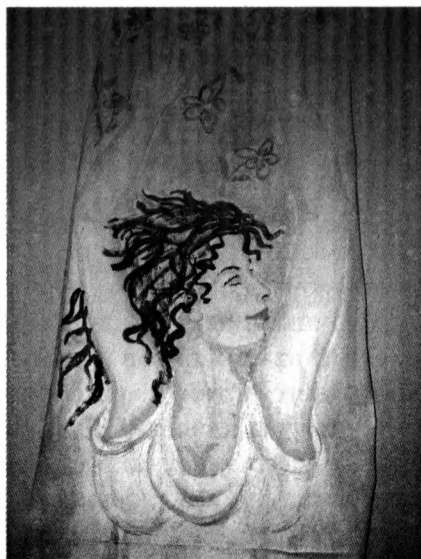
Один из вариантов техники реалистичного автопортрета заключается в том, что изображение создается на основе контура фигуры клиента. Если работа проводится в группе, то, прежде всего, участники должны расположиться лежа на большом листе бумаги (обычно на одном или на двух склеенных вместе кусках обоев около двух метров длиной) или встать к



нему плотную, прикрепив лист к стене. Затем кто-то из группы помогает создать контур фигуры, обводя тело партнера. При этом участники могут принимать любое положение тела, отражающее их текущее состояние или присущие им особенности эмоциональной экспрессии и самовосприятия.

Затем происходит раскрашивание фигуры, а при желании – и фона вокруг фигуры. При этом автор может изобразить себя как в своей одежде, так и в том костюме, который

Рис. 11-1. Примеры реалистичных автопортретов, созданных участниками арт-терапевтической группы





он хотел бы иметь или в котором он представляет себя в будущем.

Возможно изображение себя в костюме какого-либо исторического персонажа, героя мифа или литературного произведения. Возможен такой вариант создания изображения, когда внутри фигура заполняется разными цветовыми оттенками и образами, метафорически отражающими телесные ощущения.

Рис. 11-2. Примеры реалистичных автопортретов, созданных участниками арт-терапевтической группы



*Примеры реалистичных автопортретов,
созданных наркозависимыми*

Автопортреты, созданные в группе наркозависимых, нередко отражают сниженную самооценку, депрессивный фон настроения, переживание тревоги и страха, а также чувство вины. Обращает на себя внимание ярко проявленная «дефензивность» на автопортретах, стремление уйти от контакта с внешним миром, тягостное переживание своей стигмы (негативное выделение из социума). Это, в частности, проявляется в тенденции к созданию автопортретов, повернутых спиной к зрителю, либо портретов с глазами, закрытыми черными очками или полностью закрасенным лицом. Нередко встречаются портреты с головой, закрытой капюшоном.

Одной из особенностей автопортретов этой группы также можно признать плохо прорисованные черты лица и части тела, изображение фигуры с опущенной головой, пассивно опущенными или сложенными руками, либо руками, спрятанными в карманы. Также часто создавались портреты, отражающие соматические симптомы или особые телесные ощущения.

В то же время в процессе представления и обсуждения работ у большинства участников отмечалось снижение тревоги, достижение большей психологической открытости, ощущение большей уверенности в своих силах и понимания наличия определенных внутренних ресурсов.



Рис. 12. А. рядом со своим автопортретом, 24 года, стаж употребления 6 лет, ремиссия один год

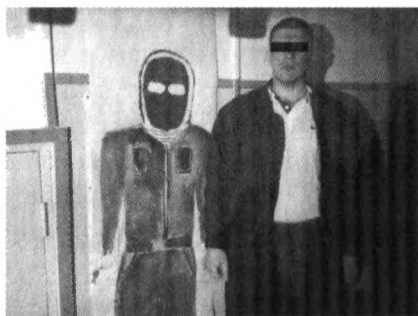


Рис. 13. А. рядом со своим автопортретом, 30 лет, стаж употребления 10 лет, ремиссия 6 месяцев

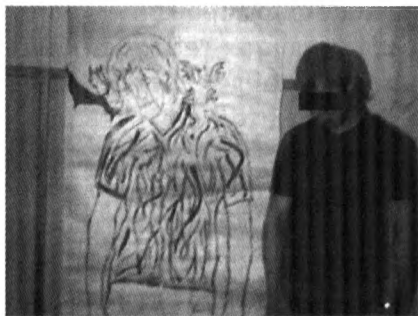


Рис. 14. В. рядом со своим автопортретом, 26 лет, стаж употребления 6 лет, ремиссия 6 месяцев



Рис. 15. Д. рядом со своим автопортретом, 30 лет, стаж употребления 10 лет, ремиссия один год



Рис. 16 О. рядом со своим автопортретом, 28 лет, стаж употребления 9 лет, ремиссия 8 месяцев

Истории, рассказанные телом

Данное упражнение связано не только с фокусировкой внимания на телесных ощущениях и с формированием образов, но и с созданием историй, отражающих телесный опыт (зачастую в метафорической форме) (Ganim B., Fox S., 1999).

Упражнение начинается с непродолжительного сканирования телесных ощущений. Обратите внимание на те части тела, которые являются источником более выраженных неприятных или приятных ощущений. Затем возьмите любой изобразительный материал и создайте рисунок, который передавал бы ощущения в этой части тела. «Обратившись» затем к изображенной части тела, можно записать историю, которую она о себе «расскажет». Можно обратиться к этой части тела с вопросами:

- Что ты можешь о себе рассказать?
- В чем ты нуждаешься?
- Чем я могу тебе помочь? и т. д.

Ответ не всегда может быть получен в виде текста. Иногда он возникает в образах, которые можно попытаться передать на рисунке. Можно использовать объемные, пластические материалы (пластилин, глина, песок, предметы и др.).

В некоторых случаях можно вступить в «диалог» с соответствующей частью тела: не только задавать ей вопросы и записывать или изображать ответы, но и выражать к ней свое отношение (выражать свою поддержку, одобрение,

желание дальше исследовать причины того или иного состояния и искать пути гармонизации). Можно вносить изменения в те рисунки, которые отражают «историю, рассказанную телом», — например, изображать то, в чем тело нуждается. Можно также сочинить историю (в форме сказки, мифа и др.), которая содержала бы в себе способ гармонизации состояния тела, возможность удовлетворения его потребностей, раскрытия его внутренних ресурсов.

Глава 5

ТЕХНИКИ, СВЯЗАННЫЕ С СОЗДАНИЕМ ВИЗУАЛЬНЫХ МЕТАФОР ТЕЛЕСНОСТИ И ПОМОГАЮЩИХ ОБЪЕКТОВ (ТАЛИСМАНОВ)

Существует значительное число разных арт-терапевтических техник, позволяющих отразить восприятие клиентом своего тела и различных соматических феноменов, используя визуальные символы и метафоры. Такие техники позволяют обойти психологические защиты, связанные с непосредственным восприятием клиентом своего тела и соматических феноменов. Они также обеспечивают контакт с неосознаваемыми переживаниями и потребностями, более безопасное выражение сложного психологического материала и раскрытие внутренних телесных ресурсов.

В некоторых случаях такие техники имеют соответствующие культурные аналоги, существующие, например, в народном искусстве и традиционных практиках оздоровления. Некоторыми метафорическими формами для отражения клиентом представлений о своем теле могут являться куклы разного типа (в том числе традиционные обрядовые куклы), образы дерева или цветка, а также группы растений — например, образы сада или леса. Значительным потенциалом для выражения телесного опыта обладают образы животных. Иногда могут привлекаться образы целостных экосистем, включающих в себя разные природные элементы и формы жизни в их сложных отношениях друг с другом. Метафорой тела может также являться образ дома или храма.

Куклы-автопортреты

Данное упражнение связано с созданием куклы, отражающей представление человека о себе и своем теле. Используются любые материалы, которые позволяют создавать объемный образ — нити, пряжа, ткань, вата, войлок, а также дерево, пластик, картон, бумага и многое другое. Варианты выполнения данного упражнения следующие:

- спонтанное создание образа себя в виде игрушки или куклы;
- создание образа себя в виде игрушки или куклы на основе предшествующего анализа собственных психофизических особенностей или медитации на собственном теле («сканирования» тела);
- создание образа себя в виде игрушки или куклы на основе существующих культурных форм, например, в виде матрешки или традиционной наладонной куклы;
- создание образа себя в виде игрушки или куклы как формы выражения признательности предкам за унаследованные от них положительные психологические и физические качества;
- создание образа себя в виде животного или «гибридной» формы, сочетающей как животные, так и человеческие качества;
- метафорическое отражение некоторых собственных качеств в виде маски (в том числе сочетающей как животные, так и человеческие качества).

Осмысление ряда вопросов может предшествовать или следовать за созданием куклы-автопортрета или авторского талисмана:

- Какими физическими и психологическими качествами вы хотели бы обладать?
- Какими положительными физическими и психологическими качествами вы уже обладаете и можете использовать их как основу для дальнейшего развития?
- Какие положительные физические и психологические качества вы уважаете или цените в других? Кто является для вас положительным образцом?

- Чего вы уже достигли, используя свои физические и психологические качества? Чего вы могли бы или хотите достичь еще, используя их?

Возможно сочетание техник создания куклы-автопортрета и авторских талисманов. Например можно создать талисман, который затем помещается внутрь куклы в качестве напутствия, символической поддержки, награды или подарка и т. д. Можно создавать и помещать внутрь куклы талисманы, выражающие отсутствующие или недостаточно раскрытые качества (смелости, уверенности, решительности, гибкости, нежности, чувствительности и т. д.). Некоторые качества могут быть присущи не столько людям, сколько животным (тонкая чувствительность, неприхотливость, стремительность и т. д.). Их символическое изображение можно помещать внутрь куклы с изображением животного или гибридного образа, сочетающего человеческие и животные качества.

Тело как сад

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

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

- Есть ли у этого сада садовник?
- В каком состоянии находится этот сад? Достаточно ли о нем заботятся?
- Что можно делать в этом саду? И что нельзя?
- Какие идеалы отражает этот сад?

- Что происходит или может произойти в этом саду такого, что не происходит за его пределами?
- Хочешь ли ты оказаться в этом саду, либо быть его хозяином или садовником?
- С кем ты хотел бы отправиться в этот сад? и т. д.

Последующая работа с созданным образом может включать созерцание этого сада, во время которого клиент и психотерапевт обращают внимание на возникающие ассоциации и телесные ощущения.

Можно также предложить клиенту за 10–20 минут сочинить небольшой рассказ, в котором описывается история создания и жизни изображенного на его рисунке сада, некоторые происходящие в нем события. Затем можно задать клиенту ряд вопросов. Помимо указанных выше, вопросы могут быть следующими:

- Чем созданный сад похож на тебя?
- Может ли он выступить метафорой твоего тела?
- Какая часть сада тебе нравится больше всего, а какая — меньше всего?
- Что бы ты хотел сделать для того, чтобы в этом саду тебе было хорошо?

Можно также предложить клиенту совершить воображаемую прогулку по этому саду и затем рассказать о своих впечатлениях. Особое внимание нужно обратить на то, что человек чувствовал эмоционально и физически, мысленно совершая прогулку по саду, как реагировали разные органы и части его тела при мысленном приближении к разным объектам в этом саду.

***Создание для тела талисманоподобного объекта,
психологического и физического контейнера
(защищенного, сакрального места)***

Значительным лечебно-гармонизирующим потенциалом обладают такие техники арт-терапии, которые связаны с созданием образов, защищающих клиента и его тело, либо символически наделяющих его определенными ресурсами. Такие

образы чем-то напоминают талисманы. Клиент может визуализировать эти образы и создавать их изображения, привлекая их в разных обстоятельствах, в том числе при переживании стресса или болезни.

Так, используя различные изобразительные материалы, клиент может создать рисунок, изображающий «Место силы и исцеления», например, определенное место на лоне природы или храм (святилище). При этом он может изобразить себя находящимся в этом месте, взаимодействующим с определенными объектами или энергиями, получающим в дар то, что необходимо ему для исцеления и гармонизации. Значимую роль может играть использование символики цвета. Так, клиент может визуализировать окружающую его тело энергию определенного цвета, например, мысленно поместить себя внутрь светящейся сферы или комнаты. Психологическим и физическим контейнером могут также выступать элементы одежды или отдельные аксессуары, которые клиент носит непосредственно на своем теле .

Можно найти многочисленные аналоги подобных изображений и объектов в разных культурах. Некоторым из них приписываются магические, сакральные свойства. Основные отличия создаваемых в процессе арт-терапевтических занятий объектов такого рода следующие:

- они создаются самим клиентом, отражают его представления и верования, опираются прежде всего на его собственный опыт, то есть имеют глубоко личный характер (хотя могут допускать ссылки на культурные шаблоны и трансперсональный опыт);
- практика их создания предполагает уважение его выбора;
- во время их создания допускается больше вариативности форм и содержания.

Отличие же таких арт-объектов от иных форм изобразительной продукции заключается в:

- использовании преимущественно символических средств визуальной экспрессии;
- наличии широкого набора изобразительных, пластических материалов, из которых клиент может выбрать то, что за-

хочет; при этом многие материалы (такие, например, как ткань, нити, дерево, природные объекты, фурнитура и другие) не являются традиционными для арт-терапевтической практики;

- прикладном характере создаваемого объекта, что связано с возможностью его использования с целью ношения на теле, размещения в интерьере, в процессе выполнения личного ритуала (во время арт-терапевтических занятий или за их пределами).

В некоторых случаях талисманоподобными объектами могут выступать личные предметы клиента — семейные реликвии, подарки, найденные природные объекты и объекты иного рода — наделяемые особым значением и ассоциирующиеся с дорогими сердцу людьми, местами и событиями. Иногда никакая дополнительная художественная работа с такими предметами не производится, и они используются в готовом виде, например, для обсуждения опыта клиента или в сочетании с аффирмациями.

Иногда клиент может создать для такого объекта определенное художественное оформление, дополнить его другим объектом (создать ансамбль), либо преобразовать его. Даже если клиент не создает ничего своими руками, а использует объект в готовом виде, выбор объекта, его включение в определенный смысловой контекст (фрейминг) или изменение его смысловой нагрузки (рефрейминг) будут подчеркивать творческий характер процесса и раскрывать внутренний мир клиента. Несмотря на внешнее сходство практики создания талисманоподобных объектов с декоративно-прикладным искусством, она будет иметь иную направленность — не столько художественно-эстетическую, сколько психотерапевтическую.

Клиент может осознавать или не осознавать то, какой личный или трансперсональный смысл имеет объект и отдельные его детали в процессе его выбора или создания. Нередко понимание такого смысла приходит через некоторое время после того, как талисманоподобный объект уже выбран или создан. В то же время немаловажное значение имеет *интенционирование* процесса выбора или создания такого объекта,

то есть понимание клиентом того, зачем он это делает, актуализация и мысленное представление того, чего он хочет достичь (на физическом, эмоциональном, межличностном и социальном уровнях, в качестве жизни и т. д.). Нередко имеет смысл в общении с клиентом подчеркнуть, что выбор и создание талисманоподобного объекта могут осуществляться интуитивно — важно доверять сердцу и тому, что «руки сами делают».

Некоторые талисманоподобные объекты, создаваемые и используемые в арт-терапевтической практике, могут представлять собой специально приготовленные продукты питания или ароматические вещества.

Создание талисманоподобных объектов может быть ценным как на начальном, так и на завершающем этапе арт-терапии. На начальном этапе арт-терапии, в тесной связи с установлением психотерапевтических отношений, клиенту может быть предложено создать сосуд, коробку или ларец, в которые затем он сможет помещать те объекты или продукцию, которые отражают то, что для него ценно, либо то, что он хотел бы сохранить в тайне — нечто хрупкое, ассоциирующееся с его слабостями или травмированными частями его «я». Такие объекты могут служить символическим контейнером, помогающим клиенту психологически защитить себя в последующей работе.

Клиент также может время от времени открывать такой контейнер и извлекать из него те предметы, которые он готов обсуждать в ходе занятия. Кроме того, по мере приближения к окончанию арт-терапии (на этапе терминации) клиент может самостоятельно, либо по предложению арт-терапевта создать такой художественный объект, который будет служить символом здоровья, сделанных в ходе арт-терапии открытий, либо напоминать о том, что еще необходимо сделать.

На основе наблюдений, сделанных в процессе индивидуальной и групповой арт-терапевтической работы, мы смогли определить следующие разновидности талисманоподобных объектов, связанных с телесным опытом, которые служат целям психофизической гармонизации клиентов.

1. Циркулярные или сферические объекты

Данный вариант талисманоподобных объектов, как правило, служит защите (контейнированию) проявляющихся новых физических или психологических качеств. Он может быть представлен различными сосудами или чашами — как открытыми, так и закрытыми. В последнем случае сосуд выступает символом трансформации, перемешивания и соединения различных внутренних качеств и появления из них чего-то нового. Такие образы могут ассоциироваться с процессом приготовления пищи, эликсира или настоя. В чашу также может помещаться жидкость, сыпучие материалы, продукты или объекты, также нередко наделяемые определенным смыслом. Определенное сходство с сосудом имеет образ гнезда, защищающего птенцов, пока они не подрастут и не окрепнут.



Рис. 17. Пример талисманоподобного объекта в форме сосуда. Автор — женщина 42 лет. Объект представляет собой раскрашенную специальными красками банку, в которую автор поместила вылепленную из белого пластилина женскую фигуру

2. Яйца, семена

Они представляют собой миниатюрные контейнеры, содержащие зачатки жизни. Создавая образы яйца или семени в ходе арт-терапии, клиенты могут помещать в их внут-

реннее пространство то, что служит символическим посланием себе или напутствием на будущее. Иногда семена и яйца используются в готовом виде; иногда они могут создаваться из природных материалов, например, из глины. Создание талисманоподобных объектов в форме яиц или семян больше характерно для тех клиентов, которые начинают ощущать в себе зарождение новых качеств или проявление некой скрытой энергии, однако они еще не готовы проявить эти качества и энергию открыто. Им, как правило, требуется время для того, чтобы это новое содержание смогло в них созреть и раскрыться.

*3. Коробки, квадратные
и прямоугольные объекты*

Такие объекты могут использоваться с крышками, либо без них. Наличие крышки или дверцы подчеркивает то, что внутреннее пространство погружено во мрак и что в нем может что-то скрываться. Во многих сказках и мифах описывается помещение объектов внутрь таких форм. Коробка также может предполагать наличие ключа для ее открытия. Коробки могут рассматриваться как жилища, сакральные пространства, храмы и т. д., в которые клиент может помещать даже свое миниатюрное изображение, для того чтобы почувствовать себя защищенным, снять напряжение и т.д. Иногда, наоборот — изготавливая такой объект и помещая в него то, что ассоциируется с неприятными психологическими или физическими

симптомами, клиент может устанавливать над ними контроль или даже освобождаться от них.



Рис. 18. Пример талисманоподобного объекта в форме коробки.
Автор — молодая женщина 25 лет. В процессе

изготовления автор представляла, как она помещает в коробку негативный опыт прошлого, нередко вызывающий у нее состояние тревоги и подавленности. Первоначально она собиралась покрыть внешние стенки коробки черным цветом, но в процессе раскрашивания решила изобразить на черном фоне звезды и иные небесные объекты. В конце работы она призналась, что ее восприятие прошлого изменилось — стало более сбалансированным, даже появилось ощущение того, что этот опыт представляет определенную ценность.

4. Куклы, человеческие фигуры

Человеческую фигуру может изображать сочетание вертикальной и горизонтальной линий, либо круга и вертикальной линии. Иногда кукла символизирует сущность ее автора, либо то начало в нем, которое должно быть впоследствии раскрыто. Клиент может создать для себя «исцеляющую куклу», выступающую в качестве метафоры тех качеств, которые ему необходимо культивировать для того, чтобы стать здоровым и гармоничным. Нередко куклы и миниатюрные человеческие фигуры связаны с представлением о ребенке («внутреннем ребенке») и становятся объектом защиты и заботы.



Рис. 19. Пример талисманоподобного объекта в виде куклы

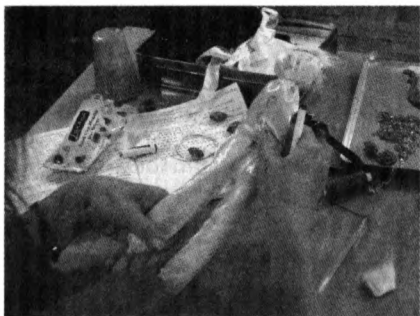


Рис. 20. Пример талисманоподобного объекта в виде куклы

5. Одежда и украшения (аксессуары)

Возможно изготовление или выбор не только отдельных аксессуаров (таких, как пояс, ожерелье или браслет), но и более крупных предметов — платьев, головных уборов и других. В последнем случае требуется больше времени, специальных материалов и оборудования. В то же время часть работы по изготовлению таких предметов может выполняться дома. Во многих случаях изготовление и ношение таких предметов могут быть связаны с переживанием физических и психологических изменений, актуализацией внутренних ресурсов и продиктованы потребностью клиента в защите и психофизической стабилизации. Немаловажное значение может иметь контакт подобных объектов с теми или иными частями тела клиента. Эти предметы разнообразны и относятся к следующим категориям.

- Головной убор. Во многих историях корона, шляпа или диадема на голове героя или героини подчеркивают их особый статус, права или роль. Следует также учесть, что головной убор может символизировать приоритет духовного или разумного начала. Соответственно, создание головного убора служит знаком самоутверждения и принятия духовной миссии или лидерской позиции. Создавая и примеряя головной убор, клиент может испытать себя в роли ответственного, наделенного особыми полномочиями человека, а также почувствовать, что значит быть на виду и заявить о своих взглядах и ценностях.

- Пояс. Этот элемент одежды «соединяет» верхнюю и нижнюю половины тела и может символизировать защиту его целостности. К поясу могут прикрепляться различные важные предметы, которыми человек может, в случае необходимости, быстро воспользоваться — такие, как ключи, нож, фляжка и т. д. В качестве примера можно привести клиентку, которая изготовила для себя в ходе арт-терапии пояс для того, чтобы «соединить» верхнюю и нижнюю половины тела. Она ощущала их недостаточно связанными друг с другом. Пояс также делал более выразительной ее женскую фигуру и привлекал внимание ее самой и других к тазу и бедрам. Это ее несколько пугало и смущало и в то же время возбуждало. Надевая пояс во время занятий в группе, она имела возможность более глубоко почувствовать связанное с этим эмоциональное напряжение и лучше разобраться в причинах своего противоречивого отношения к сексуальности. Во многих случаях пояс символизирует не только сексуальность, но и детородную функцию женщины, а также может быть связан с преемственностью опыта и связью поколений, выступать метафорой жизненного пути, различных циклических процессов, связанных с внутренними или внешними изменениями.

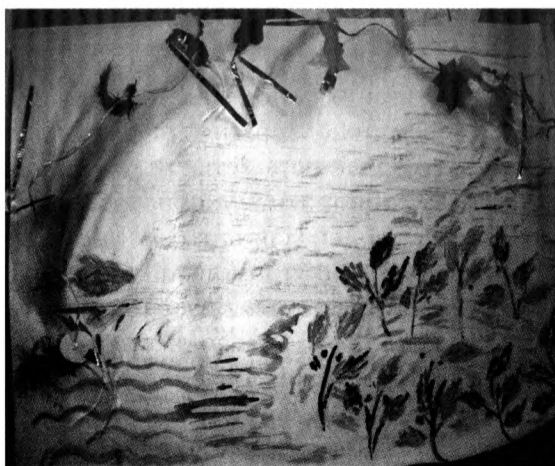


Рис. 21. Пример талисманоподобного объекта в виде пояса, созданного на основе восприятия сказки.

Пояс расположен на поверхности рисунка, отражающего восприятие сказки

- Браслет, ожерелье, подвески. Смысловая нагрузка данных предметов отчасти напоминает ту, которая свойственна поясу и включает: циклические процессы изменений, защиту физической и психологической целостности, интеграцию (единство из множества), сохранение межличностных связей. В то же время расположение на других частях тела (запястье, шея) определяет наличие у этих предметов дополнительной смысловой нагрузки. Например, ожерелье подчеркивает связь головы и туловища, акцентирует внимание на плечах и груди, области сердца. Браслет же, располагаясь на руке, нередко ассоциируется с деятельностью, межличностными контактами, со связью с внешней реальностью, с передачей и восприятием энергии.

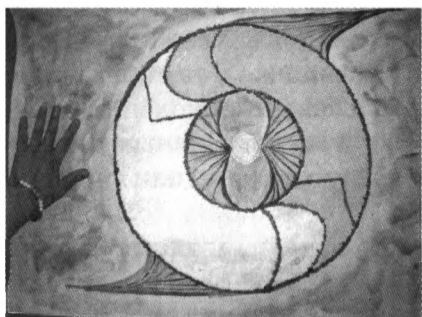


Рис. 22. Пример талисманоподобного объекта в виде браслета на руке, созданного под влиянием восприятия сказки



Рис. 23. Пример талисманоподобного объекта в виде ожерелья, расположенного на поверхности рисунка



Рис. 24-1. Пример талисманоподобного объекта: подвеска в виде мешочка с личным посланием

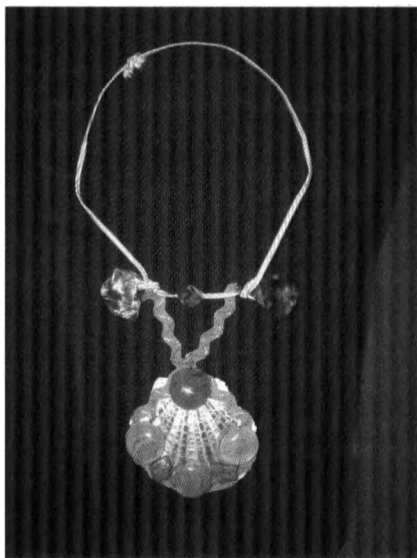


Рис. 24-2. Пример талисманоподобного объекта в виде подвески

- Сапоги, туфли. Этот элемент одежды может подчеркивать то, как человек двигается по своему жизненному пути, насколько он связан с землей или способен отрываться от нее и перемещаться благодаря этому более стремительно. Туфли или сапоги на ногах женщины служат своеобразным «пьедесталом», подчеркивают ее сексуальность и решительность. Помимо эротической нагрузки, женская обувь нередко связана с агрессивностью и активностью. Женская обувь, как и одежда, часто отражает гендерные стереотипы, сексизм, восприятие женщины в качестве

объекта сексуальной эксплуатации и, в то же время, символизирует ее стремление стать равной мужчине или даже «выше» его. Человек может почувствовать себя более уверенно и решиться на что-то новое, «ступить на незнанию территорию», приобретя для себя или изготовив новую обувь.

б. Животные

Изображения животных часто символизируют связь с природными, животными качествами человека, инстинктами. Они могут подчеркивать качества ловкости, стремительности, силы, свободолюбия и способности к выживанию. Огромное разнообразие видов животных определяет многообразие смысловой нагрузки их изображений, используемых в качестве талисманоподобных объектов. В некоторых случаях такими объектами могут являться отдельные элементы тела животного, например, перо птицы, шерсть млекопитающего и т. д.

В качестве примера использования талисманоподобного объекта такого рода можно привести случай, когда участница тренинга создала для себя длинный, волочащийся по полу, тяжелый хвост. Она сказала, что хвост помогает ей лучше почувствовать связь с землей. Ей доставляло большое удовольствие двигаться с этим хвостом. Благодаря ему она почувствовала себя более устойчивой и уверенной.

Другим примером талисмана в виде животного могут служить изображения «красной птицы», созданные одной из участниц арт-терапевтической группы. В течение нескольких недель она увлеченно работала над созданием целой серии таких изображений (рисунков, скульптур) и много фантазировала, представляя себя «красной птицей». Эта птица служила для клиентки символом «огненного, творческого начала» и женственности. В процессе создания изображений она чувствовала, как ее наполняют энергия и сила. Образ «красной птицы» впервые представился ей, когда она читала сказку.

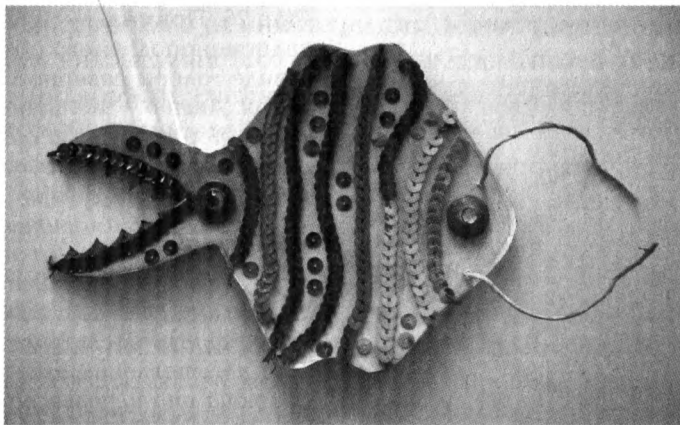
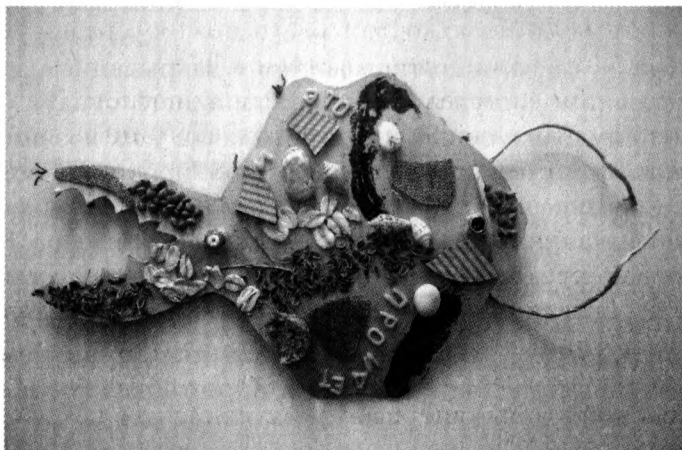


Рис. 25. Пример талисманоподобного объекта в виде рыбы

Автор — женщина 36 лет — ассоциировала созданный объект с собой, разными частями «я», которые, хотя порой и конфликтуют друг с другом, но представляют собой части единого целого. С одного бока тело рыбы имеет более темную расцветку, символизируя те качества, которые клиентка боится или стесняется показать окружающим (фото сверху). С другого бока (фото внизу), более светлая сторона символизирует те грани ее «я», которые более позитивно воспринимаются и поддерживаются окружающими



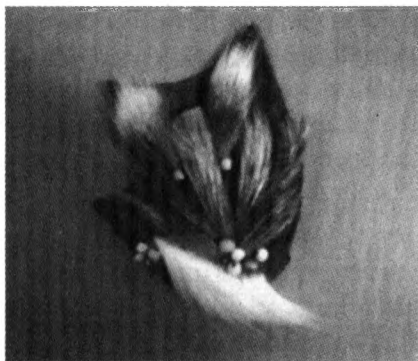


Рис. 26. Пример талисманоподобного объекта в виде головы северного зверя. Автор — женщина 43 лет — ассоциировала объект с несколькими годами жизни в Заполярье. Несмотря на тяжелые климатические условия, она полюбила этот край, и свой опыт жизни на севере она считает важным внутренним достоянием. При изготовлении арт-объекта она использовала шерсть северного оленя

Несколько иными, реже встречающимися в арт-терапевтической работе с женщинами, талисманоподобными объектами являются следующие.

- Мечи, сабли — как правило, подчеркивают силу, мужество, достоинство, способность к проникновению и самозащите.
- Кольца — их дарение или обмен могут символизировать выражение верности, надежности в отношениях. Кольцо также может подчеркивать идентичность его носителя или его исключительность.
- Парики — могут символизировать преобразование, мимику или защиту.
- Ключи — связаны с открыванием и закрыванием замков, обеспечивая доступ в жилище, хранилище, сундук и т. д., могут символизировать защиту, наличие у их хозяина возможности проникновения в какое-либо пространство, в том числе, физическое пространство своего тела. Обладание ключом означает контроль, власть, возможность выбора. Ключи также могут ассоциироваться с доступом к внутренним ресурсам (жизненной энергии, источникам вдохновения).
- Клубки, нить — могут ассоциироваться с развитием, разворачиванием, сворачиванием, дорогой (путем жизни). Если клубок раскручивается по мере движения, нить обеспечивает возможность возвращения. Нить также может

использоваться с разными целями, в том числе для спутывания, связывания (соединения) и т.д. Сеть может означать поддержку, взаимосвязь, основу (матрицу) мироздания, спутывание, захват, поглощение. Нередко она ассоциируется с разными проявлениями женского начала — как с созидательными, связанными с зачатием и деторождением, так и с разрушительными.

- Зеркало отражает реальное или ложное «я», означает возможность увидеть в себе то, что ранее было невидимым (скрытый потенциал, определенные психические качества), а также возможность заглянуть в будущее. Зеркало может символизировать способность к ясновидению (прорицанию), наблюдению за тем, что находится на значительном удалении. Оно может ассоциироваться с рефлексией, с познавательными способностями.
- Двери — в мифах, сказках они нередко связаны с доступом в какое-либо иное пространство (сакральное, волшебное, подземное или, наоборот, небесное). Открывая двери, герой или героиня могут встретиться с чем-то необычным или удивительным, или вынуждены испытать себя, встретиться с препятствием. Открывание двери может также символизировать переход в новую фазу развития, из одной сферы бытия в другую. Множество дверей может ассоциироваться с выбором, многообразием путей развития.

Изображение животного в комфортной для него среде обитания

Данная техника основана на проективном характере образов животного и среды его обитания, тесной связи животной символики с физическими, инстинктивными потребностями и свойствами. В рамках глубинно-психологического подхода животные образы в сновидениях, фантазиях и продуктах творческой деятельности клиента нередко рассматриваются как выражение той жизненной энергии, которая еще не организована разумом и волей человека. Юнг рассматри-

вал животный символизм как зрительное представление энергий коллективного бессознательного. Чем более примитивно животное, тем более глубокий пласт бессознательного оно выражает, и тем труднее его ассимилировать в сознание. Так, например, собака может символизировать бессознательную энергию, которую проще интегрировать в сознание и «договориться» с ней, по сравнению с той энергией, которую выражают образы рептилий. По мнению Юнга, проявление животных образов во снах и рисунках является индикатором соответствующего отношения эго к бессознательному. Если это отрицательное отношение, то животный образ будет иметь устрашающий характер, если положительное, то животное будет помощником человека, одним из тех, которых можно встретить в сказках и легендах.

Однако в любом случае формирование образа животного, его воплощение в продуктах творческой деятельности и начало взаимодействия клиента с этим образом могут служить «диалогу» с соответствующими внутренними энергиями и их интеграции.

В некоторых культурах символическая идентификация с животными используется в качестве средства интеграции соответствующих внутренних качеств, овладения человека теми или иными проявлениями витальной энергии. Традиция североамериканских индейцев помогает, например, молодым людям посредством привлечения образов сновидений обрести то животное, которое может быть их помощником и проводником в контактах с миром духов. Затем молодому человеку дается имя этого животного.

Психологический смысл того или иного животного образа связан с его характером. Например, лев может выражать амбицию, силу «я» и мужские качества характера. Волк — преданность роду, способность быть первопроходцем, а также злобу и коварство. Медведь имеет «лунную», женскую природу, благодаря смене фаз активности и спячки. Он нередко выражает концентрацию энергии инстинктов. Слон может символизировать умеренность, мудрость, а также силу *либидо*. Ягненок — важный символ христианства, представляющий Христа, кротость и чистоту.

Те животные, чья жизнь связана с водой (рыба, утка, лягушка, краб и др.), могут символизировать мистику смерти и возрождения, а также связь с глубокими слоями бессознательного. Лошадь нередко выражает укрощенные инстинкты, направляемые волей человека. В то же время дикая, строптивая лошадь может символизировать бессознательные проявления, неподвластные контролю воли и рассудка. В некоторых легендах лошадь также наделяется способностью к ясновидению.

Фантастические существа, сочетающие в себе реальные и сверхъестественные, знакомые и экстраординарные свойства (сфинкс, единорог, феникс, дракон и др.), нередко воспринимаются, как посланцы богов. Они выражают поток сознания и его трансформацию, освоение новых форм взаимодействия с миром, творчество. В разных культурах боги нередко имеют звериные признаки (например, индуистский бог Ганеша, древнегреческий Посейдон и др.).

Одной из особенностей данной техники является изображение животного в комфортной для него среде. Ориентация на представление и передачу в рисунке такой среды основано на предположении, что клиент сможет тем самым установить более тесный контакт с жизненной энергией, «забыть» о своем теле и связанных с ним потребностях, достичь состояния большего эмоционального и физического комфорта, неосознанно идентифицируясь с животным. В процессе последующего обсуждения рисунка и его интерпретации клиент, как правило, осознает свои актуальные (главным образом, физические) потребности, то, что ему нужно для исцеления, и какие внешние факторы будут этому способствовать. Предполагается, что образ животного актуализирует прежде всего потребности базового уровня: в безопасности, еде, сексе и другие. В случае же нарушения соматических функций и при наличии у клиента заболеваний, связанных с физической сферой, он может выразить и осознать пути выздоровления и разнообразные саногенные факторы.

Существуют разные варианты данной техники. В некоторых случаях участникам арт-терапевтических занятий предлагается представить себе любое животное, в том числе мифологическое или фантастическое, а затем нарисовать его, обра-

щая внимание на то, чтобы окружающая среда была для него комфортной и безопасной.

В других случаях могут использоваться игрушки или миниатюрные фигурки разных животных. Клиенту предлагается выбрать то животное, которое ему больше всего импонирует, а затем, поместив его на лист бумаги, нарисовать окружающую среду. Также можно использовать набор для песочной терапии.

Рисование животного или выбор его готового изображения можно заменить изготовлением фигуры животного из глины или пластилина. Оригинальная техника создания изображения животного в комфортной для него среде обитания описывается американским арт-терапевтом Малкиоди (1998). Она рекомендует использовать лист бумаги форматом 18 x 24 дюйма и коробку. Сначала клиенту предлагается выбрать из набора миниатюрных изображений животных какую-либо одну игрушку, а затем помедитировать над ней, представляя, как это животное могло бы выглядеть в натуральную величину и в естественных условиях. Клиент должен также представить, что этому животному нужно для жизни, или как о нем можно было бы позаботиться, если оно нуждается в заботе, и какая среда обитания для этого животного была бы наиболее приятна. Через несколько минут клиенту предлагается поместить фигурку на лист бумаги или в коробку и изобразить ту среду, которую клиент представил. При этом могут использоваться разные изобразительные материалы.

После создания рисунка или объемной работы клиенту предлагается ответить на следующие вопросы:

- Какие предметы, качества окружающей среды необходимы животному, чтобы чувствовать себя в безопасности и комфорте?
- На основе каких представлений осуществлялся выбор фигурки животного и располагаемых вокруг нее объектов?
- Что позволит вам чувствовать себя в безопасности и комфорте? Какие сходные черты имеются между вами и выбранным животным?

ТЕХНИКИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ВИЗУАЛЬНЫХ МЕТАФОР ТЕЛЕСНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПЕСКА

Манипуляции с песком и песочные формы как инструменты телесно-ориентированной арт-терапии

В настоящее время существует большое число публикаций, отражающих практику психотерапевтического использования песка в сочетании с предметами. Эти публикации посвящены прежде всего юнгианской песочной психотерапии. Между тем использование песка как в виде самостоятельного визуально-пластического материала, так и в его сочетании с предметами может быть отнесено к одному из вариантов арт-терапевтической работы.

Арт-терапевтический процесс предполагает использование в основном визуально-пластических средств творческой деятельности. Использование песочницы также может рассматриваться как разновидность художественной практики и иметь место во время арт-терапевтических сеансов. От многих иных изобразительных средств песочница отличается тем, что позволяет работать с объемом, создавать формы, весьма напоминающие барельеф или скульптуру. Кроме того, работа с песочницей допускает возможность многократного изменения песочных форм и расположенных в ней предметов и тем самым способствует спонтанным проявлениям клиента и отражению разных процессов (в том числе соматического уровня).

Работа с песком и предметами может иметь большую ценность для исследования отношения к разным проявлениям телесности, а также для интеграции телесного образа «я». Некоторые авторы указывают также на важность тактильного контакта с песком как одного из факторов актуализации и проявления разных телесных феноменов (Ammann, 1991; Bradway and McCoard, 1997). В литературе по терапевтическому использованию песочницы указывается, что создаваемые с помощью песка и миниатюр композиции могут напоминать внутренние органы человеческого тела (Ammann, 1991; Margoliash, 1998). Создательница метода юнгианской песочной психотерапии Д. Кальфф также полагала, что «материальные элементы песочной терапии выступают в качестве метафор человеческого тела» (Weinrib, 1983, p. 40).

Немаловажное значение песка как средства телесно-ориентированной психотерапии отчасти связано с богатыми возможностями тактильного контакта с этим материалом. Как пишет Штейнхард (2001), «Способность к коммуникации посредством тактильных ощущений развивается раньше коммуникативных способностей посредством звуков, зрительных образов и языка. Тактильное взаимодействие с окружающей средой начинается в раннем возрасте и продолжается на протяжении всей жизни, являясь важным средством эмоциональной экспрессии. Поверхность песка ассоциируется с «кожными покровами» земли и с окружающей средой». Ранний опыт тактильной коммуникации и ощущение человеком физической связи с матерью, а в последующем — границ личного «пространства» — проецируются на песочницу.

Работа с песком, особенно, когда он находится в определенном контейнере, выступает средством компенсации психологической и физической незащищенности клиента или его недостаточной тактильной коммуникации. Работа с песком, таким образом, включает в себе богатые возможности для психологической защиты клиента и удовлетворения им потребностей, связанных с разными этапами онтогенеза.

Создаваемые из песка формы позволяют выражать разный телесный опыт, как положительный, так и отрицательный, в том числе связанный с физическим неблагополучием, перенесенной физической травмой и т. д. Нередко в процессе такой работы может быть достигнуто исцеление и осознание

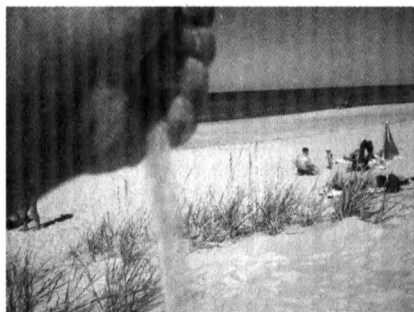


Рис. 27-1. Песок как фактор оживления физической сферы

связи между телесными проявлениями и эмоциональными процессами.

Разные манипуляции с песком и создаваемые клиентом различные песочные формы и композиции с использованием предметов могут рассматриваться в качестве метафор его отношений с собственным телом. Прикосновение к песку рождает разные типы движения, которые также можно воспринимать как своеобразный «диалог» с телом, причем не только собственным, но и воображаемого партнера.

Важным аргументом для использования песка в качестве одного из средств телесно-ориентированной арт-терапии является то, что песок является природным материалом, хорошо знакомым подавляющему большинству людей. Работа с песком способствует актуализации воспоминаний и телесных ощущений, связанных с разными периодами жизни. Как правило, эти воспоминания и ощущения



Рис. 27-2. Песок как фактор оживления физической сферы

имеют положительный характер, связаны с позитивным контактом человека с окружающей природной средой (поскольку для большинства людей контакт с песком связан с их пребыванием на берегу моря, реки или озера, а также с детскими играми в песочнице). Немаловажен тот факт, что для многих людей их следы на песке являются одним из наиболее ярких и запоминающихся моментов «встречи с собой в зеркале мира».

Поскольку песок во многих случаях соседствует с водой (не только в природной среде, но и во время терапевтической работы с песочницей), следует признать ее особую, позитивную роль в достижении разнообразных лечебно-гармонизирующих эффектов. Как и песок, вода может выступать одним из мощных триггеров (пусковых стимулов) возникновения у клиента разных ощущений, воспоминаний и фантазий, связанных с физической сферой.

Штейнхард (2001) считает, что потребность использования воды в песочной терапии объясняется представлениями о глубине, очи-



щении, отражении и движении. Потребность клиента в использовании воды в процессе игры с песком может быть связана с потребностью в физическом или психологическом «движении», с освобождением от тягостных для него переживаний. Литье воды на песок или капание мокрым песком во время игры с ним являются одними из наиболее ярких динамических проявлений. В то же время имеются и многие иные формы динамических проявлений во время игры с песком, включая перемещение песочных масс, сыпание сухого песка, создание и трансформацию песочных образов и «каракулей».

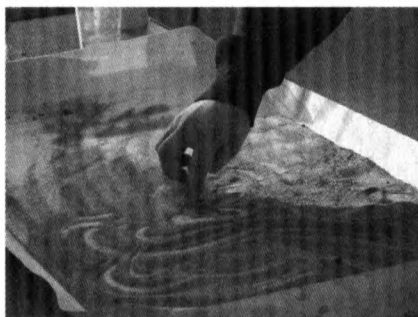


Рис. 28-1. Различные динамические проявления, связанные с использованием песка в арт-терапии

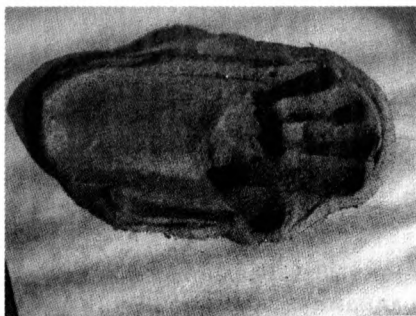
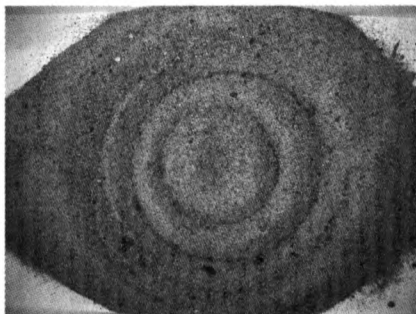


Рис. 28-2. Различные динамические проявления, связанные с использованием песка в арт-терапии



Рис. 29-1. Образы, созданные в результате спонтанных манипуляций с песком

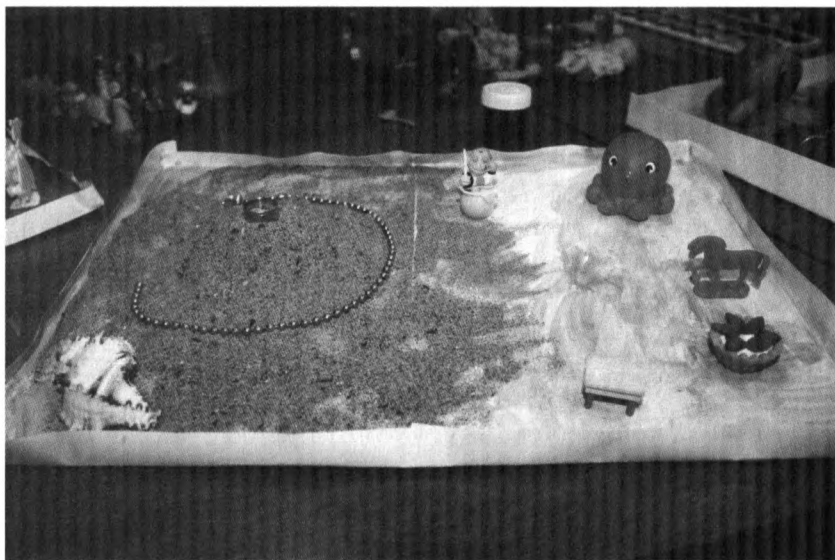


Рис. 29-2. Образы, созданные в результате спонтанных манипуляций с песком

Работая с песком в качестве средства исследования и интеграции телесного опыта, следует обратить особое внимание на дыхание и необходимость фокусировки на телесных ощущениях. Иногда работе с песком может предшествовать медитация на собственном теле. Во многих случаях сам процесс работы с песком, если он происходит в сочетании с глубоким дыханием и концентрацией на различных участках тела, может выступать как вариант динамической медитации. Ощущения и образы собственного тела могут меняться по мере продолжения работы с песком. Так, например, люди часто отмечают, что медитативный контакт с песком приводит их в состояние глубокой релаксации и помогает избавиться от боли и других неприятных ощущений.

Можно предложить участникам группы отразить в песочной форме представление о теле как своеобразном ландшафте и метафорически обозначить на песке разные структуры собственного тела и их отношения друг с другом. Так, в качестве некоторых архетипических ландшафтных форм, позволяю-

щих передавать представления о разных частях тела, из песка могут быть созданы реки, озера, холмы, горы, впадины, долины, пещеры и т. д.

Участники группы могут также представить, будто поверхность песка — это пустыня, побережье океана, берег реки, место для возведения дома или храма и т. д., а затем, осуществляя движения руки в соответствии с возникшим представлением, совершать своеобразную «прогулку» и создавать то, что подскажет воображение.

Для исследования и выражения разного телесного опыта большое значение может иметь использование песка разных оттенков и с разной структурой — золотистого песка, белого песка-ракушечника, черного вулканического песка, мокрого серо-коричневого песка, тщательно просеянного нежного песка, более грубого строительного песка. При этом следует убедиться, что песок не содержит известь, и что его песчинки не слишком острые и не будут раздражать чувствительную кожу.

Особенности воздействия игры с песком на эмоциональное и физическое состояние клиента определяются свойствами песка: влажностью, размером песчинок, оттенком, а также его общим количеством. Если речь идет об игре с песком на пляже или в арт-терапевтическом кабинете с большим объемом песка, то в работу может быть вовлечено все тело, которое едва прикрыто одеждой. Человек может лежать на песке, закапывать в него руки, перемещать большие объемы песка с места на место.

Однако в большинстве случаев в процессе игры клиент контактирует с песком только руками или стремится минимизировать свой контакт с песком, прикасаясь к нему предметами, например располагая выбранные фигуры на поверхности песка. «Используя инструменты, клиент словно пытается подчинить себе материал, что символизирует подчинение природы человеку с помощью технических средств, со вспаханной почвой и т. д. Использование инструментов, а затем рук в процессе работы с песком может ассоциироваться со способом организации естественного хаоса или с утверждением своего права распоряжаться землей.

Прямой тактильный контакт с песком предполагает разнообразные движения: разглаживание, утрамбовывание,

создание отпечатков, рытье ям, а также рассыпание или бросание песка. Утрамбовывание песка создает впечатление «непроницаемой» поверхности и выступает в роли средства защиты клиента от неприятных для него переживаний. Напротив, разрыхленный песок словно располагает к прикосновению и проникновению вглубь. Трехмерные формы из песка отражают чувство защищенности кожных покровов и ощущение собственного владения определенным пространством или территорией, а также доверие к психотерапевту. Хотя все эти виды манипуляций с песком выглядят достаточно простыми, далеко не все клиенты к ним готовы, и их нежелание прикасаться к песку следует учитывать и уважать» (Штейнхард Л., 2001).

В то же время, наблюдая за клиентами, которые поначалу не хотят прикасаться к песку и предпочитают рисовать на нем или только располагать на нем предметы, можно заметить, как они постепенно становятся более активными и смелыми. Их начинающиеся прикосновения к песку и манипуляции с ним выступают индикаторами большего доверия к физической среде и собственному телу.

***Символическое значение песочных форм
и манипуляций с песком
в контексте телесно-ориентированной арт-терапии***

Манипуляции с песком и та песочная форма, которая рождается в результате спонтанного движения рук по поверхности песка и валяния из песка, нередко являются символическим телесным автопортретом автора, отражают его отношение к телу и связанные с ним проблемы и ресурсы.

1. Работа с поверхностью песка

Поверхность песка может ассоциироваться с земной поверхностью и с тем, что под ней скрывается, а также с поверхностью тела и протекающими под ней физическими процессами. Она может выступать аналогом кожных покровов. Поэтому манипуляции с поверхностью песка, в частности поглаживание его поверхности, прикладывание к ней рук или

иных частей тела, могут указывать на переживание (далеко не всегда осознаваемое клиентом в момент таких манипуляций) состояний, связанных с интимным физическим и эмоциональным контактом. Эти манипуляции могут отражать прошлый или текущий опыт определенного рода, усиление потребности клиента в тесном контакте с собственным телом или телом значимого другого человека (ребенка, партнера, родительской фигуры), поддержке и принятии. Иногда за подобными манипуляциями с поверхностью песка стоит переживание тревоги, страх «проникновения» вглубь, ощущение собственной психологической или физической «хрупкости» и уязвимости. Подобные манипуляции также являются средством актуализации и проявления разных аспектов заботы и нежности, когда клиенту бывает трудно переживать и выразить их иным образом. Во многих случаях такие манипуляции обладают значительным стабилизирующим потенциалом, содействуют снятию напряжения и психофизической гармонизации.

2. Создание выпуклых форм на поверхности песка

К таким формам можно отнести куличики, или пирожки, и горки. Создание куличиков из песка с использованием формочек или ведерка является одним из первых действий, которые маленький ребенок совершает с песком. Это позволяет придать песку определенную форму, превращает его в объект, выражает способность создавшего куличик подчинить себе стихию песка, хаотичных природных процессов, включая физиологические и эмоциональные.

Штейнхард (2001) пишет, что «возможность создания компактных трехмерных форм из песка завораживает ребенка, и он постепенно развивает свои навыки изготовления песочных пирожков. Даже в более старшем возрасте дети нередко создают целые ряды пирожков и куличиков, используя их в качестве элементов более сложной композиции. При проведении песочной терапии дети наполняют формы песком, а затем оставляют их в перевернутом виде, словно некие горки... либо делают куличики. Изготовление пирожков с помо-

щью формочек или ведерка можно рассматривать в качестве своеобразного рождения. До момента рождения ребенка тело матери является первичной средой его обитания». Таким образом, создание горок и пирожков может служить индикатором движения клиента в сторону его большей психологической и физической автономности. Следует также подчеркнуть, что подобные простые песочные формы, обладая своей более четкой геометрией и границами, могут указывать на рост «контейнирующих» способностей тела и психики клиента (то есть умения сдерживать и контролировать протекание разных внутренних процессов).

Немаловажное значение для понимания скрытых мотивов клиента при создании песочных пирожков и горок является то, сколько подобных форм располагается в пространстве подноса или на иной поверхности, какого они размера и как они расположены во внутренней системе координат песочницы. Если, например, клиент создает выпуклую песочную форму, например, горку, сгребая песок к центру подноса, это может указывать на его желание самореализации, предъявления себя миру, мобилизацию и активное использование своих ресурсов, в том числе физических. Небольшое возвышение из песка напоминает грудь, живот или чрево. Они являются символами согревающего и питающего женского начала, атрибутами Матери-Земли.

3. Создание отпечатков

Создание отпечатков на поверхности песка может отражать стремление клиента специально оставить знак своего присутствия. Как пишет Л. Штейнхард (2001), «отпечатки представляют собой нечто противоположное слепкам конкретных форм». Создание отпечатков на песке чем-то напоминает создание цветных отпечатков путем нанесения краски на руку. Такие действия похожи на восклицания: «Это я. Я есть, я существую».

На поверхности песка также можно делать оттиски с разных плотных объектов, рисовать руками или пользуясь каким-либо предметом. Можно заметить, что в некоторых случаях клиент создает структурированную поверхность, чем-

то напоминающую вспаханную почву. Возможно, он тем самым стремится подчинить себе «плоть» песка, осваивает его физическое пространство, утверждает на нем свое присутствие. Однако в некоторых случаях такие манипуляции имеют деструктивный (самодеструктивный) или более «страстный» оттенок, напоминают процарапывание или разрезание и связаны с нарушением поверхности песка (его «кожных покровов»).

В работе со взрослыми отпечатки рук зачастую являются центральным элементом песочных композиций, отражающих более активное проявление процесса индивидуации. При этом могут создаваться отпечатки как одной, так и обеих рук. Иногда отпечатки рук в дальнейшем определенным образом украшаются клиентами. По мнению Л. Штейнхард, эти действия являются для клиентов символом собственной значимости. Они служат средством защиты и помогают преодолеть ощущение собственного бессилия, растерянности и тревоги.

4. Проникновение в толщу песка

Проникновение в глубь песка означает движение за пределы внешней поверхности. Однако смысл проникновения может быть разным, связанным как с естественным, так и с искусственным, в том числе насильственным процессом. В одних случаях проникновение сквозь поверхность будет в большей мере связано с выходом за пределы тела и с его связью с окружающей средой. Проникновение может символизировать поступление в организм определенного вещества, информации или энергии, либо, напротив, их выход за пределы организма. Это индикаторы активного взаимодействия организма и среды, проявлений жизнедеятельности тела и психики. В других случаях проникновение в глубь песка символизирует насильственное вторжение в организм и психику, нарушение границ того, что ранее представлялось нетронутым и целостным.

По поводу манипуляций такого рода Л. Штейнхард (2001) пишет: «Проникновение в человеческий организм происходит через его естественные отверстия. К таким отверстиям

относятся рот, являющийся «воротами» для проникновения в организм еды и воздуха, а также влагалище, являющееся входом для полового члена. Воздух и запахи, свет и звуковые вибрации проникают через нос, глаза и уши. Ощущения проникновения чего-либо в собственный организм бывают либо приятными и положительными, либо неприятными и нежелательными. Связанное с насилием и сопровождающееся укусами, порезами или разрывами проникновение в организм ведет к тяжелым физическим и психологическим последствиям. Естественные отверстия человеческого организма, расположенные на голове, это уши, глаза, ноздри и рот... Не считая дыхания, любые выделения из верхних отверстий человеческого организма связаны с болезнью или стрессом. В нижней части тела лишь влагалище является местом биологического входа. Функции же ануса и мочеиспускательного канала заключаются в выделении биологических шлаков. Таким образом, в человеческом теле имеются функциональные отверстия, связанные с биологически целесообразным для организма входом и выходом определенных тел и веществ».

В некоторых случаях проникновение в толщу песка может означать нарушение функций биологического контейнера тела, а также функции психологического контейнирования. Это может быть связано с определенными психическими расстройствами, в частности относимыми к группе невротических, соматоформных, связанных со стрессом расстройств, а также с нарушениями пищевого поведения.

В литературе также неоднократно отмечалась тесная связь между нарушениями функции психологического контейнирования, соматизированными психическими расстройствами и перенесенными клиентом психическими травмами, в частности насилием. Ощущение безопасных границ собственного тела формируется у новорожденного в процессе его тактильного контакта с матерью, представляющего собой своеобразную коммуникацию. Подобного ощущения не возникает в тех случаях, когда ребенок испытывает дефицит тактильного контакта, либо когда данный контакт связан с его травматизацией (Anzien, 1989).

Штейнхард (2001) обращает внимание на то, что люди с тонкой художественной натурой «отличаются повышенной чувствительностью к физическому и психологическому вмешательству и, работая с арт-терапевтом, занимаются, в основном, рисованием и живописью. Нередко они отказываются использовать глину или песок, поскольку работа с этими материалами ассоциируются у них с неприятным тактильным контактом, связанным с нарушением личных границ. В работе с этими материалами они ощущают себя особенно беззащитными и уязвимыми. Создание трехмерных образов из глины и песка вызывает у них ощущение некой угрозы для психической целостности и собственного тела.

Данный автор выделяет четыре вида отверстий, связанных с проникновением в толщу песка: ямки, тоннели, специально создаваемые углубления для закапывания предметов, а также углубления, созданные с целью извлечения уже находящихся в песке предметов. Так, ямки могут быть образованы путем раскапывания песка руками или с помощью каких-либо инструментов. В песочной терапии, в связи с ограниченностью объема песка, создание ямки как правило влечет за собой обнажение голубого дна подноса, которое начинает ассоциироваться с водой озера, пруда или источника.

Данная манипуляция может означать проникновение вглубь земли с достижением сокрытых в ней водных ресурсов. Они, в свою очередь, могут ассоциироваться с энергией бессознательного, ее очищающими и трансформирующими свойствами. Нередко углубление в песке может продолжаться в определенном направлении, изображая реку или ручей, что может означать движение энергии, ее направленность на достижение цели. Подобные проникающие действия, связанные с изображением текущей в русле воды, также нередко являются символами возрастающей интеграции, стремления клиента охватить разные сферы опыта, установить связь с ранее разрозненными элементами внутренней или внешней реальности.

В некоторых случаях проникновение в толщу песка позволяет создать нечто похожее на пещеру. Она символизирует чрево, место, где зарождается новая жизнь, или могилу. Пе-

щера также является символом укрытия, встречи с теми существами и энергиями, которые обитают под поверхностью земли.

«Если создать высокую горку, вертикальное отверстие будет идти от самой вершины до самого дна», — пишет Штейнхард. — Оно становится глубокой шахтой, соединяющей поверхность «земли» с ее горячими «недрами», «кратером», через который на поверхность выходят огонь и лава. Такое отверстие становится местом выхода любого содержимого, а также каналом для выражения чувств».

Иногда во время игры в песок могут создаваться тоннели. Имея место входа и выхода, они могут символизировать соединение, прохождение определенных препятствий, трансформацию, коммуникацию, соединение. «Тоннель дает возможность перемещать предметы из одного места в другое. Прохождение предмета через темный тоннель/канал может символизировать первый в жизни каждого человека ритуал перехода, а именно движение по родовому каналу. Это может переживаться клиентом как символическое рождение или метаморфоза» [12].

Погружение в толщу песка означает движение вглубь. «Клиент погружает свои руки в песок для того, чтобы спрятать какой-либо предмет, спасти, защитить или похоронить что-нибудь, либо достать из песка то, что там находится. Путешествие героя или героини в подземный мир является темой многих мифов. Некоторыми примерами этого могут быть древнегреческие мифы... Иногда песок воспринимается как место погребения, вызывая ассоциации со смертью, похоронами, заточением в некое пространство, из которого нет выхода, а также с вечным покоем, приходящим на смену земной суете. Песок также может связываться с защитой, теплом, покоем, интимностью и местом зарождения новой жизни. Пряча что-то в песок, человек иногда пытается освободиться от неприятных качеств или переживаний» (Штейнхард, 2001).

Помещение предмета или части тела (рук) в песок с последующим их извлечением из него также могут иметь место в процессе игры с песком: «Извлечение чего-то из толщи песка

символизирует обнажение того, что было неприятно человеку и какое-то время им скрывалось, но, тем не менее, нуждается в преодолении и осознании. Извлечение предмета из песка бывает связано с поиском сокровищ или того, что представляет для человека ценность, подобно некоему выросшему под землей клубню. Это может быть связано с пониманием или каким-то внятным открытием, воспоминанием о том, что было забыто, а также о новом рождении... Иногда песок ассоциируется с телом матери, а потому находящиеся в его толще предметы символизируют то, что находится в ее «утробе» (Штейнхард, 2001).

***Создание картин путешествий
и исцеляющих мест
из песка и предметов***

Оной из форм применения песка и предметов в телесно-ориентированной арт-терапии может являться создание клиентом картин исцеляющих мест, а также совершение символического путешествия или «паломничества» к местам силы и здоровья. Такая деятельность может отчасти напоминать создание рисунков, изображающих «Сад мечты», «Места силы и исцеления», например, определенное место на лоне природы или храм (святилище). Так же как и при создании рисунка, в таких картинах из песка и предметов клиент может изображать себя находящимся в этом месте, взаимодействующим с определенными объектами или энергиями, получающим в дар то, что необходимо ему для исцеления и гармонизации.

Перемещая одну из фигур, с которой он идентифицируется, в пространстве песочницы, клиент может совершать исцеляющее путешествие, относясь к возникающим на пути песочным формам как к посланиям и посланникам, вступая с ними в диалог и открывая при этом новые смыслы. Многие участвующие в таких практиках отмечают их сходство с ритуалами и чувствуют особую, «сакральную», «магическую» атмосферу таких путешествий. Исцеляющие путешествия и «паломничества» в песочнице могут проводиться как на ос-

нове индивидуальных, так и групповых картин, создаваемых на большем пространстве и из большего количества песка всеми участниками арт-терапевтической группы.

Представляя, что он путешествует в песочнице как в своеобразной всеобъемлющей мифопоэтической реальности, каждый участник группы может совершить «паломничество» к другим. Приходя в эти места, он может выразить свое почтение и поприветствовать «дух» этого места, отраженный в его стиле и символической форме. Он может некоторое время побыть в этом месте, впитав его атмосферу и, возможно, пережив образное видение.

Полиmodalные телесно-ориентированные техники с использованием песка

1. Прохождение пути, построенного из песка и предметов, как форма телесно-ориентированной арт-терапевтической практики

Песок и предметы могут быть использованы для создания клиентом или группой целого пути, выступающего емкой метафорой прошлого, настоящего и будущего, исторического пути развития человечества, а также процесса эволюции. Данный вид деятельности чем-то напоминает технику построения «пути» с использованием изображений ног (которая представлена в третьей главе) и с его последующим прохождением. Использование песка предоставляет клиенту и участникам группы больше возможностей для создания объемных форм, которые могут изображать различный ландшафт, возникающий по пути следования человека. Кроме того, участники могут двигаться как вдоль построенного пути, так и непосредственно по поверхности песка.

Дополнительные возможности для изображения различных ситуаций и передачи опыта создаются благодаря использованию предметов разного рода — как личных предметов участников (которые могут выступать триггерами, вызывающими

соответствующие воспоминания), так и разных найденных, в том числе природных объектов и игрушек.

Построение такого, как правило довольно масштабного, пути, занимающего все пространство арт-терапевтического кабинета, в сочетании с наличием песка и предметов и с танцевально-двигательной активностью участников занятия, придает данной технике выраженный телесно-ориентированный характер. В определенных случаях можно построить из песка и предметов путь за пределами арт-терапевтического кабинета, что может рассматриваться как один из видов ландшафтного искусства и ландшафтного театра в арт-терапии, основанных на использовании богатых физических и символических возможностей природной среды.

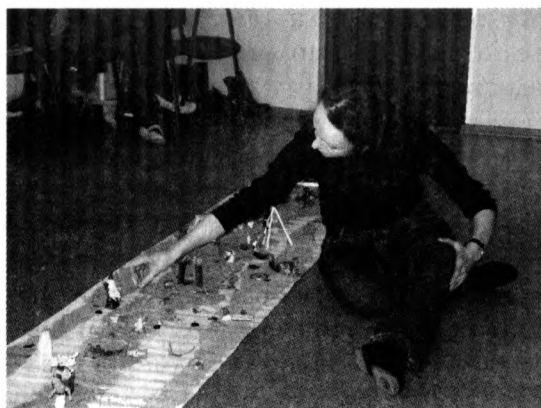


Рис. 30-1. Примеры построения и прохождения «пути» из песка и предметов в арт-терапевтической группе

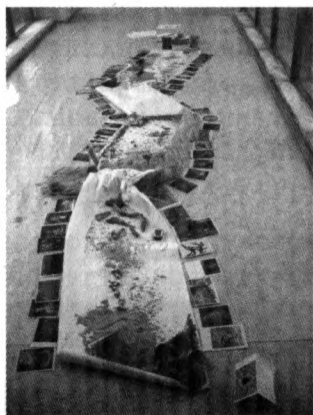
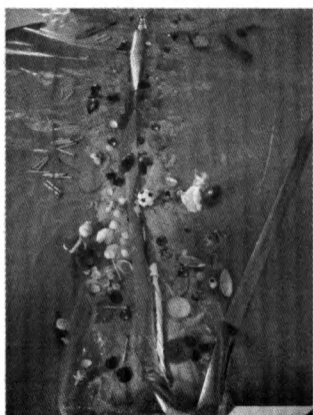
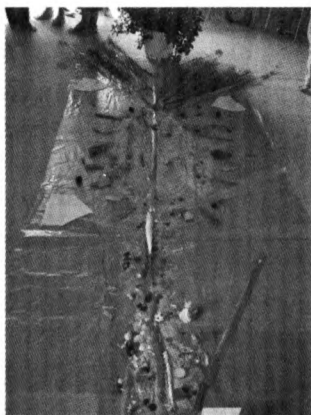
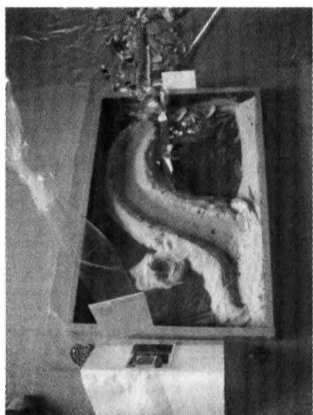


Рис. 30-2. Примеры построения и прохождения «пути» из песка и предметов в арт-терапевтической группе

2. Создание художественных описаний, танцы и пение при создании песочных форм

Можно попытаться передать чувства и энергию, связанные с песочными формами и процессом их создания, используя разные способы творческого самовыражения. Так, например, участники группы могут уделить некоторое время созерцанию созданных ими образов и создать тексты, описывающие «путешествие», которое начинается с их образов или включает образ в качестве кульминации «путешествия». Они также могут передать в тексте «послания», которые были получены ими во время «путешествия».

Можно также представить и исполнить танцы, соответствующие песочным формам. Танцы могут сопровождаться пением. Благодаря движению и пению удастся более полно выразить чувства и значения, связанные с песочной композицией. Танец и песня могут исполняться каждым самостоятельно, либо вместе с кем-то из группы, либо вместе со всей группой. Можно исполнять танец и песню, располагая песочную композицию на заднем плане или в центре и даже определенным образом взаимодействуя с ней в процессе выступления.

Можно также организовать работу так, чтобы один человек продолжал создавать что-либо из песка, в то время как другой поет или танцует, выражая свои чувства и ассоциации, связанные с песочной формой. Кроме того, тот, кто лепит из песка, может реагировать на движения и голос, изменяя песочную форму.

Структура арт-терапевтических занятий с использованием песочницы

Когда песок используется при работе с группой детей, занятие может продолжаться до 60 минут. При индивидуальной работе со взрослыми продолжительность занятия составляет от одного до двух часов, при работе с группой взрослых — от двух до трех часов. При работе с песком желательно, помимо изобразительных материалов и песка, обеспечить всех участ-

ников занятия ватманом, деревянными, картонными или пластиковыми подносами или ящиками, а также некоторым количеством самых разных предметов (миниатюрных игрушек, природных объектов).

Вводная (разогревающая) часть занятия может включать выполнение разных манипуляций с песком, позволяющих почувствовать материал и получить удовольствие от контакта с ним. Можно совершать различные жесты, проводя руками по песку. Большое значение могут иметь полная тишина и глубокое дыхание в процессе манипуляций с песком, а также фокусировка внимания на телесных ощущениях.

Основная часть занятия может начинаться с создания индивидуальных песочных композиций, затем может последовать выполнение интерактивных и интермодальных (сочетающих изобразительную деятельность с сочинением историй, драматизацией, музыкой и танцами) техник — в парах, микрогруппах или совместно со всей группой. После этого следует рефлексия процесса и подведение итогов занятия.

Из самоотчетов участников индивидуальных и групповых арт-терапевтических занятий с использованием песка

«Чувствую, как мое дыхание постепенно замедляется. Оно сейчас ровное и глубокое. Мне приятно. Я не помню, когда я в последний раз расслаблялся!»

«Я похоронил все, что хотел. Так много тайн под песком! И мне хорошо от этого. Хотя в реальном мире я совсем не чувствую себя защищенным».

«Я чувствую себя засыпанной песком. Меня почти нет. Я ощущаю лишь потоки песка над собой... Мне нравится ощущать песок, его прикосновение к пальцам. В этом есть что-то гипнотическое...»

«Мне нравится то, что я сделала, и я это сломала. Я почувствовала от этого удовлетворение, но через некоторое время мне захотелось восстановить сделанное, и вы можете видеть это сейчас».

«Я легла рядом с песком, расслабилась и мечтала, вода при этом рукой по поверхности песка... Мне казалось, что я дельфин или русалка, плывущие в воде. Я продолжала прикасаться к песку и фантазировать, и сложилась целая история. Это была история, повествующая о длительном путешествии — моем путешествии».

«Ни грязи, ни красок, ни кисточек — возникло ощущение полной свободы».

«Х сказала, что созданная ею форма из песка банальная, но я нахожу ее такой простой, элегантной и безмятежной! Мне бы хотелось чувствовать себя так же».

«Моим рукам было так приятно. Неважно, что я не умею рисовать. Я словно погружалась, уходила в песок, чувствовала себя свернувшейся в комочек и спящей».

ФОТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНИКИ

Различные фототерапевтические техники могут быть использованы в качестве эффективных инструментов телесно-ориентированной арт-терапии. Некоторые техники фототерапии предполагают использование уже имеющихся у клиента или психотерапевта фотоснимков, другие — создание фотографий. Работа с фотографиями может также включать элементы литературного творчества и танцевально-двигательной терапии, сочетаться с изобразительной деятельностью и с работой с образом клиента.

Фотографирование объектов и ситуаций

Занятия фототерапией и терапевтической фотографией могут включать съемку различных объектов и ситуаций — как в арт-терапевтическом кабинете, так и за его пределами. Для поиска и фотографирования объектов, реализации определенного творческого проекта, связанного с созданием фотографий, может выделяться разное время. В одних случаях достаточно 30 — 60 минут. В рамках этого времени участники могут вести съемку непосредственно в кабинете или здании, где проводятся занятия, а также перемещаться в пределах относительно ограниченного, прилегающего к ним пространства. В других случаях для реализации творческого проекта, связанного со съемкой, может предоставляться несколько часов, дней или даже недель.

Съемка может носить свободный характер, то есть участники занятий выбирают и фотографируют все, что покажется им интересным, и лишь позднее могут определить тематику

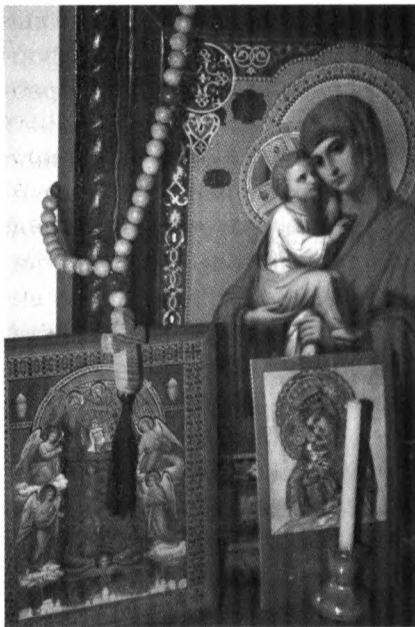
фотографий. В других случаях участники занятий заранее выбирают ту или иную тему из предлагаемых ведущим, или формулируют собственную, исходя из актуальных для себя потребностей и запросов.

Ряд тем для фотосъемки может иметь более выраженную телесно-ориентированную направленность, например, исследовать физические реакции клиента на пребывание в разной среде и взаимодействие с разными объектами, его психофизическую гармонизацию, эмоциональную и физическую активизацию и т. д. К таким темам можно, например, отнести: «Любимые уголки города», «Место для отдыха», «Мир природы», «Мир животных», «Мир растений», «Краски окружающего мира», «Любимые предметы», «Любимые уголки моего дома», «Природные стихии», «Мир моих интересов и увлечений», «Времена года» и т. д.

В некоторых случаях с лечебно-реабилитационной и развивающей целью бывает очень полезно провести съемку в определенной среде, которая связана с внешними ресурсами. Так, например, съемка на природе сама по себе способна обеспечить общую физическую и эмоциональную активизацию, познавательную деятельность, сенсорную стимуляцию, вызвать положительные эмоции и эстетические переживания. Она нередко приводит к переживанию яркости и чувственного богатства мира, катарсиса и глубокого удовлетворения, а также к осмыслению жизни, обогащению культурного и эстетического опыта участников занятий.

Кроме того, такая работа сопровождается активизацией взаимодействия со средой — с различными природными объектами, людьми, культурными феноменами, позволяя освоить новые модели поведения, характеризующиеся большей открытостью к контактам, инициативой и ответственностью. Благодаря этому съемка может использоваться как весьма эффективная форма решения различных задач личностного роста, психотерапии, тренинга и реабилитации.

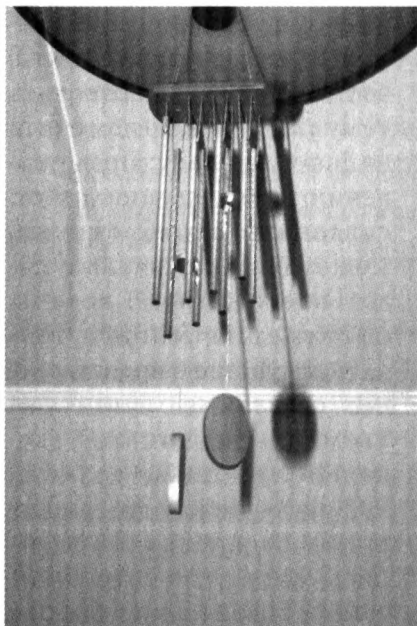
Если фотосъемка проводится клиентом дома или на работе, он может лучше почувствовать и осознать то, какое влияние оказывают на него среда и отдельные находящиеся в ней объекты. Он может специально определить для себя лечебно-



гармонизирующие возможности среды и даже попытаться ее изменить для того, чтобы привести ее в соответствие со своими потребностями. Например, пользуясь некоторыми рекомендациями (приведенными в главе 2), клиент может создать фокусирующий центр рядом с рабочим местом или создать определенный тактильно-визуальный или полисенсорный комплекс. Примером практики создания фотографий в домашней среде, давшей клиентам возможность определить для себя наиболее значимые и оказывающие на них терапевтическое воздействие объекты, являются следующие работы (рис. 31-1 и 31-2). В обоих случаях авторы – женщины. Одной из них 36 лет, другой – 27 лет.



Рис. 31-1. Пример созданных дома фотографий с изображением объектов с наибольшим терапевтическим воздействием



При создании серии фотографий особое значение может иметь фокусировка клиента на своих телесных реакциях, связанных с прогулкой и взаимодействием со средой фотосъемки. Нередко прогулка в приятном и безопасном месте может сопровождаться переживанием трансовых состояний, на фоне которых могут с успехом применяться элементы аутогенной тренировки (самовнушения). Клиент, например, может создавать (совместно с психотерапевтом) набор аффирмаций для того, чтобы проговаривать их во время прогулки или уже после нее, во время восприятия фотографий.

Завершив съемку, участники занятий могут затем произвести отбор наиболее интересных и важных для себя кадров и подготовить их к экспозиции либо создать слайд-фильм. Такая работа дает дополнительные

Рис. 31-2. Пример созданных дома фотографий с изображением объектов с наибольшим терапевтическим воздействием



возможности для осмысления и организации опыта, часто позволяет обозначить тему работы или изменить ее формулировку. Представлению и обсуждению работ, созданных в ходе съемки, может быть посвящено отдельное занятие. В ходе их обсуждения могут уточняться чувства и представления, связанные с процессом съемки и подготовкой экспозиции, а также возможная связь между фотоматериалом и жизненной позицией автора, его потребностями и интересами, отношением к себе и другим людям, природе, культуре, обществу и т. д.



Наряду с развеской фоторабот в кабинете, весьма интересным вариантом представления является их показ



Рис. 32. Пример созданных дома фотографий с изображением объектов с наибольшим терапевтическим воздействием

с использованием мультимедиа-проектора. При этом визуальные образы могут быть дополнены музыкой или чтением текстов.

Фотоавтопортрет и фотопортрет как техники телесно-ориентированной арт-терапии

Клиент также может фотографировать себя в определенной среде — как самостоятельно (используя штатив), так и прибегая к помощи кого-либо из близких, психотерапевта или участников группы, если исследование среды и фотосъемка совершаются организованно при участии всей группы.

Техники фотопортрета и фотоавтопортрета имеют значительный психотерапевтический потенциал: они позволяют исследовать и изменять отношение клиента к себе, способствуют актуализации и проявлению различных чувств и ролей. Они являются ценным инструментом телесно-ориентированной арт-терапии: их применение может сопровождаться у клиента актуализацией и осознанием (в значительной мере благодаря последующему обсуждению фотографий и впечатлений с психотерапевтом) его психологических и физических ресурсов, а также проявлением латентных свойств и позиций, связанных с восприятием своего тела. В некоторых случаях подобная практика приводит к существенному изменению отношения клиента к собственному телу, к постижению его красоты и гармонии.

Техники фотопортрета и фотоавтопортрета могут включать элементы танцевально-двигательной активности и драматизации, когда клиент фотографируется либо самостоятельно, используя пульт дистанционного управления, либо партнером — непосредственно в процессе свободного или организованного движения (например, под музыку) с использованием разных костюмов и грима. В результате такой работы (включая не только фотосъемку, но и просмотр и обсуждение фотографий) клиент постигает выразительные возможности своего тела, расширяет свой экспрессивный диапазон, понимает и принимает свою телесность в ее тесной связи с его характером и личностными особенностями.

При создании фотоавторепорта клиента сам контролирует процесс фотосъемки и вольно или невольно стремится достичь определенного психологического и физического качества собственного образа. Во время создания его фотопортрета другими людьми психологическое и физическое качество образа будет варьироваться в широком диапазоне, в зависимости от структуры и динамики отношений между оператором (другим человеком) и моделью (клиентом).

При создании фотопортрета клиента другими людьми большое значение будет иметь то, в какой мере клиент может контролировать процесс фотосъемки. В одном случае он может знать, что его фотографируют, и предъявлять тот или иной образ (управляя своей позой, мимикой и т.д.). В другом случае он этого может не знать. Его реакции на фотографии в этом случае будут более естественны, и, возможно, поэтому получившийся портрет будет в большей или меньшей степени расходиться с его ожиданиями.

Когда фотопортрет клиента создается другими людьми, и они принимают решение, где, как и почему он должен быть сфотографирован, он во многих случаях может чувствовать себя в подчиненном положении и иногда реагировать на это обостренно. Фотографирование клиента другими людьми также может, с одной стороны, провоцировать повторное переживание травмирующего опыта, связанного, например, с моральным, физическим или сексуальным насилием, манипулированием в отношениях, и являться катализатором негативного переноса в психотерапии и, с другой стороны, может вызывать положительно-окрашенные переживания (в том числе сексуально-зротические), давать клиенту ощущение поддержки и принятия.

Различные техники создания фотоавторепорта могут дать клиенту уникальную возможность контролировать себя и свое тело самостоятельно, взять на себя ответственность за то, кем ему быть, исследовать свой психологический и физический образ, «прислушаться» к себе, и, возможно, стать самим собой. Дж. Вайзер (2009) пишет: «Поскольку вопросы самооценки, самопознания, уверенности в себе и самовосприятия лежат в основе большинства проблем клиентов, способ-

ность увидеть себя вне... связи с окружающими обладает мощным терапевтическим эффектом. А поскольку автопортреты представляют собой прямой невербальный контакт с собственным я, то, вызывая эмоции, они могут не только улучшить ситуацию, но и представлять собой определенную угрозу» (С. 92).

Работа с фотоавтопортретами и фотопортретами клиента, созданными другими людьми, имеет широкий спектр психотерапевтических показаний. Данные техники могут быть особенно показаны в критические моменты развития, когда происходит формирование или более или менее существенное изменение идентичности человека, его физического, психологического и духовного «я». Они имеют большое значение при работе с детьми, страдающими от недостаточного родительского ухода, с подростками, пожилыми людьми, лицами, переживающими «культурный шок» или психодуховный кризис, людьми с нетрадиционной сексуальной ориентацией, пациентами с трансгендерной дисфорией в процессе изменения пола и во многих других случаях.

Далее дается краткая характеристика некоторых используемых в психотерапии техник фотопортрета и фотоавтопортрета.

1. Фотоавтопортретные техники

Кристины Нунез

Фотоавтопортретные техники Кристины Нунез включают в себя серию упражнений, направленных на развитие способности клиента видеть, чувствовать и понимать себя, а также представлять себя другим людям. Данные техники также позволяют исследовать разные грани человеческой сущности клиента, актуализируемые и раскрываемые как в приватной среде фотосъемки, так и в момент пребывания в кругу других людей и в природной среде.

Фотоавтопортретные техники Кристины Нунез, как правило, используются не по отдельности, а в виде серии занятий, на каждом из которых выполняется несколько заданий. Так, одна группа техник, объединяемая общим названием «Я», направлена на стимулирование интроспекции и контакта человека со своим телом и эмоциональными процессами. Кли-

ент при этом должен настроиться на свое эмоциональное состояние и передать его в серии фотоавтопортретов. Эта группа техник также включает задания, направленные на исследование телесной сферы клиента и ее экспрессивного диапазона. При этом клиент может танцевать или совершать спонтанные движения — как под музыку, так и без нее.

Другая группа техник включает задания, связанные с созданием фотоавтопортретов, когда клиент находится среди других людей — членов своей семьи, своих друзей, вместе со своим сексуальным партнером, равными по статусу сослуживцами, а также с более статустными фигурами (начальником, учителем). Немаловажное значение при этом может иметь фокусировка внимания клиента на своих эмоциональ-



Рис. 33. Примеры фотоавтопортретных работ, созданных в технике Кристины Нунез

ных и физических реакциях и самовосприятию, в зависимости от того, где и с кем он фотографируется.

Третья группа техник связана с созданием фотоавтопортретов, когда клиент находится в сообществе людей, с кем он регулярно общается, или в сообществе, в которое он попал впервые. Также в данной группе техник имеются задания, связанные с созданием фотоавтопортретов в процессе взаимодействия клиента с медийными образами и средой обитания (культурной, природной).

Завершает серию заданий подготовка итоговой мультимедийной презентации, в которой должны быть представлены фотографии, созданные на всех предыдущих этапах работы. Показ серии фотографий сопровождается музыкой.

2. Поддерживающая портретная фотография

М. Саволайнен

Примером работы, связанной с использованием фототерапевтических техник с целью гармонизации психофизического состояния клиента и коррекции его представлений о своем теле, может выступить практика поддерживающей фотографии финской фотохудожницы и социопедагога Миины Саволайнен.

Поддерживающая фотография основывается на равенстве фотографа и фотографируемого (клиента). Они выступают в качестве партнеров в процессе подготовки к фотографированию и проведения съемки. Власть и контроль над ситуацией, связанные с позицией фотографа, ослабевают благодаря творческому взаимодействию и диалогу. Важной задачей фотографа и фотографируемого является подчеркивание индивидуальности фотографируемого, его внутренних ресурсов и внешних достоинств.

Широкую известность получил проект под названием «Самая красивая девочка в мире», реализованный М. Саволайнен с воспитанницами детского дома. В проекте принимали участие девочки в возрасте от 8 до 17 лет, с каждой из которых проводилась длительная индивидуальная работа. Важная роль отводилась созданию серии фотопортретов каждой из девочек в специально выбранной природной среде. В первый год реализации проекта фотосъемка проводилась неподалеку от детского дома, но постепенно участницы проекта стали совершать более далекие поездки для того, чтобы найти наиболее подходящее место для съемки. Большое значение придавалось времени года и суток, погодным условиям и характеристикам самого пейзажа. Специально подбирались костюмы для того, чтобы создать яркий, неповторимый, объединяющий мечту и реальность образ.

Участницы проекта сознательно старались использовать реальную, а не виртуальную природную среду для фотосъемки. Все было настоящим: и зимний мороз, и раннее утро с восходом солнца, и дикий лес. Нередко у них возникало ощущение сказочности, встречи с чем-то удивительным и неповторимым, переживание слияния с миром. Природа, словно мать, принимала «в свои объятия» модель и фотографа, давала им чувство

безопасности и присутствия в Легенде. Нередко нахождение в природной среде, наличие в ней разнообразных символических, архетипических форм помогало создать историю или сказку, в которых девочки представляли в образе главных героинь.



Рис. 34. Примеры фотографий, созданных на основе метода поддерживающей фотографии М.Саволайнен

Фотограф и ее клиентки в процессе создания фотопортретов стремились достичь оптимальных психологических и художественных результатов, прежде всего дать возможность девочкам почувствовать свою индивидуальность, внутреннюю и внешнюю красоту и привлекательность.

Начиная с 2003 года фотопортреты, созданные в рамках проекта «Самая красивая девочка в мире» стали экспонироваться — сначала в разных городах Финляндии, а затем — в разных странах мира. Выставки, как правило, включают около 140 работ; каждая модель представлена на целой серии фотографий. Предъявление себя в обществе в новом качестве посредством выставок также является одним из факторов поддержки позитивного образа «я» участниц проекта, помогает им далее развивать свою способность «быть видимыми» и значимыми для других людей.

Техника художественной разработки фотографий человеческого тела

Техника художественной разработки фотографий человеческого тела является частной формой художественной разработки фотографического образа (Frytear, Corbit, 1992). Суть техники заключается в том, что клиенту дается на выбор некоторое количество фотографий с изображением разных людей и объектов, из которых он выбирает то, что ему нравится больше всего. Затем он вырезает определенный элемент фотографии, располагает его на листе бумаги и рисует вокруг, изображая то, что подсказывает ему фантазия.

Использование фотографий человеческого тела или отдельных его частей в рамках данной техники предоставляет богатые возможности для актуализации и проявления разных чувств и представлений, связанных с человеческим телом, его различными состояниями и экспрессивными возможностями. В отличие от техник фотопортрета и фотоавтопортрета, использование образов тела других людей является для большинства клиентов более безопасным, позволяет смело экспе-



Рис. 35-1. Примеры работ в технике художественной разработки фотографий человеческого тела

риментировать с разными ситуациями и отношениями, в которых человеческое тело выступает основным средством коммуникации, передачи разных эмоций и потребностей. Имея проективный характер, данная техника выявляет характерные для клиента особенности отношения к телу, подчас глубоко скрытые переживания, связанные с телесностью, ее местом в культуре и социальных отношениях.



Рис. 35-2. Пример работы в технике художественной разработки фотографии человеческого тела

Фотоколлаж как телесно-ориентированная арт-терапевтическая техника

Для создания фотоколлажей могут быть использованы как личные фотографии участников занятий, так и разнообразная полиграфическая продукция (иллюстрированные фотографии журналы, газеты, наборы и альбомы художественной фотографии и др.). Использование личных фотографий или их копий актуализирует чувства и представления, связанные с восприятием клиентом самого себя и, в частности, своего тела. С другой стороны, это дает ему возможность для эксперимента с разными гранями «я» и контекстами, поскольку он может по-разному сочетать элементы фотоколлажа, передавая как реальные, так и воображаемые ситуации.

Для придания фотоколлажу телесно-ориентированной направленности можно рекомендовать клиенту во возможности задействовать при создании работы фотографии людей, обра-

щая особое внимание на «язык тела», выражение на фотографиях разных эмоциональных и физических состояний людей. Если при создании фотоколлажей используются образы, взятые из полиграфической продукции, то осознанно или неосознанно идентифицируясь с ними, автор переносит на них свои чувства и потребности, что способствует глубокому самораскрытию и выражению актуальных для автора потребностей и переживаний. Коллаж также нередко включает определенную повествовательную основу, отражающую тот или иной актуальный или скрытый «жизненный сценарий» автора, процесс зарождения и развития определенных отношений, либо формирования и разрешения проблемной ситуации. Можно предложить автору создать на основе фотоколлажа историю или сказку с участием реальных или фантастических персонажей.

Очень ценным свойством фотоколлажа является то, что, допуская и стимулируя визуальные преобразования и создание самых разных комбинаций изобразительных элементов, он вызывает у многих людей чувство свободы и способности преодолевать сложившиеся стереотипы и преобразовывать реальность.

Большое значение при работе в технике фотоколлажа имеет то, какая полиграфическая продукция имеется в распоряжении участников занятий. Чаще всего это богато иллюстрированные, так называемые «глянцевые» журналы, хотя также могут быть использованы издания с черно-белыми фотографиями, альбомы или наборы художественной фотографии, создаваемые или подбираемые ведущим.

Ценным свойством фотоколлажа также является то, что он позволяет изучать и расширять социальный и культурный опыт людей, выявлять их отношение к различным культурным феноменам и явлениям социальной жизни. Примером сложного, противоречивого отношения к современной массовой культуре с ее отношением к женскому телу может служить следующий фотоколлаж одной из участниц арт-терапевтической группы (42 года). Образы, ассоциирующиеся с этой культурой (многочисленные автомобили, одежда на вешалке, загородный дом, женщина в шортах) она расположила на правой половине листа, а образы, ассоциирующиеся с более близкой

ей «классической» культурой (голова лошади, женщина в платье начала XX века, ансамбль камерной музыки и др.) — на левой его половине. Примечательно, что один из образов, представленных на этой половине, а именно, изображение женщины, является старой черно-белой фотографией. Переживание внутреннего конфликта, тяжести и несвободы автор фотоколлажа спроецировала на центральный образ, изображенный в напряженной, искусственной позе. Благодаря созданию и обсуждению фотоколлажа его автор смогла выразить и осознать свои сложные чувства, а также особенности своего мировосприятия и ценности, пережила катарсис.



Рис. 36 Фотоколлаж участницы арт-терапевтической группы (42 года), отражающий ее сложное, противоречивое отношение к современной массовой культуре

Еще одним примером фотоколлажа, отражающего отношение автора к современной массовой культуре и ее ценностям, может служить работа участницы арт-терапевтической тре-

нинговой группы (32 года). Центральное расположение на фотоколлаже занимает фотография Пэрис Хилтон в нижнем белье. Вокруг нее расположены многочисленные мужские и женские образы. Представляя свою работу, автор сказала, что выбирала фотографии из журнала неосознанно, однако в определенный момент она поняла, что ее фотоколлаж фактически отражает ее озабоченность вопросами гендерных отношений: насколько привлекательной для мужчин и женщин может являться в современной культуре женщина после 30 лет; насколько важны для успеха в обществе внешние данные, прежде всего молодое, сексуально привлекательное тело и другие аналогичные вопросы. Как стало известно при обсуждении фотоколлажа, его автор недавно вышла замуж и планирует завести ребенка. В то же время она продолжает учиться, получая второе высшее образование, и участвует в разных социальных проектах в качестве менеджера. Она призналась, что недовольна собственной внешностью, которая, якобы, не соответствует медийным эталонам, что вызывает у нее тревогу и неуверенность. Обсуждение данной работы постепенно перешло в групповую дискуссию о роли и месте женщины в современной культуре. Участницы группы делились личным опытом. Были проявлены чувства иронии и самоиронии, тревоги и страха, а также раздражения и протеста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайзер Дж. *Техники фототерапии: Использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей* // Визуальная антропология: настройка оптики / Под ред. Е. Ярской-Смирновой и П. Романова. М., 2006. Ч. 1. С. 64 – 108.
2. Гиндикин В. Я. *Справочник: Соматогенные и соматоформные психические расстройства: Клиника, дифференциальная диагностика, лечение*. М.: Триада-Х, 2000.
3. Гнездилов А.В. *Путь на Голгофу: Очерки работы психотерапевта в онкологической клинике в хосписе*. СПб.: Клинт, 1995.
4. Исаев Д. Н. *Психосоматическая медицина детского возраста*. СПб.: Специальная литература, 1996.
5. Исаев Д. Н. *Психопатология детского возраста: Учебник для вузов*. СПб.: Специальная литература, 2001.
6. Карвасарский Б. Д. (ред.) *Психотерапевтическая энциклопедия*. СПб.: Питер, 2000.
7. Копытин А.И. *Системная арт-терапия: Теоретическое обоснование, методология применения, лечебно-реабилитационные и дестигматизирующие эффекты*: Автореферат на соискание ученой степени доктора медицинских наук. СПб.: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоаневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2010.
8. Копытин А.И., Корт Б. *Исцеляющие путешествия: Техники аналитической арт-терапии*, СПб.: Речь. 2007.
9. Саймонтон К., Саймонтон С. *Психотерапия рака*. СПб.: Питер, 1998.
10. Тиганов А. С. (ред.) *Руководство по психиатрии*: В 2 т. Т. 2. М.: Медицина.
11. Хаген Л. *Арт-терапия и медицина* // Журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство». Т. 11. № 1. С. 41 – 57.
12. Штейнхард Л. *Юнгианская песочная психотерапия*. СПб.: Питер. 2001.
13. American Art Therapy Association // Newsletter. 1998. 31. P. 4.
14. Ammann R. *Healing and transformation in sandplay: Creative processes become visible*. LaSalle: Open Court, 1991.
15. Anand S., Anand V. *Art therapy with laryngectomy patients* // Medical art therapy with adults (Ed. C. Malchiodi). London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. P. 63 – 85.

16. Bradway K. and McCoard B. *Sandplay – silent workshop of the psyche*. London: Routledge, 1997.
17. Dokter D. (ed.) *Art therapy and clients with eating disorders*. London: Jessica Kingsley Publishers, 1994.
18. Dubois A.-M. *Art therapy and eating disorders // European arts therapy* (eds. L. Kossolapow, S. Scoble, D. Waller). Munster: Lit Verlag, 2005, P. 162 – 164.
19. Fryrear J., Corbit I. *Photo art therapy: A Jungian perspective*. Springfield, Ill: Charles C. Thomas, 1992.
20. Gabriels R. *Treating children with asthma: A creative approach // Medical art therapy with children* (Ed. C. Malchiodi). London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. P. 95 – 111.
21. Ganim B., Fox S. *Visual Journaling*. Wheaton Ill.: Quest Books, 1999.
22. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delta, 1999.
23. Levens M. *Borderline aspects of eating disorders: Art therapy's contribution // Group Analysis*. 1990, 23, P. 277 – 284.
24. Levens M. *Art therapy and psychodrama with eating disordered patients // Art therapy and clients with eating disorders* (ed. D. Dokter). London: Jessica Kingsley Publishers, 1994, P. 124 – 136.
25. Lusebrink V.B. *Imagery and visual expression in therapy*. New York: Plenum, 1990.
26. Luzzatto P. *The mental double trap of the anorexic patient // Art therapy and clients with eating disorders* (ed. D. Dokter). London: Jessica Kingsley Publishers, 1994, P. 131 – 154.
27. Malchiodi C. *The art therapy sourcebook*. New York and Boston: McGraw-Hill. 1998.
28. Malchiodi C. *Medical art therapy with adults*. London: Jessica Kingsley Publishers, 1999a.
29. Malchiodi C. *Understanding somatic and spiritual aspects of children's art expression // Medical art therapy with children* (Ed. C. Malchiodi). London: Jessica Kingsley Publishers, 1999b. P. 173 – 195.
30. Margoliash E. *Rebirth through sand // Journal of Sandplay Therapy*. 7 (1). P. 63 – 87.
31. Pert C. *Molecules of emotion: Why you feel the way you feel*. London and New York: Pocket Books, 1998.
32. Rothschild B. *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: Norton, 2000.
33. Schaverien J. *The picture of transactional object in the treatment of anorexia // Art therapy and clients with eating disorders* (ed. D. Dokter). London: Jessica Kingsley Publishers, 1994, P. 34 – 56.
34. Weinbib E.L. *Images of the Self*. Boston: Sigo Press, 1983.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Свидетельство о гос. аккредитации № 010576 от 11.11.2010 г.
Государственная образоват. лицензия № 027157 от 22.06.2010 г.
www.psyinst.ru; www.psygrad.ru; www.psybook.ru
127055, г. Москва, ул. Новолесная, д. 6 «Б», стр. 1
☎/факс: (495) 987-44-50 (многоканальный, с 10 до 20 час.)

ДЛИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО АРТ-ТЕРАПИИ

с возможностью посещать отдельные семинары

Основная программа – 476 час.

- Базовые техники арт-терапии, работа с рисунком – 40 час.
- Образ, символ, метафора в арт-терапии – 24 час.
- Арт-терапия в работе с глубинным бессознательным – 48 час.
- Работа с образами и символами в глубинной психотерапии – 24 час.
- Экзистенциальная арт-терапия – 48 час.
- Трансперсональная арт-терапия – 24 час.
- Техники психосинтеза в трансперсональной арт-терапии – 24 час.
- Работа с телом и сценическая пластика в трансперсональной арт-терапии – 24 час.
- Sand-play – песочная терапия – 16 час.
- Сказкотерапия – 24 час.
- Музыкотерапия – 16 час.
- Работа с глиной и пластическими материалами – 24 час.
- Работа с мандалами в арт-терапии – 24 час.
- Цветотерапия – 16 час.
- Фото- и видеотерапия – 16 час.
- Маскотерапия, работа с гримом – 24 час.
- Работа с травмой в арт-терапии – 24 час.
- Работа с зависимостями и созависимостями в арт-терапии – 24 час.
- Арт-терапия в работе с психосоматическими расстройствами – 24 час.
- Супервизия – 24 час.

Факультативные семинары – 476 час.

- Песочные фантазии (см. видеоклип на сайте) – 16 час.
- Использование рунических знаков и символов Таро в арт-терапии – 24 ч.
- Арт-терапия в работе с детьми – 24 час.
- Игротерапия как метод работы с детьми младшего возраста – 16 час.
- Sand-play (песочная) терапия в работе с детьми и подростками – 16 час.
- Сказкотерапия в работе с детьми и подростками – 16 час.
- Музыкотерапия в работе с детьми и подростками – 16 час.
- Работа с глиной и пластическими материалами с детьми и подростками – 16 час.

ДОКУМЕНТЫ ПО ИТОГАМ ОБУЧЕНИЯ

- Государственное свидетельство об усовершенствовании по теме «Арт-терапия» с указанием пройденных семинаров получают врачи и психологи, прошедшие не менее 288 часов обучения, включая супервизию.
- Диплом о профессиональной переподготовке по психотерапии с указанием специализации по арт-терапии получают психиатры при прохождении не менее 288 часов обучения, включая супервизию.
- Диплом клинического психолога — данная программа полностью включена в курс профессиональной переподготовки по клинической психологии со специализацией по арт-терапии — программу см. на www.psyinst.ru.

ДЛИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ (ТОП)

с возможностью посещать отдельные семинары

Вводный модуль по основам ТОП

Модуль состоит из базовых теоретико-практических курсов, знакомящих с основными школами ТОП; базовыми понятиями, целями и задачами, возможностями и ограничениями метода, этическими правилами работы, с основами теории и методологии, с методами исследования и работы в ТОП, прогнозом терапии и его оценкой, с показаниями и противопоказаниями. Большая часть семинаров посвящена практическим занятиям с отработкой и закреплением навыков.

- Введение в ТОП, знакомство с образом и структурой тела – 24 час.
- Границы и опоры в ТОП, основные методы работы – 24 час.
- Основные принципы работы с клиентом в ТОП, первичная диагностика и стратегия работы – 24 час.
- Работа с симптомом в ТОП – 24 час.
- Телесные метафоры – 24 час.

Специализированный модуль по направлениям ТОП

Каждый семинар посвящен глубокому знакомству с ведущими направлениями ТОП, их методологической базой и особенностями используемых технологий. Рассматриваются области применения каждого направления, его преимущества и недостатки, отрабатываются основные приемы и техники.

- Соматическая вегетотерапия Вильгельма Райха – 32 час.
- Биознергетика Александра Лоуэна – 40 час.
- Телесное осознание и развитие телесной энергии методом М. Фельденкрайза – 32 час.
- Основы биосинтеза Дэвида Боделлы – 32 час.
- Основы бодинамики Лисбет Марчер – 32 час.
- Диагностика в ТОП – 24 час.
- Практикум по работе с клиентом с личностной и межличностной проблематикой – 16 час.

Модуль по использованию ТОП в работе с различной проблематикой

Модуль представлен разнообразными авторскими программами, освещающими применение ТОП в работе с различной проблематикой. На семинарах даются как теоретические знания о формировании проблематики и механизмах терапии, так и демонстрации методик и упражнений, отработка практических навыков.

- Работа со структурами характера в ТОП: формирование, диагностика, коррекция – 16 ч.
- Работа с последствиями нарушений ДРО и травмами развития – 24 час.
- ТОП в работе с травмой и кризисными состояниями – 64 час.
- ТОП в работе с психосоматическими расстройствами – 48 час.
- ТОП в лечении зависимостей и созависимостей – 24 час.
- Практикум по работе с клиентом с различными расстройствами – 16 час.

Прикладной модуль

- Работа со сновидениями в телесно-ориентированной психотерапии – 24 час.
- Использование рисуночных техник в ТОП – 16 час.
- Чакральный поход биосинтеза в ТОП – 24 час.
- Сексуальность в ТОП – 24 час.

Терапевтический и супервизорский и терапевтический модуль – индивидуальная и групповая терапия и супервизия.

ДОКУМЕНТЫ ПО ИТОГАМ ОБУЧЕНИЯ

- Государственное свидетельство об усовершенствовании по теме «Телесно-ориентированная психотерапия» получают врачи и психологи прошедшие не менее 288 часов обучения, включая практикумы, супервизию и терапию.
- Диплом о профессиональной переподготовке по психотерапии с указанием специализации получают психиатры прошедшие не менее 288 часов обучения, включая супервизию.
- Диплом клинического психолога – данная программа включена в курс переподготовки по клинической психологии со специализацией по ТОП – программу см. на www.psyinst.ru.

**АЛЕКСАНДР КОПЫТИН,
БЕВЕРЛИ КОРТ**

**ТЕХНИКИ
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
АРТ-ТЕРАПИИ**

Главный редактор: *Бутенко Г.*
Редактор: *Соколова Ю.*
Дизайнер обложки: *Зотова Н.*
Компьютерная верстка: *Алина Г.*
Корректор: *Чаркова Н.*

Подписано в печать 15.06.2011.
Формат 60 x 90/16. Бумага газетная.
Печать офсетная. Печ. л. 8.
Тираж 3000. Заказ № 4694.

ООО «ПСИХОТЕРАПИЯ»:

129337, Москва, ул. Красная сосна, д. 24.
Тел./факс: (495) 988–6429, (499) 188–1932
E-mail: psybook@list.ru или psybook@narod.ru

ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ:

(495) 988–6429, (499) 188–1932

<http://www.optbook.narod.ru>

Отпечатано в ОАО ордена «Знак Почета»
«Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова».
214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.

**Издательство «Психотерапия»
129337, Москва, а/я 70
psybook@list.ru или psybook@narod.ru**

Учебное пособие

А Р Т - Т Е Р А П И Я

Александр Иванович Копытин – кандидат медицинских наук, президент Арт-терапевтической ассоциации, руководитель программы базовой подготовки специалистов в области арт-терапии и других направлений терапии творчеством. Автор и редактор многих книг по арт-терапии.

Беверли Корт – дипломированный арт-терапевт, член Британской ассоциации арт-терапевтов, более 20 лет работала арт-терапевтом в медицинских и образовательных учреждениях Великобритании, в настоящее время занимается частной практикой и проводит обучающие семинары и тренинги на базе всемирно известного центра духовного и экологического развития «Финдхорн-фонд» (Шотландия).

Книга обобщает опыт современной арт-терапии в решении задач психосоматической интеграции.

Здесь собраны отечественные и зарубежные (в особенности британские) разработки в данной области.

Приведенные арт-терапевтические техники используют различные изобразительные средства (песок, глину, рисунок, фотографию и др.) и фокусируют клиента на телесных ощущениях, тесно связанных с сенсорными и эмоциональными процессами, проявляющимися во время творческой деятельности.

Показаны широкие возможности арт-терапевтических техник для физической, эмоциональной гармонизации человека и лечения психосоматических и соматических заболеваний.

Пособие предназначено для специалистов различных помогающих профессий – психологов и врачей, консультантов и психотерапевтов, арт-терапевтов и студентов означенных специальностей.

ISBN 978-5-903182-86-2



9 785903 182862