

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.*

*Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.*

*Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

Ш 80

Гертруда Шоттенлоэр

# РИСУНОК И ОБРАЗ В ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ  
РАБОТЫ С РИСУНОМ, ЛЕПКой,  
НАПРАВЛЕННЫМ ВООБРАЖЕНИЕМ,  
ТАНЦЕМ И МЕДИТАЦИЕЙ





1



2



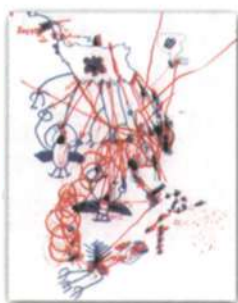
3



4



5



6



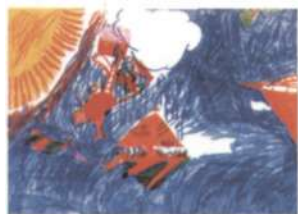
7



8



9



10



11



12



13



14

Серия  
«НОВЫЙ ИМПУЛЬС»



Санкт-Петербург  
ИЗДАТЕЛЬСТВО ПИРОЖКОВА  
2001

**GERTRAUD SCHOTTENLOHER**

**KUNST- UND  
GESTALTUNGSTHERAPIE**

Eine praktische Einführung

München  
Kösel-Verlag GmbH & Co.  
1989

ГЕРТРУДА ШОТТЕНЛОЭР

# **РИСУНОК И ОБРАЗ В ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ**

Издательство Пирожкова, Санкт-Петербург  
Институт общегуманитарных исследований, Москва  
2002

УДК 159.9  
III 80

**Шоттенлоэр Г.**

**Рисунок и образ в гештальттерапии.**

Пер. с нем. / СПб.: Издательство Пирожкова.  
(Серия «Новый импульс») 2001. — 256 с: илл.

ISBN 5-94322-001-1

Эта книга представляет работу известного немецкого психолога и психотерапевта Гертруды Шоттенлоэр. Книга рассчитана на детских психологов, учителей, ведущих групп продленного дня, детских социологов, а также тех, кто серьезно интересуется новейшими методиками в сфере воспитания и педагогики. Она поможет по-новому взглянуть на, казалось бы, старые проблемы, даст позитивный толчок к новым творческим поискам и плодотворной работе с детьми и подростками.

**Информацию о всех наших книгах,**  
интересные материалы об авторах наших книг,  
фрагменты книг, которые мы собираемся издавать,  
интервью с известными психологами  
обсуждение вопросов теории и практики  
Все это Вы узнаете на сайте издательства  
**Pirozhkov.sp.ru**

---

*Издательство выражает благодарность  
Московскому Гештальт-Институту и лично Д. Н. Хломову  
за предоставленные права на публикацию данной книги*

*Исключительное право публикации  
на русском языке принадлежит  
«Издапелльству Пирожкова».*

*Выпуск произведения или его фрагментов  
без разрешения издателей считается противоправным  
и преследуется ?ю закону.*

ISBN 5-94322-001-1

Kosel-Verlag GmbH & Co., 1989  
«Издательство Пирожкова»,  
подготовка текста, 2001  
«Издательство Пирожкова»,  
оформление, 2001

*С детством, полным любви,  
можно вынести всю жизнь.*

**Генрих Песталоцци**

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Не раз я задумывалась над тем, чтобы рассказать о том опыте, который накопился у меня за долгие годы практической работы с детьми и подростками, описать терапевтические эффекты рисования как создания образа (gestalt). Сначала я полагала, что достаточно будет просто изложить сущность вопроса так, чтобы это было понятно каждому, кто интересуется этой проблемой. Оказалось, однако, что это совсем не просто — описать словами крайне живой, рожденный из интуиции процесс. Все мои личные впечатления застывали при попытке облечь их в слова. Существенное ускользало. Неизбежно утрачивалась многоплановость события, в котором переливались все смыслы, терялась цветность и сама атмосфера. Нельзя было описать процесс, который возможен только при подлинном смещении интуиции, рефлексии и знаний. И все же многое из того, о чем рассказывается в этой книге, может послужить толчком в педагогической и повседневной терапевтической работе. Воспитатель, педагог в клинике, социальный педагог или ведущий группы продленного дня (группы свободного времени), учитель и детский психолог, прочитав эту книгу, возможно, найдут в ней что-то для себя, получат какой-то материал, способный послужить импульсом к их собственным идеям и разработкам.



Я не ставила своей целью развивать теоретическую концепцию терапии рисунком или изобразительным искусством. Моей задачей, скорее, было описать упражнения для практического применения. Работа с ними имеет свои сложности: во-первых, необходимо провести все так, чтобы процесс изображения был спонтанным, во-вторых, грамотно выстроить очень важный момент — момент осознания, и в-третьих — провести проработку картины-высказывания. Причем особо отмечу, что диагностическая ценность картины практически остается на заднем плане.

Все описанные в книге игры и руководства следует воспринимать, скорее, как способы получения представления о том, что не может быть передано словами. Я ни в коем случае не призываю использовать инструкции дословно. Работа ведущего — творческая работа, и каждый в ней должен найти свой собственный стиль, язык, развить свою собственную идею.

Почти все упражнения основаны на использовании рисования, достаточно просты, и нужно лишь довериться собственной интуиции, тонкости чутья и умению соотносить их с событиями или использовать их для того, чтобы идти вглубь. Буквально работать на границе контакта или с внутренней феноменологией.

Я хотела бы, чтобы эта публикация идей и опыта терапии искусством и изображением стала достоянием также и областей, выходящих за пределы лишь клинических и терапевтических запросов. Свободное, спонтанное рисование, развитие фантазии и силы воображения имеют огромное значение для педагогики. Это в равной степени относится как к работе с психически

нормально развитыми, так и с проблемными детьми.

Преимущество процесса рисования и его продукта в том, что он в любом случае оказывает воздействие на психику, говорится ли об этом или нет, является ли он составной частью терапии или нет.

Основная цель этой книги — дать в руки воспитателей и педагогов инструмент, позволяющий развить фантазию и изобразительные способности детей и при этом заглянуть в их внутренний мир. чтобы научиться их поддерживать, понимать их душевные переживания, работать с их психологическими конфликтами. Эти упражнения возникли в противовес активно внедряемой в школах системе успеваемости, которая, к примеру, позволяет многих «проблемных» детей оставлять на второй год. Они помогут родителям и педагогам развить в себе умение передавать детям свои идеи и лучше понимать детское творчество. Все описанные в книге упражнения и игры сопровождаются примерами из моей практики, дающими читателю представление о возможных результатах занятий. Однако это наглядное пояснение весьма субъективно, так как каждая группа и каждый ребенок реагируют по-разному. В книге также обсуждаются некоторые вопросы теоретического характера, поскольку они представляются мне важной базовой информацией. Читатель, правда, может возразить мне на это, что никакая книга не способна передать опыт. Но ведь не обязательно следовать описанной форме работы, важно уметь применять ее с пользой. Нельзя научиться играть на флейте, не говоря уже о том, чтобы начать писать музыку, прочитав об этом какое-нибудь одно пособие. Нельзя по-настоящему овладеть мастерством лишь по чужим, пусть даже

## *ПРЕДИСЛОВИЕ*

очень ярким рассказам. Таким образом, я хотела бы посоветовать каждому, кто интересуется этой темой, самому принять участие в работе какой-нибудь группы терапии искусством и изображением.

Вообще, описанные в книге упражнения не должны создавать иллюзии о том, что терапевтом может стать человек, не имеющий в этой области никакой подготовки. Не хотелось бы также, чтобы кто-то воспользовался изложенным здесь материалом для удовлетворения своей потребности во власти или значимости. Я старалась (и надеюсь, у меня это получилось) описать весь процесс так, чтобы стало понятно, что в центре внимания всегда должен оставаться ребенок или подросток. Обычно терапевты знают, что для того, чтобы не утратить эту главную цель, нужно чаще задавать себе самому вопрос: «Почему я говорю или делаю именно это? Это нужно ребенку или мне самому?». Порой трудно различить истинные мотивы, ибо природа эгоизма такова, что самому человеку распознать его бывает совершенно невозможно. Поэтому я рекомендую каждому и всем, чья профессиональная деятельность связана с психологической коррекцией и работой с людьми, время от времени проходить супервизорские группы или балинговские группы. Целью этих групп является раскрыть, зачастую неосознаваемую, динамику собственных переживаний терапевта, которая подспудно влияет на его отношение к клиенту.

Работа с рисунком или изображением - особая работа, и тот, кто решил использовать этот вид терапии, обязательно должен пройти основательную теоретическую подготовку.

## **РИСУНОК И ОБРАЗ КАК ПРОЦЕСС САМОРАСКРЫТИЯ**

Прежде всего рисование и изображение связаны с радостью. Именно по этой причине я так охотно предлагаю заняться ими, в особенности тем, у кого есть какие-то душевные раны или неразрешенные внутренние конфликты. Радость повышает уверенность в своих силах и формирует позитивное отношение к жизни. Это те качества, в развитии которых сегодня все больше и больше нуждается человек.

Стоит мне только прикоснуться к кистям и краскам, как я начинаю испытывать радость от предстоящей работы. Погружаясь в процесс рисования глубже, я все меньше задумываюсь над тем, почему я это делаю, как я это делаю и что я при этом чувствую. Если я действительно погружена в работу, останавливается мельтешение мыслей, наступает тишина. Я полностью сосредоточена на процессе превращений формы и цвета. В этой тишине, в этом состоянии внимания и погруженности — противоположности мешанине мыслей — и возникает в нас глубокое знание. Оно формируется в нас в процессе творчества. Разуму этот процесс недоступен, поскольку его язык лежит в другом измерении.

Настоящий материал в этом процессе — мой внутренний мир, его взаимодействие с создаваемой мной на бумаге картиной, принадлежащей внешнему миру. В буквальном смысле, внешний мир предоставил для контакта бумагу, а я — какую-то часть своего внутреннего мира, какую-то часть себя. Рисунок же на бумаге — это и есть в чистом виде работа на границе контакта внешнего и внутреннего миров. В поисках сути того,

что я хочу изобразить, я столкнулась лицом к лицу со свойствами этого материала, со свойствами своего внутреннего мира. И поняла, что простые рассуждения об этом делают ошибку, подделку более возможной, нежели изображение.

Изображение заставляет концентрироваться и осознавать (*erkennen*), что я изображаю, что я осознаю, погружаясь на уровень более глубокий, нежели уровень мимолетных изменчивых форм внешнего мира, которые я могу только наблюдать. Понять это я могу, лишь обращаясь к закономерности более глубокой, нежели закономерность внешнего явления. К закономерности, которая стала причиной рождения всех произведений великих художников. Все мы, имея каждый свой богатый внутренний мир, взаимодействуем с миром внешним. Это взаимодействие имеет свои закономерности. Искусство поэтому и универсально, что способно открыть, показать нам эти закономерности.

Но эта книга не об искусстве, и она не призывает каждого немедленно хвататься за кисть, становиться художником и стараться создать шедевр мирового значения. Она вообще не для всех, но она обо всех, потому что то, о чем в ней написано, есть в каждом из нас.

Я попыталась выделить из обширной сферы взаимодействий внутреннего мира и мира внешнего небольшую часть опыта. Как мне кажется, наилучшим способом для этого служит рисование. Нарисованное представляет собой целостные образы, и если воспринимать их не посредством рационально-аналитического ума, а именно как целостные образы, то есть изменить свое восприятие и вместо того, чтобы анализировать, принимать рисунок весь, синтезируя, то здесь *lipro-*

исходит несколько эффектов. Первое: как уже говорилось, из обширной сферы взаимодействий выделяется небольшая часть опыта, делая, таким образом, более доступными для исследования, осознания и другой работы какие-то глубинные процессы, при этом изменяется отношение к тому, что выражено в рисунке, происходит более глубокое понимание отношений. Именно поэтому изображение рекомендуется в виде педагогической помощи, в качестве средства, дающего возможность научиться лучше рефлексировать, а также средства, которое побуждает к внутреннему росту и повышает способность к самокоррекции.

В мире развитой технократии, в мире материально-ориентированном, важно побудить педагогов показывать детям и подростками путь к миру их собственных переживаний. Это путь, дающий им независимость. Ведь очень часто, взаимодействуя с внешним миром, дети чувствуют свою беспомощность, а реакция взрослых лишь только сбивает их с толку и запутывает еще больше. Рисуя, они формулируют познаваемое сами. Это путь обнаружения своего внутреннего знания и путь обращения к нему. Ключ к этому знанию у ребенка уже есть, воспитатель лишь помогает понять язык. Умение что-то изображать, творить — одна из форм независимости, которая все больше развивается с возрастом ребенка. Это означает также и независимость от созданного, так как если я сам творец, то могу творить снова и снова. Это первый важный момент в терапии искусством и изображением. Благодаря изображению я ближе знакоблюсь с собой и одновременно могу переосмысливать события. Акт, выносящий внутреннее во внешний мир, модифицирует внутренний мир, очищает его до

некоторой степени от напряжения и энергетической статики, выводит из бездействия, закрытости к осмысленному действию, а это больше, чем успокоение, больше, чем клапан. Изображение открывает возможность самоизлечения. Это второй существенный момент, присущий искусству и гештальттерапии. Третий же момент заключается в том, что в самом процессе изображения и в конечном продукте становится видимым и понятным для других людей внутренний мир индивида. Таким образом может быть переработан возникающий из бессознательного материал. Это часто указывает на область надличного, так как в юнговском смысле возникающие картины могут иметь начало в надличной душевной энергии. Стать связанным с ней снова, значит, найти свое истинное «Я» (Selbst).

### ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ

Когда говорят о терапии искусством, то «...в противоположность терапии изображением, речь здесь не идет ни в основном, ни исключительно об открытии бессознательного... В этом виде терапии играют роль педагогические и эстетические оценки» (E.Binjek, 1982, s.144). Для глубоко лично ориентированной терапии изображением (англ.: *dinamically oriented art therapy*, см. M. Naumburg) изображение, прежде всего, — это возможность сделать неосознаваемое видимым, и таким образом переработать и интегрировать его. При этом значительная роль отводится вербализации. В терапии изобразительным искусством на переднем плане стоят процесс изображения и гипотеза, что этот процесс сам по себе имеет терапевтический характер.

В Германии глубоко личностно ориентированная терапия изображением, прежде всего, испытывает влияние строя мыслей аналитической психологии К. Г. Юнга. К развитию терапии искусством (art therapy) в Америке в большей степени, чем в Германии, были причастны художники (Edith Kramer и др.). Претензии психотерапевтов учитывались в меньшей степени.

По моему мнению, любые виды арт-терапии, будь то терапия изображением или терапия изобразительным искусством, или еще какой-нибудь вид психокоррекции с использованием готовых произведений искусства, можно использовать в работе с детьми и подростками. Однако необходима осторожность — в наши дни возросло увлечение прикладными методами, и художественно-терапевтический принцип становится явлением моды, которая обесценивает древнейшую потребность человека в *Gestaltung* — полном контакте со своими переживаниями. В практической работе я интегрирую терапию изображением и терапию искусством с другими путями и подходами к самости (*Selbst*) — такими, например, как управляемое воображение, движение, биоэнергетика, йога, дыхательные упражнения, ролевые игры. Для ребенка вполне естественно сочетать формы разных сфер, в то время как если слишком сильно подчеркивается одна сторона, дети, еще не утратившие целостного восприятия мира, быстро устают. Это особенно важно учитывать воспитателям, которые занимаются с детьми по крайней мере в течение половины дня. Принцип сочетания позволит им органично ввести в свою дневную программу новый метод, изложенный в книге, и связать его с другими формами работы.



Очень существенно, *как* обходиться с тем, что показывают о себе дети и подростки, когда делают видимым свой внутренний мир. Воспитатель или учитель должен быть осторожным в оценке, когда ребенок доверяет ему свою проекцию внутренней жизни. Это могучий и весьма взрывоопасный материал. Я, к примеру, стараюсь лишь обозначить словами, что я вижу, а не давать свою интерпретацию или объяснение этого. Последние могут быть моим вспомогательным средством для размышления о том, каким образом мне дальше выстраивать процесс работы с ребенком или детьми. Однако для меня важно постоянно помнить о том, что я также проецирую, а значит, моя собственная внутренняя жизнь вмешивается в мое восприятие внешнего мира и, возможно, я невольными интерпретациями увожу ребенка с его пути.

Принцип, который я использую в дальнейшей работе с детьми, взят мной из гештальттерапии, которая была развита Ф. Перлзом (F. Perls, 1976). Он исходит из того, что все проявления бессознательного, например, сон, являются частью самости. Неврозы возникают из-за того, что «незавершенные» части, например, конфликт, отщепляются и вытесняются. Чтобы сделать эту часть бессознательного доступной, завершить и интегрировать ее, он заставляет клиента быть по очереди всеми частями, заставляет говорить от их имени, действовать и переживать в этой роли. Такое инсценирование «внутренней трагедии» делает возможным эти отщепленные части личности сделать снова своими собственными, овладеть ими, прийти к завершению. В этом смысле картины можно рассматривать так же, как сон. В этой книге можно найти примеры подобных техник.

**Часть I**

**ПУТЕШЕСТВИЕ  
ВНУТРЬ**



## Глава 1

# ФАНТАЗИЯ И ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ

### ФАНТАЗИИ И РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА

— Это море, — он имеет в виду ковер, — а это корабли — (четырёхугольные блоки из набора детских кубиков). — Они идут по морю далеко отсюда, — и он сажает фигуры, с которыми в течение почти двух лет терапии чаще всего играл, на кубик. — Ветер несёт и несёт корабль прочь. А вот они остаются на берегу, машут и плачут. — (Они — это часть фигурок, которые в течение двух лет играли роль подавленной, частично отмеченной клише, противоположной части — в данном случае, ими были пластиковые куклы — группа мужчин в стиле Барби).

Даже сейчас, спустя шесть лет, я волнуюсь, вспоминая эту сцену. Это было последним терапевтическим занятием с семилетним, некогда беспризорным цыганским мальчиком.

Радость и печаль одновременно переполняли мое сердце. Печаль — потому что меня тронули прощание и нежная поэзия сцены. Радость — потому что я видела в этой игре, насколько пробудились позитивные силы в душе Арно.

— Куда они плывут?

— В новую страну.

— Они все немного ты, те, которые там на кораблях.

— Да. И я теперь сильный. И я буду помогать индейцам. — Индейцы для Арно, как для большинства детей, символ подавленных жизненных сил.

— А тех ты оставляешь?

— Да, тем я никогда не был нужен, они мучили меня. — Он указывает на пластиковые фигуры, которые активно отвергались в игре, и которые воплощают жестокого, наказывающего отчима. Одновременно они символизируют его страх наказания и наказывающие тенденции в нем самом, которые он из-за отчима подавлял. Он до такой степени заботился о расположении последнего, что готов был отказаться от своего собственного «Я».

— Как выглядит страна, в которую они плывут?

Арно огляделся вокруг и, взяв белый лист бумаги, расположил его на некотором расстоянии от «кораблей».

— Так. Там еще ничего нет, там они смогут все построить. И ветер несет их туда совершенно сам по себе, — тон его сменился на нерешительный. — Им уже немного смешно, — и внезапно решительно, — но этот туда не придет. — С этими словами Арно взял пластикового человечка и посадил его спиной к кораблю. — Он совсем это не видит.

— Похоже, что ты оставляешь что-то старое и направляешься к чему-то новому?

— Да, школа (Арно через шесть недель должен пойти в школу). — Он не прав (имеет в виду отчима), я уже справляюсь с этим.

— А это, наверное, школа? — Я указываю на белый лист.

- Да .

— Где все возможно, даже то, что ты создаешь сам?

- Да .

Произошла решительная перемена. За эти два года мальчик впервые так ясно видел свою ситуацию. Он смог отчетливо почувствовать и выразить, независимо от мнения отчима, свои способности и оценить себя, и он смог впервые использовать предметы (строительные блоки, лист бумаги), независимо от их обычного функционального значения, для того чтобы выразить внутреннюю картину.

Несколькими днями раньше Арно уже поставил подобную веху на этом пути. Ребенок, которому редко хватало терпения для рисования, всегда предпочитавший движение, спонтанно взялся за карандаши. Возникла «пушечная картина», которую он нарисовал мне в подарок [*рис. 2, см. обложку*]. Зеленый человек обстреливает из пушки зелеными ядрами зеленую женщину. Красная пушка обстреливает черными ядрами красный дом. Ни дом, ни женщина не уничтожаются. Напротив, женщина ловит пушечные ядра, будто речь идет об игре. Это также и Fall — фаллическая форма пушек проясняет это. Ядра попадают в дом (женский символ) не куда-нибудь, а именно в окна и в дверь. Это был первый случай, когда Арно изобразил свои сексуально-агрессивные импульсы. Он разряжал их в основном прямо и грубо: воспитательнице он однажды молниеносно разорвал блузку, мне пытался забраться под юбку. Но на сей раз столкнулась не с нападением, а с

«предложением», которое расценила как настоящий подарок. Арно переложил свой импульс в картину, что сделало возможным новую форму отношений между нами.

Активная внутренняя сила воображения является существенным средством для душевного и духовного роста человека. В ней заключена, кроме того, большая сила самоизлечения. Духовно и эмоционально хорошо развитые дети используют эту способность в своих фантазиях и играх. Многие их игры служат разрешению конфликтов.

Способность к воображению может в любое время быть использована в игре, безотносительно смысла и цели. Многие дети, прежде всего из нижних и средних слоев, где не радуются «оригинальному» ребенку, сталкиваются при этом с большими трудностями.

Так, например, однажды пришла ко мне на прием отчаявшаяся мама, которая жаловалась на то, что ее ребенок сходит с ума. Она привела следующий пример. Она стоит на кухне и делает кнедлики. Маленькая Клавдия (5 лет) стоит рядом и «помогает». Вдруг девочка говорит: «Мама, кнедлики красные и зеленые. Красные — твои».

Чем дальше ребенок может отойти от реального образа вещей, тем большую степень свободы он имеет для своего внутреннего развития. Он также раньше сможет понять, что другие люди иные и реагируют на какие-то вещи по-другому, нежели его семья. Это дает ему возможность опробовать там, вне семьи, табуированные способы поведения. Слабым местом нарушенного поведения детей из калечащих семейных систем является тот факт, что каждый ребенок, а часто и взрослый, полагает, что все люди такие же, как его

родители, и думают так же, как родители, весь мир такой, как его собственная семейная система. Поведение, приспособленное к определенным условиям, созданным семьей, при перенесении в другую систему, оказывается там неисправным, поскольку та система, в которой оно сформировалось, сама неисправна. Например, ребенок, который прячется от страха, стоит ему что-нибудь сломать, должен постичь, что за это не везде получают взбучку.

Очень важно, чтобы прежде ребенок учился выходить из этого замкнутого круга в фантазиях. Воспитатель и терапевт может его в этом поддержать. Это можно проследить на следующем примере: Габи, семилетняя заброшенная девочка, должна была поступить в дом лечебной педагогики, так как ее мать была не в состоянии о ней позаботиться. В течение нескольких встреч я хотела подготовить девочку к переходу. Но говорить с ней на эту тему было совершенно невозможно. Она упорно отказывалась принять к сведению свой переезд в новый дом и вела себя так, будто ничего не случилось. Тогда я попросила ее нарисовать, как она представляет себе то, как выглядит этот дом. Она взяла бумагу и энергично нарисовала план дома, «свою» комнату, но потом вдруг заколебалась: «Там есть кровати для сна?». «Да, и одна уже специально приготовлена для тебя». Спустя некоторое время я сказала: «Фрау С. (директор дома, с которой Габи познакомилась и уже успела ее полюбить) радуется тому, что ты придешь». Габи крайне удивилась: «Радуется? Мне?». Она молчала, задумавшись, долгое время. «А можно мне будет потом спать с этой фрау в постели?». В этом вопросе прорывалась ее тоска



по теплу гнезда, которую она в двухлетнем возрасте удовлетворяла тем, что вместе с мальчиками ложилась спать под бок овчарке, в то время как родители искали ее через полицию.

Внезапно она решила при помощи изображения выразить, наконец, то, чего никогда выразить не могла.

Для меня было полной неожиданностью, когда она вдруг решительно произнесла: «Я напишу маме письмо». «Пиши!» Она сама еще не умеет писать, но усиленно водит карандашом по бумаге, возбужденно приговаривая: «Злая, злая женщина, я убиваю тебя, всегда злишь меня, я убиваю тебя. Я никогда не хочу больше тебя видеть. Злая, злая. Я никогда не вернусь домой. Я не хочу домой. Я ухожу, совсем ухожу. Готово».

Я пишу вместе с ней.

— Так, прочитай мне, — просит она. (Я читаю.) — Хорошо, — она удовлетворенно вздыхает. — Дай мне огня. — Она сжигает письмо. Со вздохом облегчения смотрит на письмо, рассыпающееся в прах, будто она что-то завершила.

Потом она снова взяла свой рисунок и оживленно спросила: «А там есть животные? Есть собаки?» На меня обрушился град вопросов; внезапно Габи стала очень заинтересованной, будто развязался какой-то узел. До этих пор она чрезмерно подчеркнуто говорила о любимой маме и в своих играх готовила ей и заботилась о ней в роли отца. Никогда, никогда она не хотела с ней расстаться. Только в играх с куклами стало очевидным все, что ей приходилось терпеть от «любимой мамы». И лишь после того, как девочка смогла выразить негативные чувства по отношению к матери, она смогла с интересом взглянуть

на будущее без матери и нарисовать себе его картину, которая не загораживалась привычными образами. Дальше она спросила: «Мне дадут там маленькое радио? Еще я хочу ездить верхом на лошадях!» Потом она сделала совершенно серьезное лицо и сказала: «Я хочу там еще и работать. Я могу убирать навоз за лошадьми!» Я попросила ее нарисовать портрет фрау С, и она с большим усердием и увлечением рисовала портрет «прекрасной женщины».

### ВЫРАЖЕНИЕ В РИСУНКЕ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Некоторые рисунки могут показать, насколько ярко в них бессознательно проявляются содержание жизни и психическое состояние ребенка. Рисунок 1 [стр., 24) и рисунок 3 [см. обложку), оба были спонтанно нарисованы четырехлетними детьми и представляют их самих.

Первый рисунок [рис. 1, стр. 24) создал Гельмут — мальчик с сильно выраженной зависимостью. Он изобразил себя в некоем пузыре. И хотя на картине, по его словам, изображен «только Гельмут», однако в пузыре находятся две фигуры: маленькая фигурка — это сам Гельмут, и большая — «мамочка». Этот рисунок отражает психическое состояние ребенка. Кажется, что он все еще связан с матерью невидимой пуповиной и не желает отпускать материнский подол. Он отказывается от любой деятельности и выглядит как слишком крупный грудной ребенок, который в отсутствие мамы всегда плачет. В обычной жизни его мать, одинокая женщина, буквально



Рис. 1. Гельмут (4 года). 39,5 x 29,7 см

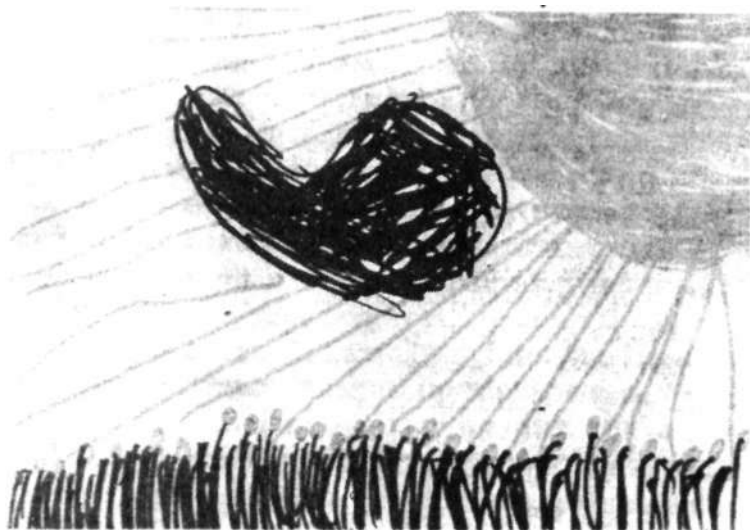


Рис. 2. Йонас (9 лет). 29,5 x 21 см

«цепляется» за него. Если пронаблюдать их психологическое взаимодействие, может показаться, что они — одно целое.

Автор другого рисунка [*рис. 3, см. обложку*] — очень самостоятельная девочка. Она стоит одна в светлом, просторном, открытом пространстве рисунка, полностью выдержанном в желтом цвете, готовая приступить к делам. Ей еще не хватает рук, но нет сомнения в том, что они вырастут. Сразу после этой картинки она нарисовала «сад» [*рис. 4, см. обложку*], который стоит сам по себе, и который она в любое время может посетить или покинуть. Кажется, она справилась с проблемой «зависимость—независимость».

Пусть дети и подростки рассказывают истории по своим спонтанным рисункам, это установит вербальную связь, позволит самому автору объяснить и интерпретировать рисунок.

Далее в книге вы увидите множество примеров тому, как четко дети могут изображать свои проблемы посредством рисунка и насколько их комментарии и истории растолковывают рисунок, облегчая взрослым понимание того, что происходит в их жизни на самом деле. Эта форма делает возможным разговор с ребенком о его бессознательных конфликтах и желаниях даже педагогам, не имеющим специальной подготовки. При этом взрослый не втискивается со своими собственными представлениями и проекциями между ребенком и картиной. Он лишь помогает ребенку выразить словами то, что оживилось рисованием в бессознательном и предсознательном и вот-вот готово обнаружиться. Как показывает опыт, ребенку при этом нужно разъяснить, что через рисунок и свой рассказ о нем он сообщает о своей

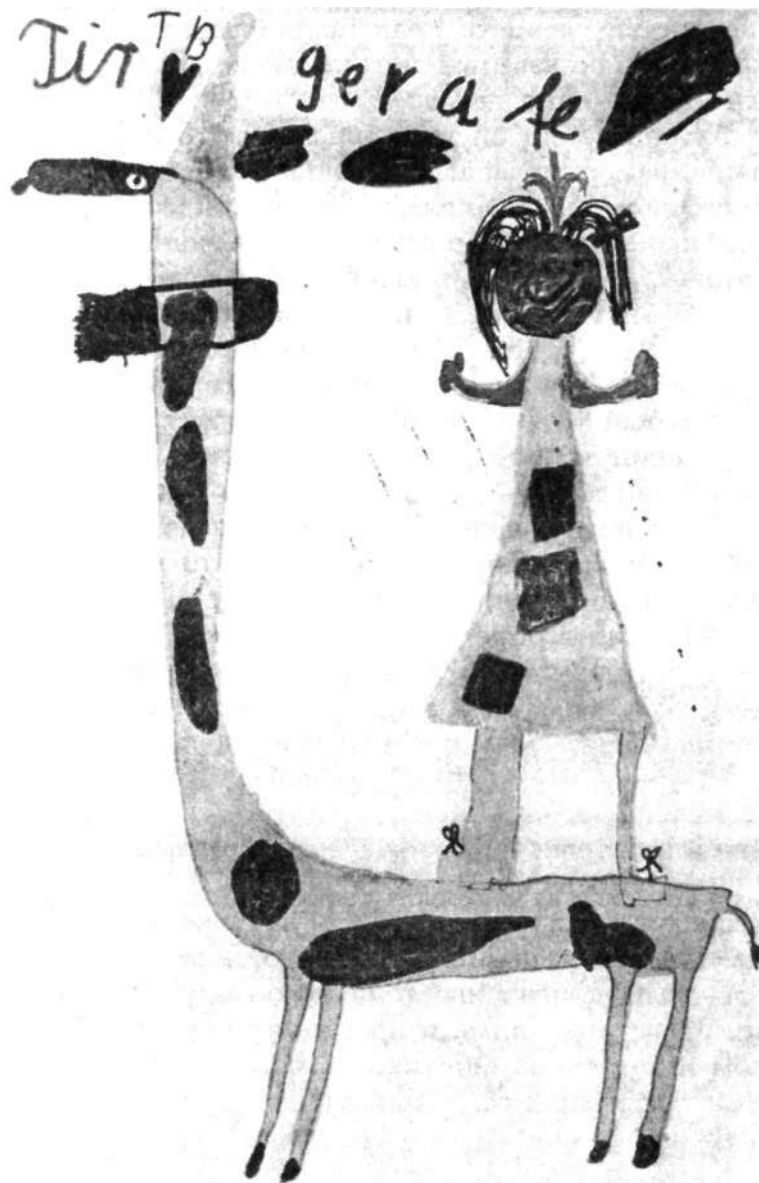


Рис. 3. Таня (9 лет). 29,7х 42 см

проблеме. В таком случае он способен присвоить себе переживание, осознать как свое собственное (S. Fraiberg, 1975).

Ионас, девяти лет, спонтанно рисует цветной луг, большое солнце и синюю тучу и говорит при этом: «А здесь туча и солнце сталкиваются» [рис. 2, стр. 24]. Теперь можно рассуждать, что происходит, когда туча сталкивается с солнцем: туча испаряется! По-прежнему цветут цветы, ярко светит солнце, которое, вероятно, и не заметило уничтожения тучи. Только тучи больше нет.

На этом рисунке солнце представляет папу Йонаса, цветущий луг — «светлый» мир мачехи. Ни один из красных цветов не повесил головку, все стоят прямо в строю, аккуратно друг возле друга. Солнце покрашено желтыми равномерными штрихами. Только туча покрашена беспокойными и перекрещивающимися штрихами, внутри нее все запутано. Она втиснута между лугом и гигантским солнцем и, естественно, не имеет никакой опоры ни сверху, ни снизу. Так Ионас изобразил свою незащищенность и бесформенность, которые ощущает при попытке приспособиться к жестким формам. Рисунок тучи содержит яркие штрихи — так Йонас заявляет о своих динамичности и жизненной силе. Однако сама по себе туча не имеет веса и полностью зависит от прихотей погоды, таким образом, в рисунке она символизирует беспомощность. Если туча (Йонас) сожмется и соприкоснется с отцом, со всемогущим солнцем, она (он) незаметно растворится, и мир (семья) может сохраниться в своем кажущемся веселье, без печали и злости. Но Йонас нуждается в позитивном столкновении, чтобы почувствовать почву под ногами. Этот рисунок содержит в себе

много материала для работы с Йонасом и его семьей над их отношениями и конфликтами.

Таня (9 лет) спонтанно сделала рисунок жирафа [рис. 3, стр. 26]. К этому она добавила: «Я выполняю на жирафе сложный трюк. Кругом очень много зрителей и все в восторге от меня, все считают меня прекрасной. Я напрягаюсь, и поэтому у меня такая красная голова. Моему жирафу трудно идти, он болен. У него болит шея и еще насморк. Из его носа течет. Поэтому на нем шапка и шарф. Он не может быстро двигаться, и это хорошо для меня, потому что так я не упаду.»

Посмотрев на Танину реальность, замечаешь, что дела у нее самой идут совсем нехорошо. Однако она пытается всеми средствами это скрыть, что стоит ей большого напряжения (красная голова). Помимо прочих трудностей, она единственная девочка в классе и аутсайдер. Никто не хочет с ней играть, хотя она достаточно смелая и знает множество сложных акробатических трюков. Она выполняет их, чтобы казаться интересной и привлекательной. В рисунке жираф символизирует ту часть ее, которая болеет и страдает. Насколько фундаментальна эта часть, становится видным из того, что она изображает то, что девочку несет. Тане принесло бы облегчение, если бы в дополнение к рисунку с ней поговорили бы о том, что она страдает от этой ситуации и что напряжение, возникающее при попытке скрыть это, нужно снять.

Следующий рисунок [рис. 4, стр. 29) показывает, как семилетний Штефан совершенно спонтанно, без предложений и побуждений, рассматривает свой страх перед привидениями. Он рисует





книгу о призрачной дороге и при этом проговаривает текст. «Обрамляющее повествование» нарисовано коричневым фломастером, часть привидений, ведьм и пиратов — черным цветом.

При спонтанном рисовании очень часто всплывают агрессивные мотивы, и как раз у детей, которые зачастую очень сдержанны в поведении и выражении эмоций. Ульрика (8 лет) рисовала красками (рис. 5, стр. 31), рассказывая при этом: «Они друг друга бьют. Они бьют друг друга так жестоко, что уже все истекают кровью. Один из них смеется, когда другой злится и дерется. Он вырвал ему все волосы, так что теперь тот лысый. Вот так».

Михаэль (7 лет) комментирует рисунок, на котором он изобразил кошку (рис. 6, стр. 31): «Это дикая кошка. Она опасна, очень опасна. Она может укусить. Там, где она укусит, страшно течет кровь». Тело кошки застыло в напряжении. У нее острый хвост, ее ступни — скорее крючки, чем лапы. Выражение ее морды внушает страх.

Двенадцатилетний Свен очень нежен, мал и изящен. В своей сокровенной фантазии он фантастическое существо (рис. 7, стр. 33), которое побеждает динозавров и крокодилов лазерными лучами. Красным цветом он нарисовал ранящие лучи. На рисунке 6 (см. обложки) он снова стреляет. Красные штрихи — линии обстрела, которые направлены против людей и человеко-птиц. В него тоже стреляют. Выстрелы летят не только в сторону врагов, иногда они возвращаются обратно, что он наглядно изобразил при помощи стрел. На рисунке его удары численно превосходят ответные.



Рис. 5. Ульрика (8 лет). 29,7 x 21 см



Рис. 6. Михаэль (7 лет). 42 x 29,7 см

Грубую агрессию демонстрирует рисунок Гайо — 12 лет {рис. 5, см. обложку). Гайо посещает спецшколу для трудновоспитуемых детей. Он часто приносит с собой военные игрушки, будто школьный ранец — ящик боеприпасов Бундесвера. На некоторых игрушках — военный крест, который можно увидеть и на рисунке. Драконоподобное сооружение — исходный путь хаотической агрессии. Почти под каждым клубком линий скрыт человек, красный расстрелянный. Кажется, что это настигает всех без разбора. Черным «ранят» даже самого дракона. Невольно напрашиваются рокерские ассоциации. Бесформенность и недифференцированность этого рисунка, которые легко определяются в сравнении с рисунком Свена [рис. 6, см. обложку) заставляют предположить, что конструктивная работа с этим ребенком будет очень трудна.

Для каждого из нас важно умение обличать в явную форму нечто, находящееся внутри нас самих, что наполняет нас ужасом. Это помогает отделить устрашающее событие от того, что мы о нем думаем. Сложно справиться со своими собственными путающими мыслями. Заключив их в видимую форму, гораздо легче понять и преодолеть страх. Важно осознавать, что многое, чего я «снаружи» боюсь, в действительности находится во мне самом. Так, например, корень страха привидений чаще всего лежит в собственной, не допускаемой агрессии, которая проецируется во вне и там проявляется в устрашающей форме или преодолевается. В рисунке все импульсы ярости могут облекаться в явную форму, не ранив кого-либо. Это позволяет не затаивать импульсы в глубине души, но и не разряжать их открыто.

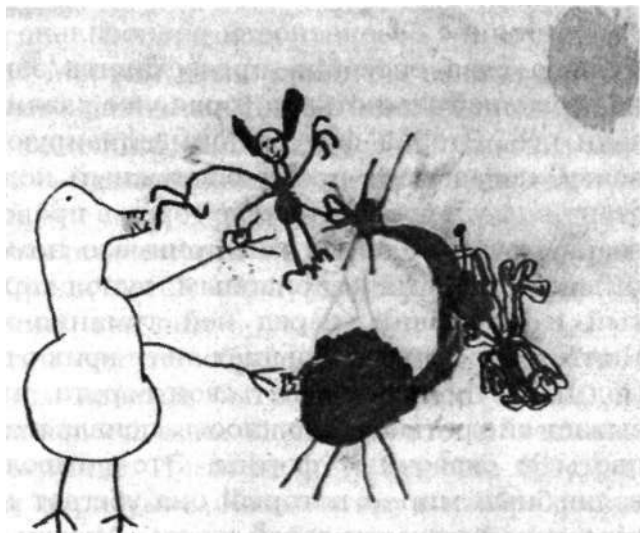


Рис. 7. Свен (12 лет). 42 x 29,7 см

Христиана Лутц в своей книге «Ребенок и злость» (Ch. Lutz, 1980) очень интересно описала возможность конфронтации со «злостью» на основе рисунка, приведя в пример работу с группой детей, простроенную подобным образом.

Очень близко к «злости» расположено чувство вины, страх и депрессия, которые тоже находят свое отражение в рисунке. Рисунок 16-летней девочки [рис. 1, см. обложки], страдающей от депрессии, отчетливо демонстрирует ее внутренний разлад. Немного мрачный, подобный сну ландшафт состоит, прежде всего, из женских символов, чьи серые округлости частично отклоняются и заостряются. Вершины гор подобны соскам груди. Она сама изображена трижды. Первый раз (в левой части рисунка) она сидит в тесной, красной пещере в эмбриональной позе,

где состояние безопасности равносильно тюрьме. Пещера едва способна предоставить защиту от напорающей темноты, которая уже разлилась позади нее. Вторая фигура, символизирующая девочку, показывает противоположный полюс: она стоит во весь рост на куполе горы, в правой части вверху, руки подняты как призыв о помощи. Ее положение выглядит опасным: купол горы покаты и скользкий, перед ней туманно-облачное Ничто. Неизвестно, услышат ли ее крик о помощи. Под ней купол открывает свои ворота, что показывает ей третью возможность: появляется замок, цветы и сказочные формы. Это символизирует волшебный мир, в который она убегает прочь от серо-синей тяжести левой части. «Мысли как песстрые птицы, — сказала она, комментируя свой рисунок. — Они легкие и летают в небе. Земля не захватит их, они могут в любой момент воспарить в воздух». «Мысли», как показывает картина, не имеют прочного фундамента. Купол, в котором они живут, нависает над пропастью, куда вторгается туманное Ничто.

Эти три возможности действуют отдельно друг от друга. На картине нет жизни, за исключением дерева (слева), которое внушает надежду, — почти голое, оно простирает над пещерой одну ветку, и на конце ветки, как раз над формой, распускаются три зеленых листа.

Автор следующего рисунка — девятилетний Мартин (*рис. 8, см. обложки*). Картинка возникла спонтанно и совершенно непохожа на его обычные, крайне невыразительные рисунки-отписки. Рисунок показывает, с какой болью мальчик относится к своему положению: «Он плачет, потому что он такой большой... Он хочет быть таким,

как другие». Психическая нагрузка, которую испытывает Мартин дома, слишком велика для девятилетнего мальчика. Для своей незамужней матери он одновременно является и заместителем партнера — «единственным мужчиной в доме», и ребенком — с него спрашивается слишком много. Бремя ответственности изолирует его от сверстников. Среди детей он аутсайдер. Он хотел бы быть таким, как они.

Мартин еще не обрел своей идентичности — ему просто хочется быть совершенно иным, не таким, каков он есть. Пока что это его единственное желание. И это желание хорошо просматривается в рисунке. Комментируя изображение, он приговаривает: «Ему хочется, чтобы пришла фея и избавила его от всех рогов, длинных ушей и волос на животе... Еще ему мешают длинная шея, волосы и грустный рот. Он хочет, чтобы волосы стали красивыми. У него дырка в брюках, через нее виден хвост. Ему хочется иметь красивый дом. Если бы он мог двигаться, то утер бы слезы и побежал играть с другими детьми. Он чувствует себя очень одиноким».

В рисунке и в словах Мартин более чем ясно показал, что испытывает большие трудности в процессе своей половой идентификации. Его фигура расположена между домом (символом женственности) и церковью с высокой, острой башней (мужским символом). Он стоит между двумя этими принципами. Похоже, что сознательно он склоняется к слиянию с мужским принципом — такие выводы можно сделать из распространенного мнения о том, что, как правило, левая часть рисунка — скорее сторона бессознательного, а правая воплощает более близкие сознанию вещи. Если

же вспомнить, какие комментарии он предоставил к своему рисунку, то окажется, что на словах он частично отклоняет мужские символы (см. выше): он не хочет рогов, длинных ушей и волос на животе. Его образ содержит нанесенные красным цветом женские груди и одновременно чахлый «хвост». Обе сильные коричневые ноги выглядят как большие фаллосы, так как на каждой из них справа и слева внизу находятся два красных мячика — для сознания это ступни. Можно было бы сказать: фигура стоит на мужском принципе. Внезапно в контуре ног появляется фиолетовый цвет. Он повторяется в грустном рте и двух нагрудных карманах (снова женский символ), прямо под грудью. Причем, карманы имеют ту же форму, что и хвост. Фиолетовый — цвет большой сензитивности, в христианстве это также цвет страдания и покаяния. Он может рассматриваться как попытка объединить противоположную пару красного и синего принципов (Ch. Lutz, 1980). Красный — символ витального импульсивного захватывания, синий — символ сдержанности и возможной нежной преданности. В случае с Мартином скорее можно предположить, что он пытается принять, не разделяя, эти два принципа — мужской и женский, не дифференцируя их, и, таким образом, не определять себя самого в половом отношении и не идентифицировать.

Преобладающий в образе цвет — коричневый. Земляной коричневый символизирует материнское начало в его спасительном плодородии, в его силе и стремлении к росту. Одновременно это элемент, порождающий жизнь и снова принимающий ее в себя. Усиленное употребление этого цвета указывает на интенсивность пристрастия

Мартина к материнской области. Сам он формулирует это так: «Ему хочется иметь красивый дом».

Вдобавок к этому, коричневая фигура будто застыла в черной линии контура. Она производит впечатление парализованной, не способной двигаться.

Чтобы стать мужчиной, ему необходимо вырасти из материнской утробы. Без отца Мартину не хватает духовного руководящего принципа, который поддержал бы его при этом болезненном разделении. Так, Мартин хотел бы остаться маленьким, не становиться мужчиной; он мечтает о доброй фее (доброй матери), которая сделает возможным вечное детство. Возраст заставляет его обратить внимание на наличие этого конфликта, начать решать его. Своим рисунком он дает воспитателям и учителям ясный сигнал о том, что нуждается в поддержке и помощи.

#### УПРАВЛЯЕМЫЕ ФАНТАЗИИ, или «ПУТЕШЕСТВИЯ»

Исследования показали, что дети с хорошо развитым воображением обладают более высоким интеллектом, лучше ориентируются в нестандартных ситуациях и успешнее учатся. В течение многих лет практики мне частенько встречались дети с убогой, скудной фантазией, однако при помощи упражнений, исполняемых с надлежащим терпением, их фантазию удалось развить.

Гуманистическая психология использует широкий спектр упражнений, чтобы пробудить силу воображения. Весьма плодотворны так называе-



мые фантастические путешествия, или управляемые фантазии. Ребенку предлагаются внешние рамки повествования, которые он наполняет своим собственным содержанием. Действенность упражнений усиливается благодаря приобщению к рисованию карандашом, красками, а также лепке из глины. Разумеется, когда фантазии принимают видимую и осязаемую форму, о них легче разговаривать с детьми, удобнее продолжать работу с ними.

Собственно говоря, каждый отдельный рисунок показывает, где в эту секунду ребенок психически находится. Поэтому понимание ребенком своего состояния повышает его способность справляться с ситуацией и ускоряет его внутренний рост.

Перед каждым подобным «путешествием» я заранее готовлю для ребенка рисовальные принадлежности, чтобы потом не тратить энергию на их поиски.

Тексты следует пересказывать нарочито театральным, «сказочным» голосом в спокойной, непринужденной обстановке. Тексты действительно подобны сказкам, но они не предлагают никакого решения, однако, вводят в ситуацию, которую ребенок преобразует и развивает силой собственного воображения. Дети могут удобно сидеть или лежать. Предварительные упражнения на расслабление или дыхательная медитация помогают отдаться бессознательному.

Во время «путешествия» глаза у детей закрыты. Помещение должно быть защищено так, чтобы детей не напугал внезапный резкий шум или появление кого-нибудь постороннего. Рассказывать нужно медленно, с паузами, чтобы дать время возникнуть представлениям. Поскольку

многим детям и подросткам поначалу трудно породить активные воображаемые картины, я могу начать с простых упражнений, позволяющих детям воображать еще не собственное содержание. Сначала я предлагаю представить хорошо знакомые вещи. Например:

«Представь себе дверь вашего дома снаружи: ручку, звонок, табличку с именем, порог, коврик для ног. Цвет двери или просто ее поверхность. Теперь открой ее и рассмотри изнутри. Ручку, цвет и т. д. Теперь рисуй ее — снаружи и изнутри».

Я могу взять любой другой хорошо знакомый предмет: кровать, обувь, в которую обут сегодня ребенок, школьную сумку и прочее. Можно дать и такую инструкцию:

«Представь себе свою любимую куклу, плюшевого зверька или солдатика. Представь, как ты берешь ее в руки. Ты можешь ее подробно рассмотреть. Тщательно разгляди лицо: глаза, нос, рот, волосы (или шерсть). Мысленно дотронься пальцами до лица, углей. Рассмотрю шею, руки, кисти, ноги, верхнюю и нижнюю часть туловища. Если на игрушке платье, то рассмотри его. Теперь поверни ее в своем воображении и рассмотри сзади (снова просматриваются все части). Снова поверни и посади перед собой на край стола. Какая у нее сейчас поза? Подробно рассмотри ноги. Теперь представь себе, что ты позади нее. Как она выглядит сзади, когда сидит? Положи ее на стол. Как она там лежит? Подними ее руки вверх, над головой. Как она сейчас выглядит?»

Можно продолжить движение фантазии, если дети уже овладели определенными навыками.

«Теперь представь себе ситуацию, в которой очутилась твоя любимая кукла (игрушечная зверушка). Она может куда-нибудь пойти или кого-то встретить, она что-то получает в подарок, или ей чего-то не хватает, она что-то потеряла. Посмотри, что происходит с твоей куклой (зверушкой). Опиши подробно эту ситуацию. Представь, что кукла может говорить и действовать, как ты. Что она делает? Что она говорит?»

Теперь вернись в эту комнату и открой глаза!»

Ситуация, в которую ребенок помещает свою игрушку, так или иначе имеет отношение к его собственному состоянию.

Например, Корнелия (8 лет) рисует милостливую принцессу. Я предлагаю ей поиграть в принцессу. Она — принцесса.

— Как у принцессы дела?

— Хорошо, все любят меня, потому что я такая хорошенькая.

— Знаешь ли ты кого-нибудь, у кого дела так же хороши, как твои?

— Да, Рита. (Маленькая двухлетняя сестренка). Она мне все портит. Но все ее любят и никогда не ругают.

— Ты думаешь, это из-за того, что она такая хорошенькая?

— Да. И еще она маленькая.

— А ты должна мучиться, чтобы тебя полюбили?

- Да -

— Как?

— Должна присматривать за Ритой, чтобы она не плакала.

— А здесь ты тоже должна мучиться?

Корнелия смотрит удивленно и отвечает: «Нет!»

Многим детям бывает трудно подолгу держать глаза закрытыми. Поэтому работу можно начать с упражнения, где данное условие вовсе необязательно. Например, я говорю: «У каждого из вас есть свой внутренний мир, где он может представить себе все, что захочет. Вы немного знаете об этом мире из снов. Там все возможно, да<sup>л</sup>е самые невероятные вещи, каких не бывает во внешнем мире. Вы можете летать или стать невидимкой, быть великаном или карликом. Во внутреннем мире вещи могут изменить свою форму и цвет. Мы постараемся почаще совершать туда прогулки, чтобы разведать этот мир. Чем больше вы о нем узнаете, тем легче вам будет жить во внешнем мире.

Для начала неплохо бы закрыть глаза. Если вы делаете это не совсем охотно, тогда закройте их наполовину и снова откройте, когда станет неприятно. Вы сами увидите: пока глаза у вас были закрыты, ничего страшного или необычного не произошло.

Теперь представьте себе, что в центре комнаты висит маленький белый мяч, приблизительно на высоте вашего роста. Пару раз он подпрыгивает вверх и вниз. Потом мячик подпрыгивает до потолка. От потолка — к полу, от пола — к потолку. Вниз — вверх, вниз — вверх. Вот мячей уже два, вниз — вверх, вниз — вверх».

Если дети все-таки открыли глаза, скажите:

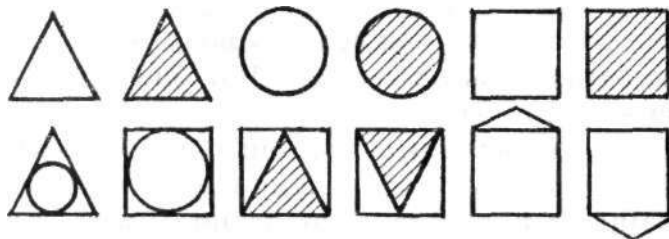
«Попытайтесь увидеть мячики с закрытыми глазами. Если это вам неприятно, можете снова открыть глаза. Пусть мячики станут красными. Вниз, вверх, прыгают красные мячи, вниз, вверх. Появилось уже три красных мяча. Все три прыгают до середины комнаты. Вниз, вверх, вниз,

вверх. Теперь они превратились в синие. Вниз, вверх, вниз, вверх. Снова остался один мячик, он прыгает к полу, потом поперек комнаты в верхний угол, потом в противоположный нижний угол, туда, сюда, туда, сюда, туда, сюда.

Сейчас мячик в центре комнаты, он начинает летать по кругу, все время по кругу; следите за ним. Вот он останавливается. А сейчас мячик исчезает».

Это упражнение можно сократить при работе с очень маленькими и несобранными детьми. Упражнение можно слегка изменить. Например, вместо мячей пусть появятся белые мышки, которые прыгают соответственно на пол, на стол и т. д.

Иногда в начале практики весьма полезно использовать наглядные образцы. Это могут быть совершенно простые образцы, с которых я для каждого ребенка делаю фотокопию. Например, различные геометрические формы, простые или составные. В определенный момент каждый раз показывается только одна фигура. Впрочем, всегда есть возможность усложнить упражнение.



В качестве упрощенных конкретных форм могут быть взяты медвежонок, машинки и т. д. Потом используют комбинированные фигуры, на-

пример, машина рядом с домом. Как вариант годятся образцы детских книг с картинками. Контуры калькируются карандашом или фотокопируются. Как правило, визуальная память ребенка существенно лучше, чем у взрослого человека.

Я подбираю нужный образец и даю его в руки каждому из детей со словами: «Подробно рассмотрите фигуру». Приблизительно через минуту (время зависит от сложности образца) я говорю: «Переверните лист, закройте глаза и посмотрите на эту же фигуру своим внутренним взглядом, представьте ее в своем воображении». (Пауза). «Переверните лист, откройте глаза и сравните свою внутреннюю картину с образцом. Снова внимательно рассмотрите фигуру». (Пауза). «Закройте глаза, переверните лист. Снова представьте себе фигуру». (Пауза).

Если дети находятся в том возрасте, когда их тонкая моторика достаточно развита, я предлагаю им нарисовать фигуру по памяти.

«Как только вы откроете глаза, возьмите бумагу и карандаш, оставьте фигуру закрытой и нарисуйте ее такой, какой она вам запомнилась».

Это упражнение повышает способность концентрироваться на представляемой в воображении картине. Оно не требует деятельности фантазии, которая порождает собственное содержание. Напротив, при вмешательстве собственного содержания ребенок не сможет выполнить задание, так как восприятие исказится. Так, в серии картинок из Вартегг-теста, которые показывают различные социальные ситуации, 7-летняя девочка на каждую картинку давала стереотипный ответ: «Его там бьют», хотя объективно на картинке этого не было. Ее саму часто бьют палкой.

Непереработанные впечатления, нерешенные конфликты искажают «Я» в такой мере, что оно не может объективно воспринимать внешнюю действительность.

В таких случаях не имеет смысла указывать ребенку снова и снова на то, что он делает, или предлагать нарисовать что-нибудь другое; мозг должен, так сказать, освободиться от этих навязчивых мыслей, или очиститься. Всего за мгновение можно завершить длительный нерешенный конфликт.

Мальчик Томас [9 лет), с неудовлетворенным сексуальным любопытством и значительной анальной проблематикой, рисовал при любой возможности какающих человечков.

С ним проводилось несколько отдельных занятий. Сначала он вновь нарисовал свои «какающие» фигуры. Тогда я предложила ему: «Томас, представь себе, что ты тот мальчик, который там какает. Что бы он сказал?»

— Каки, каки, каки, хи-хи-хи.

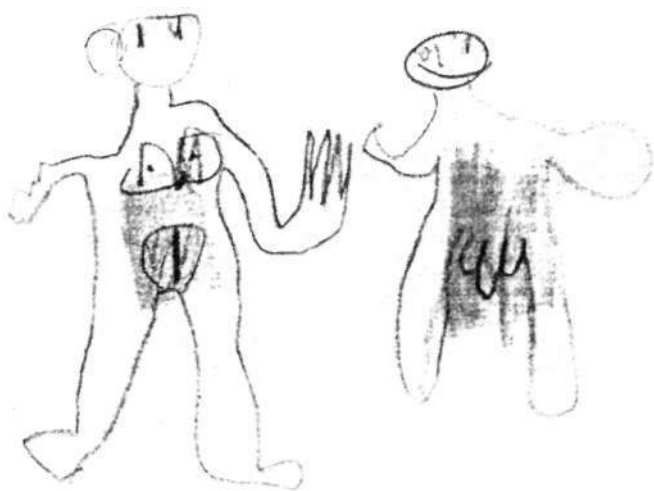
— Что так веселит мальчика?

— То, что он все обкакивает, хи-хи-хи.

— Хорошо. Представь себе, ты этот мальчик, который все обкакивает. Что тебя так радует?

— Что они злятся. Они боятся, что я все обкакаю, а я делаю то, что хочу.

По мере работы с мальчиком выяснилось, что мама содержит Томаса в чрезмерной строгости. Чистота, аккуратность, пунктуальность — основные принципы, и в их семье они должны неукоснительно соблюдаться. Он чувствует себя стесненным запретами и требованиями. В реальной жизни





*Дальнейшие  
«пу тешествия»-фантазии*

«Представь, что ты стоишь перед дверью в свою комнату. Ты открываешь ее и заходишь внутрь. Сумерки, и ты уже не так хорошо видишь. Ты ориентируешься по очертаниям. Где твоя кровать? Где шкаф? Где твои игрушки? Окно? Дверь? Что еще есть в комнате? Где лампа? Ты идешь к выключателю и включаешь свет. Теперь ты все видишь освещенным: свою кровать (все повторяется)...

Постепенно за окном светлеет. Ты идешь к окну и открываешь его. Потом ты расхаживаешь по комнате. Ходишь, ходишь и внезапно замечаешь, что можешь парить в воздухе. Ты взлетаешь вверх под потолок и осматриваешь комнату сверху. Там, наверху, ты внезапно обнаруживаешь, что способен летать. Ты разворачиваешься и вылетаешь в открытое окно. Ты видишь внизу окрестности вашего дома: улицы, машины, сады. Все такое маленькое... Ты летишь дальше, и вскоре картинка внизу становится незнакомой. Что ты видишь? Какая погода? Какое время года? Тепло или холодно? Ты долго летаешь над страной — как она выглядит?

Когда ты достаточно налетался вокруг, ты летишь в то место, где ты уже однажды бывал и чувствовал там себя хорошо. Ты приземляешься там, и тебе вновь становится очень хорошо. Ты оглядываешься вокруг и все подробно рассматриваешь. Ты один или вокруг тебя есть люди или звери? Осмотрись и реши, что тебе в этом месте так сильно нравится».

Далее следует длинная пауза.

«Сейчас ты снова возвращаешься в эту комнату и открываешь глаза. Затем возьми карандаш, лист бумаги и нарисуй это место».

Тина (7 лет) нарисовала темный, черный дом с одним открытым окном.

— Что это за место, Тина?

— Это дом, где мы были, когда моя мама еще была там. — Рыдание застревает у нее в горле.

— Ты очень опечалена тем, что твоя мама умерла?

Тина, сидящая рядом, кивает, кладет голову мне на колени и безудержно плачет. Впервые она упомянула в группе о смерти матери и открыто показала свою печаль, дав волю долго сдерживаемым слезам.

Фантазии могут быть совсем короткими. Тогда мне приходится немного «подталкивать» их, особо не вдаваясь в подробности. Каждый может украсить собственные фантазии без внушения чувств извне. Можно спрашивать: «Как ты себя чувствуешь?» Но не следует называть чувства, например: «Ты печален или гневаешься?»

«Представь себе, что ты ракушка. Ты лежишь глубоко на дне моря. Волны нежно покачивают тебя. Внезапно начинается шторм. Волны высокие и сильные, они грозят выбросить тебя на берег. Ты изо всех сил сопротивляешься, чтобы выстоять под напором волн. Как ты это делаешь? Какими частями твоего тела? Что ты чувствуешь при этом? Надеешься ли ты устоять или не веришь в это?»

Внезапно ветер утихает. Море вновь спокойно. Ты все еще в воде. Теперь ты можешь совсем расслабиться. Как ты себя чувствуешь?»

Можно предложить ребенку представить себя лодкой во время шторма или птицей, парящей над бушующей стихией.

Или, например, возможны такие варианты практики:

«Представь себе, что ты выдыхаешь огонь, пламя становится больше и больше. Ты сжигаешь всех, кого не любишь».

«Представь себе, что ты заблудился ночью в лесу, ты один, темно, звери уже спят, ты слышишь шорох и т. д. Вдали ты видишь свет. О чем ты думаешь? Что делаешь?»

«Ты хочешь подняться на гору. Путь каменист и обрывист. Опускается туман. Налетает ветер. Ты должен бороться, чтобы продвигаться дальше. Как ты себя чувствуешь? Внезапно туман расходится и ветер стихает. Что ты видишь? Что чувствуешь?»

«Темная ночь, ты бежишь, спасаясь от чего-то».

«Ты идешь по дороге,ходишь к дому, дверь открыта, тыходишь внутрь, в темную комнату, ты в ней один. Как ты себя чувствуешь? Твои глаза постепенно привыкают к темноте, и ты видишь, что посреди комнаты стоит памятник. Ты узнаешь очертания, ощупываешь памятник руками. Что это за памятник, что он изображает?»

В заключение следует нарисовать или вылепить увиденное из глины.

Арника (15 лет), робкая, слабая девочка, изобразила женщину, сосредоточенно занятую вязанием. Она как бы обвязывает сама себя огромным чулком. Женщина сидит, чулок уже доходит ей до плеч. Я предложила девочке побыть этой женщиной.

— Я едва могу пошевелиться, чулок отделяет меня от того, что снаружи. Я словно в тюрьме, но вроде как и спрятана. Не видно, что я женщина. Я не могу просто встать и пойти. Поэтому многое в жизни упускаю. Моя голова еще свободна, и я могу видеть все вокруг.

— Имеет ли это какое-то отношение к твоему образу жизни, Арника?

— Мне кажется, что чулок — это мой страх перед другими. Прежде всего, перед мальчиками.

— У тебя есть друзья?

— Нет. Но есть, правда, любимая собака. Обычно я сижу дома. Там я чувствую себя в безопасности и не испытываю такого страха.

— Что ты делаешь дома?

— Чаще всего, читаю.

— Ты довольна этим?

— Я думаю, что очень хотела бы испытывать радость и удовольствие, как другие девочки в классе. Когда они рассказывают мальчикам о своих приключениях, я все время молчу.

— Испытываешь ли ты здесь, в группе, страх перед кем-нибудь?

— Да, перед Каем. Я думаю, он считает меня скучной.

— Можешь ты ответить ей, Кай?

— Я почти не замечал тебя до сих пор, так как ты редко говорила, — мальчик смотрит на нее немного растерянно. И внезапно заявляет:

— Я хотел бы тебе что-нибудь подарить.

Встает, берет из вазы маленький цветок и втыкает его в руки «вязаной» женщины. Губы Арники трогает робкая улыбка облегчения.

*Дальнейшие  
«путешествия»-фантазии  
(в набросках)*

«Представь себе, что твои родители уехали. Ты тихонько забираешься на чердак. Там ты находишь старый сундук и осторожно открываешь его. Что внутри?»

«Представь себе, что при рождении тебя подменили, и теперь ты должен найти свою настоящую семью. Как она выглядит?»

«Того, кто вызывает у тебя особенно большую ярость, можешь представить в виде животного. Сам ты тоже животное. Как вы встречаетесь?»

«Представь себе, что ты находишься в некоем темном помещении. Внезапно на стене появляется картинка с изображением животного. Что это за животное? Как оно выглядит? Как двигается? Вот его поймали. Кто? Как? Его заключили в клетку. Как выглядит клетка? Хорошо ли чувствует себя животное? Пытается ли освободиться? Освободилось ли оно? Как?»

«Представь себе, что ты идешь гулять. Вдруг ты обнаруживаешь маленькую пещеру с крутой лестницей, ведущей вниз. Ты долго спускаешься по ней и наконец попадаешь в полутемное помещение. Как только твои глаза привыкли к темноте, ты видишь, что там много дверей. На одной из них написано твое имя. Тыходишь к этой двери и открываешь. Заходишь внутрь. Что ты видишь?»

На двери можно поместить и другие надписи, например, «школа», «друзья», «семья», «моя жизнь» и т. д.

«Ты идешь по длинному, темному коридору. В конце — дверь. Ты открываешь ее. Ты рассматриваешь то, что находится внутри... Нарисуй это!»

«Ночью приходит фея и заколдовывает тебя. Кем или чем хотел бы ты быть? Представь себе, где бы ты тогда жил, кто твои друзья, чем бы ты занимался тогда».

«В замке ты можешь заглянуть за шесть дверей. Что ты обнаруживаешь? Тебе запрещено открывать седьмую дверь. Что могло бы быть за ней?»

«В чужом доме ты находишь дверь, которая заперта. Что могло бы быть за ней?»

«Фея приходит и говорит, что ты можешь загадать три желания. Что бы ты пожелал?»

«Фея приходит и приносит тебе шапку-невидимку. Если ты ее наденешь, тебя никто не будет видеть. Что бы ты стал делать?»

### *Старый мудрец*

«Ты идешь по дороге... Видишь вдали хижину. Тыходишь ближе и узнаешь старого мудреца, сидящего на крыльце. Ты хочешь поучитесь рассмотреть его... Он приветствует тебя долгим взглядом. Ты смотришь в его глаза и понимаешь, что можешь задать ему вопрос, и мудрец тебе ответит.

Ты обдумываешь, о чем же важном стоит его спросить... Ты задаешь ему свой вопрос. Он смотрит на тебя и уходит в хижину. Ты напряженно ждешь. Старик возвращается с подарком для тебя.

Добавляет ли он что-нибудь к этому? Если он ничего не говорит, ты понимаешь, что подарок и есть ответ. Ты берешь его, прощаешься и уходишь.

Нарисуй хижину, мудреца и подарок! Напиши внизу его ответ!»

Ида (*15 лет*) страдала от сильной депрессии и считала всех вокруг виновными за свое состояние. В ответ на вопрос: «Что я должна делать?», Ида получила подарок — зеркало. Девочка восприняла «подарок мудреца» как требование внимательно приглядеться к самой себе. Сделать это было чрезвычайно трудно. Ида ничего не смогла нарисовать в зеркале, кроме пустой серой равнины, идентифицироваться с которой девочка не хотела. Однако, несмотря на все трудности, у Иды все-таки закрепилось понимание ситуации, она в конечном итоге осознала, что должна больше внимания уделять себе, нежели другим.

Другая девочка, Анита (*15 лет*), увидела вместо старого мудреца свою бывшую няню, которая ее очень любила и сыграла большую позитивную роль в жизни Аниты. Когда Аните исполнилось пять лет, няня покинула семью. Девочка восприняла уход настолько болезненно, что вытеснила все воспоминания о любимой женщине. Ее вопрос был такой: «Кто я?» В подарок девочка получила маленькую кормушку с восковыми фигурами, которую когда-то сама смастерила и при расставании подарила няне. Сначала Анита вообще ничего не могла делать с этим «ответом». Тогда я велела ей идентифицироваться с подарком и попробовать поговорить от его лица. Анита сказала: «Я красивая. Внутри меня есть все. Люди радуются мне».

«Пусть это будет ответом, который дала тебе на твой вопрос няня. Ты красивая. В тебе есть все. Люди радуются тебе».

Лицо Аниты буквально засветилось, поскольку проявились ее центральные проблемы. Она считала себя невзрачной и некрасивой, считала, что слишком мала и не может нравиться людям, прежде всего родителям. Так ее бессознательное точно обнаружило позитивное начало, которое ей явно дала няня и которое было утрачено вследствие негативной установки родителей.

*Фантазии на тему  
«Розовый куст»*

Одно из самых любимых «путешествий» в гештальттерапии выглядит следующим образом:

«Представь себе, что ты идешь в некоей местности. Какое время года? Какая погода? Что за местность вокруг — холмистая или ровная, плодородная или скудная?

Дорога изгибается. Ты идешь по ней и вдруг видишь розовый куст... Ты подходишь ближе к нему и начинаешь подробно его рассматривать. Какая у него форма? Большой он или маленький? Какие у него ветви? Есть ли на нем листья, цветы, плоды? Какие у него корни? Нужно ли ему что-нибудь? Можешь ли ты ему это принести и дать?...

«Прощайся с кустом и возвращайся назад».

Часто это упражнение предлагается как идентификация: «Представь себе, что ты розовый куст...»



Фантазии на тему «Животное»

Дети младшего возраста охотно идентифицируются с животными, индейцами, ковбоями и т. д. Получая толчок, ребенок создает фантастический мир, отражающий его собственный. Многие дети из спецшкол для трудновоспитуемых демонстрируют богатство и меткость таких фантазий. В этом наглядно убеждаешься, когда исследуешь их рисунки.

Андреас (9 лет) — из явно неблагополучной семьи, где царит нервная, напряженная атмосфера. Его рисунок на тему «Животное» отражает это. Представлена вся семья (рис. 9, стр. 55), включая бабушку и тетю. Вполне очевидно, что мальчик стремится к покою. И на рисунке символически изображает способ решения этой проблемы: он совершенно ушел внутрь себя и закрылся панцирем, став практически незаметным. В своей фантазии Андреас заключил себя рядом с деревом в стацию животного, и никто не знает, что он в ней. Там у него большие запасы еды, которые никогда не иссякают. Таким образом, он стал независимым, но и очень одиноким. Достаточно отчетливо прослеживается желание смерти сестры: сестра тонет в пруду слева, среди рыб. Она зовет на помощь. Андреас рассказывает: «Бабушка хочет ее спасти. Она хочет пройти туда, но около пруда сидит лев, который следит за тем, чтобы никто не спас Догмар. Так что она должна утонуть».

Очень динамичен рисунок Маурицио [11 лет), который также возник в связи с фантазиями на



Рис. 9. Андреас (9 лет). 43,4 x 30,7 см

тему «Животное» [рис. 9, см. обложку). Рисунок выполнен очень тщательно. Он изображает кошку и солнце. Над кошкой нависают темные зубчатые грозовые облака, они вонзают в животное темно-коричневые молнии. Это показывает, как сильно мальчик ощущает давление и угрозу, что в действительности соответствует его семейной ситуации. Атакующие молнии срываются с темно-коричневых облаков.

Согласно цветовой символике, коричневый цвет соответствует понятиям «земля», «мать». Значит, можно предположить, что нападение исходит с материнской стороны. У незамужней матери достаточно тяжелая жизнь, и в отношении Маурицио она колеблется от агрессивности к пренебрежению. Еще один момент в рисунке указывает на материнское начало: тело кошки коричневое,

правда, с некоторыми особенностями. На оранжево-коричневом фоне нарисованы темно-синие шерстинки, так что создается общее впечатление коричневого цвета. Особенно тяжело Маурицио от того, что он метис. В реальности он решает эту проблему посредством сильного сопротивления как подлинным, так и мнимым нападениям.

В поведении мальчика пугали приступы неконтрольной ярости, поэтому в течение нескольких лет с ним занимаются специалисты-педагоги. Поддержка и позитивное направление, которое он от них получает, приносят плоды: толстые, такие же темно-коричневые столбы, исходящие от молний и падающие на кошку, разделены рядами розовых точек. Они тянутся в стилизованные красные сердца непосредственно над столбами. Жизненная сила и любовь может проникать к кошке из сердец сквозь темные столбы в форме маленьких красных и желтых точек. Препятствием для точек служат поперечные штрихи, однако по направлению к кошке поддерживаются желтым цветом. И все же темные столбы гораздо ближе к телу кошки, чем сердца и розовые точки.

Сама кошка с расчесанной шерстью и замечательным хвостом выглядит застывшей. Она воспринимается так, будто не может двинуться с места и должна все сносить. Ее лапы похожи на присоски. Однако она улыбается, и на ее щеках — сердца. Под кошкой все желтое и цветут цветы. Напрашивается вывод, что Маурицио стойко выдерживает давление темных столбов. Прежде всего это определяет желтый лучистый поток от большого солнца. Желтое выражение света есть чистейший символ мужской силы и крепости.

Этот желтый свет, льющийся во все стороны, явно доминирует над коричневой материнской символикой. Если бы у Маурицио был в распоряжении более мягкий материал, чем фломастеры, то, наверное, желтый свет распространился бы еще шире. Он исходит из левой части рисунка, более соответствующей сфере бессознательного.

Голова кошки тоже желтая. Тем самым символика желтого усиливается интеллектом и духовностью. Маурицио при помощи цвета однозначно фиксирует, что у него есть возможности преодолеть негативное воздействие матери.

Рисунок, сделанный Марко [9 лет] после фантазии «животное», раскрывает ужасную изоляцию [рис. 7, см. обложку). Мальчик так комментирует рисунок: он еще маленький, не выросший ворон в гнезде. Гнездо расположено в маленьком дупле в стволе толстого дерева (слева в нижней части рисунка). Родители ворона летают снаружи с кормом. Однако на рисунке не видно входа в дупло, и родители не могут попасть к своему птенцу. Это вполне соответствует действительности, так как сам Марко очень хочет, чтобы ему разрешили жить вдали от семьи — в детском доме. Он желал этого так страстно, что его желание чуть было не осуществилось, но помешало сопротивление отца. В верхнем левом углу, помещенные в ящик, нарисованы друзья, у которых нет времени поиграть с Марко. Справа находится дом, от него ведет дорога к дереву, наверх к дуплу. Однако дорога проходит мимо, направляясь прямо к воротам. То есть, дорога также не связывает Марко с внешним миром. Само гнездо напоминает яйцо с желтком. Марко душевно

еще не родился, а дремлет в мягкой красно-коричневости материнского чрева.

«Сверху на рисунке закрытая крепость, — комментирует он, — Внутри нее много людей, которые борются друг с другом. Со всем никто не может им помочь. Они все бьют тревогу».

Внутренняя борьба сковывает Марко, как бы запирает его. Никто не может ему помочь. У него даже нет возможности убежать. Высочайшая тревога! Рисунок показывает, что Марко срочно нуждается в поддержке.

Одиночество — тема фантастического рисунка Ионаса (*рис. 11, см. обложки*). Причудливые, фаллособразные скалы возвышаются над местностью. Йонас изобразил себя в виде орла, который хотел бы жить на вершине голой скалы. Но вот прошло немного времени и ему стало слишком одиноко. Он придумал и нарисовал на картинке два стада серн, а также связал между собой крутые горные вершины. Охотник (слева внизу) не сможет достать серн, так как они слишком далеко от него.

Содержание рисунка показывает, что Ионас значительно более интегрирован и стабилен, чем Марко. Это также подтверждают уверенные штрихи и богатая цветовая палитра. Мальчик не изолирован безнадежно, он по собственному желанию может оставаться один или устанавливать контакты.

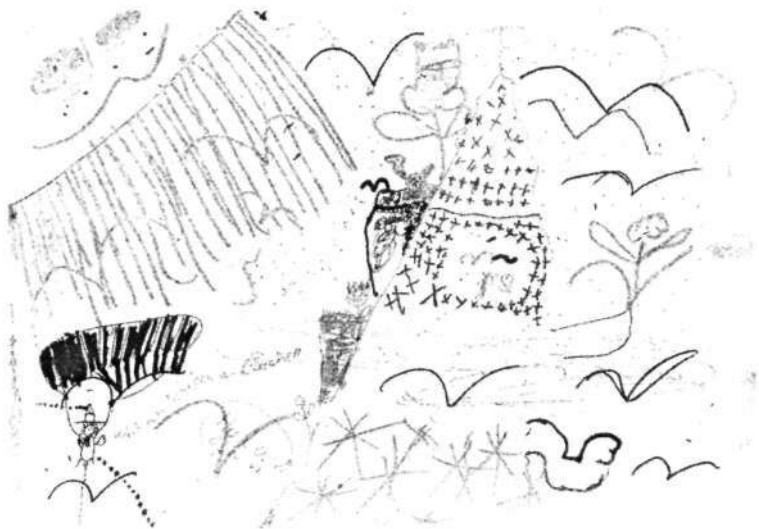
Роберт (9 лет), объясняя свой рисунок (*рис. 10. см. обложку*), рассказывает такую историю: птица летит к райскому острову

(верхняя левая часть рисунка). Там ее дом. Самое важное — на острове царит мир. Здесь птица обретет спокойствие. Правда, этому миру, который Роберт так подробно описывает, грозит большая опасность. Военные корабли с пушками на борту расположились вокруг острова, чтобы охранять его.

Остров окружен со всех сторон синим морем. Остров (самость) мог бы свободно расположиться в синей глубине моря (бессознательное) — этого страстно желает Роберт — если бы не обилие агрессивных помех. Они исходят как из внешней среды, так и от самого Роберта. Ему пока тяжело интегрировать импульсы так, чтобы не чувствовать себя в опасности.

У Алекса (10 лет) (рис. 10, стр. 60) основной идеей рисунка на тему «животное» является честолюбие и успех. Мальчик рисует гору, «высочайшую в мире» (в форме начальной буквы его имени — «А»). Внутри горы — золотые камни (изображены в виде звездочек). К золотым камням из левого нижнего угла хочет пробраться маленький человечек. Но сделать это ему затруднительно, так как он занят несколькими другими вещами. Помеху можно увидеть, а также о ней прочитать: «Я могу писать и какать».

С точки зрения психоанализа, оба эти явления сопоставимы с некоторыми народными сказаниями. Вспомним, например, легенду об осле, который испражнялся золотыми дукатами. Монеты в качестве амулета служили символом материального благополучия.



*Рис. 10. Алекс (10 лет). 43,4 x 30,7 см*

Алекс изобразил себя на рисунке дважды. Второй раз — у подножия горы в виде маленькой птицы, которая также хочет получить золотые камни. Несмотря на то, что путь до вершины не близок, птичка поет, она в прекрасном настроении.

Когда Алекса спросили, согласен ли он опубликовать свой рисунок, мальчик вначале сконфужено запротестовал. Но потом все-таки заинтересовался и в конце концов безоговорочно согласился. Его рисунок дифференцирован и тонок, однако штрихи довольно уверенные. История, которой он сопроводил рисунок, фантастична и пристойна. Ее тематика доказывает, что успех играет для мальчика важную роль. Способ же трактовки и разработки Алексом этой темы показывает, что он не одержим ею, а способен подходить к ней дифференцированно, играя и фантазируя.

## Глава 2

# ОСВОБОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ КРАСКИ

### ДЫХАНИЕ И РИСУНОК

Мне кажется, можно существенно повлиять на развитие ребенка, помогая ему освободиться от укоренившихся комплексов и поддерживая в нем выражение заблокированных чувств. При этом ребенок должен постараться полностью осознавать, что с ним происходит. Вскрывая проблему, обнажая ее очевидность, например, посредством рисования, можно значительно ускорить процесс освобождения.

Прежде всего, дети, страдающие от душевных или эмоциональных проблем, до предела наполнены противоречивыми побуждениями, для которых они, именно вследствие своей неуравновешенности, либо не находят выражения, либо находят, но как говорится, неподходящие. Круг замыкается. В первом случае давление изнутри чрезмерно усиливается, а во втором случае, как правило, возрастает давление извне. Показать же ребенку возможность выйти из этого порочного круга означает дать ему инструмент самолечения и самоудовлетворения, средство, позволяющее обрести внутреннюю и внешнюю независимость, выводящее ребенка из состояния собственного бессилия.



Самые сильные внутренние напряжения и раны, а тем самым и готовность к новым травмам, как правило, появляются не под воздействием внешней среды — школа, улица, круг приятелей, — а в обстановке домашнего быта, в семье. Страдая от собственных неразрешенных страхов и комплексов, семья пытается втиснуть ребенка в свою систему, тем самым нанося непоправимый ущерб естественному росту ребенка и его потребности быть понятым. Это значит, что в течение дня источники напряжения ребенка в школе и других общественных местах перекрыть нельзя. Однако можно повлиять на способность ребенка преодолевать проблемные ситуации и находить решение.

Освобождение через рисование — хорошая поддержка для детей. На индивидуальных занятиях такой вид рисования чаще всего получается вполне органично, при групповой же работе могут потребоваться объяснения и вводные упражнения, например, на тему бесконтрольной ярости.

Когда я спрашиваю детей, где в своем теле они ощущают ярость, то многие из них говорят: в животе. На мой вопрос: «Какого цвета ярость?», большинство спонтанно отвечают: красного. Иногда коричневого. Теперь я могу попросить детей словами или знаками более точно описать образ ярости. Мы беседуем о том, что каждый из них делает, когда у него в животе ярость. Один колотит что попало, другой злит свою кошку, третий забирается в кровать и т. д.

Когда человек в ярости, у него выделяется адреналин. Любое животное в подобной ситуации мгновенно начинает действовать: угрожает, нападает или спасается бегством, если противник сильнее, благодаря чему нормализуется уровень

адреналина. В тех семьях, где проявления агрессии табуированы, ребенок лишен такой возможности. Он не может нападать, он также не может убежать — куда? Агрессор (возможно, брат, сестра или сами родители) постоянно остается в опасной близости.

С другой стороны, ребенок, нападающий на своих сверстников, когда у него дома неприятности, считается нарушителем. Ярость и злость — совершенно нормальные чувства, каждый так или иначе их испытывал. Поэтому проблематично не само их существование, а то, как мы с ними справляемся.

Посредством рисования я показываю детям, как они могут освободиться от своих комплексов, не вытесняя их и не выплескивая на кого-то другого. Ярость, например, я могу нарисовать. Все дети стоят перед столами с большим листом бумаги, намазанным обойным клеем, чтобы обеспечить легкость движений. Каждый берет свои «цвета ярости» (либо пастель, либо клеевую краску). Я показываю им, как можно выпускать ярость. При этом сама выбираю цвета, которые для меня в настоящий момент лучше всего подходят. Я начинаю с движения плечевыми суставами, затем от живота, двумя руками прочь от себя. Кстати, можно выпускать ярость, сопровождая действие каким-нибудь звуком или шипением. Штрих от меня сопровождается громким выдохом, возвратные же движения рук — громким вдохом.

Показав это детям, я предлагаю попробовать всем вместе. Вначале, после демонстрации, я продолжаю работать в группе, так как для большинства это важный фактор, он помогает им быстрее включиться в непривычное действие. Чуть позже

я подхожу к каждому в отдельности и по необходимости направляю. Особенно тех, у кого не ладится дело с координацией движений и с дыханием. Я обращаю внимание на то, чтобы рука работала от плеча, был правильным ритм дыхания и достаточно громким звук.

Для того чтобы группа вошла в единый ритм, я даю следующие указания: «Сейчас мы все вместе глубоко вдыхаем, потом с шипением выдыхаем и делаем по листу движения руками прочь от себя. Руки остаются на листе. Вдыхая, мы снова притягиваем их к себе. Со вдохом в нас входят новый воздух и покой».

Такое упражнение одновременно стимулирует дыхание и работу плечевых и грудных мышц. Оно способствует саморасширению в том смысле, что дети осмеливаются расширить свои границы, минуя хаос, и это ободряюще действует на психику.

Упражнение легко трансформируется, в него можно добавлять новые элементы. При этом меняется его целевая направленность. Подавленность и уныние могут быть выдохнуты с громким стоном: «Запасаясь при шумном вдохе бодростью и новой энергией, при выдохе выпускаешь из себя весь яд».

Это могут быть рисунки нейтральных представлений, как например, ветер или дождь, прибывающая или спадающая вода, пульсирующее сердце. При выдохе выкачивается старая кровь, при вдохе же вбирается свежая кровь и свежая энергия. Движение всегда освобождает от всего негативного и израсходованного, а при вдохе обогащает тело новой энергией.

Упражнение можно расширить для парной или групповой игры.

Двое детей становятся друг напротив друга и начинают по очереди двигаться в одинаковом ритме сначала к партнеру, затем от партнера. Или, например, группа, расположившись в круг, может вместе рисовать на одном большом листе. Схематично единицу движения можно представить в виде двух элементов, от которых на рисунке часто видна только верхняя часть.



Когда дети улавливают принцип работы, я предлагаю им изобрести собственное движение, которое выражало бы их чувство или состояние, например, ярость. Это прежде всего полезно в конфликтных ситуациях, когда дети буквально выходят из себя от злости. Импульсивные дети включаются в упражнение довольно-таки легко, заторможенные — с большим трудом. Однако и те и другие извлекают из него пользу: заторможенные — благодаря тому, что структура упражнения как бы перебрасывает мост к экспрессии; импульсивные — из-за того, что равномерный, связанный с дыханием ритм расширения и сокращения действует успокаивающе и вносит ес-

тественный порядок в их хаотические действия. Я часто повторяю это упражнение, и вскоре дети начинают сами подходить ко мне и говорить: «Я хочу нарисовать себе мою ярость из живота».

Поскольку дети-интроверты многое держат в себе, это упражнение позволит им, образно говоря, «выплеснуться наружу». Дети, склонные к действию, то есть к тому, чтобы бессознательно переносить напряжение в действие, получают возможность осознать свои чувства и немного приподняться над обычным рефлекторным реагированием. С помощью этого упражнения дети приобретают весьма важный опыт: «Если я в ярости, то ни в коем случае не должен ей подчиняться. Не надо сдерживать ее, не надо слепо выплескивать. Я могу выразить свою ярость голосом, движением и формой. Значит, она не властвует надо мной. Я сам ею управляю».

Лично для меня в этом опыте главным является не прямая реакция или творческая переработка конфликта, а возможность освободиться от негативного напряжения, которое так или иначе блокирует мои мысли и чувства.

## СПОНТАННОЕ РИСОВАНИЕ

Еще один способ освобождения через рисование заключается в том, чтобы, допустив спонтанное отображение, убрать все ограничения и правила. Тогда посредством обычной мази и «залепах» можно изжить неприятные чувства. Детям, чье творческое развитие было ограничено чересчур строгим воспитанием чистоплотности, такое рисование помогает осуществить прорыв.

Чтобы способности ребенка могли нормально развиваться, ему в любом возрасте должны быть позволены определенные вещи. Подобно тому, как тормозился рост перетянутых ножек китайской девочки, калечатся детские способности, если ограничения слишком велики. Маленький ребенок для лучшего восприятия окружающей среды должен иметь возможность ощупывать предметы — сначала ртом, позднее — руками. Если это не позволено, то следствием могут быть речевые расстройства — ребенок не «соображает». Или же его стремление постичь мир может затормозиться — ничего нельзя «брать».

На третьем году жизни ребенок вступает в такую фазу развития, когда все, что кажется нам грязным, становится для него чрезвычайно интересным: вязкая земля (чем грязнее, тем лучше), песок, глина, уличный мусор и даже собственный кал. В этот период некоторые дети любят играть со «своей колбасой», которая является их собственностью, их первым, сознательно воспринимаемым продуктом. И взрослые, которые раньше так воодушевлялись тем, что «колбаса» попадала прямо в горшочек, приходят в раздражение от странных пристрастий их «любимого чада». Вот тогда и появляются все эти бесконечные «бьяка», «кака» и «вонючка».

Как прикажете крохе это понимать? Тогда уж лучше совсем ничего не отдавать. Надежнее сохранить все внутри. Именно здесь скрывается корень принужденности, жадности, преувеличенной любви к порядку, неоправданной сдержанности и стремления держать все при себе. Такие дети не проявляют сильных, открытых эмоций, у них постоянный страх сделать что-то непра-

вильно, часто они весьма ограничены в спонтанных и творческих проявлениях. Если им повезло, и они, например, проводят большую часть времени за городом, в деревне, где могут вволю поиграть, то последствия такого сурового воспитания смягчаются. Город чаще всего не может предложить никакой альтернативы. Таким образом, многим детям остается только надеяться на интенсивную терапию или хороший детский сад, чтобы наверстать упущенное. Поэтому спешу напомнить: пастель, клеевая краска, обойный клей и глина должны всегда быть наготове. Это первые помощники для ваших детей.

Многие ребята сами хватаются за возможность «отбушевать» с помощью красок. Совершенно спонтанно они пользуются краской как неукротенным средством выражения.

Детям настойчиво внушают извне, что «красочное свинство» (или пачканье красками) возможно только в строго определенном месте и больше ни в каком, а тем более дома. Детям легче согласоваться с реальностью, когда они понимают, что мы здесь можем смело все заляпать краской, но только здесь — и нигде больше. Их родители с полным правом не позволяют проделывать то же самое в комнате или на кухне, поскольку придется потратить уйму времени и сил, чтобы восстановить порядок, отмыть стены или почистить ковер. Поэтому вполне уместно замечание: «Родители запрещают не для того, чтобы позлить тебя, а по разумной причине».

Было бы замечательно проводить занятия в помещении, полностью выложенном кафелем. Если в нем есть водосток, то заключительный

процесс уборки, в котором участвуют и дети, становится для них настоящим удовольствием. Душ, ванна или, в крайнем случае, просторный туалет могут оказать подобную услугу.

Как-то раз у меня проходила курс лечения девочка по имени Сабина [8 лет). Основной проблемой Сабины являлось расстройство внимания, к тому же она иногда бесконтрольно «ходила под себя».

С девочкой приключилась скверная история. Она воспитывалась в приюте, где с ней обращались, мягко скажем, весьма непедagogично. Теперь у нее приемная мать. Она очень хорошо относится к девочке, но все же чересчур строга и требовательна. Когда я предложила Сабине рисовать пальцами и клеем, она сама мне показала, что ей нужно. Девочка взяла краски с собой в кафельную комнату и, сидя на корточках, принялась наверстывать все упущенное за приютские годы, час за часом. Она выкладывала краски крупными комками, мазала ими пол и бумагу, добавляя воду до тех пор, пока краска не превратилась в скользкий, коричневый соус. Девочка плескалась в этой жиже, переживая при этом сцены из своего прошлого. Например, она ударяла по «рисунку» и кричала: «Ты свинья, ты подлая, будешь ты, наконец, учиться? Я тебе покажу, грязная свинья! Ты воняешь! Ты — вонючая свинья!» Годами сдерживаемый гнев, проявлявшийся только в том, что из чувства мести она пачкала штанишки, нашел, наконец, выход. Все перенесенные страдания и унижения она вымещала теперь на бумаге и краске.



Свои нынешние страхи Сабина перерабатывала этим же способом. Однажды старшие ребята заперли ее в подвале за досчатой перегородкой и принялись всячески издеваться, они плевали в девочку, брызгали водой, кидались грязью, а бедная Сабина была не в силах что-либо сделать. На кафельной стене она символически изобразила хулиганов и вернула им все сполна, освобождаясь от своей бессильной ярости.

Через несколько недель после этого самоосвобождения у Сабины появился рисунок. Девочка очень мягко нарисовала «прекрасную даму».

«Это я, когда вырасту. Меня покажут по телевизору, и все будут восхищаться мной».

Сабина повесила рисунок на стену, залезла рядом на стол и стала инсценировать свое будущее теле-шоу.

Тема «прекрасной дамы» еще долгое время занимала ее. Она сообщала по этому поводу: «Мои родители сказали, что я вырасту безобразной женщиной, а не королевой. Но я стала королевой. Все, о чем говорят мои родители, не происходит. Они не правы. Что Бог говорит, то и происходит».

Казалось, что в этом процессе моя роль была невелика. Сабина энергично проделывала все одна, и я предоставляла ей свободу действий. Мне было ясно, что она сама лучше всех знает, как можно вылечить себя.

Многие дети чувствительны и развивают свои собственные целительные силы после того, как получают необходимый толчок. Моя задача состоит только в том, чтобы донести до ребят должную толику любви и

понимания, в нужный момент сказать необходимые слова и, если понадобится, временно принять на себя функцию контролера.

В данном случае мне приходилось следить, чтобы Сабина не поранила себя, не запачкала платье (она по своему собственному разумению снимала его), чтобы ничего не испортилось и я тоже не поранилась. Ребенок может дать себе полную волю лишь тогда, когда уверен, что кто-то при этом присутствует и благосклонно наблюдает за его действиями, понимает и принимает все. Тот, кто в состоянии снова вывести его из хаоса.

Одному мальчику и его маме также могло спонтанное рисование. Мать была удручена и сконфужена, поскольку Андреас (4 года) снова и снова «разрисовывал» стены комнат собственным калом. Выждав момент, когда за ним не следили, он повсюду оставлял свои «картины». Естественно, что это особого одобрения не встречало. Андреас неистовствовал и выплескивал себя, орудуя красками в «комнате для клякс». В итоге родители выделили ему в доме угол, где он мог свободно рисовать.

Однако не всегда освобождение приходит так легко и быстро. В случае Андреаса большую роль сыграла мама. Она оказалась чуткой, понимающей женщиной, исполненной любви к своему сыну. К тому же выяснилось, что источник проблем скрывался в том периоде, когда мальчик должен был жить у бабушки из-за продолжительной болезни матери.

Дети младшего возраста особенно любят покрывать свое тело красками. Подобный влажный контакт с кожей доставляет им огромное удовольствие; он открывает детям новый опыт тактильных отпущений. Правда, нередко случается, что дети, нуждающиеся в резком выплеске эмоций, не в состоянии выполнить упражнение. Они, например, сначала вообще не желают дотрагиваться до красок. Им следует дать время на постепенное привыкание.

### *«Мультирисование»*

В работе с детьми старшего возраста и подростками эффективную помощь оказывает метод так называемого «мультирисования». Использование данной методики позволяет раскрепостить положительные эмоции и обрести навыки спонтанного отображения фантазий.

Мой личный опыт «мультирисования» основан преимущественно на работе со студентами. Они более интенсивно и последовательно углубляются в самую суть процесса, нежели это происходит с детьми младшего возраста, когда практики проводятся на базе детских садов, школ и домов творчества.

Однако я обнаружила, что эта методика, будучи подвергнута некоторым сокращениям и редакции, способна оказать существенную помощь более широкой возрастной группе. Поэтому несмотря на свой крайне скромный опыт работы с данным методом, мне хотелось бы представить его, прежде всего, в качестве рабочего материала для учителей и педагогов средних и старших классов.

Основополагающая идея «мультирисования» состоит в том, чтобы посредством определенных установок (некоторые из них приведены ниже), освободить спонтанное мироотображение и тем самым пробудить к активной жизни дремлющий творческий потенциал.

Для занятий потребуются: газетная бумага в большом количестве, вода для мытья кистей, пастель, клеевые или аэрозольные краски — красный, желтый, зеленый, синий, коричневый, фиолетовый, черный и белый цвета. Каждый колер должен находиться в отдельной банке вместе с мягкой, широкой кистью. Занимающиеся могут использовать пальцы. Но недостаток здесь в том, что пальцы очень быстро покрываются слоем краски совершенно неопределимого цвета.

### *Игровые правила «мультирисования»*

— Рисунки делаются очень быстро, каждый в течение приблизительно 2-х минут, один за другим, и так от 10 до 24 рисунков за один подход;

— газетный лист при этом покрывается краской минимум на 80%; при необходимости используется весь лист полностью;

— свободные, спонтанные движения имеют гораздо большее значение, нежели внешняя эстетика. Цель рисунка — не в красоте, а в отражении нестесненного потока движений, который контролируется как можно меньше. Во время рисования ученик должен концентрироваться не на конечном продукте, а непосредственно на процессе.

Рисунки 12 и 13 [см. обложку] демонстрируют, что это вполне возможно, рисунок 14 [см. обложку]

ку), напротив, показывает господство контроля над процессом рисования: большое внимание уделяется краю листа, движения жестко ориентированы в одном направлении.

Правила игры вводятся для того, чтобы по возможности исключить обдумывание, планирование, анализ и критику. Тогда процесс рисования перейдет в область интуитивного, бессознательного и, соответственно, станет более целостным и непосредственным. В тоже время наличие правил предполагает некую структуру, дающую достаточно сильную внешнюю опору. Тогда во время творческого акта исчезает страх обратиться к своему индивидуальному хаосу.

По началу многим это дается с большим трудом. У юноши или девушки уже существует представление, что рисунок должен быть красивым и упорядоченным. Подобное представление обычно порождает стремление осознанного создания формы и контроля над творческим процессом. Преобладает сильное недоверие к бессознательному. Из-за чрезмерного контроля та неистощимая художественная фантазия, что явственно прослеживается в рисунках маленьких детей, у старшеклассников начинает угасать.

Для школьников этот метод рисования является поистине увлекательным и многое компенсирует. Он дает возможность двигаться после многочасового сидения. К тому же в наших школах серьезно нарушено равновесие между развитием интеллекта (в этой области существенную помощь окажет проработка тонкой моторики) и развитием целостного мышления, интуиции и фантазии (здесь велика роль грубой моторики). Когда на уроках по

изобразительному искусству рисуют и чертят посредством одной лишь тонкой моторики, это способствует увеличению и так уже имеющегося дисбаланса, и важная составляющая человеческого потенциала не только не развивается, но даже подавляется. Однако для создания гармоничной личности необходимо, чтобы оба фактора развивались одинаково и взаимно поддерживали друг друга. Этому может способствовать методика «мультирисования».

Этот способ рисования имеет смысл применять лишь при гарантированной частотности занятий. Сначала у занимающихся возникает вполне обоснованное чувство пассивного сопротивления, своего рода «вязкость фантазии». Поэтому на первом этапе нужно устранить препятствия в окружающей обстановке. Рабочее помещение надлежит оборудовать так, чтобы любые действия учеников не вызывали у них негативной реакции. Ведь для них вполне может оказаться естественным разбрызгивать краску, разбрасывать ее комками, или просто поливать ею стены. Вполне естественно, бессознательный страх что-нибудь испачкать значительно затормозил бы позитивное воздействие практики.

Перед началом занятий полезно показать грубо-моторные движения и разучить их с учениками.

«Размахивай руками, делай сильные движения от плеча. Крестообразно... «восьмеркой»... теперь как попало. Несколько раз туда и обратно. Выдумай новое широкое движение. Теперь представь себе, что у тебя в руке толстая кисть, и ты с большим замахом расписываешь стену перед собой».

Если ребенок испытывает трудности, связанные с грубой моторикой, то ему, вполне возможно, помогут целевые двигательные упражнения. Замечу также, что участие в «мультирисовании» всегда должно быть добровольным. Эту методику следует подавать прежде всего как удовольствие, чтобы подростки не чувствовали себя ущемленными жесткими рамками. Если при этом они увлеченно работают, значит, они подключились к весьма важному процессу. Бессознательный материал внезапно всплывает, становится видимым и открытым для проработки.

На рисунке 15 [см. обложку) зафиксирована стена с рисунками, выполненными во время «мультирисования». Она передает впечатление от интенсивного воздействия данной методики. Рисунок сделал один человек в течение короткого времени.

В группе, где ребята сами себе покупали и смешивали краски, Урсула меньше всего использовала зеленый цвет. Она так экономно обращалась с ним потому, что это была самая дорогая краска. Однако каждый раз, когда в процессе занятий краска заканчивалась, Урсула приходила в негодование. К сожалению, ее отношение к занятиям носило пагубную двойственность — с одной стороны, она не могла отказать себе в удовольствии выводить самые невероятные геометрические фигуры и сложнейшие узоры, с другой — внутренняя скованность не позволяла ее рукам свободно двигаться.

Однажды собственная зажатость окончательно вывела Урсулу из себя. Она развела большое количество красок, щедро выложи-

ла их на лист и смешала все в густую коричневую кашу. При этом девочка страшно ругалась: «Не устраивай такой свинарник! Что все это значит! Не пачкайся!» Слово в отместку на ругань, Урсула продолжала малевать все яростней и яростней. Как она сама позднее рассказывала, в ней будто бы непроизвольно заговорила мать, и Урсула использовала именно те выражения, которые бесчисленное количество раз выслушивала от матери. Выслушивала и оставляла в себе. Во время практики «мультирисования» девочка словно бы освободилась от всех запретов и ограничений. Нелепые фигуры и узоры исчезли. После фазы хаоса — в течение от 2-х до 5-и минут — появились красивые, богатые на палитру картины.

Ангелика со странным упорством выводила на своих рисунках какие-то загадочные глаза. Они возникали сами по себе, помимо ее желания. Когда девочка раскладывала вокруг себя несколько рисунков, ей становилось жутко — ее повсюду окружали глаза. В процессе творчества Ангелике трудно было отключиться от мысли, как другие ребята станут обсуждать ее работы. Поэтому она бессознательно изображала свою внутреннюю контролирующую инстанцию, воплотив ее в форму наблюдающих, вездесущих глаз. До сих пор Ангелика никогда не сомневалась, что другие так критически к ней относятся. При помощи рисунков она смогла осознать, что «неусыпный контролер» находится в ней самой.

В повседневной жизни те глаза, которые мы так или иначе встречаем, всегда принадлежат какому-то реально существующе-



му человеку. Однако многие вполне способны смешать реальность с бессознательными фантазиями, страхами и комплексами. По-средством материализации в рисунке Ангелика сумела понять, что «вездесущие глаза» — не более чем плод ее болезненных фантазий, и научилась отделять вымысел от реальной ситуации.

## Глава 3

# ТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ И РИСОВАНИЕ

### ЙОГА И БИОЭНЕРГЕТИКА

Насколько сильно скопление неразрешенных проблем и конфликтов захватывает человека в плен и мешает его конструктивной деятельности, я поняла, когда стала включать в дневную программу работы с группой «трудных» детей упражнения из йоги и биоэнергетики. К примеру, дети, у которых отсутствовало душевное равновесие, не могли удерживать и равновесие физическое. Упражнения на удержание баланса требуют от учеников большого терпения, поскольку двигаться им приходится маленькими шажками.

Именно в процессе практики открывались все нарушения поведенческих образов, мешавшие детям даже внимательно выслушать мои инструкции. Один мальчик, например, всегда тотчас же начинал жаловаться: «Я не могу это, это совсем не пойдет!» Одна девочка могла выполнить движение только тогда, когда кто-нибудь двигался вместе с ней. Едва ребенок погружается в спокойную умиротворенную атмосферу медитации, где ему приходится некоторое время побыть наедине с самим собой, как тут же выявляются все его беды и расстройства. Одни дети пытались высвободиться из этого положения через дикие

порывы действия, другие — через отказ и жалобы.

Только обстановка, способствующая концентрации, может дать детям возможность взглянуть на собственный внутренний мир. Обязательным условием успешной практики является отсутствие большого количества внешних раздражителей: затемненная комната с ковром на полу (многие упражнения выполняются на полу); горящая свеча в центре, вокруг нее лежит толстый канат, образуя окружность радиусом минимум 1 метр (в зависимости от численности группы). Вокруг кольца из каната сидят дети, за канат-границу переступать нельзя. Основные позы — сидя на пятках, сидя по-турецки, «крокодил». Следующее правило: запрещается перебивать друг друга. Для лучшего запоминания этого важного правила можно использовать упражнение из йоги. Когда кто-то из учеников забылся и стал перебивать собеседника, вся группа начинает шипеть по-змеиному — шш... шш... шш... Кстати, это упражнение способствует углублению дыхания.

Перед началом занятий детям необходимо объяснить все принципиальные моменты практики. К примеру, чаще всего я рассказываю ребятам, что в животе у каждого человека есть невидимое царство, которое является источником счастья и радости. Большинство людей забывают, где находится вход в это царство, или же они потеряли ключ. Попасть в это царство может каждый, однако отыскать пути туда нелегко, и идти по ним весьма утомительно. Это не обычные пути, которые мы наблюдаем во внешнем мире. Это пути, ведущие внутрь. И мы хотим их разведать.

Опорными знаками для детей являются свеча и круг, символизирующие, что мы направляемся на поиски пути внутрь. Необходимо также напомнить и о других «помощниках» в поисках внутреннего царства. Например, о дыхании. Я предлагаю детям глубоко и медленно подышать животом. При этом руки лежат на животе и ощущают, как он поднимается и опускается. Для некоторых детей невыполнимо даже это. Успокоить их помогают телесные прикосновения. Например, одной рукой можно слегка коснуться головы или спины ребенка, или положить руку поверх его руки на животе. Если дети чересчур возбуждены и не могут сосредоточиться, я прошу их тихо считать свои вдохи. Периодически я снова и снова даю указание: «Вы дышите животом; вы чувствуете при этом свой живот изнутри, чувствуете, как он поднимается и опускается, поднимается и опускается».

Потом я меняю ритм дыхания: прошу их дышать 4 раза глубоко и быстро, и один раз — глубоко и медленно, и дважды так повторить. Я обращаю их внимание на различие способов дыхания.

Эти или другие дыхательные упражнения в начале каждого занятия углубляют концентрацию.

Теперь я предлагаю ребятам мысленно нарисовать картинку, где бы изображался их живот изнутри, словно они попали в пещеру своего живота и осматривают все вокруг. «При этом не забывайте о дыхании. Что ты видишь? Какое освещение, какая температура?»

Детям с эмоциональными нарушениями порой очень трудно дается представление внутренней

картины. Поэтому нередко после этого упражнения я советую им начертить карандашом или нарисовать красками свой живот, как он выглядит изнутри. Рисование карандашом или красками учит образному восприятию, в данном случае — восприятию внутреннего объекта. Способность детей создавать представляемый внутренний мир развивается. Было бы прекрасно время от времени предпринимать это фантастическое путешествие в живот и сохранять рисунки.

После такой подготовки можно начинать занятия йогой и биоэнергетический практикум.

Чтобы уважаемый читатель получил более широкое представление о моей работе и почерпнул для себя интересную информацию, далее я привожу примеры конкретных упражнений, специально адаптированных для детей. Я хотела бы предостеречь тех, кто решит применять эти упражнения в работе с очень неуравновешенными детьми, тем более с группой. Упражнения создают энергию. Душевно неуравновешенные, заблокированные дети физически также неуравновешены и заблокированы. Они не в состоянии заряжаться энергией и снова разряжаться в естественном ритме. Их тело долго сопротивлялось, долго не получало нужной разрядки, например, приступов ярости или слез, особенно когда подобные выплески эмоций не встречают одобрения в семье. Такой ребенок лишен возможности разрядиться в гармоничном ритме. Соответственно, тело и психика не в состоянии принимать слишком много энергии. Очень простой и распространенный пример — задержка дыхания; чем меньше вдыхается, тем меньше поступает энергии, и тем меньше остается сил для нормального мироощу-

щения. В семье, где существует табу на слезы, ребенок, будучи обижен или расстроен, может задерживать дыхание. Так он меньше ощущает боль от травмы и способен сдержать слезы. Однако естественный процесс очищения тела прерван, ритмичность зарядки и разрядки нарушена.

Когда посредством аналогичных упражнений подводишь детей с нарушенной ритмикой к энергетической зарядке, необходимо действовать крайне осторожно, чтобы не шокировать организм. Прежде всего, ребенок наотрез откажется включаться в ситуации, где есть шанс собрать большее количество энергии, нежели то, к которому он привык. Он должен испытывать ко мне полное доверие, и мое управление процессом должно быть осторожным и поощряющим. Я могу поддерживать его и словами, и телесным контактом. При этом имеет место успокоительная передача энергии. Я поощряю ребенка нормально воспринять свежий энергетический поток. Однако, если я чувствую, что сопротивление ученика слишком велико, то стараюсь мягко убрать напряжение и не настаиваю на продолжении занятия..

Чтобы вместе с ребенком постепенно найти решение его проблемы, надо доверять его собственным умениям и чуткости. Если удастся мобилизовать энергию, то ребенок, как правило, предпринимает попытки снова ослабить ее своими старыми привычными способами. Он начинает жаловаться или перестает правильно дышать, или буйствует и громит все вокруг себя.

В этот момент важно направить его поведение по новому, еще не накатанному пути, который позволит все-таки выплеснуть энергию. В такие сложные моменты я предлагаю детям рисовать.

Удивительно, с какой быстротой после выполнения упражнений ребята изображают свои душевные проблемы. Часто появляются целые серии рисунков, отображающих проблему в завуалированной форме, или на глубинном уровне представлений, аналогичных сну. На словах ребенок никогда бы не раскрыл истоки своих конфликтов. Даже если ученик не может понять собственного изобразительного языка, рисунок все равно является важным моментом фундаментального познания. По возможности я рассказываю детям об их рисунках и содержащихся в них посланиях, впрочем, не объясняя всего. Бессознательное часто опережает сознание, и связь между ними следует устанавливать осторожно. Если я дам объяснение слишком рано и без предварительной подготовки, то ребенок начнет сильно защищаться, закроется или вообще уйдет с занятия. Я не хочу использовать ситуацию, соблазняя ребенка воспользоваться такой формой выражения, посредством которой он выдаст о себе больше, чем естественным образом «знает» сам.

Ниже я привожу цикл упражнений, сформировавшийся в процессе работы с детьми с сильными эмоциональными нарушениями (возраст от 6 до 7 лет). Дотошный читатель имеет возможность проследить динамику развития и конструктивную идею каждой практики. Отдельные элементы упражнений частично заимствованы из йоги, частично ориентированы на опыт биоэнергетики. Детям, развитым соответственно своему возрасту, эти занятия, как правило, доставляют радость. Дети извлекают пользу из правильного дыхания, концентрации, баланса и телесного осознания. Проблемным детям для упражнений необходимо терпение, подготовка и руководство. Так, для них

очень важно, чтобы соблюдались начальные ритуалы, чтобы упражнение снова и снова объяснялось и показывалось, и желательно — в игровой форме, чтобы практики усложнялись только после достигнутого и закрепленного успеха и осторожно проводились дальше.

### *Птица*

*(улучшает равновесие и самообладание)*



«Мы — птицы, мы любим парить высоко в небе! Наши руки — крылья, мы отводим их назад и взлетаем высоко в воздух! Когда мы находимся на полу, мы ходим на кончиках пальцев и вытягиваем крылья далеко-далеко назад... Мы легки, как птицы! И даже походка наша крылатая».

Дети ходят и «летают» по кругу.

«А теперь мы рисуем птиц».

### *Лягушка*

*(улучшает равновесие и самообладание)*



«Мы — лягушки. Мы сидим на пятках. Руки на голове. У нас глубокий квакающий голос. наших ноги — это лягушачьи лапки. Мы можем высоко прыгать вверх».

Дети прыгают по кругу и при этом квакают.

«Возьмите краски и рисуйте лягушек».

Когда я проводила эти упражнения на практике, они наглядно показали, что дети с тяже-



лыми эмоциональными расстройствами, в основном, не в состоянии удерживать равновесие и учатся этому с большим трудом. Через некоторое время им обязательно нужна фаза расслабления, когда они смогут немного побушевать, например, попрыгать под музыку.

Можно также провести упражнение, не требующее от учеников жесткой самодисциплины. К примеру, упражнение «Лес».

### *Лес*

Дети и/или участвующие взрослые образуют два ряда. Каждый человек — дерево в лесу, а поднятые вверх руки — ветви. Раскачиваясь верхней частью туловища, нужно имитировать шум ветра, лесные шорохи и звуки. Посередине между двумя рядами — место для человека, над которым смыкаются «ветки». Последний в одном из рядов ребенок идет или ползет по лесу с закрытыми глазами. При этом ветви деревьев прикасаются к нему, гладят. Благополучно миновав «лес», ребенок вновь становится на другой конец ряда, а ребенок, стоящий напротив него, отправляется через «лес», после чего также становится в конце ряда. Далее идет следующий по очереди, пока все не побывают в «лесу».

*Побывать человеком,  
которого несут*

Следующее упражнение поначалу вызывало у детей страх, но позже они полюбили эту игру на

доверие. Один ученик лежит на полу с закрытыми или завязанными глазами. Группа становится вокруг на колени, подкладывает кисти рук под лежащего, медленно поднимает его вверх и, осторожно раскачивая, носит по комнате. Затем опять медленно и нежно ребенка опускают на пол. В конкретном случае взрослые несли действительную тяжесть, участие же детей в процессе было символическим. Подростки и под руководством преподавателя могут носить участника группы сами.

Это упражнение постепенно развивает способность без страха доверяться другим.

### *Морская качка*

Дети сидят на полу, подтянув ноги и обхватив колени руками. Из этой позы им нужно качнуться назад (причем так, чтобы крепко удерживаемые ноги были направлены вверх), а потом вновь вернуться в исходную позицию, не отпуская ног. Это упражнение повторяется приблизительно 10 раз. В него могут гармонично вписываться различные фантазии, например: «Ты лежишь на морском дне. Ты — ракушка, водоросль или камень. Тебя качают волны, туда — сюда, туда — обратно».

Прослушивание кассеты с записью морских шумов одновременно дает ритмическую опору.

Большинство детей нашей группы нуждались в прямой поддержке. Клаус сказал: «Я ужасно тяжелый камень и сам не могу шевелиться».

Лишь когда он, благодаря касаниям рук, действительно ощутил волны в форме прикосновений, движение для него стало возможным.

### *Цветы на лугу*

Основное движение исходит от колен. Дети, подняв руки, стоят на коленях. Потом они наклоняются вниз до тех пор, пока голова не коснется пола и вытянутые руки не лягут перед головой. Чтобы побыстрее разбудить воображение, я говорю: «Представь себе, что ты — цветок на лугу. Когда встает солнце, ты открываешься — верхняя часть туловища и руки поднимаются вверх, ты глубоко вдыхаешь. Когда налетает ветер или дождь, или приходит ночь, ты закрываешься. Ты медленно склоняешься, пока твоя голова не ляжет на пол...»

При этом некоторые дети также нуждались в прямой поддержке. Например, Анди заявила: «Мой цветок срезан». В момент движения ее нужно было поддерживать за спину.

### *Животное*

Большое удовольствие доставляет детям следующее упражнение:

«Представь себе, что ты — животное... Наклонись вперед и упрись ладонями в пол. Теперь ты стоишь как животное — на всех четырех лапах. Голову вытяни вверх, насколько сможешь, будто тебя что-то заинтересовало на потолке... Теперь попробуй побегать в этой позе, представляя себе, что ты как раз то животное, каким хотел бы стать. Ты полон сил. У тебя свой особенный голос. Издай звук, будто животное».

Большинство ребят представляли себя тиграми, львами или чем-то подобным и страшно рычали.

Только Соня стала цыпленком, который жалобно пищал: «Что с моей мамой, она не высиживает меня! Я мерзну, она такая холодная!» Соня много времени проводила у соседки, поскольку своей матери она доставляла слишком много забот.

### *Цирк*

На полу нарисована круглая «цирковая арена». Дети изображают цирковых животных, клоунов, акробатов, которые в начале представления шагают по кругу. При этом каждый показывает свою силу, топя как можно громче. После этого ученики, по возможности одновременно, демонстрируют уже выученные упражнения. Они, например, становятся «качающимися обезьянками» (ср. «морская качка»), «лягушками», «птицами» и так далее. В заключение каждый ребенок должен дать на арене свое собственное представление.

После каждого полностью выполненного упражнения дети рисуют. Рисуночная история Лизы возникла после фантазии «животное» [*рис. 11 а* , стр. 90].

Лиза (7 лет), девочка карликового роста, — дочь родителей-алкоголиков. Дома она — игрушка в руках своих переменчивых в настроении родителей. В спецшколе для трудновоспитуемых Лиза незаметна, отстраненна, несобранна. Она отстает от сверстников в физическом и духовном развитии. В своих фантазиях девочка постоянно убивает себя.

Через упражнение «Представь себе, что ты — животное и у тебя есть сила» она выразила свое

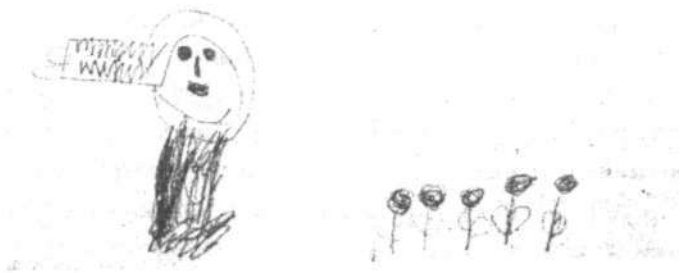


Рис. 11. Лиза (7лет). Каждый рисунок 29,7 x 42 см

желание быть такой же сильной и опасной, как и окружающий ее мир, и прежде всего — родители. В течение нескольких минут Лиза сделала целую серию рисунков. Вот ее комментарии:

«Я большой и сильный конь» [рис. 11а). «Я гигантская собака» (рис. 11б). На третьем листе (рис. 11с) она нарисовала цветы, солнце и небо. После некоторых колебаний она поместила между ними дом. В нем нет входной двери, он практически висит в воздухе, балансируя на одной ноге. Это соответствовало ситуации: у нее нет надежного дома. Дом можно понимать как символ ее самой: она не может прочно укрепиться между небом и землей и фантазирует о том, чтобы броситься вниз с высокого дома.

Четвертый рисунок снова показывает ее желание обрести силу и способность быть агрессивной: «Однажды я стану диким зверем — крокодилом». Сбоку Лиза рисует «большие зубы» (рис. 11 г).

Как глубоко она должна прятать за показным спокойствием эти желания, показывает ее следующий рисунок. На новом листе девочка изображает в левом нижнем углу пять желтых цветков, кроме них на листе ничего больше нет (рис. 11 д).

Она берет изображение большого, дышащего силой дракона с огромной зубастой пастью — его нарисовала лизина воспитательница, и он случайно оказался на столе.

«Это надо снизу», — говорит Лиза и настаивает, чтобы дракона приклеили под ее рисунок с цветами. Значит, дракон все-таки существовал, но до поры оставался невидимым. Как иногда обманчив внешний образ, пусть даже самый безобидный. Например, как внешний вид Лизы: за милыми цветочками прячется опасный дракон.

## ТЕЛЕСНЫЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Тело — своего рода открытая книга души. Поняв его язык, можно очень многое узнать о характере и основных проблемах человека, особенно о его сиюминутном состоянии. Многие процессы возможно распознать еще до того, как они будут осознаны на ментальном уровне. В экстремальных случаях, когда проблемы остаются неосознанными на уровне мыслей и души и не разрешаются, они отражаются в теле в виде болезней. Тело и душа так тесно взаимосвязаны, что каждый из этих компонентов человеческого индивида разделяет страдания и радости другого. Вместе они плачут, вместе смеются. Хотя оба этих действия непосредственно осуществляет только тело. Я уже упоминала, что такое гармоничное сотрудничество может быть нарушено. Если выражение через тело душевных состояний не разрешено, то тело покрывается броней, по возможности настолько крепкой, чтобы душа была совершенно защищена от переживаний.

Как душа действует на тело, так и тело оказывает влияние на душу. Каждый знает, что он должен сначала успокоить тело, чтобы обрести душевный покой. Тот, кто очень голоден, прежде всего думает о еде. У того, кто сильно мерзнет, и душа сжимается. Тело своего рода — тиран, и за все страдания души предъявляет свой счет. Однако, благодаря этому влиянию тела на душу, мы получаем реальную возможность уменьшить психическое напряжение. Для этого мы должны хорошо изучить свое тело. У него есть собственная память, хранящая информацию о том опыте, который сделал необходимым бронирование души.

Когда мы работаем над ослаблением телесного напряжения, спадают и душевные путы.

Этому могут содействовать упражнения, представленные в первой части главы. Уменьшить напряжения может даже простое знание об их существовании, то есть когда человек время от времени напоминает себе про пагубное влияние неразрешенных проблем. Очень помогает ясное представление о том, что означает напряжение на душевном уровне. Чтобы понять это, надо изучить язык собственного тела. К сожалению, мы готовы скорее изучать траекторию вращения Луны вокруг Солнца, чем сигналы собственного тела. Не существует пока такого школьного предмета, который преподносил бы подобные знания. «Телесное воспитание» в школах сводится лишь к приобретению спортивных навыков и, если повезет, завоеванию спортивного успеха.

Ниже описано упражнение, которое можно рассматривать как введение в «Азбуку тела». Прежде всего, оно способствует снятию напряжения подобно тому, как напряженные мышцы расслабляются, если их напрячь еще сильнее. Одновременно упражнение помогает осознать отдельные части тела, определить степень их напряженности.

Дети или подростки лежат спиной на ковре или на гимнастических матах. Детям менее собранным или легко возбудимым полезно расположиться фигурой «звезда», так чтобы ступни ног или головы находились в центре круга. Если помещение достаточно тесное, упражнение можно делать стоя. Ребятам помладше это будет поначалу даже необходимо, поскольку они в большей степени, чем старшекласники, нуждаются в кон-



такте и руководстве. Они могут держать глаза открытыми, старшие дети должны их закрыть. Ведущий показывает, как следует выполнять каждую часть упражнения, и потом все делают вместе.

Детям старшего возраста и подросткам сначала предлагается упражнение на расслабление, а потом предлагается следующее: «Почувствуй, как ты лежишь на полу, какими частями тела соприкасаешься с ним... Исследуй спину, шею, руки и ноги... Найди самую длинную ось твоего тела. Точки, по которым она проходит — это нос, середина груди, пупок, средняя линия между ногами. Следи, прямая ли эта ось, не изменяя ее. Если нет — определи отклонения...

Определи прочие отклонения, не двигаясь при этом. Лежат ли правая рука и левая одинаково? Обе ноги? Лежит ли ровно твоя голова? Позвоночник?..

Следи за дыханием: как далеко вниз оно проходит? До гортани? До груди, до живота, до самого низа твоего живота?»

Далее мы проходим все тело, напрягая и расслабляя каждую его отдельную часть. Я объясняю ученикам: «Мы начинаем проверку с головы».

Сначала мы попытаемся ощутить, есть ли напряжение в голове. Сильное оно или слабое? Попробуем понять, почему наш мозг удерживает напряжение. Что бы сказал ваш мозг, если бы смог заговорить сам по себе? Потом мы усиливаем напряжение мозга — только мозга! — настолько сильно, насколько возможно. При этом задерживаем дыхание, снова отпускаем его с глубоким стоном. Так повторяем три раза.

Затем мы исследуем, есть ли напряжение в носу, узнаем его силу, спрашиваем себя, каким образом нос удерживает напряжение. Потом одновременно напрягаем мозг и нос. Ослабляем напряжение. Когда мы его напрягли, напрягаем и мозг, и также ослабляем напряжение. Повторяем три раза.

Подобным способом мы исследуем все тело. Напрягая следующую часть, нужно не забыть «подключить» уже пройденные части. Прodelывать упражнение необходимо до тех пор, пока не возникнет эффект напряжения и расслабления всего тела в целом.

Рядом с каждым учеником лежит бумага, карандаш и мелки. После короткой паузы покоя в конце упражнения ребенок схематически изображает свое тело спереди и сзади. При этом совсем не обязательно рисовать красивое или правильное тело, важно только, чтобы распознавались голова, туловище, ноги и руки. Потом ребенок с помощью произвольно выбранного цвета отмечает места наиболее сильного напряжения. Он словами поясняет, что выражают эти напряжения.

Любым другим цветом соответственно помечаются расслабленные части тела.

Рисунок 16 а-ф [*см. обложку*) иллюстрирует вышеописанную практику. Возраст учеников — 18 лет.

Для детей младшего возраста технику занятий можно упростить. Например, один ученик ложится на большой лист плотной бумаги, другой обводит его контур. Потом они меняются. В итоге каждый из участников группы получит схему собственного тела в натуральную величину.

Необходимо укрепить рисунок на стене соответственно росту ученика. Дети встают каждый

под своим рисунком. После этого им дается задание исследовать по отдельности все части тела, выяснить, что данная часть охотней бы всего делала, и присвоить ей определенный цвет. Чем младше ребенок, тем непосредственнее рисование должно соединиться с текущими ощущениями. Для этого нужно, чтобы краски всегда находились под рукой.

Например:

«Закрой глаза и почувствуй их как бы изнутри. Не открывая глаз, попробуй сделать ими круговые движения, будто осматриваешь большое помещение с пола до потолка. Наблюдаешь ли ты при этом какие-нибудь картины? Подвигай глазами туда и сюда... Если нужно, положи средний палец на веко, ощути вращение своих глаз. Заметь, видишь ли ты что-нибудь... Теперь сильно напряги глаза, так сильно, как только можешь, удержи при этом дыхание. Теперь снова отпусти его. (Я выполняю это упражнение вместе с детьми так, чтобы слышен был громкий выдох).

Еще раз: вдох — напряжение — выдох.

И еще раз...

Теперь снова открой глаза, возьми краски и нарисуй на своей схеме то, как ты ощущал глаза изнутри».

Практика ведется до тех пор, пока вся схема ученика не будет заполнена рисунками. При этом ребенку не обязательно соблюдать границы контура, он может выходить за них, если это соответствует его представлению. Впрочем, очертания могут быть раскрашены и без предварительных заданий. Это тоже доставляет ученикам большое удовольствие.

Так, в процессе занятий возникает второе, в натуральную величину, «Я», которое в дальнейшем может быть прекрасно использовано.

### **ОТПЕЧАТОК (СЛЕПОК) ТЕЛА**

Многим детям, особенно тем, у кого плохо развито телесное сознание, большое удовольствие доставляет практика с «отпечатком тела». Благодаря этому упражнению дети получают богатый опыт тактильного контакта.

Занятие начинается с изготовления отпечатков ладоней и ступней. Дети намазывают ладони и ступни пастелью, а потом бегают и хлопают, оставляя после себя яркие следы. Потом они размазывают краску по животу и «отпечатывают» его. Таким образом, может получиться оттиск всего тела — сзади и спереди. Обычно всем ученикам очень нравится подобная игра, к тому же она является прекрасным упражнением на контакт, когда ребята взаимно «пачкают» друг друга краской. Такие «печати» можно оставить нетронутыми, однако можно и довести до полного рисунка тела. Эти рисунки дают детям знание о пластичности своего тела. Поскольку у каждого ребенка «отпечаток» получается сугубо индивидуальный, имеет смысл в конце занятия устроить сравнительный разбор — пусть ребята попробуют отметить отличительные детали каждого «отпечатка».

## ДВИЖЕНИЕ-РИСОВАНИЕ

У каждого есть как определенный образец позы, так и определенные двигательные привычки, которые проявляются совершенно бессознательно. Осознать их можно с помощью рисования, практикуя при этом упражнения на концентрацию и расслабление.

К занятию нужно подготовиться следующим образом.

На стенах висят большие листы оберточной или обоевой бумаги. Ширина листов должна быть не меньше, чем расстояние между кончиками пальцев широко расставленных рук. Высота соответствует величине роста ученика с вытянутыми вверх руками. Хорошо, если на полу также лежит бумага. Краски стоят наготове, кисти должны быть по возможности широкие. Для работы также подойдут восковые или пастельные мелки.

Детям дается приблизительно следующая инструкция: «В то время как вам кажется, что вы сидите тихо и спокойно, большинство из вас совершают различные мелкие движения. Продолжайте сидеть как сидите и наблюдайте, какие движения вы при этом делаете. Это могут быть еле заметные движения пальцев руки или ноги. Или у вас моргают глаза. Наблюдайте за собой внимательно. Те, кто не может обнаружить движение, остаются сидеть совершенно спокойно, так долго, пока не почувствуют, что телу хочется двигаться. Не мешайте тогда движению возникнуть. Ничего не выдумывайте, а ждите, пока оно проявится само по себе».

Детям дается время на проявление и восприятие движений.

«Теперь определите, имеет ли это движение цель, хочет ли выразить что-то определенное. Постарайтесь понять, что это такое».

(Пауза).

«Сейчас потихоньку усиливайте движение. Пусть на помощь придут ближайшие суставы. Если, например, это было движение пальцев, то в него включается кисть, а потом — вся рука. Пусть движение усиливается и усиливается до тех пор, пока усиление не достигнет предела.

Повторяйте движение часто-часто, до тех пор, пока точно его не распознаете. Если у кого-то возникли трудности с усилением, то он может встать».

(Пауза).

«Теперь подойдите к бумаге возле стены, возьмите краски и нарисуйте ваше движение как бы увеличенным. Можете использовать также бумагу на полу. Не тормозите движений. Рисуйте крупными, широкими мазками».

Если позволяет помещение и есть соответствующее настроение, то упражнение можно превратить в групповую интеракцию, в которой движение становится танцем, захватывает пространство и группу.

Рисунок 12 [стр. 100) возник из круговых движений обеих рук.

Непосредственно после практики обсуждаются рисунки и те ощущения, которые сопровождали процесс рисования. Каким было движение вначале? Каковы его цель и значение? Как по ходу упражнения движение изменялось в своей мото-

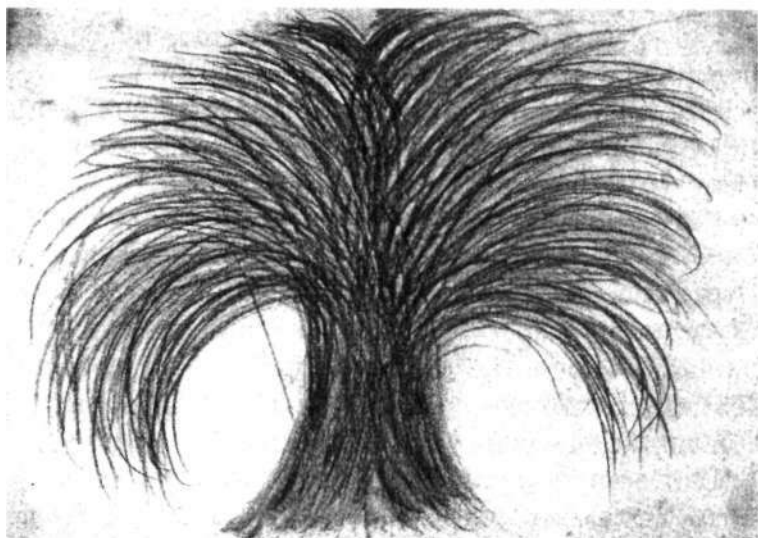


Рис. 12. «Движение-рисование». 61,5 x 43 см

рике и эмоциональном качестве? Как ощущались эти изменения?

Ритм, возникающий в ходе рисования за счет многократного повторения, по мере возрастания становится более плавным, расслабляет и успокаивает рисующего. По мере выполнения упражнений движения рук снова и снова будут возвращать ребенка к ощущению центра внутри тела. Это поможет ему обрести естественное чувство баланса, приведет в равновесие основные двигательные реакции.

Если движения ученика заторможены, если они скованы в плечах, руках или бедрах, то необходимо продолжать работу, чтобы окончательно снять блокировку.

## **РИСУНКИ-ЗВУКИ**

Известно ли вам, что звуки имеют цвет и форму? Посмотрите на рисунок 17 *[см. обложку]* и попробуйте уловить возникшую мелодию. На одном из занятий мы попытались сделать наоборот: Каролина *[7 лет]* сочиняла рисунки к различным звукам.

Для рисунков-звуков мы использовали все возможное: классические музыкальные инструменты, такие как, например, флейта, народные инструменты, а также извлекали разнообразные бытовые или же совершенно банальные шумы: стучали каблуками, звенели посудой, били в крышки от кастрюль, ребята жужжали и свистели...

Я советовала ученикам воспринимать звуки по возможности активнее и следить за теми движениями, которые при этом спонтанно появляются. Иногда мы с детьми слушаем пластинки или кассеты, а потом рисуем по свежим ощущениям от музыки. Можно также рисовать различные голоса: высокий, глубокий, тихий, шепчущий, нежный, свирепый...

Шумы и звуки непосредственно проникают в нас, не так просто полностью изолировать себя от внешней звуковой палитры. Звуки вызывают у нас гамму спонтанных чувств, которые можно непосредственно выразить в движении, танце или с помощью красок.



## Глава 4

# ПОЛЯРНОСТИ

Каждому из нас знакома ситуация «с одной стороны — с другой стороны», иными словами «я хотел бы, но...». Как образно выразился Карл Валентайн: «Чем больше во мне желания свершить нечто, тем сильнее это нечто давит во мне желание».

Снова и снова в потоке банальных будней борются в нас два начала. Часто это изображается как борьба между светом и тьмой, Добром и Злом. Это сражение в основном происходит на бессознательном уровне, забирает много сил и энергии, причем без нашего ведома. Мы чувствуем себя уставшими, апатичными, нерешительными и совершенно не догадываемся о происходящем в нас противоборстве. Мы ощущаем лишь его последствия. И пока мы остаемся в «блаженном» неведении, пока пассивно наблюдаем за полем битвы внутри самих себя, мы не состоим в состоянии предотвратить последствия этой незримой войны. Практически все мы являемся жертвами расхожего мнения, что якобы гнев, страх, печаль ни в коем случае нельзя демонстрировать открыто, а наоборот, необходимо всеми силами скрывать. Поэтому

мы безропотно проглатываем все наши обиды и горести, не перерабатывая и не избывая их. При этом мы отдаляемся от самих себя и углубляем внутренний раздор.

То же происходит и с детьми. Они мечутся между потребностью в ласке и защите и желанием стать большими и смелыми; между импульсом доставить матери радость и страхом, что мать тут же выдвинет целую череду новых запретов; между желанием быть прилежным в школе и неохотой учиться. Подобные противоречия можно перечислять до бесконечности. Дети редко способны осознать, что противоположные импульсы существуют одновременно. Испытывая обиду, гнев, недовольство, — так же, как и взрослые, — они не подозревают об истинных причинах происходящего. Дети приходят в замешательство, когда испытывают бесконтрольную злость и даже ярость по отношению к тому, кого на самом деле любят. Родители часто не замечают конфликта и еще больше усиливают дисбаланс, чаще всего в сторону социально одобряемого. Чтобы помочь детям правильно понимать и принимать себя, очень важно эффективно работать над их внутренней полярностью. При этом существенным является то, чтобы разделенные части снова соединились, потому что только тогда возможно формирование целостной, уравновешенной личности. У одних детей такое слияние происходит в течение повседневной работы, у других — процесс можно поддержать специально ориентированными упражнениями.

## ПРАВАЯ РУКА — ЛЕВАЯ РУКА

И опять нам на помощь приходят уже знакомые «путешествия-фантазии».

«Представь себе, что ты гуляешь. В классе, дома или на улице — где ты хочешь. Обе твои ладони раскрыты так, словно ты хочешь что-то взять. Походи вокруг и поищи что-нибудь такое, что ты охотно бы взял в левую руку... Когда найдешь, возьми это и сожми. Теперь иди дальше и ищи что-нибудь для правой руки. Это может быть предмет, рисунок или даже животное. Возьми это в руку, когда найдешь.

Через минуту ты снова возвращаешься сюда и приносишь с собой обе находки. Теперь открой глаза и нарисуй то, что ты держишь в правой и левой руке».

Клаус {10 лет) нарисовал детскую бутылочку (слева) и охотничий нож (справа).

— Эта бутылочка для Руди (его младший брат). Я достаю детскую бутылочку из шкафа и даю ему.

— Будь своим младшим братом и покажи мне, как он ест из бутылочки. Если ты хочешь, я буду играть твою маму.

Клаус берет бутылку и говорит:

— Ты должна взять меня на колени.

Я усаживаю его, и он блаженно сидит там и сосет бутылку.

— Тебе тоже иногда хочется полежать у мамы на руках?

— Да, но я уже большой.

Как мальчик позже рассказывал, охотничий нож символизирует, какой он большой и сильный. Он — невозмутимый индеец.

— Нытье — это для маленьких детей!

— И на руки берут тоже маленьких?

Он горячо кивает.

— И тем не менее, тебе иногда очень хочется залезть к маме на ручки, хотя ты такой большой и сильный, как индеец?

Для Клауса важно суметь признать это. Его стремление к независимости немного смягчилось, когда он лукаво сказал:

— Индейцы ведь тоже были детьми.

## ДВБ ПОЗЫ

Это упражнение рассчитано на детей старшего возраста и подростков.

Расположившись кружком на полу, я беседую с детьми о том, какие интересные события произошли с ними в субботу и воскресенье. Когда беседа приближается к концу, я внезапно говорю: «Оставайтесь сидеть в той позе, в какой вы сейчас находитесь, даже если она не очень удобная. Ощутите, хорошо или плохо вам дышится, наклонена ли голова или же вы держите ее прямо, в каком положении находятся спина, руки и ноги. Попробуйте осознать, что именно выражает ваша поза, как вы себя в ней чувствуете. Назовите или опишите ее. Например, «трусливый заяц», «тигр в прыжке» или «паук в паутине». Задержитесь в этой позе на некоторое время и подыщите ей нужное определение».

(Пауза).

«Теперь примите совершенно противоположную позу. Если, например, ноги были согнутыми, можно их вытянуть. Осознайте теперь свою новую позу, какая она, что выражает. Найдите ей имя или название».

(Пауза).

«А сейчас возьмем краски или карандаши и нарисуем обе позы. На рисунке вас быть не должно. Он должен быть совершенно абстрактным или изображать персонаж, которого вы увидели, или выражать настроение, полученное от каждой позы».

Это удивительно, насколько явственно прочитывается в позах отношение человека к жизни. Прежде всего, подростки в пубертатный период бьются над проблемой своих внутренних противоречий, что имеет прямое отношение к тому кризису идентичности, в котором они находятся.

На одном из рисунков Каролы — вьючный осел.

— Осел тяжело нагружен и давно уже выбился из сил. У него подкосились ноги, и он лег на землю. Его груз так тяжел, что он едва может встать.

— Тебе это чувство тоже знакомо?

— Да, я часто чувствую себя такой перегруженной и уставшей. Рано утром я обычно думаю, что не смогу подняться с постели.

— Тебя слишком многое угнетает. Возьми из этой кучи несколько подушек и положи на твой рисунок осла. Представь себе, что каждая из них — груз, который ты несешь. Возьми столько, сколько нужно. И все клади на осла.

Девочка наваливает на рисунок целую гору подушек.

— Это действительно много! А теперь снимай одну за другой и говори, что это за груз. Описывай его.

Карола перечисляет самые разнообразные «тяжести»: ответственность за младших

брата и сестру (оба родителя работают); хворающая мать, которая преждевременно использует Каролу как опору; школа (домашние проблемы настолько загружают девочку, что на уроки у нее не остается времени) и т. д. Да, это действительно много.

Затем я прошу Каролу принять позу, копирующую другой ее рисунок.

На нем изображен человек с высоко поднятыми руками. Девочка глубоко дышит, на бледном лице выступает румянец.

— Как ты чувствуешь себя в этой позе?

— Большой и легкой!

— Хорошо, походи так немного вокруг.

Карола начинает ходить.

— Вспомни свои самые любимые занятия.

— Я люблю бывать на лугу и в лесу. Я люблю петь. Люблю гулять со своей подругой. — Карола продолжает перечислять то, что доставляет ей радость.

— Думаешь ли ты обо всем этом по утрам, когда тебе не хочется вставать с постели?

— Нет, никогда.

— Ты иногда вообще забываешь о том хорошем, что случается в твоей жизни.

- Да .



**КАКОЙ Я ЕСТЬ,  
КАКИМ БЫ ХОТЕЛ БЫТЬ  
И КАКИМ НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ**

Фантазию «Дверь» (*стр. 39*) тоже можно преобразовать так, что ее темой станет борьба противоположных начал.

«Направо от тебя дверь, налево — тоже дверь. За одной дверью находится то, что доставляет тебе в жизни радость, за другой — то, чего ты не любишь и что мучит тебя. Открой одну дверь и осмотри все, что за ней находится». (Пауза). «Теперь открой другую дверь и разведай, что находится за ней».

Практика может выглядеть и так:

«За одной дверью находится зеркало, и в нем ты выглядишь таким, каким хотел бы стать. За другой — зеркало, в котором отражается все, что ты не любишь. Это особенное зеркало, в нем ты можешь увидеть не только свой внешний облик, но и то, что у тебя внутри.

Подойди к первому зеркалу, которое отражает тебя таким, каким ты хотел бы стать, и тщательно рассмотри себя — тело, выражение лица. Теперь шагни прямо сквозь зеркало. Ты окажешься в мире, где мечтал бы поселиться, где сбудутся все твои самые заветные желания. Что ты обнаружил там? Как тебя встретили? Теперь возвращайся назад, к другому зеркалу. Что ты обнаружил за ним? Как в этом Зазеркалье к тебе относятся? Нарисуй себя в обоих мирах!»

Существует и более простой вариант упражнений — постановка двух тем рисования.

1. «Нарисуй себя таким, каким ты хотел бы стать, каким ты выглядишь, когда представляешь себя самым лучшим и самым красивым. Нарисуй также, что у тебя есть и что тебе нужно, чтобы стать таким красивым и хорошим».

2. «Нарисуй свои самые безобразные стороны, то, что ты больше всего не любишь и чего боишься».

«Не старайтесь нарисовать что-то конкретное и узнаваемое. Пусть это будут простые линии, цветные узоры и фигуры. После вы всегда сможете пояснить свою картину».

Много раз мне приходилось сталкиваться с рисунками, где ребенок отражает свои негативные стороны, однако сквозь негатив и агрессию пробиваются очень сильные и полные жизни импульсы. Поэтому не нужно спешить с трактовкой картин, особенно если ребенок, попавший на занятия с одним диагнозом, неожиданно проявляет совершенно противоположные качества. Случается, что даже самые неприспособленные и замкнутые дети вдруг выплескивают целую гамму положительных эмоций. Таким образом, первичная самооценка ребенка есть отражение искаженных общественных оценок. В то время как результаты практики открывают то, что скрывается за внешне безжизненным и анемичным.

Мария [17 лет) — очень боязливая, замкнутая девушка, она постоянно мучила себя всевозможными упреками. Попав ко мне на занятия, Мария сделала два рисунка, попытавшись очертить саму себя. Первый рисунок (рис. 13 а, стр. 111) изображает безобидное, печальное, бледное лицо, нарисованное робко и осторожно. Второй рисунок



[рис. 13 б) — пламенное, сильное по краскам (прежде всего, красный и зеленый) лицо с горящими глазами и внушающим страх оскаленным ртом. Такой образ явно не соответствует идеалу женской красоты, а скорее совпадает с представлением о демоне. Я предложила Марии побыть по очереди каждым из этих образов.

*Первый рисунок.*

— Такой меня любят окружающие. Я мила и послушна. Я никому не в тягость. Люди полагают, что я в порядке и мне всего хватает. Я легко могу надеть эту маску, не боясь подействовать кому-то на нервы.

— Кому ты могла бы действовать на нервы?

— Моей матери, — не задумываясь, ответила Мария. (Пауза). — Она не переносит, когда я шумлю.

*Второй рисунок.*

— У меня огромная зубастая пасть. Я могу всех покусать. Люди боятся меня. Я очень сильная и живу в мрачном лесу. Я прихожу чаще всего ночью, когда люди думают, что я сплю. Тогда я хожу по округе и всех кусаю.

Мария делает сначала легкие, затем сильные движения челюстью. Я поддерживаю ее:

— Давай! Хватай зубами! Издавай при страшные этом звуки!

Я держу рисунок у Марии на виду, и пытаюсь формулировать свои указания таким образом, чтобы они помогли ей раскрыться, выплеснуть эмоции. Я вижу, что ее тело хочет действовать и одновременно



*Рис. 13. Мария (17 лет).  
Каждый рисунок 29,7 x 42 см*

не может. Я пытаюсь дать ей возможность освободиться от подавляемых импульсов.

Девушка громко шелкает зубами. Ее тело полностью напряжено и сведено судорогами от подавленной ярости. Она сжимает кулаки, прижимает их к бедрам.

— Позволь своим рукам делать то, что они хотят!

Почти обморочным жестом Мария поднимает руки под прямым углом, бессильно роняет, поднимает вновь, встает на цыпочки и опускается.

— Топай ногами!

Она топает ногами и размахивает руками, затем падает на пол. Я предлагаю ей толстую подушку.

— Используй это!

Она принимается бить подушку.

— Мне это надоело, надоело! Я больше не хочу! Я не хочу, не хочу! Я не хочу-у-у! Дай мне, в конце концов, быть такой, какая я есть!

Ее обычно робкий и писклявый голос вдруг обретает широкий диапазон. Наконец-то она реально пережила приступ настоящей ярости и упрямства, которые должна была избыть еще до 15 лет. Наконец прорвались ее жизненные силы, хотя естественным образом они выходят наружу в так называемом «упрямом» возрасте, приводят к отмежеванию от окружающей среды, от наносных личностей и к возникновению собственной личности. На Марию же давили различного рода запреты.

Если в фазе «упрямства» вспышки ярости полностью подавляются силой или угрозами, то ребенок утрачивает контакт с самим собой, и следствием этого становятся серьезные расстройства личности. Таким образом, для успешной терапии часто бывает просто необходимым «наверстать упущенное» и спровоцировать вспышки ярости, причем в защищенном пространстве, где никто не может пораниться или ушибиться. Только тогда человек получает возможность расстаться со страхом перед собственной яростью.

В дальнейшей работе с «диким зверем», «демоном», как называла Мария одну из картин, девушка поняла связь со своими ночными страхами.

«Я прихожу чаще всего ночью» — ключевая фраза, которую она спонтанно дополнила: «... и терзаю, пугаю себя».

Мария поняла, что вся ярость по отношению к родителям, к младшим братьям и сестрам, тщательно сдерживаемая, скрываемая ярость, оставалась внутри нее, преоб-

ражалась и снова приходила, только уже в виде страха.

Она получила представление о своей силе и своих возможностях освободиться, полюбить саму себя. Правда, в случае с Марией, язык бессознательного оказался сильнее ее способности интегрировать это новое открытие. Ее зависимость от семьи, страх быть отвергнутой близкими, если она покажет себя в полную силу, были настолько велики, что она не использовала свой опыт.

Разумеется, Мария сумела осознать, насколько сильно она ориентирована на мнение посторонних, как часто отказывается от себя самой. Поэтому есть надежда, что однажды она извлечет из этого знания пользу. Но такое становление — весьма длительный процесс.

Мне хотелось бы описать еще одно упражнение на тему управляемой фантазии, поскольку подобная практика предоставляет богатый опыт для работы с полярностью.

Практика выглядит следующим образом.

«Представь себе, что ты идешь по дороге. Рассмотрю окрестности. Какая стоит погода? Какое у тебя настроение? Ты приближаешься к пещере. Она заперта на засов. Подойди поближе и ты увидишь, что в этой пещере находится некое существо, оно пытается вырваться наружу. Ты стоишь перед закрытыми воротами и стараешься представить, как выглядит это существо. Почему оно находится в пещере? Кто его запер и почему? Сможет ли оно вырваться наружу, есть ли у него надежда? (Пауза). Теперь предположим, будто бы ты могла его выпустить. Что бы произошло? (Пауза.) Теперь выпусти его! Что происходит? (Пауза.)

Нарисуй существо, живущее в пещере, и себя рядом со входом».

Мария увидела в пещере чуть живое от голода, одинокое существо — полуживотное, получеловека, у него практически не было сил самому освободиться. Несмотря на это, оно снова и снова пыталось выбраться из своего заточения. Насколько мало Мария жалеет свою инстинктивную, витальную часть личности, стало ясно, когда она отказалась освободить существо, объяснив это тем, что не знает, кто его запер, и что она должна сначала попросить разрешения у запершего.

Работу с полярностями можно расширить пластически, когда дети и подростки изображают полюса (например, на два лица) в виде маски, которую также можно носить и использовать в игре. Маски легко изготовить из бумаги, папье-маше или гипсовых бинтов. Их можно раскрасить или оставить бесцветными.

Игра с масками открывает множество возможностей: вторым полюсом по просьбе создателя маски может быть другой ученик. Дети могут подбирать себе маски, выражающие особенно привлекательные черты или, напротив, отталкивающие. Такая практика позволяет быстрее понять, что является для ребенка идеалом, а что он отклоняет и подавляет.

Для детей младшего возраста упражнения следует несколько упростить, например:

«Представь себе, что ты милое, доброе животное, ты всем приносишь только радость. Расскажи, как ты выглядишь? Что ты делаешь? Как

относятся к тебе люди?» (Пауза). «Теперь представь, что ты злое, отвратительное животное. Как ты выглядишь? Как с тобой обходятся? Как ты живешь?»

И так далее.

Другой вариант практики состоит в том, что детей просят выбрать «хорошую» и «плохую» куклу и поиграть с ними.

Или еще пример:

«Представь себе, что ты стал таким милым и хорошим, что все тебя любят. Возьми подходящие цвета и начерти линии и формы, которые это полностью отражают». (Пауза). «А теперь представь, что ты очень злой и тебя никто не любит. Снова выбери нужные краски и отобрази линиями и формами свои ощущения. Старайся при этом специально не обдумывать рисунок».

Я могу также предложить детям издавать во время рисования различные звуки и согласовывать их с движениями кисти или карандаша. При таком способе практики в начале я сама рисую с детьми, чтобы показать им, как это делается, и приободрить их.

Метод трехмерного отображения полярности «внутри — снаружи» заключается в следующем. Дети или подростки получают обувной картон (коробки), кисти, краски, клей и материал для коллажа. Каждый оформляет коробку изнутри так, каким он себя внутренне ощущает и как выглядит. С той же установкой оформляется внешняя часть коробки — каким образом ребенок проявляет себя вовне, какие, по его мнению, чувства испытывают к нему другие люди.

Дети младшего возраста довольно часто бывают не готовы изобразить себя в открытую, однако,

вполне в состоянии сделать это косвенно. Они отождествляются с каким-нибудь объектом из внешнего мира и, подобно тому, как их куклы и животные, высказывают глубочайшие детские секреты, которые сами дети никогда никому напрямую не доверят. Они с большим удовольствием в кого-нибудь превращаются, например в ковбоя или индейца, и в таком новом обличье открывают свои потаенные мысли и чувства.

Им гораздо легче выполнить задание, когда оно сформулировано, к примеру, следующим образом:

«Ночью пришла фея и превратила тебя в дом. Как этот дом выглядит внутри и снаружи? Возьми коробку, разрисуй и оклей ее внутри так, будто бы это твой дом».

### **МУЖЧИНА — ЖЕНЩИНА**

Для подростков полярность «мужчина—женщина» — жгучая проблема. Поэтому работа с двумя полярными темами весьма эффективна. Я предлагаю ребятам выполнить два рисунка или сделать два коллажа. При изготовлении коллажей лучше всего использовать иллюстрации из журналов.

В одном коллаже собирается все на «женскую» тему, в другом — на «мужскую». Затем я прошу ребят описать все те качества, которые нашли отражение в коллажах. «Женщина — это...». «Мужчина — это...». Потом я могу приготовить отдельный лист, где все качества размещены вперемешку, и раздать ученикам копии. Каждый занимающийся отбирает качества, которые, как он полагает, соответствуют ему лично, или он хотел

бы их в себе воплотить. Потом я снова разделяю свойства согласно полу, чтобы ученики могли наглядно увидеть: любой человек воплощает в себе определенный процент мужских и женских качеств, то есть в каждом есть и мужское, и женское начало.

Напрашивается вывод: «чистые» качества, как они фиксируются подростком в общественных ролевых штампах, являются *псевдотипами*, в то время как целостность личности невозможна без напряжения между полюсами. Я могу подвести подростков к тому, чтобы они осознали свою полярность и открыли в ней источник плодотворной силы.

Огромное удовольствие доставляет ребятам всей группой подбирать к коллажам различные поговорки, пословицы, фольклорные изречения. Например, «Девочка свистит, Богородица плачет».

*Фантазия на тему  
«мужчина—женщина»*

«Представь себе, что ты идешь по лугу иходишь к опушке леса. Лес очень густой, темный и непролазный. Однако что-то влечет тебя туда, ты непременно хочешь в этот лес. Ты не находишь дороги. И, погружаясь в сумрак леса, продираешься через заросли. Лес принимает тебя в свою безмолвную темноту. Ты медленно пробираешься вперед. Потом останавливаешься и прислушиваешься.

Слышишь ли ты что-нибудь? Как ты себя чувствуешь в этом лесу?



Ты идешь дальше. Ведет тебя дорога или ты все еще продираешься сквозь заросли?

Вдруг ты замечаешь, что вдали лес начинает редеть. Ты медленно идешь вперед, и перед тобой открывается поляна. Ты стоишь на ее краю и всматриваешься сквозь ветки. Поляна пуста, но что-то мешает тебе ступить на нее.

Чуть погодя ты видишь, что на поляну с одной стороны выходит мужчина, а с другой — женщина. Как они выглядят? Как держатся? Какого они возраста? Как одеты? Они приближаются к середине поляны. Что происходит? Что они делают? Как ты себя при этом ощущаешь? Какие чувства они в тебе вызывают?» (Продолжительная пауза).

«А сейчас ты понимаешь, что наступила минута прощания. Мужчина и женщина снова покидают поляну. Что ты чувствуешь, когда смотришь им вслед?

Теперь ты ощущаешь в себе воздействие пережитого. Потом ты разворачиваешься и идешь обратно в лес.

Возьми бумагу и краски и нарисуй эту пару (или вылепи из глины). Когда ты с этим упражнешься, на тонком картоне нарисуй новую картину: изображение лишь одного из пары, кого ты в этот момент больше хотел бы нарисовать. Когда ты и с этим упражнешься, то просто походи вокруг и рассмотри рисунки других». (Пауза).

«Теперь возьми картон с изображением одного из персонажей фантазии и, держа перед собой, обойди с ним всю группу. Покажи ребятам свой рисунок и посмотри рисунки других.

Идентифицируй себя со своим рисунком. Двигайся так, как двигался бы представленный на картине человек. Говори его голосом. Сначала

произноси только звуки, потом — слова. Затем поговори от имени этого образа с другими учениками. Расскажи им, кто ты, откуда, чем ты занимаешься, любят ли тебя, уважают ли, кто твой партнер... Начни разговор. А после — попрощайся и найди себе другого партнера».

Приблизительно через 15 минут:

«Найди себе кого-нибудь, с кем бы ты хотел поделиться своим опытом».

Заканчивается занятие, как всегда, общим обсуждением.

## Я МЕЖДУ...

Весьма увлекательной, прежде всего для детей старшего возраста и подростков, является практика «противоположностей», то есть так называемые упражнения «Я между...». Школа и свободное время; живость и оцепенение; надежда и страх; любовь и ненависть; вчера и завтра; детство и зрелость; семья и друзья; отец и друг; мать и подруга; свет и тень; день и ночь; свет и тьма; послушание и непослушание; фантазия и реальность; одиночество и дружба; индивидуальность и общество; необходимость и свобода. Это только некоторые примеры отраженных в рисунке различных состояний «Я».

Одна девочка, у которой незадолго до тринадцатилетия появились признаки истощения, получила на занятии тему: «Я между 12 и 13». Левая часть рисунка, изображавшая «Двенадцать», была ясной и естественной, мир на ней гармоничный: солнце, птицы, играющие дети. На половине «Три-

надцать», наоборот, изображена поднимающаяся буря, черный ворон (птица несчастья). Все время повторялась цифра 3, увеличиваясь в размерах и принимая то форму груди и ягодиц, то кукольного женского лица с темной помадой на губах.

«Тринадцать, — пояснила девочка, — это несчастливое число, двенадцать — счастливое».

Во время беседы я спросила ее, с какой стороны стоял бы ее отец, и с какой — мать, если бы она могла включить их в рисунок. Девочка не раздумывая поместила отца слева, а мать справа. Именно после этого открылись причины ее конфликтного отношения к цифре «тринадцать». По ее представлениям, тринадцать — нечто грязное, мрачное, нечетное, плохое, связанное с началом полового созревания, которое она отвергала, потому что не хотела становиться женщиной. В точности как и ее отец, девочка отвергала «грязные, неэстетичные» женские качества матери и жила в глубоком страхе, что любимый отец оттолкнет ее (как он поступил в психологическом плане с матерью), как только она станет женщиной. Девочка ни в коем случае не хотела быть похожей на мать. Она желала навечно остаться ребенком, которого любит отец. В данном случае рисование серьезно способствовало тому, что девочка смогла понять истоки своего конфликта.

Прибегнув к помощи рисования, подростки могут выявить причины своих проблем и в менее драматических ситуациях. Не только выявить, но и полнее осознать в последующей беседе.

«КУСКИ ПИРОГА»

Для создания схематического образа конкретной личности можно нарисовать круг, состоящий из сегментов различной величины, словно неравномерно разрезанный пирог. Каждый сегмент отображает определенное состояние и соответствующий ему цвет. Размеры сегментов формируются за счет интенсивности распределения того или иного цвета на отдельно взятой картине тестируемого ученика.

На основе многочисленных практик я попыталась создать пространственно-психологическую структуру, где соответственно распределились:



Желтый — ясность мысли.

Ядовито-зеленый — хаос.

Оранжевый — дружба, любовь.

Голубой — покой.

Лиловый — стремление к успеху.

Черный — страх.

Мой опыт показывает, что детям вполне естественно испытывать себя, проявляя подчас самые противоречивые свойства характера. Ребенок од-

нажды вспоминает нечто позитивно на него повлиявшее, и это становится для ребенка опорой, здесь он черпает силы, чтобы противостоять отчаянию, безнадежности и т. п.

Например, Карола повесила напротив своей кровати рисунок «честного» человека. Прекрасный рисунок. Этот образ поддерживает девочку во всех ее конфликтах с окружающей средой.

Большинство детских поступков наглядно характеризует, какая внутренняя борьба происходит в душе каждого ребенка. Все, что кажется им плохим, агрессивным, пугающим, рождает в них негативную реакцию. И тогда самый малый импульс со стороны ближайшего окружения — будь то родители, родственники или школьные друзья — подключает систему отторжения и неприятия любых внешних проявлений.

Отнюдь не секрет, что в большинстве современных семей имеют место разнообразные табу, запреты на различного рода темы, вызывающие негативные эмоции, такие как гнев, ревность или обида. В первую очередь влияние этих запретов сказывается на ребенке, поскольку он еще не научился правильно избегать негативных ощущений.

К сожалению, подавляющее большинство взрослых не умеют и не могут выразить сложность своих взаимоотношений в легкой, доступной для восприятия ребенка форме. Именно в этой неспособности кроется источник большинства детских комплексов и конфликтов.

Через рисование и соединительную работу с рисунками дети и подростки учатся показывать свои чувства. Такой опыт (как свой собственный,

так и присутствие при работе с другими членами группы) убеждает их в том, что испытывать чувства и выражать их — вовсе не катастрофа. Именно процесс осознания является основой овладения своими чувствами.

### МОДЕЛИРУЕМ С ГЛИНОЙ

Глина — это чудесный медиум. Ее мягкая зеленая субстанция активизирует тактильные ощущения, пробуждая чувство радости. В качестве материала для терапевтической работы глина имеет сразу несколько преимуществ. Во-первых, дети способны воспринимать ее с закрытыми глазами, а это значит, что изображение может обрести законченную форму без помех, которые в виде критики или интерпретаций неизбежно оказывают влияние на процесс, при наличии зрительного восприятия.

Во-вторых, работа с глиной не требует каких-то специальных условий, а высохшую глину легко устранить — после работы ее можно смести со столов, как пыль.

В-третьих, глина как материал содержит массу возможностей для работы. Она мягка и податлива, хорошо размягчается водой. Ее можно формировать руками, причем она оказывает большее или меньшее сопротивление в зависимости от того, сколько добавлено воды. Ее можно взбивать, бросать, мешать, разбивать — снова и снова она будет подчиняться. Она чутко реагирует, меняется и несмотря на это все же не разрушается,

она остается глиной, из которой можно снова сформировать ком.

Большинство детей любят экспериментировать с глиной. Некоторые, правда, боятся при этом запачкать одежду. Речь идет как раз о тех детях, которым строгие родители привили чрезмерные опрятность и аккуратность. Изначально полезные качества, развившиеся со временем в комплексы, препятствуют проявлению креативности, затрудняют обретение радости от свободного творчества. Такие дети предпочитают соблюдать осторожность и не позволяют себе ослаблять контроль.

Мне часто приходится встречаться с проявлением подобного страха у детей. Работа с ним требует большого количества времени. Одна из возможностей преодолеть подобный страх — это отнестись к нему с должным уважением. Сначала можно предложить детям работать с глиной, используя деревянные инструменты или надевая тонкие пластиковые перчатки. Не обязательно заставлять их лепить размашистыми движениями — некоторое время они могут просто аккуратно формировать глиняные шары, потихоньку добавляя глину к уже слепленному шару. В ходе дальнейших занятий ученики могут сделать с этими шарами все, что им заблагорассудится — изменить форму, добавив воды, разбить или, наоборот, увеличить в размере. Как правило, через некоторое время дети привыкают к материалу, а всеобщее веселое настроение помогает им почувствовать себя более свободными.

*Подготовка материала*

Дети могут работать с глиной, сидя за столами или на полу.

У каждого должна быть подставка из пластика или картона и сосуд с водой. Зачастую я начинаю работу с глиной с небольшого упражнения, которое включает в себя мягкий контактный массаж, при котором кожи ребенка касается и рука его соседа, и глина.

Дети сидят в кругу, повернувшись лицом друг к другу и держа ладонки открытыми. Я наливаю каждому в ладонки несколько капель растительного масла и прошу обоих партнеров помассировать руки другого, частично с закрытыми глазами, частично с открытыми (например, минуту с закрытыми и, по моему сигналу, минуту с открытыми). После этого каждый берет в руки ком глины и в течение нескольких минут сжимает его с разной силой — то посильнее, то послабее. Далее я прошу всех закрыть глаза и сжать ком пальцами так, чтобы изменить его форму. Разжав пальцы, нужно легкими движениями ощупать ком (не открывая глаз), погладить его так, чтобы почувствовать всю его поверхность, сжать его мягкими движениями, покрутить между пальцами, на ладони, сжать обеими ладонями, сдавить пальцами. Маленькие дети не могут долго держать глаза закрытыми, поэтому я всегда говорю о том, что не возбраняется открывать и закрывать глаза по желанию. Кроме того, многим ребятам трудно следовать перечисленным выше указаниям, поэтому, если они начинают действовать по своему усмотрению, независимо от инструкции, я никогда не останавливаю их.



Вообще детям младшего возраста тяжело дается работа, включающая сосредоточение на тонких ощущениях. Чаще всего я предлагаю им исследовать действия, которые можно производить с глиной. Я призываю их скатать и взбить ее на подставке, похлопать по ней ладошками. Вновь сформировать ком, разбить его, похлопать по глине ребром ладони, поверхностью ладони, кулаком, взбить ее в кучку, с силой ударить по ней. После этого можно предложить снова ее помять, скатать из нее колбаску, которую потом прокатать по поверхности ладоней, пока колбаска не станет тоньше, после чего ее нужно разорвать и вновь сформировать шар — вариантов может быть множество.

Сама я часто раздумываю над тем, что еще можно сделать с глиной для того, чтобы лучше прочувствовать ее фактуру. При этом я всегда мну глину в руках. К этому я призываю и детей — исследовать материал и наблюдать за своими ощущениями. Подобный контакт с самим собой открывает возможность к более чуткому отношению к другим. Как следствие улучшается общение в группе. Кроме того, дети могут сами проверить, насколько верно то, что я говорю им о глине.

Я призываю детей исследовать глину, привлекая к этому все органы чувств. Мы знакомимся с глиной, концентрируя свое внимание на ощущениях, возникающих в кончиках пальцев, далее я прошу усилить это ощущение, отправить его в руки и проследить его путь. Все вместе мы нюхаем глину, касаемся ее губами, стараясь почувствовать на губах ее вкус. Я прошу детей прислуши-

ваться, чтобы услышать шумы, шорохи в работе с глиной, шмяканье, хлопки и другие звуки. Быть особенно внимательными от начала до конца. Эти подробные инструкции я даю всякий раз в начале работы с глиной, независимо от того, будет это работа с группой или с одним ребенком. В дальнейшем, продолжая работу с глиной на последующих встречах, я повторяю только часть этих инструкций. В начале работы я предлагаю действия, которые развивают чувствительность — я прошу детей мять, месить, нюхать глину, работать с ней с закрытыми глазами, концентрируясь на ощущениях в кончиках пальцев.

Далее задания усложняются, инструкции звучат приблизительно так: «Найдите форму вашему переживанию, например, радости, освободите ее, вложите ее в глину, передайте радость ей».

Или даю тему: «Что вы сейчас чувствуете? Придумайте, как могло бы выглядеть ваше чувство, а пока пусть ваши пальцы работают с глиной. Держите глаза закрытыми, и через ваши руки картина сама воплотится в глине — все произойдет само собой».

Или: «Вылепите ваше любимое животное».

Так или иначе результат всегда будет воплощением части личности. Далее я работаю с готовыми фигурами, точно так же, как с рисунками. Я прошу детей идентифицироваться с фигурками, которые они вылепили, и поговорить в этой роли от первого лица, описать, как они, образы, разговаривают и вступают в контакт с другими.

Диана (8 лет) сделала круглый шар. И заметила:

— Я — мяч, каждый может со мной поиграть.

— В твоей жизни тоже так, с тобой всем можно поиграть?

После долгих колебаний Диана призналась, что вынуждена целыми днями играть с младшими братьями и сестрами. Что они постоянно ее сердят, и что самая младшая сестра вечно пытается ее ущипнуть. Родителям девочка пожаловаться не может, поскольку те всегда отвечают одно и то же — ты старшая, ты должна быть умнее и не должна на них сердиться.

Во время разговора она была настолько увлечена своими переживаниями, что не заметила как ребром правой ладони разбила ком глины, который держала в левой руке. Я обратила ее внимание на это и попросила продолжить действие. Ком положили на стол, и я попросила ее представить, что это ее младшая сестра, выразить сестре свои чувства, сопровождая это действием по отношению к глине. Диана стала с ожесточением комкать в руках глину, приговаривая: «Ты не смеешь щипать меня, я тебя убью, если будешь щипаться!».

Диана была известна в группе как скрытный, неразговорчивый ребенок, что часто злило других. Она же, напротив, никогда не показывала своего недовольства. Когда она направленно выразила свой гнев, она словно освободилась от чего-то, что до этого концентрировалось в ней и не имело выхода. «Теперь я смогу играть с другими», — призналась она. Я не считала необходимым дальше разговаривать о том, что с ней случилось, она, похоже, тоже не хотела этого.

При помощи глины можно моделировать достаточно сложные ситуации, подчас возникающие в семье. При этом формы фигурок получаются самые фантастические — предметы быта, животные, сложные геометрические фигуры. В данном случае важна не форма, а момент осознания своих чувств по отношению к конкретной жизненной ситуации.

В течение практики я сама могу задать определенную ситуацию. Например: «Представьте себе, что вы приходите домой и вас зовут ужинать. Сделайте фигурку каждого члена семьи и усадите их за стол».

Во многих семьях за обеденным столом часто вспыхивают ссоры. В таких случаях ребятам полезно пообщаться с вылепленными фигурками. Я предлагаю ситуацию: «Скажите каждому, кто сидит за столом, сначала то, что у вас разрешено говорить в семье, а потом то, что запрещено».

Роберт (*12 лет*) вылепил свою семью: отец — нечто похожее на пальто; мать — сторонница образцового порядка и послушания, и младшая четырехлетняя сестра стоят, прислонившись к «пальто»-отцу (*рис. 14, стр. 130*).

Вся семья расположена очень компактно — мать и дочь заслоняют отца, а между ними лежит младший братишка. Себя Роберт поставил на некотором расстоянии. Его фигурка выглядит похожей на столб. Я попросила его идентифицироваться со своей фигуркой и поговорить от ее имени.

— Я маяк, — сказал Роберт.

— Что делает здесь маяк и что он может про себя рассказать?

— Маяк говорит о том, что он здесь самый большой, самый главный. Он должен



Рис. 14. Роберт (12 лет). Ленка

светить несмотря ни на что. Он должен ярко освещать предметы (Роберт указывает на фигурки), потому что они малы и если их не освещать, их никто и не заметит. Но они не видят маяка.

— Скажи им, что они должны быть более внимательными, может быть, они услышат тебя, если уж не могут видеть.

Далее последовала длинная беседа о безнадежном одиночестве. Это чувство возникло у Роберта давно, когда он был еще совсем маленьким. Выяснилось, что его потребность в душевном тепле удовлетворяли только брат и сестра. Родители не могли или не умели оказать ему поддержку, таким образом, лишая его чувства защищенности и опоры.

Поначалу, без моей помощи, он не смог идентифицировать свой отчаянный «светосигнал» как призыв ко взрослым обратить на него внимание. Скорее, он осуществил

перенос и определил его как свое внимание к семье. Такое отсутствие контакта со своими чувствами обернулось для мальчика настоящей трагедией — он агрессивно вел себя в школе, плохо учился, преподаватели жаловались на то, что он рассеян, не может сконцентрировать внимание.

С согласия Роберта мы на какое-то время убрали глиняную семью. Потом я пригласила для совместной беседы его родителей.

Во время разговора я предложила родителям поиграть представленными фигурами. Мать, взяв свою фигурку в руки, сказала Роберту: «Я уже вижу твой свет, но не понимаю, что ты имеешь в виду». В действительности родители поняли свет маяка вовсе не как крик о помощи, а скорее как нечто, указывающее на неправильное поведение в отношении друг друга. Они в первый раз заговорили между собой о чувствах и желаниях. Оставалось надеяться, что разговор им понравился, и они продолжат его по приходу домой. Это было для меня примером того, как важно следовать фантазиям и мыслям детей и не путать их со своими собственными ассоциациями. Для меня свет маяка ассоциировался с криком об одиночестве, но для Роберта маяк был чем-то действительно сильным и большим. Роберт на самом деле заявлял о своей силе, которую никто не хотел признавать. Сама форма маяка, как известного символа, говорила об этом.

Впрочем, случай с Робертом — это лишь отдельный частный пример. На самом же деле существует бесконечное количество тем, которые можно смоделировать: идеальная семья, друзья,

подруги, другие члены группы, преподаватель, школа и класс.

Хорошо пробуждать фантазию лепкой различных сказочных персонажей и литературных героев.

Дети школьного возраста, как только у них в руках оказывается глина, лепят всякие полезные вещи — пепельницы, подсвечники, вазы.

Упражнения с фигурами можно развивать как групповые. Тогда инструкция к практике дается примерно такая: «Закройте глаза и повернитесь к вашему соседу справа. Теперь возьмите глину и попробуйте сформировать фигуру. Большую или маленькую, какую хотите, какая лучше подойдет для вашего соседа. Заставьте вашу фигуру воплотиться и подумайте о своем соседе».

(Пауза).

«Откройте глаза и посмотрите, что у вас получилось. Можно ли подарить эту фигурку соседу? Что в ней есть ценного, интересного? А что бы вы хотели изменить?»

(Пауза).

«Теперь примите подарок от напарника. Снова закройте глаза и прочувствуйте, что ваш сосед хотел вам сказать? Что вы поняли? Что вы можете принять? Радуетесь ли вы или злитесь, получив такой подарок?»

Подобные упражнения развивают осознание действий «брать/давать». Многие ученики признаются, что изначально желают разрушить, сломать фигурку соседа и не делают это лишь потому, что у них самих глины в избытке, хотя уничтожение «подарка» позволило бы разрешить психологическую проблему или конфликт.

Другие принимают «подарок» отчасти, потому что он им нравится, а от части — из страха нарушить инструкцию.

В ходе практики я пытаюсь подвести учеников к такой ситуации, где бы они действовали соответственно своим первичным импульсам, чтобы раскрепостили свое бессознательное. Тогда процесс осознания протекал бы эффективнее и быстрее.

Один юноша (*18 лет*) был очень застенчивым и робким и сильно страдал от своей застенчивости. В глубине души он это прекрасно сознавал, но разрешить свою проблему никак не мог. Однажды на занятии он вообразил себя рекой. Получив от соседа фигурку-«подарок», он неожиданно испытал глубочайшую радость. Он прочувствовал свою жизнь как течение реки — и в собственном восприятии, и в глазах окружающих людей. Река течет плавно и спокойно, она способна и принимать, и отдавать.

В группах с небольшим количеством учеников я предлагаю ребятам закрыть глаза и несколько раз пустить каждую фигурку по кругу. При этом я спрашиваю: «Какие у вас возникли ощущения? Какие мысли проходят через ваши руки? Чего вы боитесь? Что вас радует?»

(Пауза).

«Осознайте как следует свои ощущения. Тщательно исследуйте каждую фигурку, которую берете в руки. Изучите ее поверхность, особенности ее формы. Составьте свое мнение о ней и запомните его».

Если ученики успешно справляются с заданием и в группе не возникает неразберихи, я даю



сигнал к дальнейшим «дарам». Кстати, дополнительно можно провести описанное в предыдущих главах упражнение «Три вопроса — три ответа».

После того как все фигурки рассмотрены и прошло их обсуждение, появляется возможность выразить самые сложные из фигур в виде *групповой пластики*.

Это весьма красивый и увлекательный процесс. Можно разыграть небольшое представление, подключив к нему даже самых пассивных и зажатых учеников. У ведущего появляется уникальный шанс проследить, как из отдельных частей (личной работы каждого ученика) складывается единое целое — коллективная практика. Снова и снова находится в группе кто-то, кто с яростью швыряет глиняную фигурку, мнет ее или топчет.

Когда я хочу мягко вмешаться и остановить буйство, то говорю: «Если кто-то хочет разрушить чужую фигурку, пусть доведет дело от начала до конца, поскольку другие не станут принимать в этом участие».

## ПЛАСТИЧЕСКИЕ ФОРМЫ

Для нормального, гармоничного развития ребенка не менее важны его осанка и пластика, поскольку они являются одними из основ моторики и координации движений. Я уже рассказывала о том, как можно отобразить движения с помощью рисунков. Примерно таким же образом их можно *смоделировать*.

На основе своего опыта хочу предложить приблизительно такую практику.

«Пройдитесь по комнате с закрытыми глазами. Ощутите свою осанку. Плечи приподняты или опущены? Как вы держите голову? Как вы ступаете при ходьбе — с носка на пятку или наоборот? Прижимаете ли вы колени? Вам нравится больше ходить или стоять?»

Тем детям, у кого проблемы с координацией и равновесием, имеет смысл предложить для страховки стул, пусть они движутся вокруг него, придерживаясь за спинку.

После небольшой паузы продолжить:

«Теперь найдите для своего тела такое положение, которое вам приятнее всего на данный момент. Из этого положения сделайте любое движение, какое вам нравится. Как вы его делаете? Спонтанно, не задумываясь? Или вам что-то мешает, тормозит? Настройтесь на это движение, постарайтесь удержать его в памяти».

Снова пауза.

Надо дать ученикам время спокойно осознать собственные действия.

Затем ребята берут глину, устраиваются кому как удобнее (за столом или на полу) и лепят форму тех движений, которые им больше всего запомнились.

С детьми младшего и среднего возраста я часто провожу упражнение под названием «Герой или героиня». Я предлагаю ученикам вспомнить любимого героя из книжки, кино или мультика. Потом даю задание:

«Попробуйте пройти по комнате как ваш любимый герой или героиня. Скопируйте его походку и осанку. Старайтесь почувствовать то же, что чувствует ваш герой. Представьте себе его голос.



Рис. 15. Девочка (16 лет). 42 x 29,7 см



Рис. 16. Девочка (16 лет). 42 x 29,7 см

Сначала просто звучание, потом слова. Поговорите с друзьями голосом своего героя».

Когда дети вживутся в роли, я предлагаю им слепить свои персонажи. После того как работа закончена, каждый ученик выставляет фигурку на картонную подставку и по возможности подробно рассказывает обо всех положительных качествах своего героя.

Для подобных упражнений существует огромное количество тем: например, «Домашние животные», «Любимые певцы», «Инопланетяне» и многие другие.

Для усиления эффекта практики я иногда провожу занятие на тему «Приключение».

После того как дети расселись в круг, они выполняют небольшое разминочное упражнение на спонтанность движений (ощущение кистей, плеч, лей, поясницы). Потом я неожиданно даю указание: «Замрите в той позе, в какой вы есть. Закройте глаза. Представьте, что перелистываете приключенческую книгу. Вы листаете ее, разглядываете рисунки и видите героев в такой же, как у вас, позе. Что вы можете сказать о герое? Какое приключение он переживает?»

Выслушав каждую отдельную историю, я прошу ребят вылепить понравившиеся персонажи. Впрочем, лепку отнюдь не возбраняется совмещать с рисованием.

## **ГЛИНА И РИСУНОК**

Моделирование из глины можно успешно применять параллельно с обычным рисованием, а так же с работой различными поделочными материалами.

Ученики, закрыв глаза, создают из кома глины некую форму. Она может выражать настроение в определенный момент времени, быть самостоятельным символом, отражать конкретный предмет, лицо или действие.

Затем ученик открывает глаза и активно работает со своей фигурой. С ней можно походить по комнате, найти для нее подходящее место, дать имя, побеседовать, идентифицироваться с ней и т. д.

После этого дети должны нарисовать свои глиняные творения. Лучше всего это делать пальцами при помощи цветных красок и клея. Когда рисунки готовы, ученики рассаживаются каждый на свое место и происходит обсуждение картин.

«Посмотрите, что у вас получилось? Какое творение красивее — фигурка или рисунок? Что более полно отражает ваши чувства?»

В небольшой группе или на индивидуальных занятиях возможна такая практика:

— сначала рисуются картинки без определенной тематики, просто ученики отражают сиюминутные чувства или стараются образно передать волнующие их проблемы;

— затем преподаватель задает тему и просит выразить в глине те детали, которых недостает на рисунке.

Я, например, часто даю темы «Моя тайна» или «Чего я боюсь». И тогда при сравнении лепной формы и рисунка открываются источники многих детских проблем и комплексов.

## ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ

Помимо красок и глины можно с успехом применять и другие материалы. Например, мучное тесто, пластилин, папье-маше, проволоку, все виды коробок, ткань, бытовой мусор, ломаные игрушки. Разнообразие материала для практики лишь повышает интерес у детей и делает занятия еще более эффективными.

### *Бытовой мусор*

Обычно я прошу ребят собирать то, что взрослые готовы выбросить в мусорное ведро. Для дела сгодится все: фольга, фантики и обертки, пластиковые флаконы из-под шампуней, баночки от крема, парфюмерные пузырьки и склянки. Все, что ярко окрашено или блестит. Из этих, казалось бы, бесполезных предметов, всегда можно создать скульптуру, фигуры самой необычной формы, из них выходят прекрасные коллажи, их интересно раскрашивать, резать и клеить.

Для многих детей этот вид творчества весьма важен. Стоит лишь немного изменить точку зрения, и тогда вещи, не имеющие реальной ценности, вдруг становятся значимыми. От подобной практики дети приобретают богатый опыт личностных оценок.

### *Проволока*

Проволока — материал гибкий и предоставляет обширное поле деятельности для детской фанта-

зии. Можно создавать самые причудливые фигуры и формы, соединять их с материей или цветной бумагой. К тому же работу с проволокой легко совместить с рисованием.

Например, нарисованную страну заселить проволочными человечками, создать рельеф и ландшафт, добавить в картины объемные персонажи.

### *Дерево*

Различные деревянные заготовки (бруски, обрезки досок, неошкуренные кругляши) всегда пригодятся для групповых занятий. С ними можно творить все, что угодно: пилить, сверлить, резать, из них можно извлекать всевозможные шумы, раскрашивать во все цвета радуги.

То есть дерево как материал весьма разнообразно в употреблении — к нему можно приложить и силу, и внимание. Тем более, что дети возьмется с деревянными заготовками очень охотно. Эта практика существенно влияет на развитие эмоционально неуравновешенных детей.

## **ИГРЫ С МАСКАМИ**

О применении масок я уже упоминала в главе, где речь шла о работе с полярностями. Воздействие игр с масками можно углубить, если ввести определенные правила и проследить за их соблюдением. Игра получит особую концентрацию, когда выйдет за рамки обычного занятия и приобретет характер некоего ритуального действия.

Маски можно изготовить самых разных видов. Для этого лучше всего подходят три материала — тонкий картон (желательно белый), папье-маше и гипс.

Снимать гипсовые маски должны лишь старшие ученики под руководством воспитателя.

Кожу на лице, веки, губы густо смазывают вазелином. В ноздри осторожно вводят толстые соломинки. Если кому-то из учеников станет страшно, его нужно на время освободить от этой процедуры, пока он сам не пожелает.

Гипс режут на узкие полосы, погружают в воду и образовавшуюся массу аккуратно накладывают на лицо.

Когда гипс высохнет, маску осторожно снимают. Потом ее можно раскрасить или оставить белой, для удобства прикрепить резинку.

Необходимо заметить, что коллективная работа станет для большинства учеников интенсивным опытом не только концентрации, но и контакта в группе. К тому же, подобная практика обогащает фантазию.

В дальнейшем возможно проведение различных упражнений с масками. Например:

«Представь себе, что сейчас поздний вечер. Ты в сумерках держишь путь по неизвестной местности. Как выглядит эта местность? Медленно темнеет. Ты вдруг видишь далекий свет и смутные очертания то ли горы, то ли замка. Ты меняешь курс или идешь дальше в этом направлении? По мере приближения ты слышишь неясную музыку. Однако вскоре ты узнаешь мелодию.

Теперь ты знаешь, где выход. Он там, где свет. Ты хотел бы знать, что там происходит. Ты подкрадываешься к окну, заглядываешь внутрь и



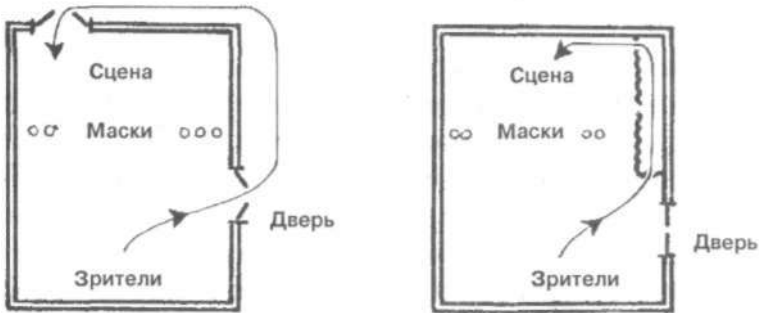
видишь, что попал на маскарад. Ты можешь узнать собственную маску. Потом ты видишь под ногами билет. Ты поднимаешь его и читаешь: «Приглашение на маскарад». Ты решился взять приглашение. В этот момент ты чувствуешь, как изменяется твоя одежда, твои волосы, весь твой облик.

Ты направляешься ко входу. В это время раскрываются тяжелые двери. Тыходишь и неожиданно оказываешься напротив кого-то. Он (или она) тебе незнаком, однако весьма странно узнаваем. Ты удивлен его появлению, присматриваешься и узнаешь свою одежду, свою осанку. Кто это? Мужчина или женщина? Сколько ему лет? И вдруг ты узнаешь сам себя. Перед тобой твое отражение в зеркале».

Это всего лишь один из примеров, как можно обыгрывать маски.

### *Подготовка пространства зала*

Часть зала отводится под сцену, в другой части сидят зрители. Сцена должна быть отделена от зала занавесом и освещена, независимо от того, днем разыгрывается действие или вечером. Соответственно, остальная часть зала будет затемненной. Из зала на сцену должно быть 2 двери (они могут быть условно обозначенными) — одна ведет из зала на сцену, вторая — со сцены в зал. Такое разделение принципиально, оно важно для процесса растождествления игрока со своим персонажем. «Артисты» покидают зал через первую дверь — в этот момент на их лицах нет масок. Они уходят за занавес и появляются на сцене



уже в масках. Когда они заканчивают свое действие, они за сценой снимают маски и возвращаются в зрительный зал тоже без них. Таким образом, производится растождествление личности играющего и той роли — маски, которую он на себя «надел».

Дальше я коротко привожу примеры двух вариантов игры.

### *Представление*

На середине сцены стоит кресло, на него направлен прожектор. Ведущий должен предварительно оговорить с участниками, в какой последовательности они будут появляться на сцене. Первый номер поднимается на сцену, как описано выше — из зала он выходит без маски, на сцене появляется в маске. Он садится в кресло и некоторое время молчит. Направлять действие должны зрители и остальные исполнители, не занятые в данной сцене — они задают ему из зала самые

различные вопросы. Тогда он представляется: кто он, как его зовут, зачем он пришел, куда он пришел, в чем его «миссия», или его задание (задача) в мире. Темы вопросов можно обсудить заранее. Как правило, их подсказывают старшие участники игры и сам ведущий. После того как герой расскажет о себе и ответит на все вопросы, он поднимается с кресла и покидает сцену. Как мы уже говорили, со сцены он уходит в маске, но в зал возвращается уже без нее. После него на сцену выходит участник под номером два. Теперь он занимает кресло и действие продолжается. Таким образом, все участники один за другим должны оказаться на сцене. Можно представить, что должны испытывать дети, какое сильное воздействие оказывает сама маска, на вид такая простая. После того как они увидели своих товарищей по группе в совершенно незнакомом им виде, да к тому же во время действия, которое само по себе окутано таинственным, мистическим покровом, они не смогут уже просто относиться к тем, кто рядом с ними — каждый из членов группы приобретает особую значимость. Между детьми возникают более теплые и одновременно, более чуткие отношения.

### *Пантомима*

Следующий шаг работы с масками — это пантомима. На этот раз на сцене нет кресла, она пуста. Исполнители, как и в предыдущем варианте, по очереди появляются на освещенной сцене. Начинает участник номер один. Он выхо-

дит из зала без маски и появляется на сцене, предварительно ее надев. Далее, не произнося ни слова, он при помощи пантомимы разыгрывает короткие сцены, которые он выдумал или выдумывает во время игры. Сцены должны показывать сущность или определенные черты характера его персонажа. Дети, а в особенности подростки, всегда используют защиту в виде маски или, точнее, роли. Случается так, что черты маски ошибочно воспринимаются взрослыми как черты характера ребенка. Но иногда, подобная маскировка имеет столько преимуществ, что незаметно черты маски, по сути — выдуманной роли, прочно сращиваются с чертами личности самого ребенка или подростка, и тогда они могут надолго остаться, не давая развиваться скрытому под маской человеку.

Выявить черты, принадлежащие маске, помогает ситуация проигрывания роли на сцене. Общая атмосфера волнения, творчества и поддержки усиливает эту возможность.

Представьте, как вы бы чувствовали себя, оказавшись в следующей ситуации: свет выключен, вы находитесь в темном зале. Вы не видите других и уверены в том, что и они не видят вашего лица сквозь маску. Маска стоит между вами и миром. Вы сами не проявляетесь, вас не видно. Вы не пытаетесь представиться от имени себя настоящего. Временно вы идентифицируете себя с маской — персонажем, который выбрали. Быть может, вы были близки к какому-то решению, открытию в самом себе, и вот здесь, на сцене, в абсолютной тишине, покое, настал момент, когда ваш тайный персонаж раскрывает, проявляет

свою сущность. Каждый поворот, изгиб тела обозначает какое-то переживание, чувство. Одно движение порождает другое — так непрерывно поток бессознательного обретает форму в игре вашего тела.

Действия всегда воспринимаются живее и кажутся более значимыми, нежели речь, за действиями следят с более пристальным вниманием, действия более точны, они находят отклик в сердцах зрителей. Тем более, зрителей, с замиранием ожидающих момента, когда им самим придется выйти на сцену. Завороженно следят они за происходящим там действием, игра идет сама собой, и играющий и зрители находят в ней нечто магическое. Все происходит не так, как в обыденной жизни. Напряжение очень высоко — и актеры и зрители слишком близко подходят к проявлениям бессознательного как у себя, так и у людей, с которыми им предстоит еще долгое время работать в одной группе. Как правило, после этой игры группа начинает вести себя как единый организм. Барьер страха между участниками оказывается либо совсем, либо в большой мере сломлен.

Сцены могут быть короткими и занимать не более 5 минут, или подлиннее — минут по 10. Не стоит напоминать выступающему о том, что его время вышло. Никто не ограничивает зрителей в их желании проводить актера со сцены аплодисментами.

После того как все актеры выступают, в группе начинается период новых отношений. Нельзя сказать, когда станут заметными изменения в каждом человеке отдельно — это может случиться и

раньше, и позже. Одно только верно — изменения наступят обязательно.

Что можно делать на следующих занятиях? Например, если группа встречается не реже одного раза в неделю, можно во время отдыха или перерыва предложить ребятам обменяться масками или попробовать отдать свои маски в распоряжение другим, чтобы те приняли участие в игре или просто поучились играть с масками. В последующем варианте условия игры снова меняются. Каждый может использовать в игре чужую маску, но теперь он уже на сцене не один — подключается второй (а может, и третий, четвертый) игрок, и развивается коллективное действие. Пары или маленькие группы могут коротко представить на сцене какую-нибудь выбранную по общему согласию ситуацию. К примеру: «Поход на дискотеку» или «С кем бы ты хотел сыграть?». Варианты тем можно обсудить заранее, чтобы во время проведения самой игры дети могли быстро выбрать тот или иной сюжет. Единственное условие, которое не меняется — это то, что все представление проходит молча. Вся ценность игры состоит в усилении выражения лиц и передаче посредством пластики тела душевного состояния. Игра требует большой концентрации, длительного сосредоточения на собственных переживаниях, поэтому нужно учитывать то, что после игры дети обязательно должны иметь возможность хорошо отдохнуть.

В дополнение необходимо сказать о том, что весь цикл индивидуальной и групповой работы не прерывается обсуждениями. Обсуждение можно провести, завершая работу следующим образом: все сидят в кругу в масках. Маски, которые

обсуждаются, положены на середину круга. Актеры делятся своим опытом, зрители — своими впечатлениями. Форма коллективного обсуждения более продуктивна. Во время такого заключительного этапа общение может плавно перейти в индивидуальную работу и вновь вернуться в русло обсуждения.

**Часть II**

**ПУТЬ НАРУЖУ**





## **РИСОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО КОММУНИКАЦИИ**

До сих пор я рассказывала преимущественно об упражнениях, в ходе которых каждый ребенок рисует картины либо на индивидуальном занятии, либо в группе. В этом случае основной упор делается на личностное выражение внутреннего мира и собственных фантазий. Беседы же помогают лучше осознать вскрытую проблему или комплекс. При этом группа благодаря своему пониманию и поддержке может расширить и изменить способ видения занимающегося. Но и для самого процесса рисования группа имеет огромное значение. Ее энергия воздействует на каждого отдельного ученика, поэтому важно провести предварительный подбор группы по определенному критерию. Так, например, гармонично развитый, незакомплексованный ребенок благодаря своему раскрепощенному образу действий способен помочь и другим ребятам избавиться от смущения, равно как беспокойный, шумный ребенок, который не в силах усидеть на месте, может помешать остальным.

Далее я постараюсь доходчиво представить некоторые упражнения, где изобразительное искусство в значительной степени обостряет и расширяет коммуникативные способности занимающихся. Рисование становится беседой, диалогом.

## Часть Л. ПУТЬ НАРУЖУ

Все мы знаем, что многим людям бывает трудно выразить свои мысли и чувства на словах, а тем более объяснить самим себе причины бесконтрольных переживаний и душевных конфликтов. В языке изображения бессознательное проявляется без усилий, способствует осознанию, обогащает внутренний мир, дает заряд энергии. К тому же большинство упражнений приносят очевидное удовольствие и радость. Они могут проводиться в парах и небольших группах.

Описание практики я попыталась ограничить инструкциями и предложениями. Возникающие в группе оживленность, интимность и сердечность нужно пережить самим.

## Глава 1

# ИЗОБРАЖЕНИЕ КАК СООБЩЕНИЕ

### ГРУППОВАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ И ПРОЕКЦИЯ

В данном контексте термин «обратная связь» подчеркивает, что участник группы может рассказать другим о том, как он их воспринимает и ощущает. Это тренирует способность социального восприятия. Кроме того, ученик сообщает, какие чувства вызывает у него это восприятие. Это информация очень важна для того, чтобы научиться оценивать себя и свое влияние на других.

Подростки часто испытывают большие проблемы с реальным видением себя. Они находятся в состоянии кризиса идентичности, они уже больше не дети и еще не взрослые. Роль, которую предписывает им семья, теряет свою устойчивость. В этом состоянии они, конечно, очень чувствительны к критике, и поэтому упражнения на обратную связь предъявляют высокие требования к ведущему группы. Он создает атмосферу доверия и показывает, в какой форме негативная обратная связь может быть принята другим.

Ученик должен позволить критиковать себя и уметь соответствующим образом обходиться с критикой. Необходимо, чтобы он понимал, когда негативная обратная связь в большей степени

относится к тому, кто ее выражает, чем к тому, против кого она направлена.

Так, Гизела говорит Габи, старательно подбирающей нужные слова:

— Мне мешает, что ты так медленно говоришь.

Габи краснеет, чувствуя, что ее критикуют.

Я спрашиваю Гизелу:

— Что с тобой происходит, пока ты ждешь, когда выскажется Габи?

— Я думаю о том, что следующая очередь моя.

— Тебе хочется поскорее выступить?

— Нет, я хочу, чтобы все уже было позади, потому что... боюсь.

— Так это проблема твоя или Габи?

Она медлит:

— Но ведь ей не обязательно так медлить.

— Проблема в том, что ты озабочена своим нетерпением и страхом. И поэтому не в состоянии выслушать до конца.

— Ну да... это правда...

После этой интермедии Габи может беспрепятственно продолжать.

Ведущему группы важно обратить внимание учеников, что не следует принимать всю получаемую от партнера информацию. Часто кто-нибудь видит своего собеседника сквозь пелену собственных переживаний. Так, маленький ребенок, однажды укушенный овчаркой, будет думать, что все овчарки кусаются, и избегать их. У другого, возможно, были неприятные переживания, связанные с матерью, «первой женщиной» в его

жизни, и теперь он считает, что все женщины — его враги.

Девочка, отвергнутая отцом, будет, вероятно, думать, что все мужчины отвергают ее. Другой связывает тот или иной тип внешности с определенной манерой поведения. Для взрослых тоже характерны подобные искажения восприятия. Очень важно научиться различать, что имеет отношение к данному человеку, а что нет. И не менее важно узнать о своих собственных заблуждениях.

Помимо этого, ведущий группы должен уметь замечать, когда участник проецирует на другого свои подавленные желания, агрессию или страх и начинает с ними бороться.

Утэ выражает протест Клаусу:

— Ты опять выбрал мой рисунок. Я вижу, ты преследуешь меня и еще все время строишь глазки.

Клаус пожимает плечами:

— Мне кажется, ты все выдумываешь.

Чтобы понять, кто сейчас защищается, мы продолжаем беседу, и постепенно выясняется, что Утэ «преследовала» Клауса, но не хотела себе в этом признаваться, потому что Клаус вел себя нейтрально. И тут сработал простой механизм (который может привести к стольким осложнениям): она спроецировала свое собственное желание на Клауса и потом напала на него.

Разъяснить подросткам действие этих механизмов (наглядных примеров в любой группе бывает достаточно) — значит дать им возможность стать более независимыми

от мнения других и критически отнестись к собственным убеждениям, которые подчас становятся предубеждениями.

### ТРИ ВОПРОСА — ТРИ ОТВЕТА

Это одна из форм групповой обратной связи. Участники сидят в кругу или стоят вокруг стола. Перед каждым лежит коробка мелков и лист бумаги.

«Нарисуйте на одной стороне листа, как вы себя чувствуете в данный момент. Не используйте лист целиком, оставьте место, чтобы можно было кое-что добавить».

На это дается примерно 5 минут.

«Теперь подпишите лист своим именем и передайте соседу справа... Сейчас перед вами лист вашего соседа. Дополните его рисунок, ответив на вопрос: «Как я тебя воспринимаю?» (автора данного рисунка).

Еще через 5 минут:

«Снова передайте лист дальше. На этот раз, дополняя рисунок, ответьте на вопрос: «Что я чувствую по отношению к тебе, чего мне хотелось бы от тебя?», имея в виду того, чье имя написано на рисунке».

Последнее задание после обмена листами по истечении времени:

«Добавьте то, что приходит вам в голову в ответ на вопрос: «Что я хотел бы тебе дать?»

Теперь каждое изображение состоит из первоначального рисунка и трех дополнений. Чем более развита группа в социальном отношении, тем богаче результат. Практика обостряет восприятие,

а также учит подростков давать и принимать. Каждый в заключение дает что-то от себя. Каждый уносит с собой домой подарок и материал для размышлений о себе и своих отношениях с другими.

### **ТЫ — КАК...**

Это упражнение проясняет отношения в группе и, кроме того, побуждает говорить о них открыто. Ребятам предлагается символически изобразить каждого участника группы — в форме знака, цвета или образа. Символ может быть абстрактным, а также изображать животное или предмет. Иногда другой человек ассоциируется у нас, например, с черепахой или скалой, или солнцем и т.д. Затем изображения обсуждаются. Участники могут расспросить друг друга, что именно подразумевалось на рисунке. Это упражнение очень сложное и больше рассчитано на детей старшего возраста и подростков. Оно стимулирует более точное восприятие себя и других.

### **РИСУНОК КАК ОТВЕТ**

В следующем упражнении я предлагаю ребятам задуматься в равной степени о себе и о других. Каждый рисует картину, где изображает, к примеру, свое настроение в данный момент. Можно дать ученикам какую-нибудь конкретную тему, соответственно общему состоянию группы.

Затем все ходят и смотрят рисунки друг у друга. Каждый выбирает понравившийся рисунок



и дает автору ответ тоже посредством рисунка [рис. 18 и 19, см. обложку).

Затем происходит обсуждение. Каждый раз рисунок и ответ к нему кладутся в центр круга. Получивший ответ сообщает о своей реакции: как он понимает ответ, о чем он ему говорит или что дает — радуется, сердится или остается непонятым. Автор ответа рассказывает, что увидел в чужом рисунке и как его понял. Он объясняет, что хотел ответить и дать. Затем его рисунок обсуждается. Во время обсуждений выясняется, что почти всегда данный ответ является одновременно ответом на собственные желания, которые легче обнаружить в другом, чем в себе самом.

Можно также проводить практику, разбившись на пары: одна пара рисует картину на какую-либо тему, а другая пара — ответ к ней.

Возможен и такой вариант: рисунки на одну тему собираются и затем раздаются так, чтобы ни у кого не оказалось его собственного. Задание состоит в том, чтобы дорисовать каждую картину, прочувствовав ее своеобразие, ответив на нее.

## **РИСУНКИ ВМЕСТО СЛОВ**

Всем известно, что при помощи рисунка можно передать значительный объем информации, требующий при речевой передаче большого количества слов. Целенаправленно это свойство используется, например, в карикатуре. Здесь картинка служит в первую очередь не средством самовыражения, а создается с целью что-либо сообщить.

Если ко мне обращаются в случаях тяжелых кризисов семейных или партнерских отношений, когда люди не могут найти взаимопонимания при помощи слов, я нередко предлагаю написать письмо или нарисовать картину, отражающую ситуацию или их желание. Это часто помогает восстановить взаимопонимание.

Один отчаявшийся отец дошел в отношениях со своей 17-летней дочерью до того, что они перестали разговаривать друг с другом. Отец не разрешал девушке гулять по вечерам с друзьями. После продолжительной беседы он увидел, что у него слишком сильные собственнические притязания, и он еще больше отдалит дочь, если и впредь будет ее ограничивать. Однако он был слишком горд, чтобы первым сделать шаг к примирению, и девушка, наверное, так ничего бы и не узнала о его изменившемся мнении. Принять предложение нарисовать картину он тоже не мог, так как считал, что не умеет рисовать. Однако он нашел оригинальное решение в форме картины Пауля Клее «Найденный выход». Он подарил ее дочери и тем самым снял запрет.

## **НАРИСУЙ СВОЕ ИМЯ**

Способность рисунков «говорить» может усилить сплоченность в группах, где затруднен речевой контакт. Так, например, в группе, где никто друг друга не знает, подобным образом можно преодолеть первоначальную робость и ускорить знакомство. Попытка изобразить свое имя, как правило, сразу же раскрывает центральные проблемы занимающихся.

Предложение ученикам звучит приблизительно так: «Нарисуй, какое настроение у тебя возникает, когда ты вспоминаешь свое имя», или просто: «Нарисуй свое имя».

### МЕТАФОРА

Это упражнение практикуется при работе с группой и является многоцелевым. Так, например, его удобно применять в случае, когда в группе чувствуется некоторое напряжение, но механизм этого напряжения, как и настроение участников, еще не до конца понятны.

Инструкция к упражнению очень проста. Обычно я говорю: возьмите бумагу, карандаш и нарисуйте что-нибудь на тему: «Я чувствую себя, словно...».

Сначала неплохо показать на примерах, что имеется в виду: стрела выражает состояние ярости, круг — закрытости; улитка показывает: «Я ничего не желаю знать»; решетка может быть иллюстрацией к чувству, словно тебя заперли.

Для наглядности я могу нарисовать на доске несколько подобных значков, однако, тут же стираю их, чтобы они послужили только в качестве импульса, но не повлияли на содержание детских рисунков. Дети очень хорошо усваивают этот способ, так как могут легко мыслить образами и спонтанно идентифицироваться с выдуманными объектами.

Я могу применять это упражнение и в индивидуальной работе, если, например, процесс застопорился или очень трудно начать общение.

Рисунок 17 (*стр. 161*) показывает, как может развиваться работа над рисунком-метафорой.

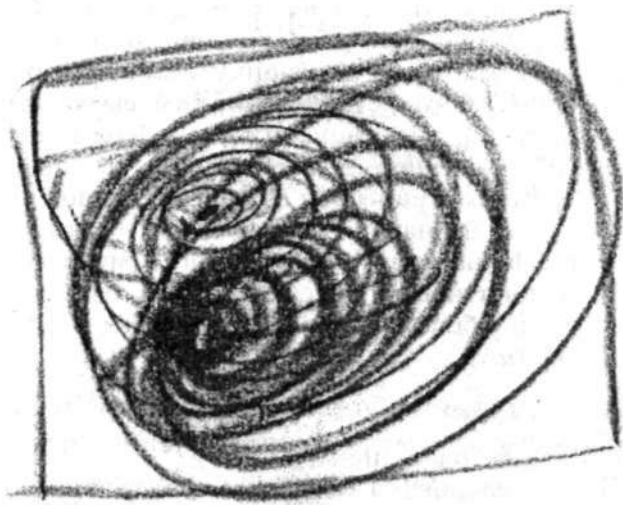


Рис. 17. Мартина (15 лет). 42 x 29,7 см

Мартина [15 лет] изобразила две спирали, одну над другой, при этом большая из них лежит на меньшей.

«Большая, с толстым сердечником, — это моя мама, — объяснила девочка, — а меньшая — это я. Она лежит на мне и душит».

Утром у Мартины, как это часто бывает, произошел конфликт с мамой, которая слишком озабочена домашними проблемами и чрезмерно опекает дочку. Девочка ощущает это так, словно мама хочет держать ее крепко привязанной к себе. Ей трудно сопротивляться, поскольку мать — сильная, доминантная женщина.

«Я нарисовала вокруг прямоугольник, когда ты попросила что-нибудь добавить. Мне пришло в голову, что не хватает его. Мы обе сидим внутри и выхода нет».

## Часть II. ПУТЬ НАРУЖУ

Так, этот маленький неприятный набросок показывает основную проблематику Мартины, осознанную во время рисования. В то же время это позволяет автору рисунка дистанцироваться. Держа перед собой рисунок, девочка может на какое-то время отстраниться от запечатленной фантазии и, наконец, охарактеризовать свой конфликт как притуплённое, мучительно неприятное и бесформенное ощущение. Став образом, оно теряет свою неуловимость.

Еще один пример.

Клавдия (14 лет) нарисовала большого, сильного льва, сидящего в клетке с тонкими, хлипкими прутьями. Тем самым девочка отобразила, что вынужденное послушание больше не в состоянии держать в узде ее прорывающуюся жизненную силу.

## Глава 2

# ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Далее я предлагаю вашему вниманию упражнения, выполнять которые нужно не в одиночку, а вдвоем или небольшой группой.

### ДВА РИСУНКА СТАНОВЯТСЯ ОДНИМ

Это упражнение рассчитано на детей старшего возраста и подростков.

Выбрав себе партнера, дети садятся друг напротив друга, а между ними лежит большой лист бумаги. Посередине листа — ширма, например, из картона или пенопласта. Важно поставить ширму так, чтобы ученики не видели вторую половину листа, при этом в центре листа должно оставаться свободное пространство.

Я начинаю практику с короткой медитации, настройки или расслабления. Затем я предлагаю детям либо свободно рисовать, что придет в голову, либо даю им тему для осмысления. Они могут, например, рисовать, как чувствуют себя прямо сейчас или что с ними произошло за день, или комнату, где находятся, или воображаемую

местность. Разговаривать во время рисования нельзя.

Через некоторое время, когда большинство учеников закончили свои рисунки, я убираю ширмы и даю ребятам время присмотреться к картине партнера и выяснить, как она соотносится с собственным рисунком. Это тоже делается молча. Через некоторое время следует инструкция завершить картину *совместно*, с учетом свободного пространства в середине. При этом надо как можно меньше вторгаться в уже готовые рисунки, а лучше не делать этого вовсе. Из двух отдельных изображений делается одно. Рисунок 20 (см. обложку) демонстрирует, с какой поразительной согласованностью, вплоть до выбора цветов, это может происходить. Для детей эгоцентричных и не умеющих приспособливаться это задание оказывается очень трудным. Оно требует настроиться на другого человека, позволить своему изобразительному импульсу стать единым с импульсом другого. Во время выполнения задания нельзя разговаривать, поэтому следует найти невербальные способы договориться.

Детям младшего возраста сделать это довольно трудно. В качестве помощи можно предложить им, например, следующее:

«Пусть ваши карандаши или кисточки пойдут гулять по бумаге. Они встречаются, снова расходятся, оставляя за собой следы».

Следующее упражнение построено на базе предыдущего.

Снова двум ученикам дается один большой лист бумаги. Каждый выбирает себе состояние: «я в ярости», «я печален», «я устал», «я радуюсь» и так далее — и соответствующий цвет. Затем

дети начинают выражать это состояние в рисунке, не прибегая к помощи слов.

Некоторое время каждый работает лишь на своем краю полотна, чтобы получить возможность верно выразить свои чувства и сжиться с ними, а также подготовиться к последующему восприятию творчества партнера. Потом оба ученика рассматривают соседний рисунок и каждый пытается осознать состояние друг друга. Все по-прежнему делается молча.

Если дети пользуются при этом красками для рисования пальцами, я могу предложить им вступать в прямой тактильный контакт, поглаживать друг друга, бороться и т. д., при этом все время оставаясь на своем месте. Особенно хорошо это удается, когда бумага намазана клейстером. Она должна быть не толстой, но плотной, чтобы сразу не промокнуть насквозь (хорошо подходит бумага для офсетной печати). Тогда краски прекрасно скользят, и картину всегда легко изменить. Разговаривать по-прежнему запрещается, но можно издавать звуки. Если я вижу, что подобная работа дается ребятам с трудом, например, один никак не оставляет другого в покое, я могу добавить соответствующие задания или правила: каждый ученик может при желании отгородить определенное пространство на своей стороне листа, где он будет «дома» и куда партнеру доступ воспрещен. Напарник переходит границу только с разрешения. Я внимательно наблюдаю, какие игры разворачиваются у каждой пары в отдельности, насколько они типичны или нетипичны для ребят.

Иногда, если позволяет возраст детей и их социальные навыки, я разрешаю им поговорить



между собой, но только в том случае, когда фаза рисования завершена, и прежде, чем вся группа соберется вместе. Они должны ответить для себя на вопросы: «Какое состояние изображалось? Было ли оно узнано партнером? Как я чувствовал себя во время рисования? Что меня обрадовало? Что рассердило?».

Если такое обсуждение по каким-то причинам невозможно, я говорю об этом прямо в группе. Детям младшего возраста и ученикам с эмоциональными расстройствами оно дается нелегко. Им приходится упражняться ежедневно. Для этого лучше всего подходит введение определенного ритуала:

- место занятий должно быть постоянным;
- дети во время практики не должны вставать и переговариваться между собой.

Нужно сказать, что групповые обсуждения вообще вызывают определенные трудности у многих ребят, поэтому моя задача — создать атмосферу интереса и доверия.

Каждая картинка кладется в центр крута, и сначала высказываются оба художника. Я задаю им вопросы типа: «Создалось ли у тебя впечатление, что другой понял тебя?». В случае отрицательного ответа: «Ты из прошлого опыта знаешь, что это невозможно понять? Как ты считаешь, понял ли ты, что хотел выразить твой партнер? Каким образом тебе было бы легче его понять? Что он должен для этого сделать? Кто, как ты считаешь, был главным во время рисования? Это твой рисунок, рисунок Х или ваш общий? Чего ты не хотел показать?».

Потом всем детям предлагается высказаться, что им приходит в голову при виде рисунков, что

ОНИ ВИДЯТ, какие у них возникают фантазии и т.д. При этом каждый раз в центре круга лежит рисунок одной из пар. Если дети говорят о неприятных вещах, надо следить за тем, чтобы они высказывались от первого лица и формулировали свою критику персонально. Если, к примеру, ученик заявляет: «Мне это не нравится», не стоит допускать более целенаправленных высказываний типа: «Ты сделал это плохо».

В такого рода практике не может быть никаких «хорошо» или «плохо», поскольку речь не идет о достижениях и оценках. Об этом надо время от времени напоминать ученикам.

Я могу привносить в обсуждение свои собственные наблюдения и сообщать ученику, что кажется мне существенным и проявляется в его повседневной жизни. Так, например, я обращаю внимание ребенка, постоянно скрывающегося в своем «убежище», на его ежедневное поведение в группе. А затем спрашиваю его партнера, как он при этом себя чувствовал. Может быть, окажется уместным разговор о страхах, вынуждающих ребенка закрываться при работе в группе. Вполне вероятно, что ученик при этом обретет опыт нового осознания укоренившихся привычек (в особенности преодоления того комплекса, который заставлял каждый раз прятаться в «раковину»). Только многократный повтор практики на преодоление предполагаемых (или существующих лишь на уровне фантазий) неприятностей может постепенно привести ребенка к самостоятельной попытке выбраться из своего иллюзорного «укрытия».

## РОЖДЕНИЕ СОВМЕСТНОГО РИСУНКА

Существует еще одна методика парного рисования: чистый лист бумаги оба ученика начинают заполнять одновременно.

Я предлагаю ребятам следующее:

«Перед вами лежит лист бумаги, на котором вы сейчас будете вместе рисовать. Не обязательно, чтобы рисунок был узнаваемым. Это могут быть линии, круги, четырехугольники, цветные пятна и прочее. Каждый начинает рисовать там, где ему хочется...»

В течение занятия я внимательно наблюдаю за учениками и стараюсь подмечать, как они выстраивают между собой диалог или, наоборот, уклоняются от контакта.

Затем всей группой мы рассматриваем картины. Дети рассказывают, как создавался тот или иной рисунок. Я спрашиваю ребят: «Что произошло, когда (имя ученика) вторгся в твой рисунок? Как ты себя при этом чувствовал?» Или: «Что ты ощущал, когда вторгся на территорию напарника?»

Подобные вопросы существенно помогают обсуждению процесса на уровне ощущений.

Неоднократно я практиковала другой вариант упражнений на парное рисование: дети рисуют уже не одновременно, а друг за другом.

Первым начинает один из группы.

Если выбрать стартующего в группе затруднительно, если дети спорят и всеми силами оттягивают решение, я вторгаюсь в обсуждение и

предлагаю: «Один из вас будет А, другой В. Выберите, кто есть кто. В начинает».

В рисует какой-нибудь символ, цветное пятно, предмет или часть предмета, затем А продолжает, дорисовывая на листе нечто свое; потом вновь приходит очередь В и так далее. Ученики могут выполнять работу молча либо комментировать процесс создания рисунка.

## МУЗЫКАЛЬНЫЕ КАРТИНЫ

Можно значительно расширить воздействие практики, используя эффект музыкального сопровождения. Музыка снимает напряжение, освобождает от скованности и в то же время оказывает сильное влияние сама по себе как таковая. Поэтому подбирать музыку для каждой группы надо очень тщательно.

Я могу стимулировать развитие восприятия, сопровождая процесс создания одного рисунка гармоничной успокаивающей музыкой (например, И. С. Баха), другого — «горячими» ритмами (например, рок-музыкой). Во время музыкально-изобразительной практики я предлагаю ученикам примерно следующее: «Позвольте вашим кисточкам (карандашам) танцевать друг с другом под музыку. Пусть это будет танец-фантазия. При желании кисточки будут приближаться друг к другу, иногда — удаляться. Вы можете по ходу дела поменять цвет, можете рисовать обеими руками (к примеру, в одной руке — кисть, в другой — карандаш). Позвольте музыке управлять вашими руками, радуйтесь каждому движению».

Спустя некоторое время я сообщаю: «Сейчас я включу другую музыку. Рядом с вами лежит чистый лист; когда начнется новая мелодия, продолжайте рисовать и найдите новый танец».

Вполне возможно, что каждый ученик будет рисовать под музыку свою собственную картину.

После окончания занятия следует распределить результаты: картины, отображающие первую мелодию, прикрепляются к одной стене, а сделанные под вторую — соответственно, к другой стене. Если дети сами сортируют рисунки, может возникнуть элемент игры. Рассматривая чужие рисунки, ученик пытается определить, под какую музыку та или иная картина была написана. И соответственно своим ощущениям выбирает нужное расположение рисунка. Во время последующего совместного обсуждения в первую очередь отсеиваются «неправильные» рисунки. При этом дети поясняют мотивацию своего выбора.

Если позволяют размеры помещения, в подобной практике можно задействовать достаточно большую группу. Попробуйте завесить стены широкими полосами оберточной бумагой. Танцуя под выбранную музыку, дети время от времени приближаются к стенам и оставляют на них свои «танцевальные» следы. Большинству учеников это доставляет большое удовольствие. Можно предварительно так распределить цвета, чтобы у каждого ребенка был «свой» цвет, и его можно было бы распознать на картине.

### «ПОВОДЫРЬ» И «ФОТОИГРА»

Следующее парное упражнение требует от ребят несколько большего внимания и терпения.

Одному ученику завязывают глаза. Другой берет руку напарника, сжимающую кисть или карандаш, и осторожно водит ею по бумаге. Оба молчат. Рисующему это упражнение позволяет представить себя частью другого человека, а его партнеру помогает довериться и отдаться ведению.

Предварительно я говорю ученикам: «Это упражнение надо выполнять очень внимательно. Ваш напарник — не игрушка, которую можно вертеть, как попало. Это человек, который чувствует так же, как и вы, так же уязвим и так же может получать удовольствие. Поэтому сделайте так, чтобы не ранить его, чтобы он мог получить удовольствие».

Потом роли меняются, а в конце занятия мы обсуждаем, что чувствовал каждый из группы.

Для следующего упражнения нужны те же условия, что и для предыдущего: один ученик закрывает глаза, а другой осторожно ведет его по комнате, обходя все препятствия и мягкими движениями направляя «слепого» в нужную сторону. Разговаривать нельзя. К помощи слов могут прибегать только дети младшего возраста.

Если «поводырю» что-то кажется особенно интересным или красивым, он дает «слепому» ощупать предмет: он либо вкладывает предмет ему в руку, либо водит его рукой. Для удобства глаза можно завязать — повязка создает более сильный

эффект «полной темноты», особенно для тех, у кого имеется страх надолго закрывать глаза.

Возможен и такой вариант: если «поводырю» нравится какая-либо деталь обстановки, он велит «слепому» на мгновение остановиться и открыть глаза. Сигналом служит команда «Стоп!». Ведомый по возможности полнее запоминает увиденное и удерживает образ в памяти. Этот процесс напоминает фотографический эффект. Поэтому упражнение и называется «фотоигра».

Ведомый пытается воспринимать реальные объекты как можно более целостно. Несколько секунд спустя он вновь закрывает глаза, и его ведут дальше. Приблизительно через пять или десять минут игра заканчивается и партнеры меняются ролями. Затем каждый представляет нарисованный «фотоальбом», в котором запечатлел увиденное или осязаемое.

## МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕЛА

Человеческое тело — одно из самых высоких произведений искусства. Осознать это помогает следующее упражнение.

Разбившись на пары, дети решают, кто из них будет А, а кто В. Первый ученик сосредоточивает все свое внимание на пальцах и начинает прикасаться к партнеру так, словно перед ним скульптурное произведение. Его напарник стоит по возможности более расслабленно, он ощущает прикосновения и осознает, что при этом чувствует.

Я стараюсь направлять действия ученика А, например, обращаю его внимание на то, как он

может ошупывать щеки: «Берись за мягкие ткани очень нежно; возьми мышцу большим и указательным пальцами так, чтобы почувствовать, как она тянется. Ощупай челюсть и скулы».

Ученику В я говорю: «Открой рот и снова закрой, чтобы А мог ощутить движение челюсти».

Затем вновь обращаюсь к А: «Почувствуй, как щека вписана между глазом, носом, ртом и челюстью. Потом переходи к уху...»

В зависимости от степени самостоятельности членов группы, а также их способности к концентрации отдельные части тела перечисляются более или менее подробно.

Когда вся пластика тела прочувствована, А начинает исследовать суставы. Ученик В остается расслабленным. Партнер А сначала мысленно представляет движение, затем берет руку В и ведет ее сообразно своему представлению. При этом В старается не мешать работе напарника. Потом А произвольно меняет движение, и продолжает действовать до тех пор, пока не поймет принципа движения рук.

Потом приходит очередь ног. А пытается передвигать одну ногу партнера за другой, при этом В ничем не помогает, а лишь переносит тяжесть тела соответственно направлению. Это требует определенной тренировки — возможны некоторые «неудачи» и много смеха. Оба партнера, однако, продолжают молчать. Обратная связь между ними происходит только на уровне телесных реакций. Так, оба познают закон равновесия и движения. Тот, кто хоть раз проделал это упражнение, начинает понимать сложность наших автоматизированных телесных функций.



А получает задание мысленно погрузиться в тело В и изучить его «грамматику»; В получает чрезвычайно трудное для многих задание — полностью довериться А.

В некоторых группах можно провести следующую практику:

А становится в нескольких шагах от В. Он использует теперь полученный опыт, чтобы вести В только при помощи жестов, а не прикосновений. На высоте соответствующего сустава А делает тот или иной жест; ученик В, сосредоточившись на сигналах партнера, медленно и плавно совершает заданное движение.

Можно представить, будто между рукой А и суставом В установилась незримая связь, посредством которой А управляет партнером на расстоянии.

Это упражнение весьма пластично, при его исполнении возможны различные игровые варианты. Оно требует внимания, интуиции, способности к восприятию партнера и, вместе с тем, обучает всем этим качествам. Между партнерами должны установиться такие отношения, чтобы совместное задание было важнее личных сиюминутных побуждений. Каждый зависит от другого при выполнении своей части упражнения.

Когда задание полностью отработано, А и В могут поменяться ролями.

В заключение практики ученики рисуют или лепят из глины (пластилина) статичную и движущуюся фигуры.

Можно ограничиться только лицом. Сначала ребенок с закрытыми глазами осязает собственное лицо, а затем рисует карандашом или крас-

ками (лепит из глины) портрет. Таким же образом он осязает и рисует лицо партнера.

### ТАНЕЦ ЦВЕТА

«Танец цвета» выполняется преимущественно сидя на полу или стоя на коленях. Поскольку танцевать в таком положении детям непривычно, то предварительно имеет смысл потренироваться, привлечь к тренировке старших учеников из подростковой группы. Выясняется, какие движения возможны в положении сидя: круговые движения туловища, наклоны верхней части тела во всех направлениях, движения рук, головы, а также разнообразные положения кистей и стоп. Преподаватель может дать волю и своей фантазии, и побуждать к активности детей.

После тренировки дети выбирают себе партнера. Каждый задумывает для себя цвет, с которым он себя отождествляет, но партнеру об этом не сообщает. Ученики садятся друг напротив друга на ковровом покрытии или на полу, застеленном матами. Глаза закрыты, а еще лучше, завязаны полоской ткани. Каждый начинает танец задуманного заранее цвета. Таким образом в детской фантазии движения тела должны перетекать в движение цвета.

«Твои руки, ноги, голова, все тело — это цвет. Если ты движешься, значит, движется цвет. Ты можешь позволить ему течь мягко и плавно или наоборот, резко и быстро. Пусть он поднимается, опадает, разбрызгивается...»

Через некоторое время:

## Часть Я. ПУТЬ НАРУЖУ

«Теперь переключи внимание на танец твоего партнера. Попробуй почувствовать, какой именно цвет он выбрал. Представь себе его танец».

(Пауза).

«А сейчас попробуйте провести совместный танец. Пусть танцуют ваши два цвета одновременно. Позвольте им сливаться друг с другом и снова расходиться. Найдите общий ритм ваших движений, не разговаривая и не открывая глаза. Наблюдайте за танцем обоих цветов вашим внутренним взором...»

После того как танец закончен, дети открывают глаза, и каждый молча рисует свои ощущения от совместного танца. Затем партнеры сравнивают картины, выясняют, какие у кого были цвета, обсуждают свой опыт и затем сообща рисуют еще одну картину, которую опять же можно обсудить в группе.

## Глава 3

# ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### ОТ ПАРЫ К ГРУППЕ

Совместное рисование возможно и в больших группах. Для перехода выполняется следующее упражнение: сначала дети рисуют парами, затем объединяются по две пары и рисуют одну картину вчетвером. Потом «четверки» объединяются, и вся группа вместе рисует одну картину. Я предлагаю ребятам рисовать абстрактные формы: линии, геометрические фигуры, символы и т. д. Можно задать тему или предоставить детям полную свободу.

Потом мы обсуждаем, что происходило в отдельных группах, какие ощущения пережил каждый ученик. Некоторые дети с большим облегчением воспринимают «разрешение» уйти от прямого контакта в парах; другим очень трудно определиться и начать действовать в большой группе. Во время беседы я всегда провожу параллели с реальной жизнью учеников и спрашиваю, так ли у них обстоят дела вне группы — дома, в школе, в компании сверстников. По возможности мы пытаемся проникнуть в историю каждого отдельного ученика, понять, почему он избрал именно такую линию поведения, от чего она его

защищает. Мы выясняем, является ли данная защита необходимой в нашей группе.

Но даже если и не заходить так далеко, уверенность в себе робкого человека сильно возрастает, когда он замечает, что его принимают всерьез и считаются с ним так же, как и с другими.

Однако преподавателю нужно следить, чтобы ребенок вновь не попал в плен своей негативной роли, например, «козла отпущения». Это происходит очень быстро, поскольку дети с удивительной легкостью находят возможность вести себя так, как они привыкли, и их «программа» начинает выполняться. Старая роль — в данном случае «козла отпущения» — довольно неприятна, но это единственное, что известно о ней человеку. Кажется, людям более свойственно отдавать предпочтения «знакомым» неприятностям, нежели создавать некие новые, неизвестные им ситуации. Группа должна перестроиться и больше не реагировать на сигнал «считайте меня козлом отпущения». А конкретный ученик должен научиться больше не посылать такого сигнала. Чаще всего это происходит, когда ребенок обретает уверенность в себе, и ему уже не надо привлекать к себе внимания негативными поступками. Часто поведение меняется только благодаря тому, что преподаватель обнаруживает эту игру и ведет себя соответствующим образом. Например, он, не реагируя на сигнал, продолжает комментировать происходящее. Он обсуждает с детьми выбранные ими роли, а также те способы, которыми ребята друг друга поддерживают. Решающее значение имеет то, что роли не только играют, но и осознаются.

Розмари (16 лет) — очень замкнутая некоммуникабельная девочка. Во время рисования групповой картины на тему «Контакты» она впервые вела себя весьма смело и активно. Розмари отобразила себя в центре картины ярко-красным цветом и провела «дорожки» к другим ученикам. Однако не получила ни одного «ответа», то есть никто не отреагировал на ее притязания, ничего не добавив к ее линиям. Во время финального обсуждения девочке высказали много негативных замечаний: мол, красный цвет очень яркий и грубый, он мешает и тому подобное. Девочка все больше «закрывалась», уходила в себя, а когда я спросила: «Тебя очень задевает, что говорят сейчас ребята?» — она воскликнула сквозь слезы: «Как только я, наконец, решилась, сразу же получила по голове!» В последующей беседе выяснилось, что Розмари крайне редко осмеливается проявить себя, и каждый раз, встретив негативную реакцию, замыкается еще глубже. Чтобы активно вмешаться в какую-либо ситуацию, девочке приходится мобилизовать все свое мужество, и тогда ее поведенческая энергия перехлестывает через край.

Девочка всегда воспринимала негативный отпор партнера как результат собственной ущербности: «Я недостойна любви и попросту никому не нужна». Это отнимало у девочки последнюю надежду, так как она не видела никакой возможности что-либо изменить.

Теперь Розмари смогла признать свой собственный *активный* вызов, тогда как раньше она лишь *пассивно* чувствовала себя оскорбленной.

## ГРУППОВЫЕ КАРТИНЫ

Создание всей группой живописного полотна всегда вызывает большое оживление и доставляет ребятам много радости. Все участники группы сидят (если рисуют на полу) или стоят (если рисуют на столе) вокруг большого листа бумаги. Размер листа зависит от количества участников; стандартный формат — 1,5-2 м для шести—восьми человек. Сгодится простая оберточная бумага.

Всем раздается необходимое количество красок (полный набор на двух—трех учеников) и соответственно набор мелков на двоих. Если кто-то из детей хочет рисовать просто пальцами, то не забудьте приготовить клейстер, чтобы заранее намазать им бумагу.

Желательно, чтобы процесс рисования протекал в молчании.

В тех группах, где динамика невербального общения достаточно интенсивна и большинство учеников уже приобрели опыт совместного рисования, задавать конкретную тему не обязательно. К примеру, детям старшего возраста и подросткам свойственно весьма быстро погружаться в процесс и неосознанно — в тему, которая возникает как бы сама собой.

Вот примеры развернутой динамики: «Кто сильнее?» (Чьи следы более заметны? Кто кого перерисует?); «Территориальная борьба» (У кого больше всех места? Кто ближе всех к центру?); «Тактичность» (Никто не осмеливается занять слишком много места на листе); «Кто с кем объединяется?»; «Гармония» и многие другие.

Приглашением к началу практики могут послужить слова: «Возьмите краски и позвольте своим рукам играть с ними. Доверьте им рисование...»

Следующий пример показывает, как развивается групповая динамика при отсутствии конкретной тематики.

Группа студентов сочинила целый «Драматический цикл» вне какой-либо темы. Использовались клеевые краски и клейстер. Начиналось все очень миролюбиво. Каждый облюбовал на листе свой «участок». Затем были созданы первые линии контактов — проникновенные и гармоничные. Так продолжалось некоторое время, пока одна девочка не стала разбрызгивать по бумаге красную краску и стремительно вторгаться на чужую территорию. Большинство учеников дали ей быстрый и сильный отпор. При этом между двумя юношами внезапно возникла настоящая «война». Они рисовали пальцами и столь активно старались потеснить друг друга, что большая часть листа превратилась в лохмотья. Образовалась темно-коричневая масса, своего рода, сырье для папье-маше. Ребята успешно использовали ее для строительства «баррикад», а потом и вовсе принялись ею кидаться. Тем временем остальные ученики тоже включились в битву, и так продолжалось до тех пор, пока весь лист, кроме маленького островка, не покрылся грязью. Внезапно все остановилось и с ужасом взглянули на результаты «сражения», которые и в самом деле выглядели устрашающе.

Кто-то из ребят осторожно скатал из темной липкой массы некое подобие колбасы, согнул в кольцо и положил на то место, где примерно



должен был находиться центр картины. Другой юноша решил раскрасить «бублик» в светлые яркие цвета, потом добавились другие детали. Одному из учеников, однако, еще хотелось повоевать. Он снова все разрушил. Остальные настойчиво продолжали созидать до тех пор, пока «агрессор» тоже не принял в этом участие. Через некоторое время возник удивительный трехмерный пейзаж, с яркими красками и темным, серо-коричневым фоном, очевидно, изображающим землю. В комнате установилась благоговейная тишина, все, как зачарованные, смотрели на свое новое творение, поскольку результат был воистину потрясающим, он был подобен Вселенной, возникшей из хаоса и тьмы.

Процесс оказался весьма волнующим переживанием даже для тех, кто, испугавшись, держался в стороне и только наблюдал. Новый опыт принес понимание, что разрушение не обязательно заканчивается катастрофой, оно может быть частью созидательного процесса. Участники игры столкнулись с собственным разрушительным потенциалом и в то же время с радостью узнали, что способны превратить этот потенциал в творческий.

Далее состоялся разговор о разрушении, происходящем в мире, и о том, что соответствует ему в каждом из нас.

Часто в группах возникают неосознаваемые проблемы, которые я могу отследить и потом сформулировать в качестве темы. Вследствие этого групповой процесс становится для учеников более осознаваемым.

Например, заметив, что многие невыясненные отношения, образно говоря, «висят в воздухе», то

есть создают негативное напряжение, я могу задать такие темы: «Мы вступаем в отношения друг с другом» или «Контакты», или «Отвержение».

Я полагаю, что одной из главных задач нормального преподавателя является постоянный контроль баланса в группе. Если я вижу, что группа склонна избегать определенных вопросов, я выдвигаю встречную тему: «Чего я избегаю?» Это может быть одинаково хорошо представлено как в индивидуальных, так и в групповых рисунках. Если же ученики вообще не реагируют на просьбы друг друга, я предлагаю тему: «Ответ». Когда начинается откровенная борьба за власть, при этом никто открыто в этом не признается или не желает данную проблему обсуждать, я задаю тему: «Борьба за власть» или «Кто имеет власть?». Впрочем, возможно бесчисленное количество вариантов. Я привела в пример лишь самые характерные темы, возникающие большей частью при работе с детьми старшего возраста и подростками.

В одной очень трудной группе 15-летних девочек коммуникативность была из ряда вон низкой. Девчонки постоянно хихикали, насмешничали друг над другом, отпускали язвительные замечания. После внимательного наблюдения за ними стало ясно, что их в основном занимает тема секса. То есть проблемы своей женской идентификации и отношений с мальчиками.

В порядке очередного упражнения я дала им задание сделать совместный рисунок женщины. Женщина вышла очень стереотипная и слабая; у нее отсутствовали кисти и ступни. Клавдия, задававшая тон в группе, рисовала голову. В последующей беседе я спросила у девочек: «Кто

в группе голова?» Отношение было очевидным. Далее я спросила, могли бы девочки идентифицироваться с такой женщиной — без рук и невыразительной маской вместо лица. Они обсудили свои ролевые стереотипы.

Затем девочки подобным же образом изобразили мужчину. Мы стали сравнивать портрет мужчины с портретом безрукой женщины. Мужчина явно вызывал интерес, он был сильным и ярким, облик его казался завершенным. Создавая мужской портрет, девочки потрудились значительно активнее.

Подобные рисунки дают богатый материал для дальнейшей работы, они наглядно показывают, насколько девочки считают себя привлекательными и интересными. Самый быстрый для них способ выявить истоки различных проблем и конфликтов — это опять же идентифицироваться по очереди с мужчиной и женщиной: «Я — женщина, и я...». При этом перечисляется все, что зафиксировано на рисунке.

«Как выглядит моя жизнь, если я — эта женщина? Как она выглядит, если я — этот мужчина? Знаете ли вы мужчину (женщину), который (которая) в самом деле был (была) бы таким (такой)? Каковы ваши друзья? Какие у вас матери, отцы, братья?»

Тема сексуальности очень часто витает в воздухе даже среди дошкольников. Выражения из сексуальной сферы используются в качестве провокаций, чтобы испытать себя и подразнить взрослых. Эта тема крайне взрывоопасна, и преподаватель рискует легко потерять контакт с группой, если дети заметят, что учитель так же старается избегать подобных вопросов, как, например, родители.

Я могу поднять эту тему следующим образом: «Я слышу то-то и то-то (повторить некоторые выражения). Наверное, вам это очень интересно, так что мы можем немного поиграть. Какие вы знаете выражения?»

Мы собираем их и выписываем на доске.

«Что говорят мальчики? А что девочки? Какие выражения оскорбляют чувства девочек, а какие — мальчиков?» Или: «Придумайте значок для каждого выражения, и мы соберем коллекцию значков».

Иногда я прошу изобразить значки на карточках, по одному на каждой, и кладу их на середину круга картинкой вниз. Теперь ученики по очереди достают карточку, открывают ее и отгадывают, что она может изображать. Потом автор рисунка поясняет, что он на самом деле имел в виду, и открывается следующая карточка. Я сама тоже принимаю участие в игре, чтобы вовремя скорректировать беседу.

Затем рисуются совместные картины на темы: «Любовь», «Секс», «Нежность», «Дружба», «Агрессия и секс» и тому подобные. Мальчики рисуют совместную картину по данной теме, девочки тоже. Затем мальчики вместе «отвечают» на картину девочек и наоборот. Картины можно рисовать и по одиночке.

#### ТЕКСТ КАК ТЕМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Проза, стихи и песни способны разбудить весьма сложные ассоциации и сильные чувства. Они вполне успешно служат в качестве тематики для занятий, их воздействие создает большую степень

свободы, подстегивает фантазию, погружает человека в творческую атмосферу. Однако при работе с использованием текстового материала важно, чтобы рисунок не стал просто иллюстрацией к тексту, а являлся результатом свободных ассоциаций.

Можно брать отрывки из стихотворных и прозаических произведений. Сначала они перечитываются, а затем возникают вдохновленные ими картины. Для детей младшего возраста подходят фрагменты различных сказок, например: «На золотом крыльце сидели» или «Избушка, избушка, повернись к лесу задом, ко мне передом». Соответственно конкретному фрагменту строится дальнейшая беседа: «Как выглядит избушка? Какие чувства она в тебе вызывает? Кто в ней может скрываться?» и так далее. Стодятся цитаты из популярных детских книжек, таких как «Пеппи Длинный Чулок», «Винни-Пух», «Золотой ключик» и многих других.

Дети с различными дефектами речи могут рисовать определенные гласные и согласные звуки и при этом говорить.

Для работы с подростками можно использовать цитаты из Бертольда Брехта, отрывки из «Маленького принца» Антуана де Сент-Экзюпери, песни современных эстрадных и рок-исполнителей. Неплохо воспринимаются стихи поэтов-новаторов, таких как Хармс, Крученых, Хлебников, Маяковский и многих других. В данном случае так же, как и в музыке, стимулом является характер звучания.

Прекрасные и глубокие переживания вызывают тексты из Библии. Детям или подросткам зачи-

тывают отрывки из Ветхого или Нового Заветов и предлагают нарисовать то, что произвело на них наибольшее впечатление. Подходят и другие произведения мировой классики, например, различные мифы, Гомер, суфийские притчи, дзэнские коаны и многое другое.

Это всего лишь некоторые субъективные предложения, дополнить которые любой преподаватель может на основе своей повседневной практики. Так, он возьмет тексты из реального, непосредственного контакта с подростками и даст их в качестве стимула.

Не обязательно, чтобы группа рисовала совместные картины к текстам. Этим хорошо заниматься и поодиночке.

### РИСОВАНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

В данной главе я хочу показать, как путем введения правил и ограничений можно направить групповую динамику в определенное русло.

Первое правило — работать надо все время молча.

Другое из правил, подвергающих трудному испытанию толерантность к фрустрации всех участников, гласит, что в каждый конкретный момент может рисовать только *один* член группы.

Введение этого правила вызывает много негативных чувств: ярость, разочарование, страх нехватки времени, страх неодобрения. Оно требует от ученика сдерживать свои реакции до тех пор, пока не наступит его очередь. Это усиливает на-

пряжение, что часто приводит к серьезным осложнениям.

В группе подростков между одним мальчиком и девочкой возникло сильное столкновение, которое продолжалось в течение последующего разговора. Уже в процессе рисования робкая девочка Андреа полностью отстранилась. Во время беседы она замкнулась и ушла в себя.

Я спросила: «Тебя что-то напугало, и теперь твои мысли заняты этим?»

Она хотела ответить, но не смогла выдать из себя ни звука. И вдруг разразилась судорожным плачем. Мы все оставались спокойными и дали ей возможность прийти в норму. Через некоторое время Андреа немного успокоилась и, всхлипывая, произнесла: «Мне нельзя здесь быть, мне ничего нельзя видеть, ничего нельзя слышать».

Постепенно перед нами раскрывалась ее драма, мы ощущали тот ужас, который девочка испытывала, когда ссорились родители, когда появлялась угроза незаслуженного наказания, ее желание не видеть и не слышать ничего ужасного. Андреа привыкла полностью уходить в себя со своим возбуждением и страхом, становиться невидимой и неслышимой. Ей принесла огромное облегчение разрядка плачем и сочувственная реакция группы. Ученики впервые осознанно восприняли Андреа и были глубоко взволнованы происходящим с ней. Они делились с девочкой аналогичными переживаниями и давали понять, что приняли Андреа целиком со всеми ее сильными эмоциями. Это было весьма важно для девочки.

Подобные переживания являются без сомнения радостными и значительными для всех участников группы. Однако ситуация, провоцирующая их, предъявляет высокие требования к руководителю. Он должен уметь в такой эмоционально накаленной атмосфере конструктивно обходиться с агрессией и фрустрациями. Прежде всего, он должен быть уверен в том, что хорошо осознает свои собственные чувства, примирился с ними и держит себя в руках. Иначе он может стать жертвой группы или вынудить группу работать с его собственной не изжитой агрессией. Сама я считаю занятие с группой удавшимся, если ученики, даже в случае болезненных переживаний, уходят домой бодрыми и уверенными в своих силах. Всякое занятие, которое только глубже погружает хоть одного из учеников в переживание проблем, не приносит ни важного осознания, ни хотя бы смутного сознавания пути к освобождению, я считаю неудавшимся.

Разумеется, неудачи неизбежны; часто они косятся в самом участнике. Было бы, конечно, слишком смелой фантазией полагать, что каждое занятие должно быть успешным. Я считаю, что преподаватель может построить работу так, чтобы поощрять или провоцировать детей к актуализации своих переживаний.

Я использую подобные построения только в том случае, если хорошо знаю группу, если считаю это необходимым для группового процесса и чувствую себя в состоянии конструктивно руководить. Я хочу обозначить эти условия, чтобы предотвратить возможность необдуманной практики, приносящей отрицательные результаты. Хорошо сразу же снимать и прорабатывать возникающие



напряжения и агрессию. Однако часто бывает так, что новые проблемы уже возникли, а прежние еще не проработаны. В таком случае практика теряет всякий смысл. Наш мир полон неоправданной агрессии и множить ее совершенно ни к чему.

Более мягкой формой ограничений являются правила, разрешающие рисовать только определенными цветами (например, черным и белым) или определенные формы (например, только линии или круги, или многоугольники). Тогда работать можно всем одновременно — на заданную тему или свободно. Такие правила способствуют проявлению переживаний, связанных с конкретными цветами или формами и соответствующей атмосферой.

### ДЕРЕВО: ОТ ЧАСТИ К ЦЕЛОМУ

Это упражнение подходит для детей старшего возраста и подростков. Инструкция к его выполнению такова: сначала раскладывают листки бумаги, для удобства их можно слегка закрепить. После этого ведущий говорит:

— Каждый из вас выбирает себе лист, на котором он хочет рисовать. Тема общего рисунка — дерево. Готовый рисунок должен представлять собой дерево. Разговаривать друг с другом нельзя.

Это сложное групповое задание, для выполнения которого необходимо одновременно хорошо сконцентрироваться на своей *индивидуальной* части и при этом постоянно иметь в виду, что целью является целостное *общее* произведение.

Наблюдая за группой в процессе рисования, можно отметить особенности группового процесса. Кто рисует ствол? Если несколько человек начинают рисовать ствол, то чья идея побеждает в результате? Какие усилия прикладывает каждый для того, чтобы защитить свое видение ствола? Некоторые, к примеру, начинают рисовать свою часть ствола особенно ярко, с силой нажимают на карандаш или фломастер. Если нет возможности выделить свою часть таким образом, они начинают ее интенсивно окрашивать. В какой мере им удастся убедить остальных в своей правоте? В какой мере на это соглашается сама группа, продолжая рисунок так, что этот ствол становится стволом общего дерева? Что привносит каждый в общую картину? В состоянии ли группа дать жизнь общей картине со стволом и кроной? В качестве результата участники сразу видят меру своей способности и готовности кооперироваться, что не требует особой интерпретации. Это является хорошим зеркалом энергетического состояния группы. Сколько в ней жизненной силы и наполненности? Насколько скуп и робок результат? Все это можно выявить с помощью данного упражнения.

В качестве иллюстраций к тому, насколько различными могут быть результаты, я предлагаю вам сравнить рисунки двух групп:

Первый рисунок [рис. 25, см. обложку] создан студенческой группой (возраст ее участников от 19 до 21 года). Картина излучает полноту и радость творчества. Несмотря на борьбу за власть, породившую три «ствола» (в правой части рисун-

ка), картина получилась целостной, разные части ее хорошо связаны друг с другом.

Рисунок, предлагаемый для сравнения [рис. 18, стр. 193], — творение терапевтической группы, членами которой являлись взрослые молодые люди одного возраста. Картина передает изолированность и эмоциональную бедность участников, их неспособность договориться друг с другом и неумение скооперироваться ради общей цели. У дерева нет ни ствола, ни кроны. Оно состоит из отдельных изолированных частей. Робкие попытки установить отношения так и не были развиты, так что никакого общего, целого рисунка не получилось.

Когда картина готова, группа должна вся вместе внимательно ее рассмотреть. При этом я задаю примерно следующие наводящие вопросы:

— Каков твой вклад в целое, что он привносит?

— В какой мере ты воспринимаешь свой рисунок как часть целого?

— Переместись в свой рисунок, представь себе, что ты — это он. Как ты чувствуешь себя на своем месте, например, с краю или в середине? Каковы твои отношения с соседями? Занимаешь ли ты здесь, в группе, аналогичное место (например, с краю или в середине)? Как с этим у тебя в жизни? Ты доволен своим «местом» или нет?

— Теперь выбери для себя другую часть дерева — ту, которая тебя особенно привлекает, и помести себя туда. Как ты чувствуешь себя на этом месте, что теперь ты привносишь в целое? Что теперь ты представляешь собой, в отличие от твоего рисунка? Если бы ты был этой частью, как бы ты чувствовал себя в группе? А в жизни?

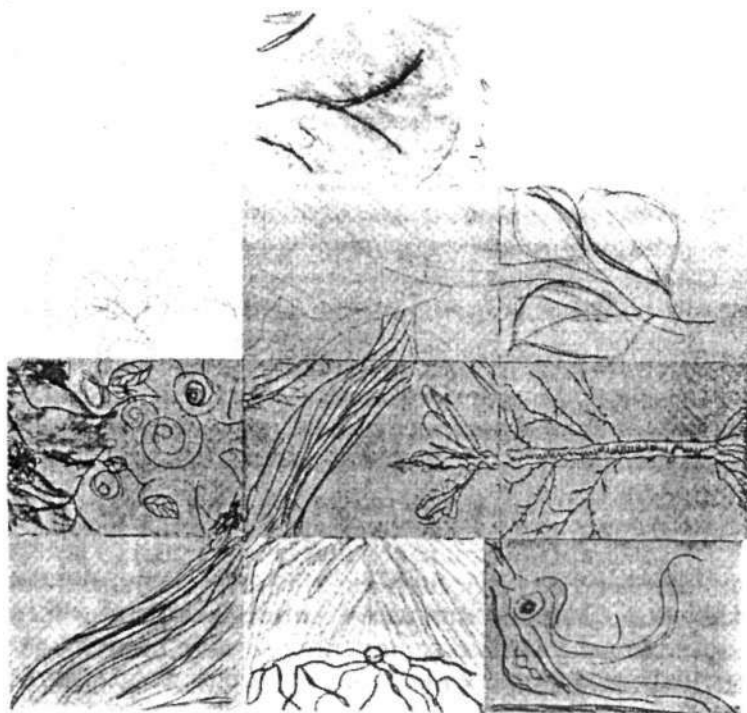


Рис. 18. 125x 118 см

У тебя появились какие-то новые чувства, а возможности? Что ты можешь делать и чувствовать, чего не мог до этого? Чего ты не можешь?

— Теперь дай возможность обеим частям рисунка поговорить друг с другом. Что могла бы одна из них сказать другой? Каковы их отношения друг с другом?

Сразу по окончании рассмотрения происходит групповое обсуждение.

Семнадцатилетняя Даниэла нарисовала в левом нижнем углу упавший плод и мы-

шиную нору. При помощи рисунка она ясно выразила то, как чувствует себя в жизни: забытой, брошенной, ничего не стоящей. Она хотела бы всегда иметь возможность спрятаться в мышиную нору. В качестве противоположной картины она выбрала рисунок, на котором среди сочной зелени изображены ветки, усыпанные крепкими яблоками. Так выглядит ее жизненная мечта. Когда девушка отождествилась с этим рисунком — «я здоровая и крепкая» — она почувствовала, что наполнилась внутренней силой.

## РИСОВАНИЕ В СЕГМЕНТАХ

Описанная выше работа, как уже говорилось, возможна в группах, включающих детей старшего возраста или подростков. Детям младшего возраста или детям с серьезными эмоциональными нарушениями бывает трудно или практически невозможно найти тот нужный уровень взаимодействия между собой, чтобы скооперировавшись, прийти к какому-то общему мнению, выполнить работу коллективно. Поэтому все попытки такой группы работать на общий результат, как правило, ни к чему не приводят. Но это не так уж и важно — конечный продукт и в этом случае отражает состояние группы и является поводом для рефлексии и дальнейшей работы. Для маленьких детей задание нарисовать дерево оказывается очень трудным, так как



способность группы к кооперированию только зарождается. Для них лучше подходит такой способ проведения этой работы: все дети сидят вокруг большого круглого куска картона или оргалита, разделенного на сегменты.

По инструкции каждый ребенок (или два, или три) может рисовать в одном сегменте. Так, например, я могу предложить тему: «Четыре времени года» или «Двенадцать месяцев». Или цикл жизни: детство, юность, зрелость, старость; или крупные периоды истории: каменный век, железный век, средние века, новое время, будущее — с вопросами: как выглядел или выглядит мир в это время? Как живут или жили люди?

### *Другие возможные темы*

— Органическая жизнь — растения, насекомые, рыбы, млекопитающие, люди.

— Виды ландшафта — степь, пустыня, горы, море, леса, тайга.

— Города — кто там живет? Как выглядят дома, улицы, люди?

— Человеческие расы — черные, белые, желтые, красные.

Или: небеса, ад, чистилище, земля. Или: мир реальный или фантастический мир, при этом каждый раз разделены добро и зло (круг поделен пополам). Над землей, на земле, под землей. Над, на, под водой (круг или прямоугольник поделен на три части).

Таким образом, каждый получает четко сформулированную задачу и ясно очерченную зону действий, однако этому предшествует групповая

работа с тем, чтобы все задачи были разделены в групповом процессе. Темы зависят от возраста и информированности детей.

На плоскости рисунка, где все подчинено правилам, служащим одновременно ограничением и защитой (каждый остается в своем сегменте), возникает единое, явно и отчетливо разделенное, состоящее из индивидуальных частей, но все-таки цельное изображение. Это упражнение активизирует познавательные процессы. Так, например, процесс обсуждения заставляет детей размышлять над предложенной темой, побуждает к исследованию мира. Ценность здесь состоит не в спонтанном самовыражении в рисовании, а в том, чтобы вызывать вопросы, представления, идеи, а также подспудном выяснении, чем картина мира, возникающая в рисовании и беседе, отличается от подобных картин у других или от действительности.

Карл (7 лет), рисуя на тему «Над, под и на земле», стал очень задумчивым. Он работал в секторе «под землей» и так прокомментировал свой рисунок: «Это мой дедушка (он недавно умер). Он под землей. А это цветы наверху, такие, какими он может их видеть снизу».

Это заинтересовало всю группу, возник оживленный разговор о том, что происходит, когда кто-то умирает, что значит «мертвый», могут ли мертвые видеть, и о многом другом, касающемся этой темы. Детям тема смерти намного ближе, чем полагают взрослые, — они часто фантазируют об этом. Дети считают эту тему табуированной; однако все то, о чем «не принято говорить».

они считают (и справедливо) наиболее важными. Только, к сожалению, в фантазии значение всего того, что связано с табуированными темами, преувеличивается и зачастую приобретает зловещий, пугающий оттенок, что затрудняет их творческую проработку. Для Карла работа над его рисунком имела диагностическое значение. Спустя какое-то время, его мать рассказала мне о том, что мальчик просыпался ночью в слезах, обнимал ее и говорил: «Я буду любить тебя даже тогда, когда ты будешь уже под землей». На основании этого маленького эпизода в индивидуальной работе выяснилось, что у Карла есть глубинный страх быть покинутым. Младенцем его отдали в ясли и ему не хватало внимания близких.

Интересной областью исследований и наблюдения в этом упражнении является поведение детей, когда рисунок проходит на границе «под/на». Поскольку по правилам никто из детей не должен переходить границы своего сектора, а зачастую случается так, что некоторые детали рисунка находятся частично на земле, частично под землей, дети вынуждены постоянно обращаться друг к другу с просьбой закончить начатый ими рисунок. (О том, что это можно делать, тренер говорит в начале упражнения). Это случается, например, если нужно дорисовать растения, корни которых находятся под землей, или подвал жилого дома, если в нем нужно что-нибудь изобразить.

Кстати, когда дети рисуют что-то на границе «на/над землей», у них такой проблемы не возникает. Вещи на небе являются более независимыми — они могут оставаться вдали от области



«на земле». В то же время все то, что расположено на земле, определяется вполне однозначно. Проблема возникает только тогда, когда кто-то этого хочет.

Так, например, Герберт (7 лет) строил башню, которая возвышалась над всем и стремилась дорасти до неба. Однако никто не захотел подхватить его начинание. «Нам на небе не нужна никакая башня!» Герберт должен был осознать, что без помощи других он не сможет подняться так высоко.

Следующая тема всплыла, когда одна из девочек поместила между ракетами и спутниками сидящего на облаке бородатого Бога. Это вызвало протест.

— Его нельзя видеть, его вообще нет.

— Мой папа сказал, что его никогда никто не видел из ракет.

— Он действительно выглядит так, как в «Катехизисе»?

Затем последовала оживленная дискуссия, закончившаяся тем, что каждый нарисовал Бога так, как его представлял.

Особенно оригинальное решение проблемы предложил один 12-летний мальчик. Он нарисовал синий круг, разделенный крестом, и перевернул лист. Затем, держа лист напротив окна, рисунком к стеклу, он сказал:

— Его можно увидеть только тогда, когда держишь его напротив света. Он находится посередине (показывает середину креста) и видит весь мир (круг).

Другой вариант этого упражнения состоит в том, что на отдельных листах дети рисуют фантазии на ту или иную тему — все, что им при-

ходит в голову по этому поводу, вырезают нарисованное, классифицируют и затем наклеивают свои части на большой лист бумаги.

### РИСОВАНИЕ И СОЧИНЕНИЕ ИСТОРИЙ

Следующий вариант групповой работы — это рисование историй. На стену вешается большой лист бумаги. Каждый из участников группы по очереди подходит к листу и что-нибудь рисует на нем, а каждый следующий добавляет к этому рисунку что-то свое. Выполнять это можно либо молча, либо рассказывая при этом какую-нибудь выдуманную историю, причем каждый, рисуя, рассказывает ее продолжение. Например, первый начинает: «На острове растет маленькое дерево (рисует остров и дерево)». Второй: «Прилетает птичка и садится на него (рисует птичку)». Третий: «Она думает, что может свить себе здесь гнездо (рисует гнездо)». Так продолжается до тех пор, пока история не закончится или фантазия не истощится.

Я могу предложить детям рисовать только линии и геометрические фигуры. При этом они также могут рассказывать истории. Например, один начинает: «Красная точка находится прямо посередине». Следующий продолжает: «Черная линия падает сверху и проходит через точку. И больше ее не видно». Третий подхватывает: «Снизу появляется черта, она останавливает линию» и так далее.

В последующей беседе я спрошу ребенка, нарисовавшего точку, что он чувствовал, когда ее

накрыла линия? И часто ли он переживает что-либо подобное, и где он это переживает? Дома? При некоторых обстоятельствах предлагаю ребенку идентифицироваться с линией, чтобы он мог побыть в роли агрессора. Другого ребенка я спрошу, что он чувствует, когда уничтожает точку, я попрошу его стать сначала линией, а затем точкой, чтобы он мог представить себя на месте «жертвы», что, возможно, ему самому слишком хорошо знакомо.

Эту игру можно варьировать при помощи описанного выше метода рисования в сегментах. В этом случае дети рассаживаются вокруг большого бумажного круга, каждый напротив своего сегмента. Можно предложить им сесть в два ряда друг напротив друга. Тогда большой лист бумаги прямоугольной формы делится на участки по количеству детей. Например, для восьми детей — на восемь меньших прямоугольников.

Один ребенок начинает рисовать, например, с линии или точки, или треугольника и одновременно рассказывает историю. Он рисует и при этом рассказывает: «Красный треугольник просыпается и думает: "Сегодня прекрасный день". Он идет...» (Ребенок указывает при помощи линии или пунктира путь, ведущий к соседу). Тот продолжает фантазировать: «Он идет к машине для превращений (ведет след дальше к нарисованному им квадрату) и выходит из нее в виде звезды (рисует звезду). И катится превращенный дальше...» (передает след соседу). По кругу все это может повторяться несколько раз, до тех пор, пока поверхность не заполнится или пока терпение и фантазия детей не иссякнут.

Эта игра также очень эффективна в качестве парного упражнения. Один рисует что-то и начинает историю, его партнер продолжает, и возникает диалог.

### ОТНОШЕНИЕ К МИРУ И ОБЩЕСТВУ мы ТВОРИМ МИР

Для этой игры нужно разделить детей так, чтобы в подгруппах было по трое, самое большее — пятеро детей. Для каждой группы необходимо заранее заготовить большой крут из плотной бумаги, картона или оргалита. Кроме этого понадобятся материалы для рисования и изготовления коллажа — их дети могут самостоятельно собрать заранее (для этой цели пригодится буквально все: камешки, листочки, фольга, цветная бумага, проволока, кусочки ткани, меха, папиросная бумага и так далее). Несмотря на то, что инструкция одна, в этой игре можно применять разные сюжеты. Я могу предложить детям вообразить путешествие в другой мир, например, на другую планету, или попросить их представить, что они попадают после кораблекрушения или авиакатастрофы на необитаемый остров. Как вариант можно предложить им, закрыв глаза, вылепить маленькую фигурку из глины или пластилина.

При работе с фигуркой, ребенку предлагается идентифицироваться с ней.

Для этого я использую следующую инструкцию:  
— Закрой глаза. Стань этой фигуркой. Представь себе, что ты только что заново родился. Каким бы ты хотел видеть окружающий мир?

Представь, что тебе нужно для того, чтобы хорошо себя чувствовать и иметь возможность развиваться. [Пауза].

— Открой глаза и поставь свою фигурку на то место в круге, которое для нее подходит. А сейчас вместе с другими членами вашей группы начинайте создавать вокруг нее мир. Ты можешь использовать весь материал из коробок и глину тоже.

В то время пока творятся миры, я по мере возможности наблюдаю за работой групп и каждого в отдельности, оказываю поддержку там, где это необходимо, вмешиваюсь туда, где процесс становится слишком хаотичным. Это упражнение достаточно показательное — оно может многое сказать о состоянии группы, о ее способности к кооперации, о соперничестве и соревновании в ней. Становится понятным, кто с кем солидаризируется, кто отдает приказы, а кто их исполняет и многое другое. Наблюдая за процессом, можно понять, кто ведет борьбу за жизнь в одиночку.

Ева-Мария (15 лет) создала свой мир очень хрупким, состоящим из множества мелких предметов, расположенным поближе к себе. Она огородила его забором, к чему другие отнеслись с уважением. Но ей и этого показалось мало. Неожиданно она нарисовала глаз возле «мира» одного из мальчиков, сидевшего напротив и наискосок от нее. Глаз одновременно символизировал и нападение и защиту.

— О чем говорит глаз? - спросили у нее.

— Ты такой пестрый и кричащий, я тебя не выношу. Я слежу за тем, чтобы ты занимал поменьше места.

Реакцией мальчика — Курта — были испуг и смущение. Основной частью его «мира» была большая, пестрая танцующая фигура, ответившая глазу:

— Я же тебя совсем не трогаю. Оставь меня в покое.

Дальнейшее продолжение беседы выявило проекции Евы-Марии. Насколько сильно она подавляет свою жизнерадостную часть, стало ощутимым тогда, когда она идентифицировалась с танцующей фигурой и вступила в диалог с глазом, который заботится о том, чтобы она была послушной и вела себя прилично. Ей стало ясно, что она защищает себя вовсе не от Курта, а от своей собственной жизненности. Она боится ее, боится своих диких и необузданных порывов, боится оказаться непослушной по отношению к родителям, чья строгость уже поселилась в ней самой и проявила себя в форме этого следящего за всем глаза. Для Евы-Марии было очень важным моментом, когда она смогла воспринять жизнерадостность как скрытую часть ее самой и перестать бороться с ней «в Курте».

Если обратиться к истории, то сразу вспоминаешь, что как правило, мирное созидание сменяется драматическими войнами, вызванными борьбой за территории или за власть. Все чаще и чаще в таких случаях речь заходит о том, кто значительнее. Дебаты сопровождаются битвами, вызывают стремление заручиться поддержкой союзников и завершаются свержением королей. Жизнь наших, сотворенных в игре миров, тоже не обходится без этого. В последующей беседе мы говорим о том, с чем можно сравнить происходящие в игре процессы. В какие моменты по-

вседневной жизни ребята ведут себя так же, как они вели себя в игре? Какие события в их школьной жизни или в семье резонируют с тем, что происходит на игровой площадке? С подростками я более подробно анализирую те события в реальном мире, которые можно сравнить с процессами, происходящими в игре. Иногда для этого мы вместе делаем коллаж. Ребята подбирают вырезки из газет, картинки, заголовки и прочие материалы, и мы конструируем изображение реального мира с его напряженными отношениями. Собственный опыт создания мира углубляет понимание сложностей и напряженности в политических и общественных отношениях.

Иногда, работая с подростками, я усложняю задачу. Мы вместе фантазируем на тему, каким могло бы быть участие каждого из них в реальном мире. Нередко я прошу их объединиться в группы по три, максимум — четыре человека и подумать над тем, что они могли бы реально сделать и как каждый мог бы наилучшим образом применить свои способности в условиях современного мира. Я предлагаю им тему — какой-нибудь фантастический совместный проект, такой, например, как гуманистическая больница или альтернативная школа. Тема может быть любой, главное, чтобы она влекла за собой обсуждение общественных отношений и проблем. От подростков требуется подумать о себе, а также о своей маленькой группе друзей и представить, как наилучшим образом направить свои способности на службу какой-нибудь идее. Возникающее затем обсуждение, как правило, выявляет сомнения и вопросы подростков по отношению к обществу, а также их неуве-

ренность в возможности найти свое место в мире. Работа с подобной тематикой хороша тем, что в ней затрагиваются проблемы, касающиеся будущего — она ставит всю группу и каждого из ее участников перед вопросом, как можно было бы сделать свою жизнь осмысленной.

С детьми младшего возраста тоже можно проводить подобные упражнения. Разница состоит только в том, что проекты, над которыми они могли бы фантазировать, должны быть конкретными и очень четко сформулированными. Кроме того, им требуется больше советов и наставлений о том, что вообще возможно делать в жизни. Тренеру или ведущему придется разрабатывать задание или тему отдельно для каждой подгруппы.

Такой образ действий (составление заданий для каждой подгруппы) в работе с младшими детьми более уместен, чем какой-нибудь другой, вот почему: они не способны видеть перспективу настолько далеко, чтобы их можно было надолго оставлять предоставленными самим себе. То же самое относится к группам детей с серьезными эмоциональными нарушениями. В работе с этими двумя категориями детей можно использовать следующие темы: изготовление декораций для праздника (который потом реально происходит), зоопарк, город, сельский двор, сказочный город, фантастическая страна и т. д. Для младших детей очень эффективна форма работы в трех измерениях. Они могут превращать вещи, оказываясь гуляющими среди них, например, в городе, созданном из картона и разрисованном ими же самими. В игре можно с успехом воссоздать ок-



ружающую, привычную для детей обстановку. Для этого используют план города, обозначая наиболее важные улицы и места: такие как церкви, школы и прочие известные детям здания. Дома, в которых живут участники группы, строятся ими самими. Если родители не против, ребенка во время работы над проектом может навестить вся группа.

### **РИСОВАНИЕ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ СО ШКОЛЬНИКАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ**

Для того чтобы вам было легче составить представление о том, как может выглядеть связанная гештальт-терапевтическая работа в группе молодых людей, я попробую сделать набросок структуры работы в выходные дни со школьниками старших классов. Дело в том, что процесс рисования можно сочетать с другими формами работы. Оно органично встраивается в биоэнергетические и любые другие практики, не противоречит процессам, возникающим в ходе работы группы, зачастую помогая последним проявляться ярче и более полно. Я сознательно не останавливаюсь на этом, потому что описание групповой динамики выходит за рамки данной публикации и в пределах книги мне не хотелось бы вдаваться в подробные рассуждения на эту тему. Ниже будут описаны темы для рисования, с некоторыми пояснениями и примерами.

Желание научить детей более свободно выражать свои чувства посредством рисования и укрепить их теплое отношение друг к другу, привело

нас, наряду с основной идеей мультирисования [см. стр. 72-78), к следующему замыслу.

Мы предложили детям на протяжении всего двухчасового занятия по эстетическому воспитанию каждые пять минут рисовать картины на тему «лица». Не следует изображать реалистические портреты, напротив, лучше нарисовать как можно больше неотрефлексированных лиц, подсказанных фантазией. Во время обсуждения этих работ в качестве практиканта присутствовал студент эстетического воспитания Буркхарт Низель. Он в течение нескольких лет посещал курсы по терапии искусством и привнес свой опыт из этой области. Он был встречен учителями и учениками с большим интересом, и его попросили провести подобное занятие — рисование в выходные. Записались двенадцать учеников старших классов. Один из отцов предоставил им для этого свою мельницу в чрезвычайно живописной местности. Буркхарт Низель и Катрин Хандке сразу же взяли провести такое занятие. В качестве материалов они использовали: краски (пять наборов по восемь цветов), обойный клей, пастель (пять наборов), бумагу большого формата, вдоволь белой бумаги газетного формата, музыкальные записи для танцевальной медитации.

Вот темы, над которыми они вместе с детьми работали в течение двух с половиной дней:

### *1. Индивидуальная работа*

Танцевальная медитация.

После нее тема для рисования: «Я в движении между светом и тьмой. Мое имя в рисунке». Пастель.

### *2. Работа в парах*

Сначала индивидуальная работа над темами:

— «Я и моя темная сторона. Моя тайна».

Материал: краски.

— «Я создаю форму, видящую мою темную сторону».

Материал: глина.

Затем работа в парах:

— «Я отвечаю твоей темной стороне в рисунке».

Материал: краски.

### *3. Групповая работа*

«Мы создаем жизненное пространство, в котором можем жить вместе с нашими светлыми и темными сторонами».

Материал: краски.

«Я помещаю себя в нарисованное жизненное пространство в виде предмета».

В организации и выборе тем использовались рекомендации курсов терапии искусством Элизабет Томалин.

### *День 1 (пятница)*

«Мы начнем с танца.

Закрой глаза и позволь музыке вести тебя за собой.

Постарайся вчувствоваться в себя, воспринимай себя».

После танца без слов, длящегося около часа, каждый рисует пастелью свои переживания на тему: «Я в движении между светом и тьмой. Мое

имя в рисунке». (Время 30 минут). Разговаривать нельзя. Через 30 минут группа собирается в круг, посередине лежит рисунок участника. Автор рисунка теперь словами передает свои ощущения, переживания и чувства во время танца. Он описывает, как возник его рисунок, что он хочет им сказать, почему он участвует в группе. Участники группы делятся своими ассоциациями, как они понимают рисунок, что он означает для автора. Лидеры группы пытаются при помощи всех участников выяснить, какие жизненные позиции выражены в рисунках и как они проявляются в повседневной жизни каждого из авторов. Рисунки всех участников обсуждаются по очереди.

Чтобы вы получили более полное представление о практике, приведу два примера.

Андреа говорит о своем рисунке [*рис. 22, см. обложку*):

«... не могла передать свое чувство. Когда я с кем-нибудь танцевала, это было так прекрасно...»

Дальше она дает свои ассоциации:

«Скорость, кружиться, распростертые руки, не найти опоры, взгляд во тьму, позади меня светло, тепло в центре, маленькое черное, нацарапанное вокруг, мягкая середина, имя спрятано с краю».

В рисунке проявляется конфликт в отношениях Андреа: сильное желание контакта. Изображенная фигура — как человек, на которого смотрят сверху, с широко распростертыми руками, готовый принять дру-

того человека. В то же время он кружится с ужасной скоростью, что следует из комментария Андреа, так что никто не может к нему приблизиться. Так она создает себе одиночество, и ее потребности в контакте остаются неудовлетворенными. Такая амбивалентность видна и в ее поведении. С одним из участников группы — юношей, ее взаимодействие оказывается возможным только с таким мощным «взрывом», что того это чувствительно ранит, и он закрывается, несмотря на свое желание общаться с ней. Работа в группе помогает ей осознать свою модель поведения и ее последствия.

Корнелия говорит о своем рисунке (*рис. 21, см. обложку*):

«Музыка меня злит... Такие острые границы... Центр вынут из середины и смещен к краю... Сильная оборона, нападение...»

Рисунок Корнелии иллюстрирует ее борьбу между двумя принципами: с правой стороны листа в его левую мягкую, женственную, оранжево-красную часть вторгаются темные, зачерненные, стреловидные образы. Центр сдвинут из собственно середины кверху; так он остается неприкосновенным, но и незатронутым. Она уклоняется от столкновений, отчего отношения остаются поверхностными. Она избегает столкновений в первую очередь внутри себя самой, и ее агрессивные части остаются не интегрированными. И поскольку эта проблема не решена, ей приходится защищаться от конфронтации с окружающим миром.

День 2 (суббота)

Первая половина начинается с упражнения на расслабление тела. После этого каждый получает возможность еще раз поговорить о тех переживаниях предыдущего вечера, которые его до сих пор занимают. Затем ведущие дают новую тему, базирующуюся на предшествующей:

«Я и моя темная сторона. Моя тайна».

Примерно через двадцать минут приносится глина, и тема раскрывается:

«С закрытыми глазами я леплю из глины фигуру, которая видит мою темную сторону, и помещаю ее в рисунок на «ее» место. Я придумываю диалог между фигурой и рисунком. Что говорит фигура? Что отвечает рисунок?» И т. д. Диалог может быть записан. Затем каждому дается время, чтобы показать рисунки и фигуры остальным и выбрать для себя наиболее подходящий. На него потом надо дать свой ответ тоже в форме рисунка на тему:

«Я отвечаю твоей темной стороне».

Во второй части происходит обсуждение утренних работ. Всякий раз рисунок и ответ на него кладутся на середину круга; перед ними сидят их авторы. Тот, кто нарисовал ответ, говорит своему партнеру, почему он выбрал именно его рисунок, что его в нем затронуло, что он видит в картине другого и что хотел сказать своим ответом. Его партнер высказывает свою точку зрения, рассказывает, как он сам видит свою картину, что олицетворяет собой его глиняная фигура, что она видит и говорит. Совместно с

ведущими группа пытается выяснить и понять, какие противоречия личности самого рисовавшего отразились в картине и фигуре. Как он переживает эту противоречивость? Или какую часть он подавляет? Как это отражается на его жизненных целях, на его отношениях и т. д.? Два примера с рисунками позволят взглянуть на то, как протекает эта часть работы.

Оба первоначальных рисунка помещены внизу, а ответы на них — сверху. Глиняные фигуры не показаны.

Йорг, например, нарисовал такой ответ (*рис. 18, см. обложки*). Он дает свои ассоциации на рисунок Петера, выполненный в основном в коричневых тонах с включениями красного: «Несчастье, хаос, насилие, кровь». Он говорит Петеру: «Я желаю тебе четкой формы, воздуха, красочности». Его ответ — попытка выразить это в рисунке. Он берет густые цвета Петера и дает им перетечь в ясные формы, имеющие протяженность и просветы. К землистому коричневому он добавляет воздушный голубой.

Петер говорит о своем рисунке:

«Моя светлая сторона проявляется в контакте с другими... Мой интеллект препятствует мне... Моя сексуальность — темная...»

Возникающие ассоциации вращаются вокруг тематики животного: страха ранить, страха «испачкать», проблем в отношениях мужчина—женщина. Петер очень открыт. У него есть мужество высказаться обо всем, что доставляет ему наибольшие трудности. Это животное начало его сексуальности. Он спрашивает возбужденно: «Что мне делать со зверем во мне? С темной стороной моей

сексуальности?». Темное, животнo-сексуальное инстинктивно ощущается им как опасное.

Все в группе озадачены и задеты за живое. Для всех в этом первобытном конфликте есть что-то неразрешенное. Группа взволнована, и начинается интенсивное обсуждение этой животрепещущей темы. Однако оно сталкивается с многочисленными запретами и страхами; такое напряжение группа не в состоянии выдержать. Ведущие, у которых отсутствует собственный опыт обращения с групповой динамикой, принимают решение уступить этой тенденции в группе и продолжить дискуссию в маленьких группках и в парах. Йорг и Петер продолжают разговор вдвоем, это их очень сближает и позволяет по-дружески делиться друг с другом своими трудностями. Своей искренностью, с которой он заявил свою тему в группе, Петер захватил всех и придал группе мощный импульс.

Во втором примере тематика оказалась также сексуально окрашенной в символике рисунка (*рис. 19, см. обложку*). Это глубокий и гармоничный контакт, снявший напряжение. Здесь ответ одного мальчика на рисунок девочки, выполненный в нежных фиолетовых и зеленых тонах. Он говорит о ее рисунке:

«В нем приятные формы и цвета. Он мягкий, легкий, притягивающий, привлекательный и уютный. Здесь я чувствую себя хорошо, я хотел бы здесь остаться, здесь я могу поместиться со своим черным». Он берет ее цвета и округлые формы и помещает внутрь черный фаллический символ.



*День 3 (воскресенье)*

По-прежнему для каждого есть возможность выразить свои переживания вчерашнего дня. После этого группа делится на три подгруппы по четыре человека.

Тема, которая дается группе сегодня, базируется на двух предыдущих. Она звучит так:

«Мы создает жизненное пространство, в котором мы можем жить вместе с нашими светлыми и темными сторонами».

Краски и большие листы бумаги уже приготовлены.

Теперь рисуют не поодиночке, а маленькими группами, так чтобы было возможно разговаривать друг с другом, проектировать жизненное пространство, учитывать различия во мнениях, выяснять пожелания и представления других.

После часа совместного творчества рабочая комната покидается. Задание — найти в доме или вокруг предмет, с которым нашедший мог бы идентифицироваться. Он дает предмету свое имя и находит ему место в общем рисунке, куда его и помещает *[рис. 24, см. обложки]*.

С рисунками в качестве декораций и персонафицированными предметами в качестве актеров возникает ролевая игра. Одна маленькая группа начинает. Она садится на пол возле своего рисунка (остальные группы садятся вокруг) и рассказывает, что получилось и как создавался групповой рисунок.

Каждый представляется найденным им предметом, затем все начинают играть с фигурами на рисунке. Общая ситуация разворачивается со своей проблематикой, своими моделями отноше-

нии, своими попытками разрешения, в ней отражается повседневная жизнь и мир фантазий.

«Публика» может принять участие в игре. Кто хочет, помещает свою фигуру в рисунок и принимает участие в происходящем.

Четко вырисовываются идеи, отношения, интересы, конфликты, при помощи игры с фигурами они исследуются или развиваются.

Для наглядности предлагается сокращенное описание одной из ролевых игр, имевшей место на «острове». На соответствующую «карту местности» (рис. 19, стр. 217) нанесены «территории» отдельных участников. Первым представляется Йорг:

«Я спроектировал и построил приливную электростанцию. Нам нужен электрический ток, и мы хотим использовать энергию природы. Стройматериалы мне прислали с материка. Я обеспечиваю остров электричеством. У нас есть своя железнодорожная линия, чтобы мы могли показывать туристам самые красивые места на острове...».

Йорг выступает в игре очень уверенно, выделяя хозяйственный фактор.

За ним следует Эмиль:

«Я построил мой дворец культуры в самом центре острова. В нем есть большое собрание картин, библиотека, видеотека и станция, принимающая 12 телевизионных программ. Здесь я могу уединиться, отдохнуть и заняться своими интересами. Вокруг дворца культуры проходит наша железнодорожная линия. Кроме того, у меня есть отдельный пляжный островок, на который я могу пригласить других, если мне захочется. На нем есть прекрасный солнечный

пляж, он соединен с основным островом мостом...».

Для Эмиля его культурные потребности и его независимость важнее отношений жителей острова между собой.

Петер говорит следующее:

«Я занимаюсь земледелием и рыбной ловлей. На лодке я могу доплыть до своего маяка, с которого можно осматривать остров и море. Я стараюсь своей работой заботиться о том, чтобы у всех нас было достаточно пищи...».

Манера поведения Петера более альтернативна. Он думает о других, однако, мало вступает в контакт, больше находится в роли стороннего наблюдателя.

Последней представляется Сюзи:

«Моя часть острова состоит из лугов и цветов. Я посадила деревья. Я часто приглашала своих соседей в гости, однако они не приходили. Я хотела, чтобы мы вместе обсудили, как мы могли бы организовать нашу жизнь на острове. Но остальные заняты тем, чтобы засадить местность бетонными машинами. Зачем нам дворец культуры и приливная электростанция, если мы еще не познакомились друг с другом и не выяснили ситуацию на острове?»

Петер занимается производством овощей и зерна, так что одно утешает — с голоду не умрем. У меня еще есть маленький остров с прекрасным пляжем, где я могу побыть одна...».

Потребность Сюзи во взаимопонимании, совместном планировании, контакте и гармонии не принимается во внимание.

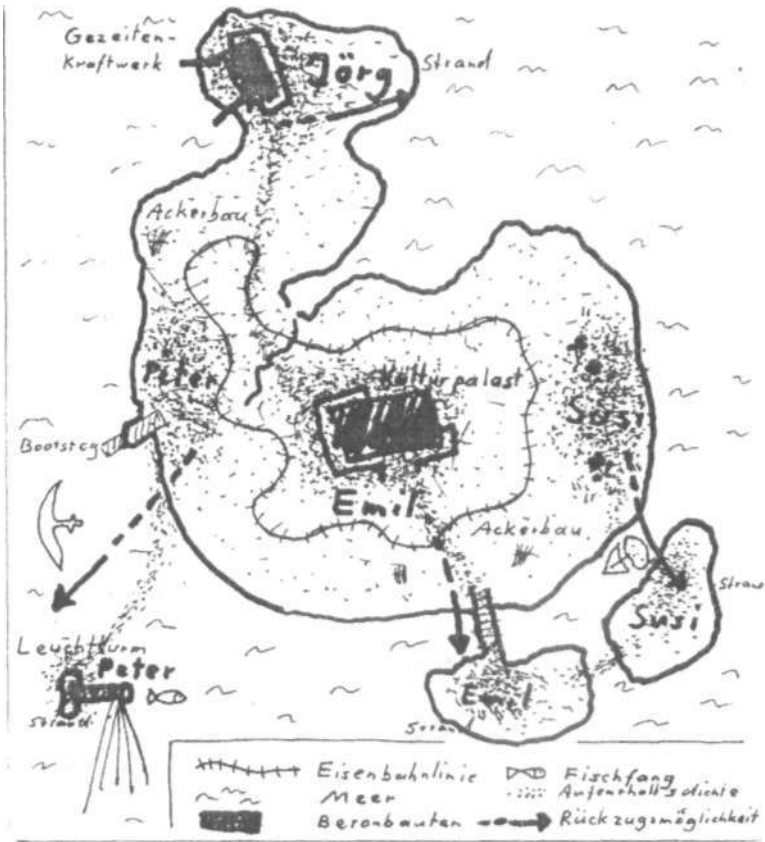


Рис. 19

«Публика» интуитивно подхватывает отсутствие взаимопонимания между жителями острова. В гости приезжают китайцы. Они не понимают языка островитян. Островитяне принимают иностранцев очень радушно. Но до настоящей встречи дело не доходит. Китайцы приглашены в поездку по железной дороге, которая все время идет по кругу. Им расхваливается красота остро-

ва, значение большого дворца культуры и приливной электростанции. Из «публики» выделяются враги, они садятся на корабль и причаливают к острову. Что-то в поверхностно-пестрой жизни мешает им. Безопасность островитян поставлена под угрозу, однако дело не доходит до открытого столкновения. После того как конфликт был «замят», остров потерял свою привлекательность. Китайцы заканчивают свой визит и умиротворенно приглашают островитян в свою таинственную страну.

Игра переходит к следующему групповому рисунку.

Каждая группа инсценирует свою игру, а по окончании всех игр они совместно анализируются. Поднимаются возникшие конфликты.

Сюзи разочарованно сообщает, что в игре вообще не было сотрудничества. Ей не удалось убедить остальных, и она чувствует себя обделенной. Ребята просят ее изобразить то, чего ей бы хотелось. Она берет зеленый цвет и закрашивает им бетонные постройки [рис. 23, см. обложки]. Но она остается неудовлетворенной — это не решение. Она хотела бы над чем-то работать вместе с другими.

В маленькой группе возникает замешательство. Йорг, создатель электростанции, и Эмиль, директор дворца культуры, смущенно замолкают. Они обошли Сюзи, не заметив ее сигналов. Эмиль осознает, что сыграл роль одного известного культурного деятеля, которому действительно симпатизирует. Он не обратил внимания, как поставил Сюзи в положение проигравшей. Он был слишком занят постройкой станции для приема 12 телепрограмм, хотя в реаль-

ной жизни выступает против создания кабельного телевидения.

Поразительно было видеть, как быстро меняются роли, как быстро обычно проигрывающий становится победителем, если место позволяет.

Каждый в рисунке настолько был занят проблемой своего собственного мира, что настоящего взаимопонимания не возникло. После того как в ролевой игре и дискуссии были выявлены и проработаны все конфликты, игроки стали готовы вместе создать на рисунке жизненное пространство, которое бы удовлетворяло интересам и запросам каждого. Есть надежда, что участники осознали свои мотивы и отношения и тем самым обрели большую свободу действий в реальности. Возможность взглянуть на психодинамические причины отношений часто бывает первым шагом к их изменению. На этом цель занятий можно считать достигнутой.

### СЕМЕЙНЫЕ РИСУНКИ

Именно в семье, как ни в какой другой группе, внутренние связи более всего глубоки и в то же время жестко закреплены однажды выбранные роли. При этом часто истинная структура и психодинамика отношений ускользают от внешнего наблюдателя.

Вместо того чтобы проводить с семьей предварительную беседу, можно сразу предложить нарисовать совместный рисунок. Я даю им пастельные мелки, большой лист бумаги и наблюдаю. У семьи появляется возможность установить кон-

такт иначе, чем она привыкла это делать. При этом становится очень хорошо видно, как члены семьи договариваются друг с другом: кто доминирует, кто отгораживается, имеет ли место в отношениях контакт, кто с кого берет пример, преобладают ли конфликты или гармония, дружелюбная или агрессивная атмосфера и многое другое.

В одной семье мать жаловалась на то, что о нее вытирают ноги и она совершенно ничего не значит. Семейная же картина, напротив, состояла из огромной медузы, выглядевшей так, что от нее некуда деваться, и занимавшей почти все место. Эта медуза была нарисована ею, и, судя по реакции семьи, это как раз было похоже на отражение бессознательно ощущаемой ситуации. До сознания матери долго доходило, как при помощи многочисленных «мелочей» она управляет своими близкими. Эту медузу она нарисовала сама. И что именно та собой изображала, никто кроме нее самой словами выразить не мог. И это дало ей возможность разобраться с этим и увидеть в ней часть себя самой. Сфера ее господства находилась в доме и на кухне. Она определяла, что и когда будут есть, какую покупать и надевать одежду, кому где когда можно находиться, когда предоставить мужу свободное время и т. д. В действительности ее проблема состояла не в том, что «о нее вытирают ноги» и она слишком мало значит, а в том, что члены семьи, прежде всего муж, пытались уклониться от такого ее влияния. Его место на рисунке было в левом нижнем углу. Его изображение состояло из нескольких линий, устремлявшихся наружу и выглядевших так, словно они показывали на что-то, лежащее за пределами листа. Это тоже отражало реальную ситуацию:

его жизнь в основном разворачивается на работе, так он ускользает от господства жены. Восемилетний сын отказался участвовать и не рисовал вместе со всеми, чем, однако, еще больше ухудшил настроение. Десятилетняя дочь, к досаде матери, не нарисовала ничего своего, а только повторяла снова и снова: «Ах, мама, как это у тебя хорошо получилось!» и срисовывала за ней все, кроме медузы.

Что удобно в рисунке, так это то, что он лежит во время последующего обсуждения перед авторами как живая говорящая вещь, а не улетаются, как слова, которые можно быстро забыть или переиначить: «Я же не это имел в виду!» В этой семье проблематика всякий раз лучше понималась при помощи рисунка. Однако это понимание не было результатом всего лишь одной сессии. Такая возможность была подготовлена длительным процессом.

Может оказаться, что рисунок говорит на очень ясном языке, и он ни коим образом не может быть результатом случайности, и что, тем не менее, автор просто не хочет его понять. Степень понимания зависит от способности и готовности увидеть и от масштабов защиты. Все это является результатом длительного развития.

К примеру, один отец на семейном рисунке отразил самого себя в образе полулошади. Задняя часть находилась у правого края рисунка, а голова и передние ноги отсутствовали. Они как бы выходили за пределы рисунка. Он настойчиво утверждал, что это не имеет никакого значения, он просто не умеет рисовать лошадиную голову. В задачи консультанта не входит переубеждение.



Каждый сам определяет степень своей понятливости. То, что воспринимается и выражается консультантом, это всего лишь предложение определенной точки зрения, которая совсем не всегда обязана быть правильной. Здесь также важно, что консультируемый не всегда и не все, что консультант ему говорит, «примеряет» на себя. Он имеет полное право отклонить интерпретацию. Самостоятельность заключается не в том, чтобы все принимать, а в том, чтобы воспользоваться своей способностью различать.

Очень хорошо использовать в семейном консультировании тест «Нарисуй свою семью в виде животных». У каждого члена семьи есть лист бумаги и карандаш, и он рисует самостоятельно. В зависимости от возраста детей инструкция может звучать примерно следующим образом: «Представьте себе, что ночью пришла фея и превратила всю семью в животных. Кто кем стал? Нарисуйте!». Затем рисунки рассматриваются, поясняются и сравниваются.

Девочка Рут (8 лет) и ее мать пришли ко мне в консультацию полгода назад. Мне показалось, что Рут очень подавляется и ограничивается своей матерью, тем более женщина не замужем. Точкой преткновения обеих были прежде всего порядок и чистота. Однажды я предложила матери и дочери изобразить себя в виде зверей. Мать нарисовала себя цветком, а Рут — бабочкой. Рут нарисовала себя мышью, а мать — зайцем. Мышь забила в свой маленький уголок, в то время как заяц довольно крупных размеров сидел посередине листа. На первый

взгляд это выглядело так, словно Рут была подобна маленькой мыши, а мать — большая и в центре. Однако для меня не было очевидным, что это прочтение правильно. Поэтому я попросила обеих сыграть в мышь и зайца. Рут быстро построила себе из матрасов «свою нору». Когда та была готова, игра началась. Заяц пытался установить контакт с мышью, что удавалось лишь на короткое время. Потом, однако, мышь забиралась в свою мышиную нору, куда заяц попасть не мог. Это повторялось много раз, пока мать не воскликнула: «Именно так все и есть! Я просто не могу идти за ней, я никак не могу к ней добраться!»

Наоборот, мыши через некоторое время становилось скучно в ее норе, и она настойчиво просила зайца все-таки прийти к ней. Однако заяц настаивал на том, что он не пролезет в мышиную нору. И так каждый оставался, несчастный и неудовлетворенный, там, где он и был. Это отражало ситуацию, в которой они обе находились: каждый настаивал на том, чтобы другой стал таким, каким он ему нужен и каким он хочет. Но разве мышь может превратиться в зайца или наоборот? Тщетность их усилий стала ясна обеим, что, однако, не означало, что они могут прекратить эту игру. Еще острее рисунок матери показал, как она воспринимает эту ситуацию. Рут — бабочка, она летает когда и где хочет и только и делает, что наслаждается. Цветок ничего не может по сравнению с Рут, у него позиция активного наблюдателя, тогда как Рут может по своему желанию сесть отдохнуть на цветок.

В своем спонтанно нарисованном рисунке Рут также использовала тему бабочки (рис. 20, стр. 224). Она нарисовала свою

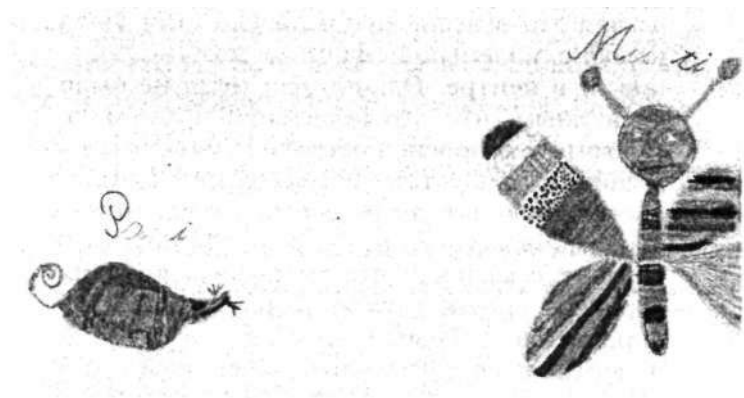


Рис. 20. Рут (8 лет).  
Семейный рисунок. 38,8 x 30,5 см

мать бабочкой, а отца, который бросил их обеих и жил с другой женщиной, в виде мыши. Это был намек на то, откуда ей известна «мышинная игра», а также на то, с кем она себя идентифицирует.

Мальчик Увэ (6 лет) страдал сильным расстройством внимания, характер мальчика носил аутистические черты. Увэ был направлен в специальную школу. Его родители жаловались, что он упрямый, капризный, с ним ничего не возможно делать и т. д.

Рисунок Увэ [рис. 21, стр. 225] позволяет догадаться, как он себя чувствует в семье: отец (справа на рисунке) изображен в виде бегемота, мать (середина) — в виде комара. На брата дана спонтанная ассоциация: «Штепсельная розетка он, а не животное». Затем Увэ все-таки решается нарисовать брата в виде обезьяны (слева на рисунке).

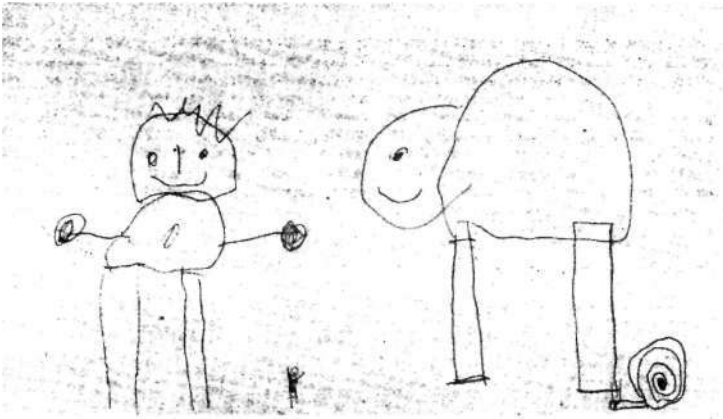


Рис. 21. Увэ (6 лет).  
Семейный рисунок 29,7х 21 см

Себя самого мальчик рисует по правому краю полотна, под задней ногой отца, в виде улитки.

Самое впечатляющее на рисунке Увэ — это масштаб: мать, беспомощно молящая с поднятыми руками, действительно крошечная, как комар, по сравнению с двумя великанами, бегемотом и обезьяной, почти одинаковыми по размеру.

Брат-обезьяна, видимо, весело смотрит широко открытыми глазами, его взгляд направлен из рисунка в сторону, прочь от других, он не участвует в семейных делах. Корпусом он слегка наклонен к отцу. Его кисти круглой формой напоминают упомянутую вначале розетку.

У отца-бегемота взгляд — плотоядно-выслеживающий. Крошечный комар, который, кажется, просит о помощи, делает эту картину драматической. Сам Увэ, очевидно, пытается исключить себя из этой драмы.

На рисунке он — сторонний наблюдатель. У него, улитки, всегда есть защита — возможность спрятаться в домик. Подобный способ защиты ошибочно воспринимается окружающими как упрямство и капризность. Видно, что его голове с высунутыми рожками, смотрящей в сторону семьи, угрожает толстая нога бегемота. Бегемот мог бы раздавить, даже не заметив.

Увэ на рисунке не замечен никем. Однако он не смирился, он обращен к другим, он высунул рожки и далеко вылез из своего домика. В то же время его улитка символизирует, что ему требуется много времени на этот путь.

Пространственно он ближе всего к отцу, который не заботится о нем, да и вряд ли Увэ хотел бы что-либо получить от него при его мощи. По величине он ближе всего к матери, которая тоже не может о нем заботиться в силу своей беспомощности. Очевидно, она еще более беззащитна, чем он. У нее нет домика, нет даже рта, чтобы кричать. Отец и брат доминируют в семье.

Посмотрев на этот рисунок, можно понять, что расстройство внимания и аутистические черты Увэ имеют свою внутреннюю логику.

Томас (5 лет) рисует свою мать в середине листа в виде неопределенного животного с ресничками, бросающего на него свой взгляд [рис. 22, стр. 227]. Словно бы у нее было сто рук, и всеми она может его держать. Сам он помещен с левой стороны листа; ему не хватает пространства, чтобы двигаться, у него нет рук, чтобы самому что-то делать. Тонкие ножки дают ему слабую опору. Отец возникает только где-то



*Рис. 22. Томас (5 лет).  
Семейный рисунок. 21 x 29,7 см*

совсем позади наверху в виде лица, похожего на маску. Очевидно, от него нет никакой помощи в том, чтобы избежать тиранического захвата матерью. Здесь также точно виден характер реальной семейной ситуации.

Петра [16 лет) рисует себя и мать в клетке (рис. 23, стр. 228). Сначала она — перекладина, на которой сидит мать. Она говорит на это: «Здесь я никто». Она пишет внизу «никто» и рисует себя еще раз в виде человечка из палочек рядом. В третий раз

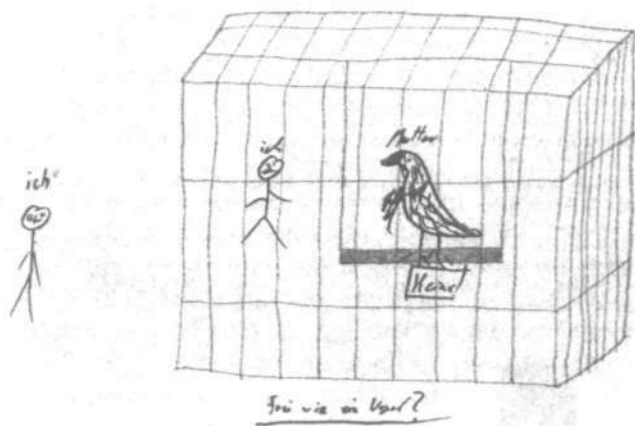


Рис. 23. Петра (16 лет).  
Семейный рисунок. 42 x 29,7 см

она рисует себя опять в виде человечка из палочек, снаружи клетки. Это перспектива, которую она сейчас ищет. Под рисунком она пишет: «Свободна как птица?»

## Глава 4

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

### ПОДБОР и ПОДГОТОВКА ГРУППЫ

#### *Трудные дети*

При подборе группы следует учитывать некоторые вещи. Если она целиком состоит из трудных детей, работать будет тяжело, потребуются терпение и процесс тренировки. В этом случае группа должна быть очень маленькой, или надо, чтобы присутствовало большее количество взрослых (примерно один взрослый на 3-4 детей). По возможности следует избегать крайностей. Так, гиперактивные, крайне моторно расторможенные дети и дети очень стеснительные, боязливые, тихие не получают пользы друг от друга, а наоборот, в основном мешают друг другу. Им требуется разного рода подход, обращенный в каждом случае туда, где находится их душа. Одним требуется в первую очередь движение, а другим покой, чтобы медленно приблизиться к другому полюсу.

Участие в изобразительных группах должно быть обязательно добровольным, тогда как неко-



торые дети нуждаются в «толчке». В целях предосторожности надо, чтобы перед началом занятия каждый ребенок принял решение, участвует ли он сегодня в работе. Это решение имеет силу для данной сессии и не может быть изменено во время работы. Организуя помещение на текущий день, надо предусмотреть, определенную комнату (всегда одну и ту же, каждый раз одинаково оформленную) для детей, не участвующих в работе группы. Время начала занятий всегда остается одним и тем же.

Полезно начинать и заканчивать каждое занятие определенным ритуалом, например, одним и тем же телесным упражнением или медитацией. При этом имеет смысл выбирать упражнения, повышающие уровень группового осознания, например, шипеть всем вместе или всем вместе гудеть из живота, сидя в кругу и держась за руки, или в той же позиции ощущать, как энергия течет по кругу через руки (слева ее получают, а направо отдают дальше). При этом левые ладони смотрят вверх, а правые вниз. Если в комнате была поставлена горящая свеча, то завершающим ритуалом может быть ее совместное задувание. Для детей с нарушением поведения эти ритуалы имеют большое значение. Они дают им ориентацию, структуру и уверенность, не подавляя их. Возможно, первые занятия надо будет посвятить тому, чтобы поупражняться в этих ритуалах.

При помощи ритуалов упражнения обогащаются дополнительным элементом, структурирующим и дисциплинирующим ум. Они могут с тем же успехом проводиться в групповой комнате, где

находятся все дети. Либо вся группа участвует в игре (если она готова к восприятию или так складывается ситуация), либо только часть группы (если она именно на это настроена), либо даже отдельные дети. При этом необходимо, чтобы один из углов комнаты был так оборудован, чтобы там без особого труда можно было порисовать в любое время.

### *Прочие группы*

В других группах ритуалы также оказывают концентрирующее и успокаивающее воздействие. Каждое занятие может начинаться с пятнадцатиминутной медитации или расслабления, заканчиваться же — общим упражнением на контакт, например, прощанием друг с другом по кругу при помощи взгляда или прикосновения. Важно завершить занятие общей уборкой помещения, когда в работе участвуют все ученики без исключения.

Группы, собирающиеся при нормальных обстоятельствах, а не в результате отсева, обычно выравниваются сами по себе. Никакого специального отбора тут не надо. В нормальном количестве противоположности необходимы и плодотворны. Однако совершенно неспособных к групповой работе детей и подростков следовало бы принимать в группу не сразу, а для начала провести с ними несколько индивидуальных занятий.

## ФОРМЫ РАБОТЫ В ГРУППЕ

Для группы подходят две организационные формы: *продолжительная группа*, которая встречается раз или два в неделю, и *интенсивная группа*, выезжающая на несколько дней, например, на выходные.

Вторая форма особенно результативна при работе с подростками, а также для совместных занятий родителей и детей. Как правило, в таких группах возникают напряжение и интимность, они становятся для всех значимым опытом. Благодаря тому, что члены группы много времени проводят вместе — едят, гуляют, спят, — отношения между ними углубляются, возникают процессы переживания, которые, однако, через некоторое время снова должны быть прерваны.

Важно, чтобы руководитель группы подбирал на эти дни упражнения, соответствующие психологическому состоянию группы, чтобы он правильно определил тему и создал условия, в которых данная тема могла бы развиваться. Это можно сделать при помощи вводных упражнений, таких как: «Мое имя» или «Я между...». Выполнение этих практик может инициировать развитие новых интересных тем.

В течение *всего* цикла занятий нарисованные картины развешиваются так, чтобы комната впитывала атмосферу группы и отражала текущий процесс. Таким образом, каждый рисунок постоянно находится в поле зрения. Он излучает свою атмосферу, и любой участник практики всегда может обратиться к нему. Если есть фотоаппарат, рисунки можно фотографировать и протоколировать процесс.

*Школьные классы*

Школьный класс — особая форма группы, в которой, тем не менее, действуют те же законы групповой динамики. Само собой разумеется, что школьный класс — не терапевтическая группа. Однако знания и опыт, накопленные в психологии и психотерапии (прежде всего, в области гуманистической психологии), могут оказать учителю серьезную помощь в создании условий, оптимально влияющих на эмоциональное и духовное развитие школьников. Тем более занятия будут приносить огромное удовлетворение и самому учителю.

Прежде всего, идеи большинства представленных мной упражнений можно использовать на уроках изобразительного искусства. Даже если упражнения не будут терапевтически проработаны, они все равно помогут осуществить интенсивное, живое обучение. Эти уроки дают возможность получить ценный опыт познания себя и других, вызвать затрагивающие всех дискуссии на насущные темы (как показано на примере разового занятия в выходные с учениками старших классов).

Часто меня спрашивают, не опасно ли обращаться к сфере психодинамики. Исходя из своего опыта, могу сказать — нет, не опасно. Разумеется, при условии, что ведущий или учитель не использует учеников для удовлетворения собственных амбиций. Каждый человек, если у него нет особенно сильных нарушений, инстинктивно чувствует, насколько далеко он может зайти в своем путешествии в глубины психики, особенно в те скрытые области, где нет возможности прорабо-

тать пережитое. Перед этой границей он остановится. Поэтому очень важно никому насильно не навязывать своего опыта. Но важно также отличать, когда речь идет о преодолении барьеров, стоящих перед всем новым и неизвестным. В этом случае клиент или ученик нуждается в поддержке и ободрении.

Обычно люди хорошо чувствуют, может ли другой человек оказать им психологическую поддержку, когда они отважатся заглянуть в неизведанные глубины своей души. Если такого доверия нет, они не переходят эти границы, но остаются в роли хорошего знакомого. Редко ребенок или подросток откроет взрослому области сокровенного, если почувствует угрозу от подобного опыта. Как правило, такая самозащита функционирует очень надежно, и отказаться от нее достаточно трудно, даже если в ней нет необходимости.

Отважившись на путешествие «в глубь души», человек не добавит ничего к тому, что в нем уже есть, но многое сможет увидеть в себе. Импульсы, приходящие снаружи, способствуют лишь обнаружению того, что есть внутри. В действительности мы боимся не власти другого человека, а динамики неизвестного, неосознанного в нас самих.

## **МАТЕРИАЛ**

Выбор учеником материала имеет большое значение. При известных условиях он указывает на области конфликтов и на степень готовности к эмоциональному самовыражению. Если выбор небогат и материал преобразуется так, что обретает

выразительные свойства другого материала, это указывает на то, что детям или подросткам для выражения своего душевного состояния требуется иной материал.

### *Краски*

Ранее уже было сказано, что краски для рисования пальцами и клейстерные краски особенно хорошо подходят для борьбы с последствиями слишком строгого приучения к чистоте. Возможность свободно пачкаться позволяет регрессировать и удовлетворить свои скрытые фантазии без страха и чувства вины.

Во время рисования пальцами (это относится и к работе с глиной) происходит прямой контакт с материалом, нет ничего опосредующего: ни карандаша, ни кисточки. Краску смешивают прямо пальцами, от нее остаются следы на коже. Поэтому она больше, чем другие материалы, позволяет эмоциям, настроениям и образам бессознательного перетекать через руки прямо в материал и отображаться с минимальным участием контроля и критики.

Если к краскам добавить клейстер, то он дает элемент скольжения, который поддерживает эмоциональный поток. Покрыть бумагу слоем клейстера можно еще до начала рисования. Тогда картина будет непрерывно изменяться, что соответствует протеканию психических процессов. Так становится возможной простая мазня и одновременно — художественный образ, поскольку клейстер надолго препятствует смешиванию красок в один серо-коричневый соус.

### *Акварель и пастельные мелки*

Акварель и пастель также подходят для выражения текучести и динамичности душевных процессов. Разнообразием цветовой гаммы и пластичностью они позволяют изображать оттенки, полярности и амбивалентности конфликта. Их можно наносить по-разному: они могут быть яркими или тусклыми, четкими или размытыми, тяжелыми, грубыми или тонкими, нюансированными.

Возможные вариации цвета и формы соответствуют эмоциональному богатству внутреннего мира и динамической силе бессознательного. Кто опасается этого, тот будет очень осторожно пользоваться красками или вообще откажется от них.

### *Восковые мелки*

У восковых мелков очень интенсивный цвет. Своим цветовым богатством они также позволяют разнообразить процесс самовыражения. Они существенно тверже, чем все вышеперечисленные материалы, и, таким образом, открывают только часть возможностей психической самореализации. Они позволяют выразить себя в форме и цвете тем ученикам, кто пугается текучей, непредсказуемой стороны бессознательного. Часть защиты берется непосредственно из материала, процесс изображения не так сильно возбуждает страх. Поэтому восковые мелки хороши там, где творческий процесс оказался ограничен или приостановлен страхом.

### Фломастеры

Фломастеры допускают во время рисования сильный контроль. Ими можно провести линии с более четкими контурами и границами. Соответственно, они могут стать поддержкой в процессе развития и обнаружения структуры, порядка и разграничения. Равным образом использование фломастеров вскроет момент подавления страха перед богатством собственных переживаний и ощущений.

Если детям дали только фломастеры и они с большим трудом превращают их в подобие красок и пастельных мелков — это явный признак, что способности и потребности в эмоциональном самовыражении оказались достаточно высокими. Преподавателю нужно обеспечить учеников подходящим материалом.

Рисунок 10 [см. обложку) демонстрирует подобную практику. Мы видим на картине фантастическое путешествие девятилетнего мальчика через море к райскому острову. На острове царит мир. Глубокую синеву моря — символ безопасности, свободы от внутренних напряжений — мальчик создавал с трудом, накладывая фломастером штрих на штрих. Работа потребовала от него максимальной сосредоточенности. Поразительно, с какой выдержкой, не имея под рукой другого материала, ребенок выразил свое душевное переживание глубоким синим цветом. Если бы эта энергия не оказалась связанной трудоемким процессом накладывания штрихов, то течение творческого процесса было бы более сильным.



### *Карандаш*

Вышесказанное еще в большей степени относится к простому карандашу, у которого отсутствует составляющая цвета, существенная для выражения эмоций. Если ребенок, несмотря на предложенные цветные материалы, часто выбирает карандаш, значит, что-то, возможно, препятствует его эмоциональному выражению. Зачерненные места часто указывают на депрессивные расстройства или глубокую депрессию.

Карандаш составляет многие возможности — художник не связывает себя цветом.

### *Бумага*

Бумага большого формата побуждает к широким свободным движениям, позволяет отказаться от контроля и ограничений, которые требуются при работе с мелкими форматами. Это особенно важно для рисования красками; ученик должен располагать пространством по крайней мере с газетный разворот.

Для групповых рисунков большого формата чаще всего используется оберточная или обойная бумага для покрытий, продающаяся в больших рулонах.

Задача сильно облегчается, если (например, в течение дня) материал всегда наготове. Лучше всего, если в комнате есть угол, где лежат все необходимые для занятий принадлежности, чтобы дети могли рисовать всякий раз, когда у них возникает такая потребность. Если фантазия ученика рождает яркий образ, стремящийся вылить-

ся в рисунок, то не стоит откладывать творчество, поскольку образ может легко поблекнуть с прошествием времени или попросту исчезнуть.

В пролонгированных группах я перед каждым занятием должна очень точно определить, какой материал хочу использовать. И подготовить его. Затягивание процесса за счет поисков материала очень мешает. В еще большей степени это относится к группе, занятия с которой планируются на несколько дней. В этом случае мне чаще всего приходится довольствоваться тем материалом, который я принесла.

В качестве примера приведу список материалов для четырехдневной группы из 14 подростков:

- краски (красная, синяя, зеленая, желтая, белая, черная, фиолетовая, коричневая) около 1 кг или 4—5 наборов;
- 14 маленьких коробочек с мелкими масляной пастели;
- 1-2 бруска глины;
- проволока;
- кусачки;
- цветная папиросная бумага (около 14 листов);
- 1-2 коробочки клейстера;
- посуда для воды и клейстера;
- ведро для размешивания клейстера;
- ветошь и старые газеты;
- упаковочная бумага
- бумага большого формата (около 100 листов);
- материал для коллажа;
- ножницы;
- ножи;
- веревка.

Краски для рисования пальцами сравнительно дороги. Их можно изготовить самим из красящих пигментов и обойного клея, что дешево и просто, хотя и требует затрат времени. С детьми старшего возраста и подростками мы растираем краски вместе.

### **ВОЗРАСТ**

В предложенных вашему вниманию упражнениях ссылки на возраст намеренно даны нечетко либо не даны вовсе. Как показывает практика, ориентироваться на возраст при подборе участников групп или при выборе упражнений не имеет особого смысла. Куда важнее определить, на какой ступени психического, духовного и социального развития находится ребенок или подросток. Одно и то же упражнение может дать превосходные результаты в группе 12- и 13-летних детей с высоким уровнем мотивации и оказаться неприменимым в группе 15- и 16-летних «проблемных» подростков. Мне кажется, что каждый педагог способен, опираясь на свой опыт, решить, что он может, а чего не может предложить своим подопечным. В сфере его выбора лежит и то, какие изменения он должен внести в инструкции так, чтобы те, с одной стороны, стали понятны детям, а с другой стороны, соответствовали целям его занятия.

Для опытного педагога задачи подобного рода не представляют особой трудности — большинство упражнений составлено так, что их легко изменить таким образом, чтобы они стали проще или сложнее, согласно степени зрелости участ-

ников. Однако подчеркиваю, речь идет только об опытных педагогах. Если подобный опыт отсутствует, риск нанести детям ущерб неизбежен. Главное следовать принципу: ничего никому не навязывать против воли. До тех пор пока все обсуждения будут проводиться в форме недирективных предложений, ими можно причинить вреда не более и не менее, чем любыми другими повествовательными предложениями.

### **СИЛА УБЕЖДЕНИЯ ВЕДУЩЕГО ГРУППЫ**

Существенным фактором, влияющим на принятие или отвержение предложений инструктора, является легкость и уверенность, с которой он их преподносит. Если тон, выбранный ведущим, верен, его предложения будут восприниматься как нечто само собой разумеющееся. Посеянное даст всходы тем скорее, чем больше в инструкциях будет чувствоваться естественность, легкость и радость. Все это очень непросто — во всяком случае, естественности тона нельзя научиться специально, тем более к нему не приводит повторение детям текста инструкций, прочитанных даже в самой лучшей книге. Верный тон приходит только с собственным опытом. Кроме того, если я сама сомневаюсь в правильности инструкции, скорее всего, дети отклонят мое предложение и не захотят поработать вместе со мной. Если мне не нравится какая-то из методик, лучше сразу от нее отказаться — вероятность того, что она не понравится детям, почти стопроцентная. Бы-

вает и так, что мне не нравится слишком многое. Это повод поработать над собой. Лично для меня, к примеру, это означает, что пора предпринять какие-то шаги в направлении развития собственной уверенности. Во всяком случае, есть смысл попробовать проверить методику на себе. Это дает немалый опыт, формирует приблизительное представление о том, чего мне ожидать от детей в процессе выполнения того или иного упражнения. Многие специальности имеют свои секреты, и мне кажется, для психотерапевта одним из таких профессиональных секретов является то, что если он сам перестал двигаться вперед, он никого не сможет заставить это сделать.

### **ОБСУЖДЕНИЕ РИСУНКОВ И ДАЛЬНЕЙШАЯ РАБОТА**

В предшествующих описаниях я постоянно указывала на то, как могут быть в дальнейшем проработаны возникшие рисунки или фигуры. Я хотела бы еще раз предостеречь читателей от чрезмерного вмешательства в процесс своими интерпретациями или предложениями. Ребенок сам для себя лучший терапевт, и взрослый должен ограничить сам себя в желании сверх необходимости сопровождать или поддерживать его в пути к самому себе. Инструктор не должен ничего форсировать, но в то же время в его задачу входит не позволять манипулировать собой. Если ребенок противится предложению, следует предоставить ему свободу действий и внимательно наблюдать, обращая внимание даже на такие мелочи, как

моргание глаз, подергивание рта, вздохи или задержка дыхания. Взрослый должен тренировать свою интуицию и наблюдательность, чтобы всегда следовать процессу, не размышляя о логике поступков, а тем более об их конкретной пользе.

Выражение чувств не должно быть принудительным, однако его следует всячески поддерживать. На первом же месте стоит преисполненное любви «присутствие здесь» и тщательная проработка обнаруженных содержаний.

Возможность говорить о рисунках в личном плане не является сама собой разумеющейся, особенно для подростков. Такую беседу нужно осторожно подготовить. В терапевтических группах беседа, конечно, является целью, а в школьном, классе — не обязательно. Чтобы обсуждение состоялось, у ребенка должно быть доверие к лидеру группы и к самой группе. Чем лучше члены группы знают друг друга, тем скорее становятся возможными разговоры на личные темы. Особенно, если опыт практических занятий показал, что личная откровенность не станет впоследствии инструментом борьбы и давления. Поэтому преподаватель должен проследить, чтобы во время беседы ученики относились к словам друг друга с вниманием и уважением, чтобы никого не могли высмеять или подвергнуть деструктивной критике. Если это происходит, негативная реакция должна быть проработана с тем, кто ее проявил. Ее надо понять, а не запрещать и не критиковать. Таким образом, агрессия, содержащаяся, например, в высмеивании, становится явной, так что участник группы, не имеющий отношения к причине данной агрессии, не может стать ее жертвой. Тот, кто выражает презрение,

должен научиться уважать самого себя. Уважение к самому себе — это непереносимое условие, необходимое для уважения других. Многим нелегко этому научиться.

Самый естественный способ помочь ученикам развить уважение к себе и к другим — это проявить искренний, без самоотречения интерес к их потребностям. Тогда симпатия и понимание создадут атмосферу, в которой на первом плане будет не соревновательный момент, не критика и *стремление быть лучше*, а человек с его чувствами, страхами и надеждами. Тогда у человека появляется реальная возможность свободно выражать все свои чувства и научиться ими нормально управлять.

При этом не обязательно говорить обо всем, что происходит, или делать акцент на личной сфере. Создавать всей группой совместную картину, рисовать каждые две или пять минут новый рисунок, работать пальцами вместо кисточек — этот опыт значим сам по себе, даже если не удастся поговорить о нем индивидуально. Во всяком случае, не следует из-за смущения или по привычке рассматривать и оценивать произведения с формально-эстетической точки зрения, потому что тогда притязания на успех заслоняют личностный опыт, полученный в процессе творчества.

Никогда не следует забывать, что работать можно легко, с юмором и удовольствием — поэтому упражнения вполне достойны назваться «играми». Если дети и подростки учатся при этом смеяться сами над собой, то уже многое достигнуто.

## ОТКАЗ

Ни в коем случае нельзя никого насильно принуждать к участию в практике. Нужно заранее оговорить, что любой из учеников (возраст не имеет значения) всегда может отказаться от дальнейшей работы, однако, при этом не должен мешать остальным. Пусть ребята покрепче усвоят, что все упражнения они делают исключительно для себя, для своей пользы, не по капризу учителя. В конце концов, преподаватель же не против, если кто-нибудь на время выключится или вообще выйдет из игры.

Впрочем, всегда можно найти способ помочь ребенку или подростку преодолеть состояние отказа. Иногда достаточно дать лишь слабый намек, что никакого давления не существует. Пусть ребенок явственно увидит — ведущий не добивается результата любой ценой, не пытается навязать свою волю. Часто ребенку важно осознать, что источник упрямства, нежелания, вялости кроется в нем самом. Ученик тогда быстрее поймет истинную преграду на пути к удовольствию.

Я могу сказать ему примерно следующее:

— Разреши себе попробовать. Ты делаешь это для себя, а не для меня. Разреши себе попробовать только один раз и, если тебе не понравится, оставь это. Тогда ты по крайней мере будешь знать, что действительно этого не хочешь.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

В этой книге я достаточно много внимания уделила именно практике. Я попыталась представить различные комплексы упражнений: одни из них развились в русле гуманистической психологии, другие возникли в процессе моей собственной работы. Их применение еще отнюдь не означает, что вы проводите именно *терапию*, несмотря на укоренившееся название «Терапия искусством и изображением». Они представлены в форме лишь своеобразного стимула, предпосылки к самопознанию и личностному росту. Я хочу еще раз подчеркнуть, что здесь каждый должен сам оценить, как далеко он может продвинуться.

### ОПРЕДЕЛЕНИЯ: ТЕРАПИЯ И ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО

Процесс можно назвать терапевтическим, если он делает возможными или поддерживает желательные изменения в личности или в жизненном стиле на более продолжительный период, нежели время занятий. Предпосылками к этому являются: самопознание, обучение реальному видению окружающего мира, определение своего отношения

к внешней среде. Описанные выше упражнения могут в этом помочь.

В процессе *художественного творчества* сила мотивов исходит из глубин личности; это способ создать порядок из хаоса. Внутри — хаотические чувства и импульсы, снаружи — неподатливая масса впечатлений. Художественное творчество помогает человеку открыть самого себя и мир, установить связь между ними. В полноценном творческом процессе внутренняя и внешняя реальности синтезируются в некое единство.

Исходя из данных определений можно сказать, что в творчестве содержатся предпосылки, делающие возможным терапевтический процесс.

Невротическая попытка решения состоит в том, чтобы обнаруживать в симптомах энергию неразрешенного конфликта.

Художник переводит энергию, берущую начало из конфликта (чего, однако, быть не должно!), в творческую деятельность. При этом он очень гибок. Если ему отказано по каким-то причинам в привычном материале, он найдет другой материал и другие формы выражения. Если бы то же самое произошло с невротическим симптомом, это привело бы к отчаянию.

Есть надежда, что дети и подростки с затруднениями в эмоциональном развитии и склонностью к невротическим симптомам найдут с помощью творчества новые, позитивные способы решения внутренних проблем. При этом радует, что детям в большинстве случаев доступно спонтанное творческое выражение. Даже подросткам оно намного ближе, чем многим взрослым. Таким

образом, наша цель — освободить при помощи художественного процесса энергию, связанную неразрешенными конфликтами. Тогда утрачивается необходимость проявлять ее в симптомах. Конечно, это долгий и трудный путь, и успешным результатам, описанным в этой книге, предшествовала длительная работа.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ТЕРАПИИ РИСУНКОМ И ОБРАЗОМ

Терапия искусством позволяет бессознательному отделяться и высвобождаться при помощи спонтанного самовыражения. Ее преимущества при этом следующие.

— Рисование и лепка в большей степени, нежели речь, допускают непосредственное выражение снов, фантазий и других видов внутреннего опыта, который скорее проявится в картинах, нежели в словах.

— Проекции, привнесенные в рисунок, с существенно большей легкостью минуют внутреннюю цензуру, чем выраженные вербально, что ускоряет терапевтический процесс.

— Творения сохраняются в течение длительного времени, не изменяясь. Их содержание не может быть забыто, и авторство трудно отрицать. Всплыв однажды из бессознательного, они продолжают работать.

— Обеспечивается автономия рисующего. Он учится с каждым разом все лучше обходиться со своими рисунками и использовать их для собственного лечения и развития. Так, со временем отношение к рисункам (а значит, и ко внутрен-

нему миру) освобождает от зависимости от терапевта.

— Часто рисующие обнаруживают в своих картинах такую силу, мощь и жизненность, каких до этого в себе не ощущали. Это укрепляет их веру в себя и свою способность успешно решать все проблемы.

— Расширяются и углубляются коммуникативные возможности. Доступ к себе и к другим при помощи слов для человека часто бывает закрыт. Бессознательное легко проникает в язык рисунка, способствует осознанию, ободряет и обогащает.

Неразрешенные конфликты, как правило, сопровождаются расстройствами внимания. Однако изобразительный процесс очень быстро захватывает и связывает внимание. Художник забывает обо всем, что происходит вокруг, он полностью погружен в творчество, он предельно сосредоточен. В мгновения концентрации душа свободна от пут привычных конфликтов и страхов, и человек ощущает себя счастливым. Так создаются «Острова счастья», о которых их создатель постоянно помнит и куда может попасть в любой момент, независимо от внешних обстоятельств.

*В заключение я хочу поблагодарить всех своих друзей — и маленьких, и больших — за то, что они позволили мне вместе с ними пройти «огонь и воду» на трудном, порою радостном, но всегда изменчивом пути становления личности. Надеюсь, они обрели столько же, сколько и я.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. . . . .	5
----------------------	---

### Часть I ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ

#### Глава 1 ФАНТАЗИЯ И ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ

Фантазии и разрешение конфликта. . . . .	17
Выражение в рисунке конфликтной ситуации. . . . .	23
Управляемые фантазии, или «Путешествия». . . . .	37

#### Глава 2 ОСВОБОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ КРАСКИ

Дыхание и рисунок. . . . .	61
Спонтанное рисование. . . . .	66

#### Глава 3. ТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ И РИСОВАНИЕ

Йога и биоэнергетика. . . . .	79
Телесные напряжения. . . . .	92
Отпечаток (слепок) тела. . . . .	97
Движение-рисование. . . . .	98
Рисунки-звуки. . . . .	101

#### Глава 4 ПОЛЯРНОСТИ

Правая рука — левая рука. . . . .	104
Две позы. . . . .	105
Какой я есть, каким бы хотел быть и каким не должен быть. . . . .	108
Мужчина — женщина. . . . .	116
Я между. . . . .	119
«Куски пирога». . . . .	121
Моделируем с глиной. . . . .	123
Пластические формы. . . . .	134
Глина и рисунок. . . . .	137
Другие материалы. . . . .	139
Игры с масками. . . . .	140

## Часть II ПУТЬ НАРУЖУ

Рисование как средство коммуникации . . . . .	151
---	-----

### Глава 1

#### ИЗОБРАЖЕНИЕ КАК СООБЩЕНИЕ

Групповая обратная связь и проекция . . . . .	153
Три вопроса — три ответа . . . . .	156
Ты — как . . . . .	157
Рисунок как ответ . . . . .	157
Рисунки вместо слов . . . . .	158
Нарисуй свое имя . . . . .	159
Метафора . . . . .	160

### Глава 2

#### ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Два рисунка становятся одним . . . . .	163
Рождение совместного рисунка . . . . .	168
Музыкальные картины . . . . .	169
«Поводырь» и «Фотоигра» . . . . .	171
Моделирование тела . . . . .	172
Танец цвета . . . . .	175

### Глава 3

#### ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

От пары к группе . . . . .	177
Групповые картины . . . . .	180
Текст как тема для занятий . . . . .	185
Рисование по правилам . . . . .	187
Дерево: от части к целому . . . . .	190
Рисование в сегментах . . . . .	194
Рисование и сочинение историй . . . . .	199
Отношение к миру и обществу: мы творим мир . . . . .	201
Рисование в выходные дни со школьниками старших классов . . . . .	206
Семейные рисунки . . . . .	219

### Глава 4

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Подбор и подготовка группы . . . . .	229
Формы работы в группе . . . . .	232
Материал . . . . .	224
Возраст . . . . .	240
Сила убеждения ведущего группы . . . . .	241
Обсуждение рисунков и дальнейшая работа . . . . .	242
Отказ . . . . .	245
Заключительное замечание . . . . .	246
Определения: терапия и художественное творчество . . . . .	246
Преимущества терапии рисунком и образом . . . . .	248

**Гертруда  
Шоттенлоэр**

**РИСУНОК И ОБРАЗ  
В ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ**

*Перевод с немецкого*

Главный редактор *Г. Белое*  
Директор *А. Кучанская*  
Администратор *О. Кутукова*  
Ответственный за выпуск *Д. Хломов*

Редактор *Н. Смирнова*  
Дизайн *Е. Агеева*  
Корректор *Н. Петрова*  
Оригинал-макет *С. Арефьев*

«Издательство Пирожкова»  
Лицензия ИД № 020022 от 13 июня 2000 г.  
Санкт-Петербург, ул. Садовая, 71

Издательство общегуманитарных исследований, Москва  
Лицензия ИД № 02443 от 24. июля 2000 г.  
121471, Москва, Можайское шоссе 28

«Издательство Пирожкова»  
Лицензия ИД № 020022 от 13 июня 2000 г.  
Санкт-Петербург, ул. Садовая, 71

Подписано в печать с готовых диапозитивов 20.10.2001.  
Формат 60 х88V<sub>ic</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14.  
Тираж 3000 экз. Заказ № 231.

ОАО «Санкт-Петербургская типография № 6».  
193144, Санкт-Петербург, ул. Моисеенко, 10.  
Телефон отдела маркетинга 271-35-42.

**Московский  
Гештальт-Институт**  
*приглашает*  
*на долгосрочные программы*  
*профессионального обучения*  
*по гештальттерапии*

«Базовый курс» — учебная программа МГИ (по стандартам EAGT—Европейской ассоциации гештальттерапии).

Институт проводит учебные программы, включающие обучение теории и практике гештальта. Прошедшим курс выдается сертификат установленного образца.

Институт сотрудничает с терапевтами зарубежных стран, в том числе Америки, Германии и Франции.

Институт организует семинары, в том числе с участием иностранных специалистов,

**Институт проводит**

— семинары, мастерские и лекции ведущих специалистов в области гештальттерапии;

— круглые столы по вопросам применения гештальттерапии в самых разных областях консультирования, в том числе семейного;

— занятия для групп в области организационного консультирования

*Институт готовит специалистов в области  
современного консалтинга.*

*За более подробной информацией  
обращаться по телефону  
(095) 964 99 61  
E-mail: [mgimgi@mail.ru](mailto:mgimgi@mail.ru)*

**Вы можете заказать книги нашего издательства  
любым удобным для вас способом:**

по телефону: (812) 269-2806;

по электронной почте: [areal@spbpost.ru](mailto:areal@spbpost.ru);

по почте: 192236 Санкт-Петербург, а/я № 300 ЗАО «Ареал»





15



16-a



16-b



16-c



16-d



16-e



16-f



17



18



19



20



21



23



22



24



25