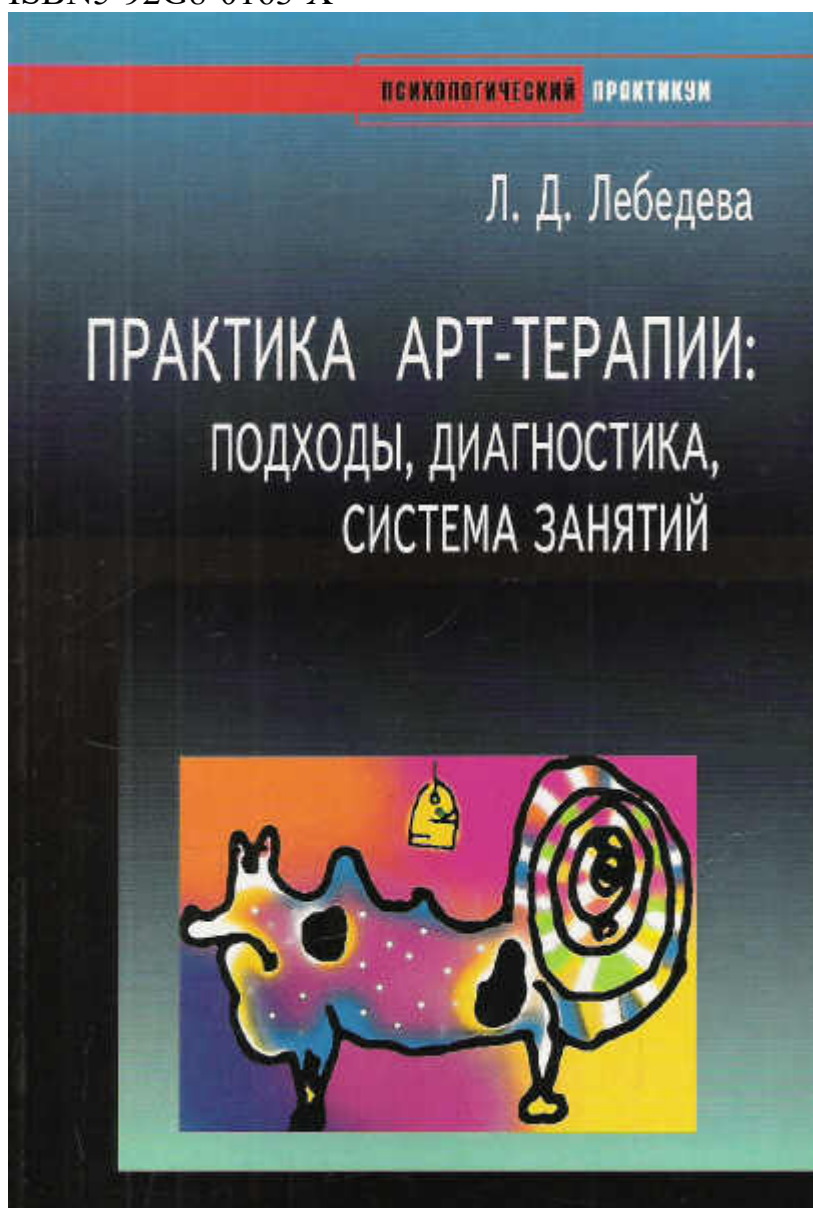


ББК 88.4 ЛЗЗ

Л. Д. Лебедева

Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с. Серия – психологический практикум.

ISBN5-92G8-0163-X



В книге содержится подробное изложение теоретических основ арт-терапии, диагностический блок, система тематических занятий и упражнений, а также множество живых примеров из практики арт-терапевтической работы с детьми и взрослыми. Книга предназначена для психологов, педагогов, воспитателей, социальных работников, специалистов в области коррекционной работы, терапевтически ориентированных преподавателей изобразительного искусства, научных работников соответствующего профиля.

Отдельные упражнения и техники могут быть интересны любящим родителям и тем взрослым, которые склонны к самообразованию.

Содержание	
М. Сартан. Исполняется чудо.....	4
Предисловие.....	6
Введение в теорию арт-терапии.....	7
Диагностика в арт-терапии.....	28
Границы метода арт-терапевтической диагностики.....	36
Изобразительное творчество детей.....	45
Диагностический потенциал арт-терапевтических техник.....	53
Пространство арт-терапевтического процесса.....	65
Модель арт-терапевтической сессии (занятия)	73
Система арт-терапевтических занятий.....	105
«Рисуем круги»	106
«Рисуем деревья».....	115
«Куклотерапия»	126
«Домашняя куклотерапия».....	132
«Рисуем имя»	145
«Рисуем маски».....	161
«Рисуем агрессию».....	181
«Истории в картинках».....	188
«Я леплю из пластилина...».....	202
«Подарки по кругу».....	205
Заключение	211
Литература.....	214
Приложение 1. Творческие работы младших школьников	222
Приложение 2. Творческие работы взрослых.....	228
Приложение 3. Интерпретация детского рисунка	241

Вследствие этого, в первую главу данной книги включен некоторый собственный научный опыт теоретико-методологического обобщения и терминологического упорядочивания понятийного аппарата. Вопросы теоретического характера представляются мне важной базовой информацией, в логике которой выстроена практическая часть текста. Это разнообразные техники, упражнения, игры из фонда тематически-ориентированной арт-терапии, модифицированные и авторские, с подробными процедурами, комментариями, рекомендациями, иллюстрациями.

Казалось бы, как можно совмещать творчество и технологию? Да и надо ли раскладывать на детали сложную мозаику арт-терапевтической работы?

Но простые элементы тем и хороши, что, представляя собой единую первооснову, позволяют специалисту создавать уникальный узор индивидуального творческого почерка.

Впрочем, у каждого читателя найдется собственный ответ.

Спасибо, что согласились какую-то часть пути к профессиональной вершине пройти вместе с автором этой книги.

Введение в теорию арт-терапии

Появление арт-терапии (термин А. Хилла) как области теоретического и практического знания на стыке искусства и наук относят примерно к 30-м годам прошлого столетия. Эволюция понятия «арт-терапия» отражает процессы обособления трех самостоятельных направлений: медицинского, социального, педагогического. Объединяет названные направления применение художественной творческой деятельности в качестве лечебного, отвлекающего или гармонизирующего фактора.

Первоначально словосочетанием «арт-терапия» обозначали различные методы использования всех видов искусства и творческой деятельности с терапевтическими целями. Постепенно сложились следующие разновидности: терапия отвлекающими впечатлениями, терапия занятостью (с целью обучения больных и отвлечения их от переживаний, связанных с болезнью), трудовая терапия и социальная реабилитация (трудотерапия на основе производственной деятельности лиц, проходящих лечение и реабилитацию). Последняя разновидность имеет и другие названия: индустриальная терапия или терапия трудовой деятельностью.

Арт-терапию иногда рассматривают как частный случай трудовой терапии, если основным содержанием работы участников становятся ремесла и прочие виды художественного творчества. Однако современные арт-терапевты данного мнения не разделяют. Итак, обозначенные выше сферы применения художественной деятельности и творчества в работе с людьми, имеющими проблемы со здоровьем, образовали так называемое социальное направление. Оно развивалось профессионалами в области прикладного искусства, не имевшими специальной медицинской и психологической подготовки.

Занимаясь визуальным искусством, люди реализуют свою способность к оригинальному действию и творчеству (С. Скейфи).

Другое — медицинское или психотерапевтическое направление арт-терапии, напротив, построено на тесном психотерапевтическом контакте и, несомненно, предполагает основательные проф знания соответствующих отраслей медицины и психоанализа. В настоящее время различные его формы широко используются в детской психотерапии и специальной (коррекционной) педагогике.

Постепенно обособляется пед арт-терапия.

Разумеется, становление всех названных направлений отразилось на содержательной стороне понятия и его дефинициях.

Одни авторы рассматривают арт-терапию как особую форму психотерапии посредством визуального, пластического искусства (акцент на взаимодействие между психотерапевтом и пациентом с лечебными целями).

Другие — как альтернативную практику (акцент на творческую деятельность, гармонизацию и общее оздоровление личности).

13 англоязычных странах «Art Therapy» рассматривают в контексте так называемых пластических искусств: живописи, графики, скульптуры, дизайна и прочих форм творчества, в которых визуальный канал

коммуникации играет ведущую роль.

Язык АТ как интегрированной области знания, по существу, является моделью искусственного языка, имеющего специальное назначение. Комплексный анализ его основных единиц проводился автором с позиций логики (структура понятия), теории науки (содержание и объем понятия), лингвистики (термин как элемент лексики, выражающий понятие) в соответствии со стандартными требованиями (по А. А. Реформатскому, Д. С. Лотте).

В контексте однозначности термина составляющая «арт» рассматривается согласно англоязычному оригиналу (визуальные искусства). Системность (систематичность) отражена в возможности образования «гнезда терминов»: арт-терапия — арт-терапевтический — арт-терапевт. Способность к деривации (словообразованию) проявляется в потенциале создания терминов следующих уровней выше и ниже рангом: «арт-терапия» (уровень категории) и «методы арт-терапии» (уровень понятия). Исследуемый феномен, как и терминологические системы многих наук гуманитарного направления, включает термины-словосочетания (арт-терапевтический подход, арт-терапевтическая практика, как, впрочем, и сама категория «арт-терапия»). По сути, устоявшиеся понятия (в данном примере: подход, практика, терапия) приобретают иное содержание. В результате лингвистического переосмысления образованы арт-терапевтическая технология, арт-терапевтическое пространство и др.

Наиболее распространенные способы появления иноязычных терминов в отечественной науке — это калькирование внутренней формы и заимствование (перенос) внешней формы термина (Д. С. Лотте). Примеры последнему (англ.): «art-therapy» — арт-терапия; «pattern» — паттерн (дословно — образ, стиль). Попытка создания собственных эквивалентов нередко приводит к нарушению единства названия и содержания. В частности, замена термина «арт-терапевт» на «арт-педагог», «арт-терапия» — на «арт-педагогика» искажает сущность первоначального понятия.

Иными словами, несмотря на богатые традиции использования изобразительного творчества в терапевтических целях, в отечественной науке пока не сложился отражающий это явление русскоязычный термин.

На основе сопоставительного анализа существующих общеупотребительных терминологических единиц составлена следующая классификационная система (см. стр. 11).

Внешняя форма этой классификационной системы содержит соподчиненные друг другу таксономические категории или единицы (класс, семейство, вид) и отражает объективные отношения между ними.

Названные ранее: трудотерапия, терапия занятостью, терапия «отвлекающими впечатлениями» как самостоятельные категории (типы) не включены в данную классификацию.

Итак, система указанных направлений, обозначенных соответствующими понятиями, обрисована с т. з. ее иерархического строения.

Самая крупная таксономическая единица (тип) — терапия искусством — связывает все научные и прикладные направления, имеющие общее основание: использование в «лечебных целях» различных форм художественной деятельности субъекта, продуктов его творчества или прославленных шедевров. Словом, арт-терапия — одна из составляющих более широкой категории — терапии искусством.

Арт-терапия в иерархии направлений на основе искусства и творческой деятельности

Тип:

терапия искусством

Класс:

терапия творчеством (креативная терапия)

Подкласс:

экспрессивная терапия

Семейства:

- терапия творческим самовыражением
- музыкальная терапия
- игровая терапия
- сказкотерапия
- библиотерапия
- танцевальная терапия
- телесно-двигательная терапия
- арт-терапия

Виды арт-терапии:

- изотерапия (рисуночная терапия)
- визуальная (терапия образами)
- медитативное рисование
- мультимедийная (интегративная)

Термин «терапия творчеством» (или креативная терапия) логично рассматривать как более узкий относительно категории «терапия искусством», но более широкий, системообразующий по отношению к нижеследующим. Данная категория объединяет группу направлений, основанных на различных видах творческой деятельности участников (рисование, драма, танец, музицирование и проч.).

В некоторых переводах зарубежной литературы встречается термин «художественная терапия», но он также не является синонимом арт-терапии.

В терапевтическом мире, основанном на гуманистических принципах, за невербальной и/или метафорической экспрессией зарезервирован термин «экспрессивная терапия» (от англ. — выражающий, выразительный). Это — комплекс разнообразных форм творческого (художественного) самовыражения с применением движения рисования, живописи, скульптуры, музыки, вокализации и импровизации — в условиях обеспечивающих поддержку человека с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления (Н. Роджерс).

«Экспрессивная терапия представляет собой процесс самоисследования посредством любой художественной формы, которая приходит к нам из эмоциональных глубин. Эта терапия не сводится к созданию «приятной» картины. Она не является танцем, готовым для сцены. Она не является и стихотворением, которое переписывается вновь и вновь в целях достижения совершенства» (Н. Роджерс) [48; 78; 86; 90].

Таким образом, категория экспрессивной терапии описывает широкий подкласс явлений, включая наряду с арт-терапией и другие самостоятельно развивающиеся направления.

При общих методологических основаниях (искусство, творческая деятельность, художественная экспрессия) различаются акценты в содержании, методах, формах работы.

К примеру, драматерапия в качестве лечебного фактора использует средства театрального искусства и ролевой игры. Музыкальная терапия основана на воздействии музыки, библиотерапия — на литературном сочинении и творческом прочтении художественных произведений [45].

Вместе с тем в настоящее время развиваются так называемые интегративные арт-формы (арт-драма и т. п.). Очевидно, что их идентификационная характеристика — виды арт-терапии. Название же подчеркивает дополнительное использование приемов и техник, принадлежащих фонду других направлений.

Еще одно замечание относительно терминов изотерапия, рисуночная терапия, терапия изображением, а также визуальная или терапия образами. Если первая группа — это разные названия одного феномена, то визуальную терапию одни специалисты рассматривают узко, имея в виду только рисунки, а другие не считают, что речь должна идти о более широком явлении — многообразных формах визуализаций.

Несомненно, предложенная схема весьма условна и не исчерпывает всех оснований для классификации. Так, за ее пределами остались некоторые «разветвления»: гештальториентированная, динамически ориентированная арт-терапия, а также самостоятельные направления: арт-психотерапия (медицинская арт-терапия), арт-терапия в социальной сфере, арт-терапия в образовании.

Подводя итоги, обратимся к языку аллегорий и метафор. Представим предложенную схему в образе дерева, почвой для которого является искусство и, соответственно, терапия искусством. Разветвленные, мощные корни этого дерева — терапия творчеством. Могучий ствол — экспрессивная терапия — держитла себе молодые и зрелые ветви различных «терапий», связанных с художественным самовыражением и экспрессией. Представим самостоятельные, процветающие, сильные ветви музыкальной, танцевальной, драматической, игровой и других «терапий». Рядом с ними растут и развиваются остальные ветви этого замечательного дерева и, конечно же, арт-терапия, листочки и плоды которой — различные ее виды и разновидности.

Таким образом, арт-терапия — это самостоятельная область

теоретических знаний и практической работы, которая имеет собственный научный «язык» — понятийный аппарат.

Анализ зарубежных и отечественных публикаций с позиций частоты встречаемости соответствующих терминов позволяет определить терминологическое поле арт-терапии.

(Курсивом обозначены термины, которые не являются прямым переводом общепринятых международных, а используются, в основном, в отечественной практике.)

Терминологическое поле арт-терапии

Участники арт-терапевтического процесса:

участник, (редко — персона, лицо, субъект), пациент, клиент; психолог, педагог, ведущий, руководитель, организатор, арт-терапевт, ко-терапевт, супервизор.

Название деятельности:

арт-терапевтическая работа, арт-терапевтическая практика, интегративная арт-практика.

Период арт-терапевтической работы:

сессия, занятие, воркшоп (work shop), мастерская.

Место арт-терапевтической работы:

арт-терапевтический кабинет, арт-терапевтическое пространство, класс, зал, помещение.

Формы арт-терапевтической работы:

индивидуальные и групповые (индивидуальная и групповая арт-терапия); арт-формы, мультимедийные формы, интегративные формы и др.

Разновидности арт-терапевтических групп: тематически-ориентированная; студийная; открытая; закрытая; структурированная; не-структурированная и ряд других.

Технология арт-терапевтической работы:

арт-терапевтические техники (арт-техники), методики, методы, приемы, упражнения; техники изобразительной экспрессии, техники направленной визуализации, арт-терапевтические игры и др.

Арт-терапевтический процесс: групповой процесс; арт-терапевтическая диагностика; арт-терапевтическая коррекция; спонтанная изобразительная деятельность; спонтанное самовыражение; вербальная и невербальная коммуникация; общение на символическом уровне; символический язык; перенос; контрперенос; визуализация; визуальное искусство; терапевтический рисунок; изобразительное творчество; арт-терапевтическая продукция; изобразительная продукция, изобразительный продукт, продукты творчества, арт-терапевтическая среда, арт-терапевтическая атмосфера, пространство. Результаты арт-терапии. Арт-терапевтические шкалы формальных элементов. Групповая динамика. Терминация (завершение цикла арт-терапевтических сессий). Арт-терапевтическая поддержка. Арт-терапевтическое сопровождение.

Итак, с помощью перечисленных терминов могут быть описаны различные стороны арт-терапевтической теории и практики.

Это важно, поскольку сходные, на первый взгляд, словосочетания могут иметь совершенно разные смыслы. К примеру: процесс изобразительного творчества и арт-терапевтический процесс, занятия изобразительным искусством, художественным творчеством и арт-терапевтические занятия (сессии) не являются синонимичными конструкциями.

Нетрудно заметить, что поиск адекватных педагогической модели терминов вызван неприятием составляющих терапия и терапевт, которые традиционно считаются принадлежностью медицины. Однако, исходя из релятивности понятия «*therapeia*» (от греч. — забота, уход, лечение), вполне оправдано его введение в понятийный аппарат психологии и педагогики. Приоритетным значением становится забота о человеке. Лечение понимается как «социально-психологическое врачевание», изменение стереотипов поведения и повышение адаптационных способностей личности средствами художественной деятельности. Впрочем, и сам термин «лечение» имеет еще один смысловой оттенок — избавление от чего-либо, что вполне соответствует коррекционным и реабилитационным функциям арт-терапии.

Следовательно, точность научного языка, определенность терминологического поля — необходимый атрибут такой сложно организованной интердисциплинарной области знания, как арт-терапия.

В заключение подчеркну: несмотря на имеющиеся различия, все направления арт-терапии рассматривают изобразительное искусство как средство для интеграции и реинтеграции личности (К. Рудестам и др.).

Так, субъектом аналитической или медицинской моделей арт-терапии является пациент, а основные цели — диагностика, психоанализ и лечение. Эта особая форма психотерапии применяется также и как оздоровительный, коррекционный, профилактический метод, направленный на укрепление психического здоровья. Детские психотерапевты рассматривают арт-терапию в качестве средства эмоционального воспитания и образования.

В данном контексте интересна позиция Ф. Ницше. Для него здоровье означало не свободу от болезни, а способность человека с ней справиться. Именно эта способность актуализируется в процессе изобразительного творчества.

Педагогическое направление арт-терапии (не арт-педагогика!) имеет неклиническую направленность, рассчитано на потенциально здоровую личность.

На первый план выходят задачи развития, воспитания, социализации.

Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Говоря официальным научным языком, арт-терапия в образовании — это системная инновация, которая характеризуется: 1) комплексом теоретических и практических идей, новых технологий; 2) многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями; 3) относительной самостоятельностью (обособленностью) от других

составляющих педагогической действительности (процессов обучения, управления и др.); 4) способностью к интеграции, трансформации.

И ребенок, и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углубленное самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности.

Помочь людям стать личностями — это значительно более важно, чем помочь им стать математиками или знатоками французского языка... (К. Роджерс).

Если каждый участник ощущает глубокий интерес педагога к себе и своим работам, возникает поистине ценный контакт как основа продуктивного взаимодействия.

Вместе с тем, в работе с сознанием и подсознанием личности необходимо соблюдать особую осторожность, быть по-настоящему честным и чувствительным (Ф. С. Сомер, С. Хоган).

Взаимодействие с другими людьми, оказание им психологической помощи и поддержки требуют от специалиста понимания самого себя, своего внутреннего мира, собственных мотивов, потребностей, противоречий, осознания зоны эмоциональных проблем и позитивных сторон своей личности. «Если я не слышу, что происходит во мне..., тогда и приходит неудача» (К. Роджерс).

Пережив на опыте трудности изменения своей личности, человек становится терпимее и мудрее в отношении к другим (Т. А. Флоренская).

Важно, чтобы каждый относился к себе как к субъекту собственных изменений, понимал и принимал ответственность за развитие и личностный рост. Арт-терапевт (психолог, педагог) разделяет эту ответственность в аспекте педагогической поддержки, создания необходимых условий для самовыражения и самопознания. Самую большую помощь, как тонко подметила Н. Роджерс, мы оказываем человеку тогда, когда искренне «вслушиваемся» и проявляем уважение к его способности найти свой собственный ответ.

Обратимся далее к различным определениям категории «арт-терапия».

Во-первых, это динамическая система взаимодействия между участником (ребенком, взрослым), продуктом его изобразительной творческой деятельности и арт-терапевтом (психологом, педагогом) в фасилитирующем арт-терапевтическом пространстве.

Во-вторых, арт-терапия может рассматриваться в качестве терапевтической процедуры на основе изобразительного творчества.

В-третьих, это здравоохранительная инновационная технология.

Характерно, что процедурная сторона, определенная алгоритмичность действий, присущая технологиям, выражена в структурированных арт-терапевтических занятиях (сессиях). Это позволяет воспроизводить и транслировать приемы, методы, процедуры, а также получать предсказуемые результаты.

Вместе с тем технология арт-терапии отличается творческой вариативностью. Ведь символический язык рисунка точнее, нежели слова, передает содержание внутреннего мира личности, естественен и привлекателен, понятен в любом возрасте людям разных культур.

Использование учителем терапевтического рисования во внеклассной работе позволяет расширить диапазон гуманистически ориентированных способов достижения педагогических целей.

По образному выражению В. П. Беспалько, «с искусства все начинается, технологией заканчивается, чтобы затем все началось сначала».

Изобразим модель арт-терапевтического взаимодействия графически (рис. 1).

Изобразительная продукция Изобразительные средства

Арт-терапевт

Вербальная коммуникация

Невербальная коммуникация

Участник арт-терапии

Эстетический опыт

Самопознание

Самопринятие

Личностный рост

Рис. 1. Особенности арт-терапевтического взаимодействия

Из предложенной схемы следует, что основные субъекты арт-терапевтического процесса: участник (ребенок, подросток, взрослый) и арт-терапевт (педагог, психолог) взаимодействуют между собой вербально на символическом, ассоциативном уровне, а также посредством невербальной, визуальной коммуникации через «продукты творчества».

Результатом контакта участника арт-терапии с изобразительными средствами и материалами в процессе "спонтанной творческой деятельности являются различные способы самовыражения, проявления бессознательного, символические образы, отраженные в изобразительном продукте. Это не только рисунки, живопись, но и композиции из различных природных и поделочных материалов.

Хотя по внешнему виду работа простым карандашом над рисунком не похожа на лепку из пластилина, изготовление декоративных предметов, аппликацию, макетирование (конструирование), все это — изобразительная деятельность, и психологические закономерности ее развития едины. (Л. С. Выготский, Ю. А. Полуянов). Важно, что названные способы изображения есть самый первый, самый доступный и привлекательный особенно для ребенка вид творческой деятельности, при котором используются элементарные художественные средства и не требуется предыдущего опыта в рисовании.

«Когда мы используем различные виды искусства для самооздоровления или в терапевтических целях, то не беспокоимся относительно красоты произведений, грамматической или стилистической правильности текста или гармоничности звучания песни. Мы используем искусство в целях

высвобождения, выражения, облегчения. Мы можем также получить интуитивное откровение, инсайт, если обратимся к символическим или метафорическим смыслам, содержащимся в собственных произведениях...» (Н. Роджерс).

В работе создается язык наивысшее арт-терапевтическое пространство. Как видно из схемы, его составляющие — сам арт-терапевт, участник и им созданный художественный образ.

В некоторых зарубежных публикациях встречается предупреждение об опасности переноса на арт-терапевта ярких эмоциональных реакций клиента. Поэтому важно осознавать меру допустимости деструктивных тенденций ребенка (взрослого) и заранее установить необходимые ограничения, которые целесообразно оговорить в условиях контракта. Названные договоренности и ограничения в значительной мере способствуют адекватному распределению ролей в арт-терапевтическом процессе, а в итоге — достижению эффективных результатов.

Как известно, любые психотерапевтические отношения сопровождаются феноменами переноса и контрпереноса. Их сочетание уникально, как и сами взаимодействующие личности.

Основные представления об этих процессах были разработаны еще З. Фрейдом и К. Юнгом. В частности с позиций классического психоанализа, перенос — это бессознательные тенденции и фантазии, которые возникают в психике пациента в процессе анализа в виде серии "ситуаций, отражающих детский опыт общения с наиболее близкими ему людьми, но относящихся уже не к прошлому, а к личности аналитика в настоящем.

Термин «контрперенос» употребляется для описания почти всех эмоциональных реакций специалиста на личность участника взаимодействия. Следует учитывать, подобные реакции могут быть как помехой, так и источником лучшего понимания другого человека.

Арт-терапевтическая практика — особая область проявления переноса и контрпереноса. С одной стороны, эти понятия обозначают те осознаваемые и неосознаваемые реакции на личность специалиста, которые возникают в психике участника группы. С другой стороны, — реакции на личность клиента, возникающие в психике специалиста.

Отношения между ними рассматриваются как диалог двух личностей, в котором прослеживается все многообразие их человеческих качеств, включая сознательное и бессознательное. При этом арт-терапевт активный посредник во взаимодействии клиента с изобразительными материалами и продуктами собственного творчества.

Сказанное и определяет специфические особенности рассматриваемых процессов в арт-терапии, а именно:

- перенос проявляется не только в эмоциональных реакциях, особенностях поведения и высказываниях клиента, но и в создаваемых им образах;
- контрперенос может быть вызван как вербальным взаимодействием с участником, так и результатами его творческой деятельности.

Названные механизмы взаимодействия отражены в виде схемы на рис. 2.
Изобразительная продукция

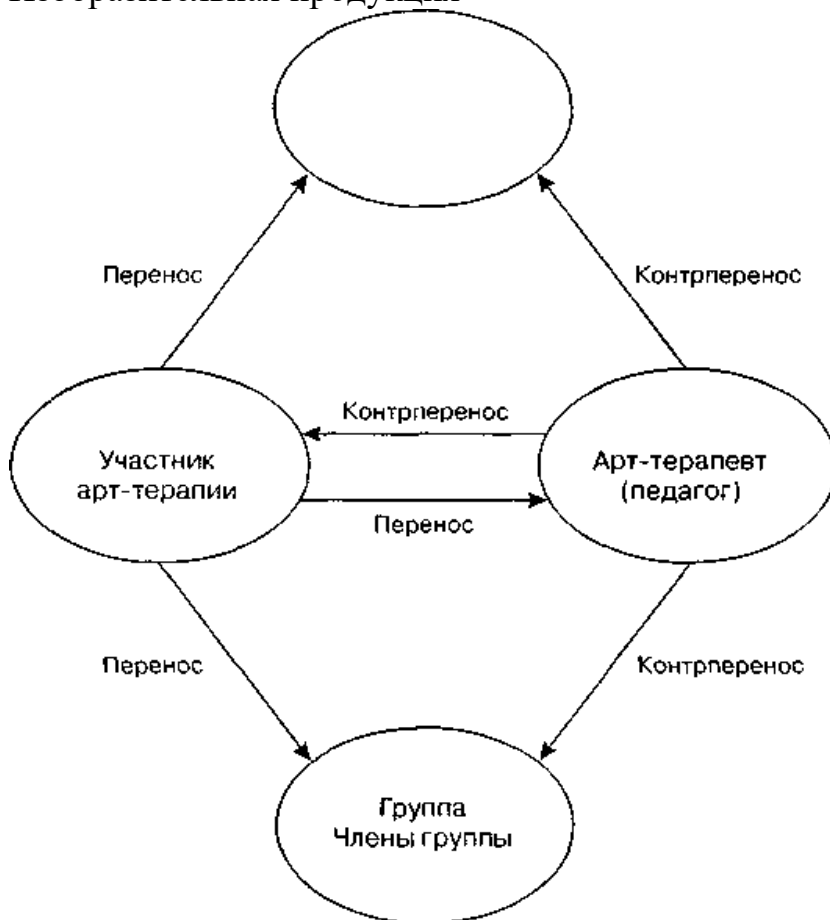


Рис. 2. Механизмы арт-терапевтического взаимодействия

Итак, в процессе арт-терапии перенос и контрперенос наблюдаются по трем основным каналам коммуникации: клиент — изобразительные средства и продукты его художественного творчества; клиент — арт-терапевт; арт-терапевт — продукты (образы) художественного творчества клиента.

Характерно, что рассматриваемые феномены не являются специфичными только для арт-терапии. Их можно увидеть и в пед взаимодействии, и в повседневной жизни.

В настоящее время специалисты придают большое значение исследованию переноса и контрпереноса в обучении. Это связано с тем, что учитель и ученики вступают в достаточно интенсивные эмоциональные взаимоотношения, в которые привносят собственный жизненный опыт, осознаваемые и неосознаваемые чувства, ожидания.

В повседневной жизни перенос возникает самопроизвольно как явление, главным образом, бессознательное. Он может переживаться в виде эмоций, побуждений, фантазий, отношений, идей или же защит против них, которые, как правило, неуместны в настоящем, хотя в прошлом представлялись вполне адекватными реакциями.

В зависимости; от характера чувств человека (например, нежно-

дружеские или злобно-ревнивые_) перенос принято рассматривать в терминах: позитивный — негативный.

Проекция — еще один феномен арт-терапевтических отношений, который необходимо видеть и понимать будущим специалистам.

3. Фрейд рассматривал названное понятие как неосознанный перенос на других лиц или внешние предметы тех переживаний и свойств, носителем которых является сам субъект, по какой-либо причине неспособный принять в себе эти переживания и свойства.

В результате проекции при работе с изобразительным материалом субъективный опыт человека становится доступным для восприятия и осознания.

Понятием «интроекция» обычно описывают процессы идентификации специалиста с переживаниями клиента, основанные на эмпатии, антипатии, симпатии и других аффективных явлениях, возникающих во взаимодействии.

Иными словами, специалист привносит в арт-терапевтический процесс индивидуальные черты, обусловленные теоретической подготовкой опытом, а также личностными особенностями. Его индивидуальность во многом определяет конечные результаты работы.

Общие стандарты взаимоотношений всегда преломлялись сквозь призму субъективных качеств. Так, великий педагог К. Д. Ушинский неоднократно подчеркивал, что все должно основываться на личности воспитателя, поскольку воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. «Воспитатель есть художник; школа — мастерская, где из куска мрамора возникает подобие божества».

Стало быть, имеется широкий спектр показаний для проведения арт-терапевтической работы в системе образования, причем не только с детьми, но и в пед коллективе.

Среди них:

- негативная «Я-концепция», дисгармоничная, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;
- трудности эмоционального развития, импульсивность, повышенная тревожность, страхи, агрессивность;
- переживания эмоционального отвержения, чувство одиночества, стрессовые состояния, депрессия;
- неадекватное поведение, нарушения отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях, неудовлетворенность в семейной ситуации, ревность, враждебность к окружающим.

Арт-терапевтические занятия эффективны при нарушенной адаптации, с целью психологической помощи младшим школьникам, испытывающим трудности в обучении.

Арт-терапия позволяет получить доступ к переживаниям аутичных детей и корректно помочь им. Такие дети погружены в себя. Любое вмешательство в их мир может вызвать сильную тревогу, а зачастую и агрессивные реакции. Исключением является коммуникация на символическом уровне посредством визуальных образов.

Доказаны преимущества арт-терапевтической работы с детьми и взрослыми, подвергавшимися насилию или имеющими какой-либо другой травматический опыт. В частности, британскими арт-терапевтами глубоко исследована проблема сексуального насилия, определены некоторые универсальные символы в качестве «графических индикаторов» травмирующих ситуаций. Изучается даже возможность использования рисуночных «показаний» в следственной практике.

По утверждению Д. Джонсона, из-за диссоциации травмирующих воспоминаний у пострадавшего нарушается способность к словесному выражению чувств, в силу мощной психологической защиты и особенностей нервных процессов, связанных с впечатлениями от драматических событий. При этом, отмечает автор, образы запечатлеваются как «вспышки», передающие, словно фотография, все мельчайшие подробности. Именно потому они могут быть воспроизведены лишь посредством визуального канала коммуникации, т. е. изобразительные средства предоставляют уникальную возможность для отражения, осознания и переработки травматических воспоминаний [83]. А в процессе рисования удается наблюдать драматические события как бы со стороны, отвлеченно. Для этого используются техники графического моделирования ситуаций, рассказы в картинках, ретроспективный обзор работ, сочинение историй и другие.

С точки зрения К. Тисдейл, задача арт-терапевтической (АТ) работы — побудить участников группы учиться посредством того опыта, который ранее не был ими осознан, «вскрывать» логику и доводы тех или иных ранее неосознаваемых поступков. Чем более понятным человек станет для себя самого, чем лучше постигнет эффекты воздействия собственной личности на окружающих, тем более он будет способен к осмыслению возможных отклонений в своем поведении [44].

Иными словами, в спонтанном рисунке бессознательное, скрываемое "внутренней цензурой, не только проявляется, но и осознается. Узнавая что-то новое о себе, субъект развивается интеллектуально и эмоционально.

Побочный продукт АТ, по словам К. Рудестама, — чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития. Искусство приносит радость [50].

Среди позитивных феноменов, зафиксированных как зарубежными, так и отечественными специалистами, назову научно аргументированные и наиболее значимые.

Арт-терапия:

- Создает положительный эмоциональный настрой в группе.
- Облегчает процесс коммуникации со сверстниками, учителем, другими взрослыми. Совместное участие в художественной деятельности способствует созданию отношений взаимного принятия, эмпатии.
- Укрепляет культурную идентичность ребенка, способствует преодолению языкового барьера, особенно в многонациональных школах.
- Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсудить вербально.

- Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинами, скульптурами — безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций (К. Рудестам). Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.

- Развивает чувство внутреннего контроля. АТ занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.

- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.

- Повышает адаптационные способности человека к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.

- Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

- Позволяет выстраивать отношения с ребенком на основе любви и взаимной привязанности и тем самым компенсировать их возможное отсутствие в родительском доме.

«Дефицит любви» приводит к тяжким последствиям в душевном развитии ребенка (Т. А. Флоренская). При этом дети воспринимают мир отношений в узком диапазоне минорных настроений: грусти, обиды, враждебности и страха. Они искаженно видят и реальные отношения между людьми.

Если ребенку недостает любви, возникают так называемые «психические отклонения», трудности характера, дефекты личности вплоть до душевных заболеваний [59].

По свидетельству Д. Джеффрис, в основе наиболее жестоких случаев насилия взрослых лежат болезненные, травмирующие переживания, связанные с бесчисленными унижениями и неприятием человека в детстве. Дефицит внимания приводит к ухудшению успеваемости, нередко к агрессивному и асоциальному поведению ребенка как способу компенсации недостатка признания и любви со стороны взрослых.

Безусловно, АТ не представляет чудодейственную силу, способную полностью разрушить поведенческие и ментальные паттерны. Вместе с тем в АТ процессе субъект приобретает опыт позитивных индивидуально-личностных изменений.

«Исцеляющими» факторами являются групповая сплоченность и поддержка, реализация альтруистической потребности, освоение новых ролей и проявление латентных качеств личности, получение обратной связи в условиях особой, демократичной атмосферы, обусловленной равенством прав и ответственности (теория И. Ялома) [65].

И главное — сам процесс спонтанного творчества. К сожалению, в сознании многих взрослых нередко существует миф о полном отсутствии у них способностей к изобразительной и другим видам творческой деятельности. «...Вы не одиноки..., если, подобно многим людям в нашем обществе, говорите про себя: Я нетворческий человек», — уверяет Н. Роджерс [48].

С удовольствием присоединяюсь к ее призыву:

«Опробуйте новый для себя опыт. Вы удивитесь самому себе. Я верю, что все мы способны быть подлинно творческими».

Диагностика в арт-терапии

Интерпретация рисунка — это и таинственная игра, и научная работа.

П. Брутше

Изобразительная творческая деятельность рассматривается в АТ изначально как терапевтический процесс, предназначенный, образно говоря, для «исцеления души». Иначе говоря, терапевтическое рисование в общепринятом понимании. Это деликатная, гуманная возможность понаблюдать за человеком в процессе спонтанного творчества, приблизиться к пониманию его интересов, ценностей, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие.

Вместе с тем зарубежные и отечественные специалисты подчеркивают значительный диагностический потенциал творческой продукции участников АТ работы, которая позволяет выразить внутренние, глубинные переживания, увидеть яркую индивидуальность личности.

Порой, замечает арт-терапевт К. Уэлсби, бывает очень трудно разобраться в природе тех или иных проблем учащихся: связаны ли они с физическими, сенсорными, познавательными, эмоциональными или поведенческими факторами, и насколько серьезны эти проблемы. Так, замкнутая, тихая девочка может иметь более серьезные проблемы, чем непослушная и эмоционально неуравновешенная девочка, хотя именно первая может оставаться без внимания со стороны специалиста [57].

Еще в 1924 году талантливый педагог В. Н. Сорока-Россинский убеждал коллег, что тот или иной ребенок может оказаться трудным вовсе не в силу какой-либо дефектности вообще..., а, наоборот — по причине сложности и богатства своей натуры... С другой стороны — умеренность и аккуратность... не всегда говорят о чем-нибудь ценном в духовном отношении [Пед. соч. — М., 1991. — с. 140].

Личность как сложное, динамичное, пластичное образование характеризуется склонностью к непрерывным изменениям ее составляющих. Исследование этих процессов далеко не всегда поддается формализации, так как затрагивает разные характеристики психической деятельности, включая сферы сознательного и бессознательного. Поэтому диагностика требует привлечения соответствующих системных и нелинейных по своей природе

процедур.

В АТ диагностический и собственно терапевтический процессы протекают одновременно посредством увлекательного спонтанного творчества. В результате, легче устанавливаются эмоциональные, доверительные коммуникативные контакты между сторонами, включенными в диагностический процесс.

Это особенно значимо, если субъект переживает сильную тревогу и напряжение, возникающее в ситуациях традиционного обследования, а также в работе с детьми. Психика ребенка крайне неустойчива, эмоциональная сфера чрезвычайно лабильна. Младшие школьники зачастую видят в обследовании игровой компонент или интуитивно стараются найти правильный ответ. Их реакции могут носить подражательный характер. Вместо того выбора, который шел бы «от сердца», дети могут придумать игру со своими правилами (Л. Н. Собчик).

В терапевтическом рисовании ситуация диагностики менее заметна, как правило, она не осознается участниками любого возраста и не провоцирует реакций защитного характера.

Основа диагностического материала - изобретательная продукция. Это в какой-то мере сближает АТ с проективными рисуночными тестами. Некоторые авторы даже выделяют в качестве самостоятельной разновидности — проективную АТ (Е. М. Бурно, С. Кратохвил, А. А. Осипова и др.). В других публикациях отмечается принадлежность АТ к группе экспрессивных проективных методов [45], что вполне оправдано в аспекте диагностических возможностей рисунка. Вместе с тем АТ, безусловно, более глубокий феномен.

АТ интерпретация рисунков не является самоцелью и не сводится к количественному и качественному анализу формальных элементов, хотя, несомненно, основы такой работы присутствуют. Приоритетные формальные составляющие — линия, форма, цвет в их взаимосвязанной динамике, а также другие аспекты и способы символического выражения средствами изобразительного творчества.

Итак, в названных подходах к диагностике нетрудно заметить существенные различия, которые для наглядности представлены в виде таблицы.

	Сравниваемые признаки	Проективный рисунок	Арт-терапия (терапевтическое рисование)
1	Цели	Диагностическая Диагностическая	Психотерапевтическая Коммуникативная Развивающая

			я
2	<p>Диагностический материал, средства</p>	<p>Рисунок Пострисуночный опрос</p>	<p>Рисунок Продукт художественного творчества Вербальная коммуникация Невербальная коммуникация</p>
.	<p>Тема задания</p>	<p>Ограничена Тема, содержание задания, инструкция строго соответствуют верифицированному тесту</p>	<p>Определяется логикой арт-терапии, может быть свободной</p>
.	<p>Психологические механизмы</p>	<p>Проекция</p>	<p>Проекция Перенос Контрперенос</p>
.	<p>Интерпретация результатов</p>	<p>Качественная и количественная обработка в соответствии со стандартизированными-</p>	<p>Измерение в строгом смысле не применяется. Герменевтический подход</p>

		ми критериями. Технологич еский уровень интерпретац ии	интерпр етации Речевая комму икация, обратная связь, понима ние в сочетан ии с интерпр етацией
.	Участи е специа листа	Допуск ается отсутст вие при тестиро вании	Обязате льное присутс твие арт- терапевта

В проективных графических методах изобразительный образ для специалиста — только диагностический материал. При этом используются стандартные шкалы формальных элементов.

Производится структурное (или формально-структурное) расчленение рисунка, качественный и количественный анализ характерных деталей, интерпретация с целью выяснения индивидуально-личностных характеристик автора графического продукта.

Например, отслеживаются особенности оформления, композиции, перспективы, пропорций, линий, штриха, освещения (Р. Б. Хайкин); формально-стилевые особенности изображения (М. Е. Бурно), учитывается частота встречаемости определенных параметров и т. д.

Словом, данный уровень интерпретации рисунков логично определить как технологический.

Проведение проективного рисования допускает отсутствие как самого исследователя (психолога), так и процедуры пострисуночного опроса, например, если работа выполняется в домашних условиях. Однако следует отметить, что в таком случае диагностическая ценность методики существенно снижается.

В АТ вместо независимой интерпретации формальных признаков рисунка психолог опирается на систему значений и ассоциаций самого автора, использует разнообразные речевые стратегии, отслеживает особенности его мимики, движений, невербальной звуковой экспрессии и других реакций.

Следует подчеркнуть и тот факт, что число тематических заданий для

графических проективных тестов ограничено. В частности, к классическим относят рисунок человека (тесты Ф. Гудинафа, Д. Харриса), «Дерево» (К. Кох), «Дом — дерево — человек» (Д. Бук); рисунок семьи (В. Вульф; В. Хьюлс; Р. К. Берне, С. К. Кауфман) и некоторые другие.

В АТ, напротив, предлагаются самые разнообразные темы для творческой деятельности. Однако их диагностическая ценность не возводится в абсолют. Рисунки не подвергаются аналитическому разбору исключительно с целью выявления значения. Интроспективное восприятие считается более информативным, нежели внешние признаки законченного произведения (Р. Гудман, К. Рудестам, Г. Ферс и др.).

К тому же велика опасность субъективизма, проекции диагностических ожиданий, переживаний самого специалиста в процессе интерпретации полученного материала. «Собственная внутренняя жизнь вмешивается в мое восприятие внешнего мира и, возможно, я невольными интерпретациями увожу ребенка с его пути», — размышляет Г. Шоттенлоэр [63].

В каждом графическом изображении, которое можно рассматривать как невербальное сообщение для кого-то другого, остается нечто специфически индивидуальное. И трудность методической задачи, по словам Е. С. Романовой, О. Ф. Потемкиной, — максимально контрастно выделить то, что принадлежит автору, отчленив его от того, что составляет нормативную, «неавторскую» сторону изображения — канву объективной ситуации, влияние стандарта задания, содержание общего смысла сообщения [49].

Проблема искажения объективности в какой-то мере связана с принципом психологической проекции как основы проективного рисования. Проекция лежит в основе всех видов художественного и научного творчества, а "субъект проецирует (отражает, выражает) свои неосознаваемые или скрывающиеся потребности, комплексы, вытеснения, переживания, мотивы. Причем люди, имеющие "более низкие показатели базового доверия, склонны к проекции на продукты спонтанного творчества преимущественно депрессивных переживаний. В общем, в любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних состояний в визуальной форме,,

По мере того, как участники перерабатывают свой эмоциональный опыт в изобразительном творчестве, они очень часто становятся способными описывать его в словах (М. Наумбург). Иными словами, изобразительный уродует — отражение индивидуальности психологических свойств автора, его мироощущения, х

юо дётскрисунок является проективным по отношению к внутреннему психическому состоянию личности (К. Маховер). Особенности социальных обстоятельств развития, семейной ситуации, эмоциональное и физическое самочувствие, а также другие подобные факторы влияют на построение художественного образа, композицию, использование пространства цвета, символики, характер движений.

Даже каракули обладают высоким диагностическим потенциалом и расцениваются как индикатор самопознания и социальной зрелости

личности, которая передается структурой каракулей (Э. Ульман, Ф. Кейн). Можно заключить, подчеркивает М. Бетенски, что каракули представляют новую информацию для диагностики и новые ресурсы для арт-терапии.

Графические методы дают человеку возможность самому не только проецировать реальность, но и по-своему интерпретировать ее. Естественно, что полученный результат в значительной мере несет на себе отпечаток личности, ее настроения, состояния, чувств, особенностей внутреннего мира. Вот почему специалист,

пытаясь разобраться в поддержании изобразительной программы — "ТГУТЩийТдолженогжентироваться не на умозрительные — представленные собственные проекции, а на ассоциации самого автора и «язык» его тела (Р. Гудман)^

Иначе говоря Упрямой интерпретация не должна иметь места в арт-терапии. Р. Гудман предостерегает "1)Т использования «технологии поваренной книги» в диагностике рисунков, настаивает на необходимости наблюдать — ^ть Бавёрбалы: ?ой экспрессией человека, уметь выстраивать речевую стратегию, правильно подбирать слова и не относиться к ним как к чему-то второстепенному [15].

Сказанное созвучно убеждениям М. М. Бахтина, согласно которым нельзя овладеть внутренним человеком, увидеть и понять, делая его объектом безучастного нейтрального анализа. К нему можно подойти и раскрыть —

точнее, заставить его самого раскрыться — лишь путем общения, диалогически [2].

Таким образом, арт-терапевтическая интерпретация в отличие от проективных графических методов сопровождается обратной вербальной связью, основанной на рефлексии самого «художника», побуждающей его к самостоятельному осознанию содержания внутреннего... мира. Приоритетны ориентиры на собственные ассоциации автора изобразительного продукта, его невербальное поведение и вербальную экспрессию.

Характерно, что арт-терапия дает человеку возможность одновременно выступать в качестве «свидетеля» и «непосредственного участника» изобразительного процесса, проводить рефлексии своего травматического опыта, «переводя» информацию о нем с эмоционального на когнитивный уровень (Р. Гудман).

Пластический образ отражает совокупность тех или иных представлений и является наиболее экономичным инструментом коммуникации. Рисунок, в сравнении с вербальным языком, открыто и искренне передает смысл изображенного. Подчеркивая эту особенность, К. Юнг называл художников «рупорами бессознательного».

Итак, именно в процессе терапевтического рисования неосознанные реакции личности наиболее ярко выражаются, что позволяет сделать вывод о глубинном, проективном потенциале арт-терапевтической диагностики, а

также о ее существенных преимуществах в ряде случаев.

Образно говоря, важно знать ответ на вопрос: «Что такое хорошо и что такое плохо» в интерпретации рисунка.

Он целовал Вас, кажется? Боюсь, что это так. Но как же Вы позволили?! Ах, он такой чудак! Он думал, что уснула я И все во сне стерплю. Иль думал, что я думаю, Что думал он, что сплю.

Роберт Берне (перевод С. Маршака)

Границы метода арт-терапевтической диагностики

Из того, что мне — или всем —

кажется, что это так, не следует,

что это так и есть.

Л. Витгенштейн «О достоверности»

Изобразительное творчество — привлекательное и интересное занятие, доступное для детей и взрослых, обладающее высоким психодиагностическим потенциалом.

Вместе с тем категория диагностики в арт-терапии скорее многогранный комплексный феномен в контексте лонгитюдного исследования, нежели просто метод. Хотя данный термин в широком его понимании введен в научный оборот.

Стало быть, необходимо осмыслить феноменологию, исследовательские ресурсы и ограничения метода арт-терапевтической диагностики, обозначить реальные границы, в рамках которых полученная информация будет соответствовать критериям объективности, надежности, корректности, достоверности.

Ограничение 1. Общеизвестно, что все люди без исключения, независимо от возраста, расового и национального происхождения, обладают способностью к творчеству. Однако объективный факт отражен в культурных традициях многих культурных уходов "тановок логично отнести к одному из ограничений диагностического потенциала арт-терапии." Через визуальные образы, содержащие графические признаки принадлежности к какой-либо конкретной культуре, люди передают представления о самих себе: К примеру, для рисунков мексиканца могут быть характерны жирные контуры фигур, а в рисунках японца обнаруживается много свободного пространства. Оба этих примера демонстрируют некоторую связь изобразитель-

I

36

не)й К..

их

[Б-

ной экспрессии с культурно-этническими основами и традициями [44, с. 181).

В качестве критериев, характеризующих бессознательные процессы, рассматриваются формальные элементы изображения. Однако неоднозначность и разноречивость их интерпретации — еще одно

ограничение метода арт-терапевтической диагностики. Словом, проблема валидности методов анализа визуальных данных и контент-анализа субъективной информации остается актуальной.

Ограничение 2. Категория анализа в арт-терапии ограничена продуктами художественного спонтанного творчества. Формализованная сторона представлена следующим порядком действий. Производится структурное (или формально-структурное) расчленение рисунка. Выбираются признаки, которые подлежат анализу (стандартизированные графические характеристики рисунка: расположение на листе, размеры фигур, преобладающие цвета, штриховка и т. д.). Регистрируется и подсчитывается частота встречаемости признака (элемента), соответствующего категории наблюдения в продуктах деятельности испытуемого. Производится содержательная интерпретация результатов статистического анализа. Однако при этом вполне может исказиться или утратиться понимание тонкой «материи души».

ной диагностики и интерпретации подчеркивают много-
"гиде-специалисты. Так, С. Кратохвил с большой долей
иронии замечает, что вершины гор могут ассоциироваться с
образом угателенский

"вот же тревожности, личностных проблемах, страхах или всего
лицом, что автор рисунка вырос в гористой местности.

Еще один пример — интерпретация солнца как символа родительской
фигуры. Действительно ли, размышляет Р. Гудман, солнце следует
ассоциировать с авторитетом, потому что оно «царит» на небе, дарит всем
свет, тепло и связано с представлением о Боге? Это не

37

означает, что подобные толкования образов являются неверными.
Просто они далеко не всегда верны. И даже если верны, то можно ли это как-
то проверить? «Делая обобщающие заключения, мы стремимся к
объективности, возможно, игнорируя при этом содержание, вкладываемое в
образ его создателем. Так утрачивается связь между символом и тем, что он
символизирует. К сожалению, безоглядно используя словари символов, мы
предаем основы своей деятельности. Мы всегда должны оглядываться назад
и, пытаясь сформулировать оценочные суждения, постараться увидеть
глубинный смысл изображения. Лишь принимая во внимание все
многообразие ассоциаций, вызываемых этим образом, мы можем сделать
более верную интерпретацию» [15].

Очень трудно, по словам Г. Ферса, расположить опорные элементы в
последовательном порядке. Для этого не существует готовых рецептов и
методов [58].

К тому же субъект может проецировать когнитивные образы как
результат усвоенных в процессе обучения знаний, изобразительных
шаблонов и навыков рисования. Например, дети знают, что ствол у дерева
чаще всего коричневый, листва зеленая, небо голубое, а солнце желтое, и
соответственно изображают их. Бывает, придумывая историю от имени

своего рисунка, утверждают: «Это дерево — я сам», а далее легко переключаются на пересказ из учебника природоведения.

Одна из наиболее типичных ошибок при рассмотрении детских работ заключается в применении тех подходов к интерпретации, которые обычно используются в работе со взрослыми. Как подчеркивает М. Хэгуд, наши собственные проекции и психоаналитические объяснения, основанные на теоретических положениях, касаются психики взрослых и вряд ли уместны в работе с детьми [81].

Ограничение 3. Итак, специфика изобразительного творчества в детском возрасте это своеобразная граница метода арт-терапевтической диагностики.

38

;e

I-1-:я

e-

д-:я

'Д, не и-

нр [ая

В контексте сказанного выделим, по меньшей мере, два аспекта: объективные закономерности и этапы развития детского творчества, которые отражаются в рисунке, а также субъективные процессы роста и развития ребенка. Иными словами, психолог взаимодействует с еще не сложившейся, слабо интегрированной структурой, незрелой личностью.

Тем не менее, известны общие ориентиры, на которых можно строить изучение ведущих индивидуально-типологических тенденций и выявлять степень адаптированности (или дезадаптации) обследуемого ребенка (Л. Н. Собчик).

(Подробнее см. «Изобразительное творчество детей: особенности арт-терапевтической диагностики».)

Ограничение 4. Общее для всех возрастных групп. Оно вызвано отсутствием строгой стандартизации, преобладанием эмпирического подхода в арт-терапевтической диагностике и, соответственно, субъективным характером, зависимостью от уровня подготовленности, интуиции, личного опыта психолога (арт-терапевта). Полученные таким способом данные имеют описательный характер, их трудно измерить и представить в виде стройной системы статистически объективных, надежных, достоверных результатов.

Тотальное количественное исследование, по мнению многих специалистов, также не является универсальным, поскольку деформирует видение объекта, высвечивая только ту его часть, которая поддается измерению. Качественная же интерпретация изобразительной продукции помогает увидеть глубинные основы индивидуально-личностного паттерна, снижая риск «обобщить и индивидуальность».

Специалисты слишком долго, по словам Ш. Мак-Нпффа, концентрировали свое внимание на продуктах творческой деятельности клиентов. А ключ к пониманию исцеляющих возможностей искусства

заключается в реализации творческого потенциала человека.

Назначение арт-терапии не в том, чтобы выявить недостатки или нарушения, подчеркивает В. Беккер-Глош. Напротив, она обращена к сильным сторонам личности, а также обладает удивительным свойством внутренней поддержки и восстановления целостности человека [3, с. 48]. В данном контексте интересна позиция Ф. Ницше. Для него здоровье означало не свободу от болезни, а способность человека с ней справляться. И именно эта способность актуализируется в процессе изобразительного творчества.

Итак, арт-терапевтическая диагностика вряд ли может быть отнесена к самодостаточным методам, поэтому в научном исследовании играет вспомогательную роль. Однако в сочетании с другими качественными методами именно арт-терапевтическое взаимодействие позволяет максимально полно и бережно представить феноменологическую картину изучаемых явлений, обеспечить глубокое и индивидуализированное их понимание.

С позиций феноменологии творческий продукт клиента рассматривается как выражение внутреннего переживания, часть его личности. По наблюдению М. Бетенски, этот метод вызывает доверие у человека, который сначала пребывает в роли художника, затем становится наблюдателем и со временем инициирует ощущение себя как личности в процессе терапии. Это ощущение растет при систематическом самовыражении и открытости внутренних переживаний.

Арт-терапевтическую диагностику правомерно рассматривать и в контексте герменевтических методов, которые опираются на чувства и интуицию. Они предназначены для реконструкции внутренней логики и смысла тех или иных действий субъекта, которые имеют знаково-символическое выражение. Именно с помощью понимания удастся за внешними проявлениями человека увидеть субъективные смыслы, ценности, отношения, переживания и другие гуманитарные сущности. Эти уникальные возможности предоставляются арт-

40

:е ь

л,

D-

•I-

е-н-ш :я 5я ет ги

IC-

зв,

:д-

I И

ге-ю-мм от-ог-рт-

терапевту в процессе вербальной и невербальной коммуникации с клиентом посредством его изобразительной продукции.

В работах психотерапевта В. Оклендер содержатся простые инструкции, отражающие самую суть арт-терапевтического обсуждения

изобразительного материала, ^ гю оценке Р. Гудман, «золотые правила».

"*~"Дайте клиенту рассказать о своей работе так, как он этого хочет.

- Попросите прокомментировать те или иные части рисунка, прояснить их значение, описать опре-

~ деленные формы, предметы или персонажей. Это поможет избежать преждевременных предположений относительно содержания работы.

- Попросите клиента описать работу от первого лица, желательно, для каждого из элементов изображения. Клиент может построить диалоги между отдельными частями работы, независимо от того, являются ли эти части персонажами, геометрическими формами или объектами. Необходимо различать «эго-ориентированные» и «объект-ориентированные» вопросы. Комментарии клиента при этом могут касаться внешних или внутренних свойств предмета. Если, скажем, клиент вылепил из глины какой-либо пищевой продукт, можно спросить, что ^ он ел на завтрак

"ТОГИ что ему нравится больше всего из блюд, ко^_ foj)bie_roTaBHT его мать? Первый вопрос более _ «объект-ориентированный», второй — более

"«эго-ориентированный», Арт-терапевт, выбирая тот или иной вопрос, должен решить, на каком уровне следует сначала нести обсуждение. Если клиент не знает, что означает та или иная часть изображения, арт-терапевт может дать свое объяснение, однако надо спросить клиента, насколько такое объяснение представляется ему верным. Отношение к сказанному проверяется-как по вербальным, так и невербальным реакци- . _

41

ям. Когда объяснение не вызывает никакой реакции, стоит подумать, связано ли это с ошибоч-

ной интерпретацией _ шп£вь1звано неготовностью клиента.

ТГобуждайте клиента фокусировать внимание да цветах. О чем они говорят ему? Фокусируясь на цвете, он может что-то осознать. Следует учесть, что цвета могут использоваться в разное время по-разному: в одних случаях они отражают свойства объектов, в других — отношение автора к этим объектам.

Старайтесь-фиксировать особенности интонации, положение тела, выражение лица, ритм дыхания клиента ^ Используйте эти наблюдения для дальнейшего расспроса либо, в случае сильного напряжения клиента, для переключения на другую тему. Поскрльку^изобразительный процесс сопряжен с выраженными физическими и эмоциональными реакциями, все они должны быть предметом ^для наблюдения со стороны арт-терапевта. Помогайте клиенту осознать связь между собственными высказываниями о творческой работе и его жизненной ситуацией, осторожно задавая вопросы о том, что и как из реальной жизни может отражать созданный им изобразительный продукт. Следует понимать, насколько клиент способен интегрировать интерпретации. Даже если ваши объяснения справедливы, они могут вызывать сопротивление. Но если вы правы, а клиент еще не готов их принять, помните, что еще будет возможность вернуться к этим объяс-

нениям.

Обратите особое внимание на отсутствующие части изображения и пустые пространства на рисунке. Вовсе не обязательно, что отсутствие топ in и иной части должно нести символическую наг12уз; ку. Изображение может иметь «стенографический

"характер». Например, Я. Боверс отмечает, что при

42

изображении человеческой фигуры лицами, пере-несшими насилие, отсутствие нижней части тела

1, я I* I-у. с и

1Я

5-э-?:

[И 1Й

IT

ке

VT

а

го с-

[а-н-пи га: и и ри

в одних случаях может говорить о подавленной сексуальности, а в друиу — Т^йг.кяженном обра-зё~«Я».

- Помните, что иногда следует принимать изображение буквально, иногда искать нечто противоположное изображенному, в особенности, если есть основания для такого предположения. Работы Эдит Крамер, в частности, изобилуют примерами изображения фантастических героев детьми с сильным Эго, чувствующими себя уверенно. В то же время она указывает, что подобные изображения часто создаются детьми, стремящимися сформировать идеальный, нереалистический об-

"раз «Я», Б результате чего они всякий раз болез7" ненно переживают крушение этого идеала.

- Просите клиента рассказать о том, что он чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

- Предоставьте клиенту возможность работать^ удобном для него темпе и с сознанием того, что он

"будет изображать нечто, что может изобразить, и отражать те состояния, к исследованию которых готов. Независимо от степени директивности подхода, мы должны давать клиенту возможность почувствовать, чтр_рн_сам^контр_дли_рует_изобрази-тельный процесс и его результаты.

- Стфемитесь]выделять в работах клиента наиболее^ устойчивые темы и образы. С течением времени,

"Бо мере того как!эудут определяться смысловые связи, в них многое может проясниться и «заговорить». Со временем клиент будет готов к тому, чтобы увидеть в своих изображениях единые смысловые линии в контексте всей проделанной работы [цит. по 15].

Таким образом, в современном научном мире сосуществуют противоположные представления о возможнос-

43

ти рационального толкования изобразительного продукта. Согласно одним позициям, в силу иррациональной природы творческого вдохновения невозможно логически осмыслить и «прочитать» рисунок. Согласно другой точке зрения, заключенные в изображении «личные смыслы», переживания могут быть раскодированы и осознаны как самим «художником», так и специалистом (арт-терапевтом, психологом), который призван помочь автору понять содержание и символику собственного творчества.

Данные представления в целом отражают основные тенденции в развитии исследований и в аспекте потенциальных возможностей арт-терапевтической диагностики, и в аспекте границ ее эффективности.

Вместе с тем специалисты сходятся во мнении о позитивном ресурсе самой арт-терапии и отсутствии противопоказаний. Любой человек примерно с пяти-шести-летнего возраста, независимо от культурного опыта и художественных способностей может быть участником арт-терапевтического процесса. Считается, что до этого периода символическая деятельность еще только формируется, а дети лишь осваивают материал и способы изображения. Изобразительная деятельность дошкольников остается в рамках игрового экспериментирования, поэтому арт-терапевтические занятия не эффективны в полной мере.

Подростковый и юношеский периоды, напротив, благоприятны для применения арт-терапии. Общение через экспрессивную продукцию нередко предпочтительнее вербальной коммуникации, поскольку помогает молодым людям «спрятать» свои переживания в визуальных образах и избежать прямого контакта с взрослым (психологом, учителем). По мере осознания своих внутри-психических проблем и конфликтов взрослые и дети постепенно могут переходить к их вербализации, преодолению, разрешению.

44

Изобразительное творчество детей (особенности арт-терапии и диагностики)

I-

!3

•e)-

[X

I-\-э-и,

Как весело рисуют дети Доверчивые чудеса — Не Истину и Добродетель, А человечка или пса.

И пес неистов и оранжев, В зубах зеленое: «Гав-гав»! И, радуги разбудоражив, Конь скачет о шести ногах.

Дитя! От мыслей

безрассудных Меня чертою отдели. Пусти, пусти меня

в рисунок И в добром мире посели!

Давид Самойлов

Изобразительная деятельность детей в качестве возможного метода изучения индивидуально-психологических особенностей личности издавна привлекала внимание специалистов. Среди основоположников в исследовании данной проблемы за рубежом обычно называют такие имена, как Ф. Гудинаф, Г. Кершенштейнер, А. Кларк, Е. Х. Кнудсен, С. Левинштейн, М. Линдстрем, Г. Люке, К. Маховер, Ж. Пиаже, К. Штерн, Х. Энг и др.

Различные аспекты проблемы детского изобразительного творчества исследованы отечественными учеными. Среди них: В. М. Бехтерев, Ю. Н. Болдырева, Л. Н. Бо-черникова, Л. А. Венгер, Л. С. Выготский, О. И. Галкина, З. В. Денисова, Е. И. Игнатъев, Т. В. Лабунская, В. С. Мухина, Е. С. Романова, Ю. А. Полуянов, Н. П. Сакулина, С. С. Степанов, Д. Н. Узнадзе и др.

45



Выявленные особенности и закономерности позволяют обоснованно и эффективно выстраивать арт-терапевтическое взаимодействие с детьми.

Детство — период интенсивного становления физиологических и психических функций. «Дитя мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще», — писал К. Д. Ушинский, призывая учителей опираться на эти особенности детского мышления.

Работа фантазии проявляется в визуальных образах, а потом — в словах. Изобразительная работа — безопасный и естественный для ребенка вид деятельности, который служит для него «транзитным пространством» (Р. Гудман, Д. Джонсон).

Основные новообразования в возрасте от 6 до 10 лет — произвольные психические процессы, внутренний план действий, рефлексия поведения. Рисование при этом играет роль одного из механизмов выполнения программы совершенствования организма и психики, а также способствует согласованности межполу-шарного взаимодействия. В процессе рисования координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария головного мозга, а также абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие (В. С. Мухина, Д. Н. Узнадзе). Поэтому многие специалисты рассматривают детское рисование как один из видов аналитико-синтетического мышления. Рисуя, ребенок как бы формирует объект или мысль заново, графически оформляя свое знание,

изучая закономерности, касающиеся предметного и социального мира (А. А. Смирнов, С. С. Степанов).

Осознание окружающего происходит у ребенка быстрее, чем накопление слов и ассоциаций. Рисование предоставляет ему возможность наиболее легко в образной форме выразить то, что он знает и переживает, несмотря на нехватку слов. Изобразительная деятельность — своеобразный аналог графической речи (Л. С. Выготский).

46

Речь возникает на «фундаменте» образов. При их словесном описании иногда, особенно у детей, возникают затруднения. Поэтому, именно невербальные средства это зачастую есть единственная возможность для выражения и прояснения сильных переживаний и убеждений. «Я бы мог нарисовать, но не знаю, как выразить словами» (К. Рудестам) [50].

С. Левинштейн, В. С. Мухина и другие исследователи также подчеркивают, что рисунок для детей не искусство, а речь. Им свойственно стремление рисовать. Это своеобразное экспериментирование с художественными символами в качестве заместителей реальных объектов. Посредством рисования реализуется потребность личности в самовыражении. Именно спонтанная изобразительная деятельность для ребенка наиболее естественна, интересна, приятна. Она не требует исключительных, волевых и интеллектуальных усилий, близка к игре и поэтому не вызывает тревожных переживаний.

Дети способны использовать художественные материалы для коммуникации, игры образами, импровизации, театрализации. Они как будто чувствуют ограниченность выразительных возможностей слова, и это, наверное, делает их более «совершенными» существами, чем взрослые (Э. Бюлов) [3, с. 57].

Возраст от пяти до приблизительно десяти лет даже называют золотым веком детского рисунка.

Первые годы обучения — один из наиболее значимых периодов в развитии личности ребенка. Складывается самая молодая функция психики — речь. Происходит формирование контекстной и диалогической ситуативной речи, совершенствуется общение. Поэтому именно у младших школьников по разным причинам могут возникать затруднения в коммуникативной деятельности, вербализации чувств и мыслей. Однако они с удовольствием «говорят» невербально, посредством визуальной и пластической экспрессии, рисунка. Еще К. Юнг рассматривал символический язык изобразительного искусства как наиболее адекватный, более точный и емкий, чем слова.

47

В работах одной из основательниц арт-терапии М. Наумбург также подчеркивается, что наиболее важные мысли и переживания как порождение бессознательного, прежде всего, проявляются в виде образов [90]. Запечатленные в изобразительной продукции, они становятся доступными для восприятия, понимания и анализа.

Вместе с тем диагностика и психологическое содержание отдельных элементов изобразительной продукции вряд ли могут быть механически перенесены в практику работы с детьми. В частности, по данным исследования Е. С. Романовой, была установлена крайне низкая предсказательная и диагностическая ценность стандартизированных проективных рисуночных тестов у старших дошкольников и учащихся младших классов [49].

Детские рисунки, подобно детским понятиям, сначала бедны, отличаются недостатком связанности, способности к отвлечению (Л. Шванцара, И. Шванцара). Рисунки и речь вплоть до школьного возраста сохраняют схематический характер [62, с. 289].

Детское рисование в своем развитии проходит несколько определенных, всеобщих этапов. В истоках первых детских образов скрывается тайна зарождения и развития ценнейших способностей человека: художественного видения, высших форм фантазии, интуиции, творческого воображения (Э. В. Ильенков).

Характерно, что дети, воспитывающиеся в условиях различных культур, в изобразительной деятельности обязательно проходят стадии «марания», «головоногов», «бесформенных изображений», «схематичного изображения» и др. Специалисты отмечают, что рисунки детей разных народов, но одного возраста поражают удивительным сходством. Типичные особенности изобразительного продукта четко отражают этапы развития зрительно-пространственно-двигательного опыта ребенка, на который он опирается в процессе рисования. В частности, «художники» примерно до 6 лет не признают про-

48

[И

к-а-

)В [И

и

Р-

к-

в

с-

й-

н-

>1X

лх

и-от

странственного изображения, они рисуют только вид спереди или сверху.

К 6-7 годам у детей складывается новый тип расположения рисунка. Его основная особенность — симметрия в размещении изображений. Дети начинают понимать и учитывать ограничения листа, его взаимосвязанные части (верх, низ, стороны, центр). Однако ребенок использует их по

отдельности, последовательно переключая внимание, как бы подчиняясь структурному членению. Работа начинается в середине листа с самого важного, обычно с крупного объекта, события, а затем смещается вправо или влево (Ю.-А. Полуянов, Л. Шванцара, И. Шванцара).

Маленький рисовальщик изображает, как уже говорилось, не предмет, а обобщенное знание о нем, обозначая индивидуальные черты лишь символическими признаками.

Следующая стадия — стадия правдоподобных изображений — характеризуется постепенным отказом от схемы и попытками воспроизвести действительный вид предметов.

Тем не менее, несмотря на усложнение, в детских рисунках продолжают оставаться неизменными три основные черты (З. В. Денисова, В. С. Мухина, Е. С. Романова, О. Ф. Потемкина, С. С. Степанов и др.).

Во-первых, изображение, как и прежде, представляет собой только контуры предметов, оттенки и светотени отсутствуют.

Во-вторых, все еще не соблюдается пропорциональность изображения: человек по росту может превышать рядом расположенный дом.

В-третьих, сохраняется зарисовка тех частей предмета, которые в действительности при данном его положении не могут быть видны. С этим связана и наиболее характерная особенность детского рисунка — его прозрачность. Например, в кармане нарисованного человека может лежать кошелек, а в нем — монеты (С. С. Степанов).

49

Часто в изображениях машин, кораблей и космических спутников присутствуют невидимые в реальности механизмы, моторы, бензобаки, топливо, электропроводка и т. п.

Такой важный диагностический индикатор проективных графических методов, как стирание и исправление изображения, также не применим к рисункам детей до 7-8-летнего возраста. Дошкольники почти никогда не исправляют ошибок. Самый обычный способ — прекращение начального рисунка и переход к новому изображению на другом листе бумаги.

По наблюдениям Е. И. Игнатьева, желая усовершенствовать рисунок, ребенок не исправляет линию контура, а присоединяет к уже сделанному все новые и новые детали. В свободных рисунках очень легко используются быстро возникающие ассоциации. Ребенка увлекает процесс рисования в большей степени, чем выполнение конкретного задания [23].

Интерпретация работ может представлять особую сложность из-за существенных различий в индивидуальных способностях и уровнях психического развития детей. Необходимо принять во внимание ограниченные возможности ребенка к словесному выражению своих переживаний на фоне свойственного младшему возрасту немалого артистизма (Р. Гудман, В. Оклендр).

Таким образом, общие психологические закономерности становления детского изобразительного творчества убедительно проясняют причины неэффективности интерпретации по общепринятым в проективных

методиках критериям.

По данным В. С. Мухиной и других ученых, проективный рисунок диагностирует не столько уровень умственных способностей ребенка, сколько степень сформированности той деятельности, которая лежит в основе выполнения теста [37]. Иными словами, высокие показатели, полученные конкретным испытуемым, нельзя однозначно рассматривать как индикаторы высокого ин-

50

теллекта. Они могут быть проявлением усвоенных в процессе обучения изобразительных шаблонов или навыков рисования (В. С. Мухина, Ю. А. Полуянов, Г. М. Ферс, Г. Шоттенлоэр).

Следовательно, результаты количественной обработки графических характеристик необходимо расценивать как ориентировочные, предварительные, требующие дополнительной верификации путем сопоставления с данными исследования личности другими методами. Тем самым подтверждается распространенное мнение о недостаточной валидности, надежности проективных рисуночных тестов, применительно к младшему школьному возрасту.

Итак, несмотря на общие закономерности в становлении изобразительного творчества, каждый детский рисунок отличается специфическими, сугубо индивидуальными особенностями, которые позволяют получить представления об индивидуально-психологических свойствах ребенка.

И. Сибгатуллина и коллеги, обобщая собственный опыт использования рисунка в диагностике и оценке здоровья детей, указывают на два аспекта:

- детский рисунок обладает диагностическими и терапевтическими возможностями, а само рисование может быть рассмотрено как специальная техника сбалансированности внутреннего состояния физических, психических и эмоциональных качеств в развитии ребенка, и в этом процессе «ведущий» — сам ребенок;

- детский рисунок несет особую информацию о состоянии здоровья ребенка. Комплексный аспектный анализ рисунка... полезен в оценке состояния здоровья, а также в выборе адекватного метода оздоровления, психотерапевтических процедур, психологической коррекции и социальной терапии [51].

Данные положения согласуются с выводами Л. С. Выготского о том, что рисование — это определенного рода

51

рассказ о своем индивидуальном развитии и формировании отдельных систем организма [13].

Рисование, черчение, лепка, как родственные с письмом действия, делают из руки новый орган мозга — особо точный и образный инструмент языка и речи (В. В. Клименко). Причем, рисование не просто способствует развитию, но и связывает между собой важнейшие функции: зрение, двигательную координацию, речь, мышление (Л. С. Выготский).

Согласно концепции Д. Н. Узнадзе, ребенок не присматривается к оригиналу и рисует без натуры. Значит, он рисует не то, что непосредственно воспринимает, а то, что имеет в представлении. И хотя у восприятия и представления одна природа — зрительный образ предмета, в действительности ребенок рисует нечто другое. И это не то, что рисует взрослый. Изобразительная форма органически развивается от простой модели к более сложной, а не в возрастающей «правильности» изображения.

Рисунок представляет собой своего рода рассказ о том, что в нем изображается, и, по существу, не отличается от словесного рассказа. Собственно, это рассказ, выполненный в образной форме, который необходимо уметь прочесть [56].

Причем, как писал А. Н. Леонтьев, принципиальным стало различие между «миром образов», отдельных чувственных впечатлений и целостным «образом мира», в котором живет и действует человек [34].

С одной стороны, чувство включается в соответствующие образы, с другой — само воображение влияет на чувство (Л. С. Выготский).

Следовательно, психолог может содействовать доброжелательному настрою ребенка через художественное творчество, используя при этом терапевтическое рисование для моделирования различных эмоций.

Понимание особенностей, закономерностей и психологических механизмов рисуночной деятельности в сочетании с соответствующими приемами, методами и техниками работы — один из эффективных и корректных

52

с з-

и го

)Й

а-

го, :д-та,

)ТО

га-ж-ия. з о ча-саз,

іМО [ЫМ

[ув-», в

гву-г на

шое исо-

ихо-в со-тех-гных

способов перейти к невербальной коммуникации, доступной каждому человеку.

Приблизиться к тайному смыслу рисунков — значит, приблизиться к пониманию внутреннего мира человека, его истинных чувств, переживаний, проблем.

При этом итогом интерпретации, по словам доктора Пола Брутше, ни в коем случае не является схематическое резюме анализа. Скорее, это потрясение от мудрости творческого потенциала рисунка.

Диагностический потенциал арт-терапевтических техник Арт-

терапевтическая техника «Кто Я?» в контексте диагностики

По мере того, как процессы самоисследования становятся для человека значимыми, возрастает интерес к индивидуальным формам творчества. Изображение заставляет концентрироваться и осознавать скрытые сознанием «тайны» внутреннего мира.

Арт-терапевтическая диагностика не воспринимается участниками как оценочная процедура, поэтому нередко выявляет особенности личности, сознательно скрываемые в ситуациях формальной коммуникации.

Среди стандартизированных методик, направленных на исследование личностной идентичности, наиболее востребованы тест М. Куна, а также тест Т. Макпартленда, позволяющие выявить актуализированные самоидентификации и их включенность в целостное образование психосоциальной самоидентичности. Испытуемым предлагается дать не менее 10 ответов на вопрос «Кто я?». К приоритетным статусным категориям, характеризующим зрелую идентичность, относят такие, как: «планетарная», «общечеловеческая», «гражданская», «этническая», «групповая» и др.

В контексте арт-терапевтической работы данный тест логично использовать в сочетании со спонтанным рисунком на тему «Кто Я?». Эта исследователь-

53

ская методика не занимает много времени, дает обширный материал для качественной интерпретации. К тому же рисунок иницируется и контролируется самим человеком, способствуя тем самым укреплению целостности его личности. В спонтанном творческом рисунке наряду с отражением происходит еще и моделирование социальной действительности. Будучи органической составляющей арт-терапевтического занятия, художественная деятельность обогащает коммуникацию и социальный репертуар, помогает реализовать тот внутренний потенциал человека, который и составляет основу позитивных изменений личности в будущем.

Итак, каждому участнику исследования предлагается нарисовать образ Я и дать портрету название. Необходимо подчеркнуть, что внешний вид рисунка, качество исполнения гораздо менее значимы, чем тот символический смысл, который поможет рассказать о себе нечто важное. В итоге, два способа выполнения задания «Кто Я?» позволяют сравнить вербальные и невербальные характеристики, отражающие взаимодействие сознательных и бессознательных аспектов психической жизни человека.

В частности, по наблюдениям автора, у студентов первого курса наиболее часто (до 39%) встречаются характеристики социального Я: студентка, отличница, медалистка, хорошая подруга, дочь, будущий педагог, невеста, жена, спортсменка и др.

У студентов второго курса подобные характеристики встречаются реже (до 21%). Вероятно, это объясняется ослаблением значимости внешней мотивации и изменением ценностных представлений о статусе собственной личности.

Следующие по частоте встречаемости (до 28%) — характеристики

рефлексивного Я: интересный человек, личность, умница, любимая, друг, «сама доброта», золушка, «бедная Лиза», «последняя буква в алфавите», обманщица, враг и др.

54

Процент характеристик физического Я высок у студентов первого курса (до 21%); фотомодель, красавица, толстушка, уродина, «слепая курица», «кривоножка», «нос», соня и др.

Преобладают, в основном, негативные характеристики, что подтверждает общеизвестный факт «застревания» молодых людей на внешних данных.

Характеристики духовного Я применительно к себе первокурсники используют редко (до 12%): радость, ручей, частичка вселенной, утро жизни, тайна, нежная душа, облачко и др.

Помимо названных образов встречаются также:

- стереотипные характеристики: телец, дева, козерог;
- на уровне единичных презентаций характеристики с указанием национальности, вероисповедания;

— идентификация с предметами, животными или использование их как имен нарицательных: тряпка, дуб, дерево, собака, слон, медведь, надоедливая муха, обезьяна, чудик, цветок, розочка.

Причем, по результатам анализа вербальных самопрезентаций в обеих методиках статистически значимых различий между показателями не обнаружено.

Вместе с тем графические образы точнее, нежели слова, приближаются к реальности. Рисунок как бы снимает психологические защиты автора, проясняет многие скрытые смыслы, воспроизводит отношение к себе, в том числе и неосознаваемое, проявляет заниженную самооценку, самоиронию, самолюбование и т. д.

Для примера можно обратиться к работам пятиклассниц Маши (рис. 3, стр. 56) и Ксении (рис.4, стр. 56).*

Статья Л. Лебедевой, О. Лебедевой «Затерянный мир». — Школьный психолог. № 10, 2002.

55



Рис. 3



Рис.4

Пример 1.

Маша начала рисовать, не задумываясь. Она не задавала вопросов, как большинство одноклассников: «А что мне нарисовать?», «А можно я это нарисую?». Работала спокойно, даже как-то замкнуто, отрешенно, не обращая внимания на других (что нетипично для ситуации в условиях класса).

Маше 10 лет. Она — как «юла». Непоседа, часто «ворчит», чем-то недовольна. При этом строит смешные гримасы и надувает губки, хотя в целом девочка очень добрая и отзывчивая. На уроках она активна: стремится отвечать, любит выходить к доске. Учится неровно (на 5, 4, иногда получает тройки), посещает музыкальную школу.

56

ада-

Л4ТО

тала вдая в вс-

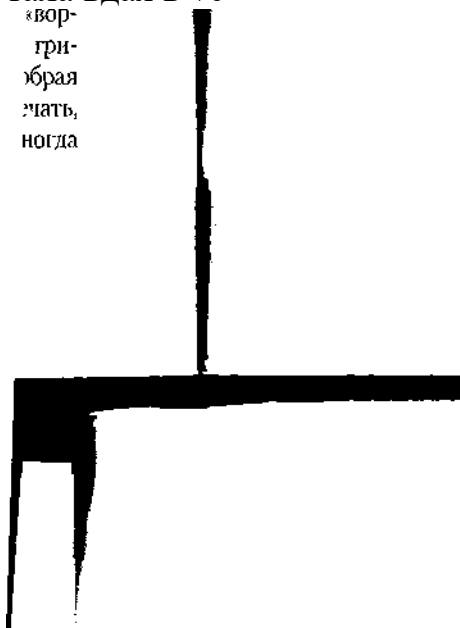
«вор-

гри-

убрая

чать,

ногда



Столь же разнолик и ее рисунок «Кто Я?». Девочка нарисовала себя в виде ангела в нарядном платье, но с головой кошки. Над этим персонажем несмело, чуть заметно пробивается солнце.

На обратной стороне листа Маша написала:

- 1) Я — травка, растущая на лугу.
- 2) Я — кубик-рубик, который очень трудно разгадать.
- 3) Я — прозрачный тюль.
- 4) Я — финик.

- 5) Я — сладкий, но маленький.
- 6) Я — роза с шипами.
- 7) Я — бегония.
- 8) Я — волос, что легко переломить.
- 9) Я — обрыв.
- 10) Я — воздух.

Пример 2.

Ксении 11 лет. Она — спокойный, хороший ребенок (о таких детях говорят — «правильные»), аккуратная, учится стабильно успешно, в основном на 5. Несмотря на то, что внешне это довольно веселая девочка, у нее есть какая-то грусть в глазах.

Ксюша нарисовала девушку, гадающую на картах. Несмотря на то, что сама рисовальщица — девочка миниатюрная, даже слишком маленькая, в образе Я получилась взрослая толстушка. Рисунок расположен на левой половине листа, чистая правая сторона отделена чертой. Ксения отказалась раскрашивать рисунок, хотя ей были предложены и фломастеры, и карандаши. Отдавая работу, она сомневалась: «Наверное, надо было нарисовать кошку, я же похожа на кошку», а когда увидела рисунок Маши, то сказала: «Да, надо было мне лучше ангела изобразить». На обратной стороне рисунка было написано:

- 1) Я — девочка.
- 2) Я — ученица.
- 3) Я — маленькая.
- 4) Я — умная.

57

I

- 5) Я — удивительная.
- 6) Я — нежная.
- 7) Я — веселая.
- 8) Я — озорная.
- 9) Я — азартная.
- 10) Я — любимая.

Сопоставляя вербальные и невербальные самопрезентации, нетрудно заметить скрытые притязания и неудовлетворенные потребности маленьких художниц, их затерянный в школьных рамках внутренний мир, такой удивительный и многогранный.

Отмечу, что представленная методика не только повышает заинтересованность в самоисследовании, но и глубоко терапевтична по сути. Ведь понимание собственных внутренних процессов как разрушительного, так и созидательного порядка, осознание источников и особенностей переживаний в итоге создает ощущения уверенности и позитивной жизненной перспективы.

Арт-терапевтическая техника

«Человек, который срывает яблоко с дерева»

в контексте диагностики

С большой долей вероятности можно предположить, что большинство людей имеют практический опыт срывания яблока с дерева или хотя бы визуальные образы этого процесса в своих представлениях. Данный факт положен в основу графической проективной методики, разработанной арт-терапевтами Линдой Гантт и Кармел-ло Табон.*

Русская модификация представлена в исследованиях А. И. Копытина, Е. Свистовской.**

* Gantt L. & Tabone C. Formal Elements Art Therapy Scale.

The Rating Manual. Gargoyle Press Morgantown, WV. 1998. **
Свистовская Е. Арт-терапевтические шкалы формальных элементов: пилотажное интеркультуральное исследование. // Исцеляющее искусство. Журнал арт-терапевтов, № 2, 2000. С. 54-78.

Инструкция:

Нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева. Материалы:

Бумага формата А4, набор фломастеров или карандашей 12 цветов, включая серый и черный.

Обычно эта проективная методика рассматривается с позиций анализа графических признаков изображения в контексте выделенных арт-терапевтических шкал формальных элементов.

Попробуем перенести акцент в плоскость качественной интерпретации. Ведь, как известно, «...генерализация и формализация стирают грани между гением и бездарностью» (М. М. Бахтин) [2].

Инструкция к заданию оставляет высокую степень свободы для испытуемого и позволяет моделировать предложенную ситуацию по собственному желанию. Это означает, что проблема и уровень трудности ее решения, по сути, задаются самим исполнителем рисунка. К примеру, можно вообразить и нарисовать любое дерево подходящей высоты, достаточное количество яблок на нем, растущих настолько низко, как это необходимо для элементарного решения задачи, а также человека соответствующего роста.

Тем не менее, большинство испытуемых (и детей, и взрослых) изображают не просто человека, срывающего яблоко с дерева, а человека, оказавшегося в крайне сложной ситуации, которому для выполнения задачи необходимо преодолеть немалые трудности. Так, довольно часто встречаются рисунки, на которых изображенный субъект изо всех сил, встав «на цыпочки», тянется за яблоком или трясет дерево; сбивает плоды палкой; влезает на лестницу; карабкается по стволу; даже покоряет горную вершину, причем, с неизвестным для зрителя результатом.

Что же побуждает испытуемых моделировать ситуацию как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе? Чем определяется количество затраченных воображаемых усилий для достижения цели?

Считается, что рисунок на бумаге представляет собой работу на границе контакта внутреннего и внешнего мира (Г. Шоттенлоэр) [63]. При этом «художники» спонтанно проецируют на бумагу визуальные образы, богатые

символикой.

Символы обычно рассматриваются как знаки или образы различных психологических реальностей.

Общеизвестна мифологическая символика яблока.

Змий-искуситель в библейском мифе соблазнил Еву вкусить яблока — запретного плода от древа познания добра и зла.

Богиня раздора Эрида подбросила гостям золотое яблоко с надписью «Прекраснейшей», из-за обладания которым поспорили Афродита, Афина и Гера. В результате, причину или объект ссоры иносказательно называют яблоком раздора.

Не менее образно выражение «яблочко на блюдечке...».

Срывание яблока в контексте динамических символов представляет собой действие, во время которого человек проявляет способность продвигаться к цели своего психического «освобождения».

Язык рисунка, символов сравнивают с голосом бессознательного, звучащего в те моменты, когда сознанию не хватает слов. Интерпретация приоткрывает самобытность душевного мира рисовальщика.

Без сомнения, каждое изображение «человека, срывающего яблоко» глубоко индивидуально. Вместе с тем разнохарактерные рисунки формально могут быть систематизированы по следующим основаниям:

1) по содержанию (сюжету), наличию заданных инструкцией объектов (человек, дерево, яблоко),

" полноте или фрагментарности изображения этих объектов;

2) по способу действия (что изображено: подготовка к действию, само действие или конечный результат?);

3) по результату (какие усилия приложены человеком для достижения цели, насколько успешен результат: сорвано ли яблоко?).

60

Иллюстрации

Автор рисунка — десятилетняя девочка — изобразила огромное розовое яблоко и фрагментарно ветку с зеленым листиком. Пальцы невидимого человека неизвестного возраста и пола едва прикасаются к этому яблоку (рис. 5).

Подобные сюжеты встречаются и у взрослых.

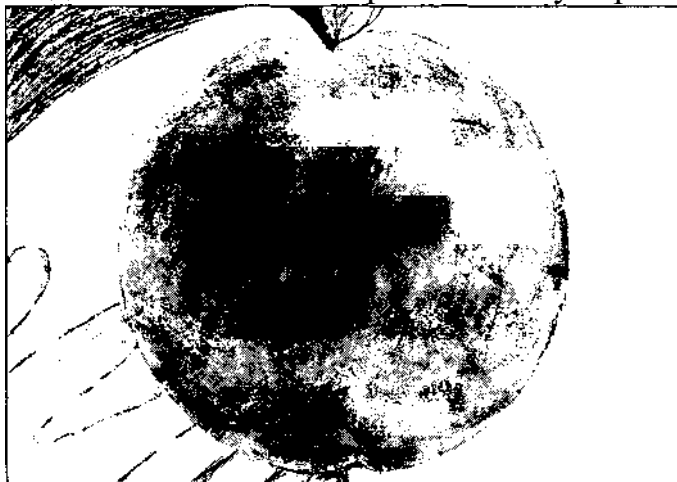


Рис. 5

К изображениям второго типа относятся следующие иллюстрации. На рис. 6 нетрудно заметить, какие невероятные усилия приходится затратить скалолазу в стремлении достать заветный плод. (Автор — студентка 20-ти лет.) Причем так же, как и в работе десятилетнего мальчика, обозначено лишь действие (человек тянется за яблоком), конечный результат не известен (рис. 7).

Третий тип рисунков, напротив, не содержит информации о том, каким способом цель достигнута. Зрителю виден лишь итог: яблоки в руках, корзине и т. п. (рис. 8,9).

Обратим внимание на характерные признаки и символику представленных рисунков. Изображение ветки



Рис. 6

вместо дерева, по мнению некоторых исследователей, предположительно свидетельствует об инфантильности, а слишком большие размеры объекта — о внутренней раскованности, свободе.

Иным образом интерпретируют названные признаки Б. Е. Егоров, Е. С. Романова. По их данным, созревающие плоды — это созревающие проблемы личности «художника». Количество изображенных плодов равно числу решаемых проблем, находящихся в активной проработке, а упавшие яблоки свидетельствуют о проблемах уже решенных [45].

По Коху, наличие яблок на дереве означает чувство вины.

Важно обратить внимание, как выглядит визуализированное яблоко: спелым, сочным или зеленым, сморщенным; кислым или сладким; вкусным или «дичком»?





Рис.9

Встречаются рисунки, на которых человек поднимает яблоко с земли, нередко — червивое или гнилое и даже ест такое яблоко (см. рис. 9). Особый случай, если воображаемый человек поднимает упавшие или кем-то сорванные яблоки. Подобные «знаки» оставляют впечатление психологического неблагополучия рисовальщика.

Динамический образ человека, срывающего яблоко, можно отнести к так называемым «детским символам». Это — впечатления раннего детства, способные пробудить позитивные чувства и положительные эмоции. Среди них: праздник, воздушные шары, парад, фейерверк, река на закате, детская песенка или книжка...(Мауз). Данные символы и символические сцены обращены к пре-психотическому состоянию человека. Они содействуют установлению связи с нормальной частью его личности, которая в настоящий момент может быть скрыта или подавлена.

В арт-терапевтической практике обращение к «детским символам» позволит психологу наиболее успешно установить контакт с субъектом, группой и оказать необходимую эмоциональную поддержку.

Техника использования символов путем их визуализации способствует, считает Р. Ассаджиоли, достижению интеграции сознательных элементов личности с бессознательными и, до некоторой степени, — логического мышления с бессознательными нелогическими личностными проявлениями. Однако данный метод трудно применим к слишком экстравертированным, ригидным или интеллектуальным субъектам, имеющим очень четкие объективные представления на уровне своего сознательного «Я» и слабую связь с бессознательным. Такие люди не любят символы, или, во всяком случае, символы им ничего не говорят [1, с. 244].

В целом, качественный анализ рисунка по методике «Человек, срывающий яблоко с дерева» дает представления о доминирующих способах достижения целей субъектом или особых сочетаниях стратегий, образующих определенный стилевой тип принятия решений. А это, в свою очередь, определяет индивидуальные достижения, а также результаты совместной деятельности людей и эффекты их взаимодействия.

Пространство арт-терапевтического процесса

Понятие пространства как одно из базовых в арт-терапии обычно рассматривается в двух аспектах.

Во-первых, это та атмосфера, которая складывается в процессе взаимодействия между психологом (арт-терапевтом, педагогом) и участниками арт-терапии на основе невербальной и вербальной коммуникации. Общий эмоциональный фон во многом определяется особенностями арт-терапевтических отношений.

Во-вторых, это место, в котором происходит арт-терапевтический процесс, где хранятся изобразительные средства, материалы, продукты творческой деятельности участников арт-терапии.

Имеется в виду физическое символическое пространство арт-терапевтического кабинета, которое образует особую, «целительную» среду взаимодействия — «фаси-литурующую среду», по терминологии Д. Винникотта, К. Роджерса.

Каждый человек, входящий в арт-терапевтический кабинет, использует его по-своему, устанавливая при этом уникальные отношения с арт-терапевтом (К. Кейз, Т. Даллей). В то же время, наличие определенных границ обеспечивает возможность для сохранения необходимой дистанции между ним и остальными участниками.

Очевидно, что пространство должно обеспечивать высокую степень внутренней защищенности каждого вступающего в психотерапевтические отношения. Ведь именно этим определяется уровень доверия и открытости, необходимый для развития арт-терапевтического процесса. Утрата или угроза личному пространству вызывает, по меньшей мере, неприятные душевные переживания.

Школьный класс, в котором ученик постоянно занимает свое место, образует составляющую его личного пространства. К. Блага и М. Шебек, например, отмечают, что учителя зачастую не принимают во внимание указанный факт и пересаживают учащихся в соответствии со своими целями. Взрослые ведут себя так, будто пространство класса принадлежит именно им. Однако ребенок воспринимает место за партой как лично значимое, существенное. И если оно субъективно плохое (чужая парта), то у школьника нередко нарушается концентрация внимания, развивается пассивность, безынициативность. На новом месте, как утверждают авторы, у него автоматически возникает ориентировочная реакция, словно «принятие» или «ощупывание» нового пространства. Следовательно, учитель, пересаживая учеников, должен предвидеть, что ребята начнут волноваться, болтать между собой или как-то иначе нарушать дисциплину.

Таким образом, и ученик, и учитель нуждаются в определенной (лабильности) окружающего мира для того, чтобы развивать свои способности и связи [5].

Сказанное в равной степени справедливо как в том случае, когда в школе организован постоянный арт-терапевтический кабинет, так и если для этой цели во вне-учебное время приспособляется обычный класс. Важно, чтобы помещение для занятий каждый раз было бы одним и тем же.

Арт-терапевтический кабинет (постоянное помещение или школьный класс) должен быть достаточно просторным, состоять из нескольких условных зон.

- «Рабочая зона»: места (стол и стул) для индивидуального творчества; столы для коллективной работы в малых группах. Общий стол (шкаф) для разнообразных изобразительных средств и материалов. Здесь же могут находиться песочница и емкость с глиной, используемые в некоторых арт-техниках.

- «Чистая зона»: круг из стульев (кресел) — пространство для групповой коммуникации и обсуждения изобразительной продукции.

- Свободное от мебели пространство с подходящим напольным покрытием для движения и танцев, игр, театрализации.

- Персональное место для арт-терапевта, по возможности, вне прямого поля зрения участников, в стороне.

- Место для организации выставок творческих работ. Например, стена — для изобразительных работ; столы, стеллажи, полки — для композиций из глины, природного материала. Кроме того стены используются и для развешивания изобразительной продукции перед обсуждением.

- Хранилище — надежное место для хранения индивидуальных папок с изобразительной продукцией участников арт-терапии, каждый из которых должен быть уверен, что его творчество не станет предметом всеобщего обсуждения или иных манипуляций без личного на то согласия.

Если кабинет предназначен только для младших школьников, в нем можно устроить «кукольный дом», разместить разнообразные игрушки (для куклотерапии), коробки — «квартиры».

Из специального оборудования желательно наличие раковины и водопроводной воды, так как в работе используются краски, гуашь, глина, песок, грим и другие изобразительные средства.

Общепризнанно, что арт-терапевтический кабинет является не только реальным физическим пространством, но и пространством символическим, в котором каждый элемент может иметь свои скрытые смыслы и функции. Поэтому важно детально продумать эстетическое оформление кабинета. Известна, в частности, особая восприимчивость некоторых людей к предметам интерьера (репродукциям, цвету мебели, стен, обоев и др.). Любая деталь может сыграть как позитивную, так и негативную роль в арт-терапевтическом процессе.

Расположение мебели должно при необходимости легко изменяться, чтобы каждый участник мог занять место в соответствии со своими предпочтениями, и тем самым обозначить «персональную территорию» как элемент индивидуального арт-терапевтического пространства. К тому же способность предметно-пространственной среды к самым разнообразным, порой неожиданным трансформациям стимулирует творческую активность.

Обычно за каждым участником закрепляется выбранное им рабочее место и набор необходимых материалов, что важно по нескольким причинам.

Во-первых, и пространство, и предметы, находящиеся в нем, становятся

для субъекта собственной, безопасной, комфортной и привычной территорией. Постепенно складывается устойчивая система ассоциаций и реагирования на привычные условия.

Во-вторых, это вызвано необходимостью поддержания относительного порядка в арт-терапевтическом кабинете, особенно в работе с младшими школьниками. Тем более что детям позволено вести себя совершенно свободно и пользоваться материалами любым образом.

Как отмечают К. Кейз и Т. Даллей, если ребенок что-либо запачкает в кабинете, это будет восприниматься как созданный им самим беспорядок. Данное чувство резко контрастирует с привычным ощущением общего беспорядка в детском коллективе. Таким образом, ребенок будет учиться создавать порядок из хаоса, реализуя свои творческие возможности.

Все пространство арт-терапевтического кабинета авторы называют «творческой ареной», на которой ребенок может преодолеть свои психические травмы и зажечься искрой творчества. Благодаря занятиям он обретает уверенность в себе, а это, соответственно, позволяет ему решать проблемы, связанные с обучением, общением с членами своей семьи и сверстниками [71].

Понятно, что само помещение должно соответствовать общепринятым санитарно-гигиеническим и физиологическим нормам (требования к освещению, температуре и др.), быть комфортным, защищенным от шума, звонков, вибрации, разнообразных посторонних запахов (краски, пищи) и других неблагоприятных отвлекающих факторов.

В зарубежной арт-терапевтической практике используются кабинеты разных типов:

- кабинет-студия,
- кабинет для индивидуальной работы,
- кабинет для групповой интерактивной работы,
- арт-терапевтическое отделение и кабинет универсального назначения

[25; 57; 69].

Некоторые современные кабинеты для групповой интерактивной арт-терапевтической работы снабжены необходимой техникой для аудио- и видеозаписи разных этапов сессии.

Другими значимыми составляющими арт-терапевтического пространства являются изобразительные средства и материалы.

69

Самые необходимые — это: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, восковые мелки, пастель, соус, сангина, художественный уголь, кисти, палитра, баночки с водой, губка, бумага разных форматов, цветов и оттенков, различной плотности и текстуры, картон, фольга, клей, скотч, ножницы, нитки, веревки. Для коллажей понадобятся старые журналы, открытки, репродукции, фотографии. На некоторых занятиях используются ткани, глина, пластилин, специальное тесто, мел, песок с миниатюрными фигурками, дерево, природный, поделочные и иные материалы для создания объемных композиций.

В представлениях (перформансах) на заключительных занятиях курса арт-терапии могут потребоваться грим, свечи, костюмы, музыкальные инструменты.

Специалисты отмечают особую важность понимания специфики и осмысленного применения тех или иных изобразительных средств, материалов в зависимости от ситуации, проблемы человека или группы. Каждый изобразительный материал задает определенный диапазон возможных способов действия с ним, стимулирует субъекта к различным видам деятельности и до некоторой степени позволяет управлять его активностью.

К примеру, для снятия тревожности, связанной с рисованием, подходят техники журнального фотоколлажа (Х. Ландгартен), аппликаций и создания композиций. Картинки, фотографии из журналов, природный материал, подходят те или иные предметы, помогают создать задуманные образы, точнее изобразить желаемое в особенности тем людям, которые переживают из-за неумения рисовать. К тому же готовые объекты либо изображения являются для человека не столь личными и значимыми, как его собственный изобразительный продукт. Поэтому такая работа создает необходимое для тревожных людей чувство защищенности и достаточную степень безопасности в арт-терапевтическом процессе.

Различия в физических свойствах материалов позволяют разнообразить формы манипуляций с ними для решения определенных проблем. Например, смешивание и разбрызгивание красок, размазывание по поверхности пластилина используется в работе с детьми, пережившими травматические ситуации с целью восстановления их психической чувствительности (Г. Лэндрет).

Пластилин, глина, специальное тесто в наибольшей степени подходят для работы с агрессией, различными фобиями, фрустрациями. Отреагирование негативных эмоциональных состояний посредством определенных манипуляций с пластичными материалами снижает вероятность аутоагрессии и насильственных действий со стороны самого ребенка по отношению к другим.

Преимущество простого карандаша заключается в возможности многократно перерисовывать задуманное, так как нетрудно стереть изображение.

Краски «провоцируют» спонтанность в изобразительной деятельности, помогают человеку более ярко и открыто проявить разнообразные эмоции, исследовать собственные переживания.

Обычно участникам арт-терапии предоставляется свобода в выборе материалов и средств для творческой работы. Однако в отдельных случаях арт-терапевт, понимая особенности проблем ребенка или взрослого, может преднамеренно ограничить доступ ко всем имеющимся в кабинете изобразительным материалам, предложив только наиболее подходящие (целесообразные) в данной ситуации.

Так, в работе с гиперактивными и расторможенными детьми не

рекомендуется использовать материалы, стимулирующие ненаправленную активность ребенка, которая легко может перерасти в агрессивное поведение. Более уместно предложить таким детям материалы, требующие структурирования деятельности, тонкой сенсо-моторной координации, самоконтроля работы.

Напротив, замкнутым, эмоционально «зажатым», тревожным детям более полезны материалы, требующие широких свободных движений, включающих все тело, а именно: гуашь, краски, большие кисти, валики, листы бумаги форматов А2, А3 или специально прикрепленные на стенах обои (обратная сторона), рисование мелом на широкой доске, полу, асфальте.

Различаются также способы работы с художественными материалами. Дети в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретной ситуации могут демонстрировать различную степень активности, выбирая тот или иной способ.

1. Манипуляции с целью исследования физических свойств материала.
2. Деструктивное поведение, проявляющееся в разрушительных действиях (ребенок рвет бумагу, портит карандаши, фломастеры, разливает воду, краску и т. д.).
3. Стереотипное воспроизведение одних и тех же рисунков, действий.
4. Рисование графических пиктограмм.
5. Создание художественных образов, отвечающих потребности ребенка в самовыражении и коммуникации с окружающими (Э. Крамер).

Очевидно, что последний из названных способов и является предпочтительным.

Еще один важный момент эффективного арт-терапевтического взаимодействия — правила поведения в кабинете.

Большинство авторов отмечают необходимость четкого разграничения предпочтительных и недопустимых действий. Каждый участник арт-терапии любого возраста должен знать о возможности свободного использования всяких изобразительных материалов и средств для сотворения из них всего, что хочется. При этом результаты его изобразительной деятельности не будут оцениваться с позиций эстетических достоинств (Г. Л. Лэндрет, В. Оклен-дер, К. Рудестам). Арт-терапевт также может объяснить, что вовсе не обязательно сразу что-либо изображать. Приветствуется каждая попытка отразить свои чувства и мысли в той или иной художественной форме, в любой момент, когда человек будет готов это сделать.

Сказанное является дополнительным фактором в создании атмосферы свободы и защищенности для участника занятия, а также в восприятии им арт-терапевтической ситуации как игровой, позволяющей свободно манипулировать материалами, образами, ролями. Это в какой-то мере напоминает ситуацию детства, когда рисование или лепка не воспринимались как нечто обязательное и необходимое.

Важно подчеркнуть, что при организации работы в арт-терапевтическом кабинете должна также учитываться потребность ребенка (взрослого) в автономности, возможности индивидуальной работы в условиях группы.

Разрешается свободный вход и выход участников, если это никому не мешает и не вредит «лечебному» процессу.

Тем не менее, при такой высокой степени свободы участия ки занятий должны понимать и принимать следующие ограничения и запреты:

- нельзя преднамеренно портить работы других членов группы, изобразительные материалы, оборудование, предметы интерьера;

- запрещается совершать действия и поступки, которые могут принести физическую или психологическую боль кому-либо из участников и арт-терапевту.

Итак, специальным образом организованное пространство позволяет создать необходимую для эффективного арт-терапевтического процесса атмосферу доброжелательности и безопасности, что, несомненно, влияет на качество ожидаемых результатов.

Модель арт-терапевтической сессии (занятия)

Структурной единицей индивидуальной и групповой форм арт-терапевтической работы является сессия. Данным термином принято описывать период отдельного арт-терапевтического взаимодействия, т. е. каждую встречу арт-терапевта с одним клиентом или группой. Словом, формальная сторона арт-терапевтического процесса представлена определенным числом сессии (занятий).

Однако такие занятия заметно отличаются от школьных уроков рисования. Это связано, отмечает В. Бек-кер-Глош, не только с возможностью творческого самовыражения человека в условиях контакта со специалистом, но и с тем, что в арт-терапевтической работе изобразительная продукция обретает символическое измерение [3].

Согласно К. Рудестаму, в отличие от тщательно организованной деятельности по обучению рисованию или рукоделию такие занятия носят спонтанный характер. Причем специальная подготовка и художественные таланты участников при использовании изобразительного искусства в качестве терапевтического средства не имеют никакого значения.

В арт-терапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые выявляются при осуществлении этого акта [50].

Считается, что руководители групп должны поощрять участников выражать внутренние переживания, по возможности, более произвольно и спонтанно, не беспокоиться о художественных достоинствах своих работ [50; 82; 89].

Сказанное особенно важно в аспекте формирования адекватных представлений о сущности арт-терапевтического занятия. Сравнивая их с традиционными формами обучения изобразительному искусству, нетрудно заметить различия.

1. Не совпадают приоритетные цели. Главное на уроках рисования — научить школьника основам изобразительной деятельности. Причем знания, умения, навыки оцениваются в баллах и должны соответствовать определенным для данного возрастного периода нормативам.

На арт-терапевтических занятиях основные цели — психотерапевтическая и коррекционная в сочетании с косвенной диагностикой. Отметки за работу не ставятся. Не применяются также оценочные суждения в плане: красиво — некрасиво, похоже — непохоже, правильно — неправильно и т. п.

Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляют большую ценность, нежели эстетическая сторона продукта изобразительной деятельности.

Не следует оценивать и сравнивать результаты работ еще и потому, что всем людям свойственно меняться, а эти изменения отражаются в художественном творчестве.

2. На уроках содержание и порядок деятельности учащихся задается и строго контролируется учителем.

Арт-терапия, напротив, предоставляет высокую степень свободы и самостоятельности. Так, участники определяют замысел, форму, композиционное, цветовое и тональное решение, изобразительные материалы по своему желанию в соответствии с выбранной темой, самостоятельно контролируют последовательность действий и работу в целом. За каждым человеком остается право выбирать меру участия в групповом взаимодействии.

Важно, подчеркивают Н. Жвितिашвили и О. Платонова, создавать определенную атмосферу, безопасную для обращения к сокровенным переживаниям и чувствам: не интерпретировать рисунки детей и не оценивать их поступки. Принимать плачущими или агрессивными, предоставлять им право на молчание и право выбора, т. е. сопровождать в трудном путешествии к истокам самого себя. Это необходимые условия для арт-терапевтического процесса как пути к установлению отношений [20, с. 61].

Творчество, как известно, само по себе обладает целительной силой.

3. Заметно отличается стиль общения, методы и приемы воспитательного взаимодействия. Психолог (педагог) на арт-терапевтических занятиях — равноправный партнер, «фасилитатор», по К. Роджерсу (англ, facilitate — облегчать, продвигать).

Арт-терапевтические техники направлены на достижение желаемых изменений в психологическом самоощущении, эмоциональную поддержку, выработку гуманно-ориентированных моделей поведения.

Вмешательство руководителя в творчество группы нередко снижает терапевтический эффект занятия, особенно в случае авторитарного стиля взаимодействия. При гуманистической позиции быстрее устанавливаются отношения доверия, взаимного принятия. Благодаря механизму взаимоотражения (зеркальности), можно воспитывать у ребенка доброжелательность, терпимость, эмпатию, другие положительные качества, которые взрослый сам проявляет по отношению к детям (Н. Е. Щуркова и др.).

4. Основные частные принципы арт-терапевтического взаимодействия

созвучны гуманистической теории конгруэнтной коммуникации (Х. Д. Джайнотт и другие) [17].

- Поддерживать в ребенке его чувство собственного достоинства и позитивный образ «Я».
- Говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере самого ребенка.
- Отмечать сдвиги в личностном росте посредством сравнения ребенка с самим собой, а не с другими детьми.
- Не применять негативных оценочных суждений, отрицательного программирования, не навешивать «ярлыки».
- Не навязывать ребенку способов деятельности и поведения вопреки его желанию.
- Принимать и одобрять все продукты творческой деятельности ребенка независимо от содержания, формы, качества.

В работе с группой недопустимы, по словам Ю. Н. Вьюнковой, искусственная инфантилизация отношений, насмешки, снисходительность, стремление к внешней занимательности. Предпочтительны выразительность лица, речи, артистизм, четкость мимики, жестов, «лучеиспускание» глаз, пожатие руки, психологические «поглаживания» — взаимопонимание, доверие, готовность к творческому взаимодействию.

Образно говоря, перенесение определенных чувств на другого человека происходит не методами, а человеком (А. Кемпински). Естественная спонтанность, экспрессия, отсутствие ролевой маски помогают (по закону иррадиации эмоций) вызвать соответствующую эмоциональную реакцию участников занятия. При этом психолог (арт-терапевт) разделяет с каждым участником ответственность за развитие его личности, за изменения в его внутреннем мире, в мыслях, чувствах, желаниях, переживаниях, действиях. Иначе говоря, арт-терапевт не формирует личность, стараясь «отлить» в заранее задуманную форму, а помогает открыть в себе положительное, что прежде могло быть искажено, спрятано (К. Роджерс). Иными словами, построение «помогающих» отношений — одно из условий эффективности арт-терапии.

Теоретические основания логично сформулировать в виде правил для психолога (арт-терапевта, учителя):

- в арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждения;
- в арт-терапии принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы, эстетичности вида.
- в арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания;

Участник арт-терапевтического занятия (ребенок, подросток, взрослый):

- может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе;

- вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («включенность» в групповую коммуникацию во многом определяется этикой и мастерством психолога);

- имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

Таким образом, арт-терапия позволяет каждому оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с другими, более успешными, на его взгляд, участниками группы, продвигаться в развитии сообразно своей природе.

В процессе арт-терапевтической работы нередко используются музыка, движение и танец, сочинение историй, драма. Такие формы с одновременным использованием различных способов творческого самовыражения принято называть мультимедийными. Иногда их интегративный характер подчеркивается с помощью сложных словосочетаний: «арт-драма-терапия», «арт-танцеваль-ная терапия» и др.

Арт-терапевтические занятия (сессии) могут быть неструктурированными и структурированными.

Для первых характерна высокая степень свободы выбора участниками не только материалов, изобразительных средств, инструментов, но также и самой темы творческой работы.

Структурированные занятия приоритетны для тематически-ориентированной арт-терапии, отличаются заданностью темы и/или изобразительных средств. Содержание, способ воплощения задуманного, темп творческой деятельности определяются каждым самостоятельно. Это, наряду с терапевтическими целями, имеет диагностическую значимость.

В структуре арт-терапевтического занятия логично выделить две основные части. Одна — невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения — изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации. Другая часть — вербальная, апперцептивная и формально более структурированная. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации.

Таким образом, члены группы передвигаются от исследования своих внутренних переживаний и ощущений к рассмотрению себя в пространстве, во времени и в отношениях с другими.

При этом создаются благоприятные условия для сотрудничества, появляется возможность показать участникам привлекательность отношений поддержки и взаимопомощи.

Арт-терапевтическая сессия Общие замечания

Групповая тематически-ориентированная арт-терапия.

Оптимальное число участников группы от 3 до 15 человек. Арт-

терапевтическое пространство организуется в соответствии с целями и содержанием работы.

Если основная цель занятия — коррекция каких-либо отклонений (нарушений) в эмоциональной или волевой сфере личности, предпочтительны однородные по составу группы. Организация гетерогенных групп допустима, когда это не вредит эмоциональному самочувствию и психическому здоровью остальных участников. Материалы:

разнообразные изобразительные средства и материалы в достаточном количестве. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Структура занятия. Основные процедуры

(Этапы названы условно. Их количество может варьироваться в зависимости от цели, темы, темпа работы участников.)

1. Настрой («разогрев»).
2. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
3. Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы).
4. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации).
5. Коллективная работа (театрализация, ритуальная драматизация).
6. Заключительный этап. Рефлексивный анализ.

Начало занятия — настрой на творчество. Задача первого этапа состоит в подготовке участников к спонтанной, художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. Для этого используются различные игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные приемы. Например, различные варианты техники «Каракули» («каракули Винни-котта», «каракули тела»), техника «закрытых глаз», «автографы», «эстафета линий», позволяющие снизить контроль со стороны сознания в процессе рисования (Д. Винникотт, Ф. Кейн, М. Ричардсон, Э. Ульман и др.). Считается, что, рисуя с закрытыми глазами, дети способны лучше настроиться на свой внутренний мир. Отмечая данную особенность произвольных рисунков, Г. Фурт даже назвал их молитвой своему внутреннему «Я» [18; 4; 63].

Каракули как бы создают свободное символическое пространство для борьбы между хаосом и автономией и позволяют добиться некоторой целостности, интегрированное™ (М. Бетенски).

Для настроя на спонтанное творчество используются также разнообразные приемы, принадлежащие к фонду арт-терапии, в том числе: рисование пальцами, мелками, углем, песком, пластилином и другие.

В содержание второго этапа полезно включать элементы музыкальной и танцевальной терапии в сочетании с изобразительным творчеством.

А. Н. Скрябин, к примеру, подчеркивал существование связи между аккордами тональностей и цветами спектра. Композитор, обладая «цветным слухом», ощущал цветовую окраску тональных аккордов.

Музыка как терапевтическое средство, по данным исследований отечественных и зарубежных ученых (В. М. Бехтерев, С. С. Корсаков, К.

Швабе и др.), регулирует настроение, улучшает самочувствие, стимулирует волю к выздоровлению, помогает человеку активно участвовать в лечебном процессе. Это обусловлено естественной потребностью человека в восприятии музыки, безвредностью, доступностью, простотой выбора музыкальных произведений.

Отмечен положительный эффект при сочетании «арт» и танцевально-двигательной терапии. Безусловно, необходимо принять во внимание принципы и процедуры игровой психотерапии.

Для занятий лучше подбирать малознакомые мелодичные композиции без текста, музыкальные импровизации, оркестровые произведения с мягким мелодико-ритмическим рисунком, которые не вызывают протеста у участников. Громкость звучания устанавливается с общего согласия. Причем, необходимо изменить композицию или исключить музыку, если этого хочет хотя бы один из присутствующих.

Итак, замысел данного этапа состоит в поиске человеком адекватного собственному настроению и эмоциональному состоянию образа посредством музыки, движений, спонтанного танца.

Третий этап занятия предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных чувств, проблем и переживаний. Все виды подсознательных процессов, в том числе страхи, сновидения, внутренние конфликты, ранние детские воспоминания, отражаются в изобразительной продукции при спонтанном творчестве. Более того, занятия визуальным искусством, по мнению британского арт-терапевта С. Скейфи и коллег, способствуют раскрытию внутренних сил человека.

Таким образом, человек невербальным языком образно сообщает о себе, учится понимать и анализировать эмоции, сознательно вызывать, управлять и в определенной степени их контролировать. Иными словами, по утверждению Э. Крамер, продукт изобразительного творчества сублимирует разрушительные, агрессивные тенденции автора и предупреждает тем самым их непосредственное проявление в поступках [85]. В арт-терапевтическом процессе познание собственного внутреннего Я сопровождается его интеграцией с внешней реальностью. В дальнейшем происходит перенос полученного опыта в каждодневное интерперсональное поведение вне терапевтического опыта.

Несомненно, участники различаются степенью готовности к экспрессии, контакту с руководителем группы, к открытости в вербализации своих переживаний. Некоторые дети и взрослые воспринимают изобразительную деятельность как создание реалистичных, красивых рисунков. Поэтому необходимо убедительно разъяснить участникам занятия, что их работы не будут оцениваться.

Данный этап занятия располагает к косвенной диагностике. Некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с валидными критериями известных проективных методик.

Вместе с тем следует избегать прямолинейных аналогий и поспешных

выводов. Лишь принимая во внимание все многообразие ассоциаций, вызываемых образом, можно сделать более верную интерпретацию (Р. Гудман). Трудно согласиться, считает автор, с утверждением, что низкая самооценка проявляется в малом размере фигуры, ограниченном наборе цветов и бедности деталей, или что отсутствие в изображении рук, ртов, ног, глаз отражает переживание собственной неадекватности и бессилия. Подобные суждения могут быть как справедливыми, так и ошибочными применительно к конкретному моменту времени, конкретному лицу [15].

Сказанное относится и к выбору изобразительных средств. В частности, предпочтение, отданное тому или иному художественному материалу, может зависеть от состояния личности «здесь и теперь», а также отражать потребность в маскировке переживаний, желание контролировать эмоции и многое другое.

Обычно на первых занятиях участники стремятся работать привычными и знакомыми средствами. И только по мере преодоления психологической защиты начинают экспериментировать, становятся более экспрессивными и расположенными к творчеству.

Участники с высокой личностной или ситуативной тревожностью, как правило, сначала рисуют простым карандашом, многократно исправляя изображение, а только потом его раскрашивают. Ведь работа карандашами, фломастерами, восковыми мелками, по сравнению с гуашью и красками, легче поддается сознательному контролю. Когда преодолены защитные тенденции, краски способны вызвать сильный эмоциональный отклик, стимулировать воображение и свободу творчества. Полифония цветов и оттенков позволяет более точно отразить нюансы настроения, психологического состояния.

Использование техники коллажа нередко помогает преодолеть неуверенность, ситуативную тревожность человека, связанную с отсутствием, по его мнению, художественного таланта. Коллективная работа над созданием коллажа проясняет взаимоотношения в группе. В частности, И. Рапп отмечает, что перспектива заняться рисованием часто вызывает у членов группы тревогу, уровень которой можно снизить, если предоставить возможность сделать то, что получится, а не ставить конкретную задачу. Например, руководитель может подбросить множество обрывков папиросной бумаги, из которых на большом листе бумаги, на полу все участники делают коллаж, приклеивая листочки [50].

Задача четвертого этапа занятий заключается в создании условий для внутригрупповой коммуникации. Считается, что вербализация помогает улучшить самочувствие и в какой-то мере освободиться от внутренних переживаний.

Поэтому каждому участнику предлагается показать свою работу, поделиться впечатлениями, рассказать о тех мыслях, эмоциях, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности. Степень открытости и откровенности самопрезентации зависит от уровня доверия к группе, арт-терапевту, личных особенностей и определяется самим

субъектом. Если он по каким-то причинам отказывается участвовать в этой форме работы, настаивать не следует.

Можно предложить сочинить историю про свой рисунок и придумать для него название. Начало рассказа словами «Жил-был человек, похожий на меня...» облегчает вербализацию внутреннего состояния и усиливает эффекты проекции и идентификации.

Метод, при котором ребенок рассказывает историю, в детской психотерапии проверен временем. По словам Р. Гарднера, детские рассказы открывают путь к внутренним конфликтам, переживаниям, защитным реакциям ребенка.

По тому, как и что именно рассказывает человек, кого осуждает, кому сочувствует, кем восхищается, нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

Пятый этап — коллективная работа в малых группах.

Участники придумывают сюжет и разыгрывают небольшие спектакли. Перевод травмирующих переживаний в комическую форму, эмоциональное переключение приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций. Доказано, что ритуальный характер действий повышает самоисцеляющие возможности спонтанного творчества.

В итоге, участники занятия приобретают ценный опыт осознания и контроля своих эмоциональных состояний.

К тому же, в процессе совместной работы успешнее формируются рефлексивные умения, способствующие

84

среди прочего формированию адекватного самовосприятия (Н. Е. Щуркова).

Итак, этап коллективной работы, основанный на совместной творческой деятельности и групповой коммуникации, активизирует групповые процессы, способствует формированию позитивного опыта, усвоению групповых норм и ценностей, т. е. смоделирован как потенциальное условие социализации участников арт-терапии.

Заключительный шестой этап предполагает рефлексивный анализ работы в безопасной обстановке группы.

«Мы следуем древней и мудрой традиции, приглашая детей сесть в круг для того, чтобы поговорить друг с другом и поделиться переживаниями, почувствовать общность многих проблем и своеобразие каждого человека» (К. Фопель).

В таком взаимодействии обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии», «психологического поглаживания» посредством доброжелательных высказываний, так называемого положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы, складывающаяся на занятиях, позволяет каждому участнику арт-терапии пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. В итоге, приобретается позитивный опыт самоуважения и самопринятия, укрепляется чувство собственного достоинства. Постепенно

корректируется образ «Я».

Доверие, которое формируется на занятиях, позволяет участникам спокойно воспринимать индивидуальные различия, приходить к взаимопониманию и помогать друг другу.

Завершая занятие, важно подчеркнуть успех каждого и всей группы в целом.

Итак, предложенная модель и некоторые необходимые комментарии по ходу описания очерчивают логику и последовательность этапов занятия. В каждом конкретном случае оно наполняется определенным содержанием и приемами работы в зависимости от целей и места

85

в общей структуре арт-терапевтического процесса. А в реальной практике сопровождается уникальными по богатству и разнообразию эмоциональными проявлениями, ярко выраженными в невербальной и вербальной формах.

В тематически-ориентированных структурированных группах тема занятия чаще всего задается руководителем. Однако в отдельных ситуациях она может выбираться участниками в процессе коллективного обсуждения.

В арт-терапии сложились различные подходы к отбору и классификации тем. В зарубежной педагогической практике общепризнанна система М. Либман:

- темы, связанные с освоением изобразительных материалов;
- общие темы, позволяющие исследовать широкий круг проблем и переживаний участников;
- темы, связанные с исследованием системы отношений, образа Я;
- темы, имеющие особую значимость при парной работе, а также темы, предназначенные для работы с семьями;
- темы для совместной изобразительной деятельности участников группы [89].

Так, темы последней из названных групп: «Добро и зло», «Черное и белое», «День и ночь», «Судьба», позволяют развивать коммуникативные навыки, преодолевать социальную отчужденность, выстраивать гармоничные взаимоотношения с коллективом.

Подобные темы рассчитаны на высокий уровень символизации, так как предложенные понятия не имеют конкретных, общеизвестных, художественных аналогов, образцов для подражания. Это побуждает участников занятия обращаться к собственным ассоциациям, внутреннему опыту, нравственным ценностям, использовать язык аллегорий и метафор.

Примером техник и упражнений, связанных с восприятием самого себя являются: «Автопортрет», «Линии

86

жизни», «Каким меня видят люди», «Каким я вижу себя», «Прошлое. Настоящее. Будущее», «Сказочный герой» и многие другие.

Темы следующей группы: «Я и моя зависимость», «Сны», «Детство», «Свобода», «Сокровенное желание» — особенно значимы в работе с подростковой наркотической зависимостью.

В процессе художественной деятельности актуализируются эмоции и фантазии, отражающие травматический опыт личности и причины стрессового расстройства.

В коррекции проблем личностного развития целесообразны «игры с цветом». К примеру: нарисовать и раскрасить в соответствии с собственными ассоциациями эмоциональные состояния — счастье, печаль, гнев, страх и т. д.

Другой вариант — использовать лишь один цвет, который нравится или, наоборот, не нравится. Для исследования его смыслового значения предлагается нарисовать различные фигуры, линии, формы.

Преодолеть психологические барьеры, негативные переживания, опасения, снять эмоциональное напряжение, тревожность хорошо удается посредством техники «Монотипия». Работа выполняется красками на глянцевой бумаге, стекле или зеркале. Затейливые пятна — отпечатки расцениваются как источник ассоциаций.

Арт-терапевтические занятия такого типа эффективны для развития и коррекции коммуникативных умений, а также облегчают процессы адаптации к школе застенчивых, замкнутых, тревожных детей. Актуальны и для первоклассников, не посещавших дошкольные учреждения, ведь именно в арт-терапевтическом процессе создаются благоприятные условия для развития навыков группового общения в соответствии с нормами межличностного взаимодействия.

Игровой характер многих арт-терапевтических упражнений и техник позволяет обеспечить, по словам М. Либман, иную систему координат, отличную от той, что используется в реальной жизни. Это помогает осваивать и исследовать новые способы поведения.

87

Арт-терапевтические игры открывают возможность для непрямого обращения к актуальным проблемам, непосредственное обсуждение которых было бы слишком болезненным. Они могут быть источником радости и веселья, являясь в то же время весьма серьезным делом [89].

Еще одно важное обстоятельство — творчество самого руководителя арт-терапевтической группы. Говоря образно, искусство арт-терапии. Сказанным подчеркивается высокая степень творческой свободы, гибкость в использовании времени, средств, материалов, приемов и техник в арт-терапевтическом процессе. По существу, арт-терапевт каждый раз по-новому выстраивает свою работу в зависимости от проблемы, особенностей участников группы, ситуации и др. Первоначальный замысел разворачивается в конкретный сценарий занятия посредством коллективного творчества.

Вместе с тем для эффективной импровизации необходима научная теоретическая и практическая подготовка. Предложенная модель —

обобщенный вариант группового тематического занятия — может быть положена в основу системы арт-терапевтической работы как с детьми, так и со взрослыми.

Логическая структура, завершенность, ограниченность по времени, структурированность не только по форме, но и по тематическому содержанию позволяют исследуемому феномену подняться до уровня технологии, что, соответственно, облегчает процессы освоения, применения, распространения (трансляции) успешного опыта.

Комментарии. Рекомендации

В групповой арт-терапевтической работе приоритетными задачами становятся:

- создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки;

88

- побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, самоанализу и анализу групповых ситуаций;

- формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений.

В ходе любой арт-терапевтической сессии можно наблюдать разные формы креативного поведения, связанные с изобразительной деятельностью, ролевой игрой, драматической импровизацией, сочинением историй и диалогов. Все они, по словам Барбары Болл, сопутствуют друг другу и создают неповторимую текстуру арт-терапевтической работы.

Многие арт-терапевтические упражнения построены на приемах визуализации с закрытыми глазами. Предлагая такую инструкцию, следует иметь в виду различия в психологических типах участников. По данным Р. Ассаджиоли, экстравертированным людям проще вообразить с закрытыми глазами, потому что открытые глаза сразу же начинают непроизвольно искать какой-нибудь внешний объект. Следовательно, именно закрытые глаза помогают экстравертам «повернуть» собственное внимание в «сторону» внутреннего мира. Интроверты, напротив, сталкиваются с большими проблемами, закрывая глаза, поскольку их интерес и без того направлен вовнутрь, а разнообразные «внутренние» картины и прочие психические процессы вытесняют из головы объект визуализации. Открытые глаза в некотором смысле контролируют внимание интровертов, обычно устремленное на внутренний мир. Тем более, внешний мир не интересует их настолько, чтобы отвлекать от процесса визуализации [1, с. 198].

Согласно К. Юнгу, индивид может быть одновременно экстравертированным и интровертированным в отношении разных психических функций. В частности: интровертированным в чувствах и экстравертированным

в мышлении... В упражнениях визуализации большой интерес представляют ощущения (и чувства), поскольку это именно тот уровень, который относится к зрению. Следовательно, сензитивные экстраверты могут иметь большие проблемы при визуализации с открытыми глазами. В то время как сензитивные интроверты, наоборот, будут «захлестнуты» своими внутренними ощущениями при закрытых глазах.

Таким образом, деятельность арт-терапевта так же, как и работа клиента, — процесс творческий. Для арт-терапии, как отмечает большинство специалистов, вообще характерна гибкость в использовании времени, средств, материалов.

Рассмотрим некоторые примеры из фонда арт-терапии (М. Либман, М. Наумбург, Д. Уэллер и др.), модифицированные и авторские арт-терапевтические упражнения и техники.

«Зеркало»

Известны различные варианты этого упражнения. К примеру, один участник исполняет роль лидера, другой — ведомого. Задача лидера — вести за собой, ведомого — следовать в движениях за лидером, стараясь повторить их как можно точнее, в том же темпе. После обсуждения чувств и переживаний обоих партнеров происходит обмен ролями. В конце упражнения важно выяснить, в какой роли каждый из участников чувствовал себя увереннее, комфортнее, более защищенным.

Интересен и другой вариант этого упражнения с использованием тактильного контакта рук. Участникам надо встать друг напротив друга на достаточно близкое расстояние, соединить кончики пальцев и попробовать совершать руками синхронные движения. Далее обсуждается, насколько гармоничны были действия каждого в паре. Проявились ли в этом упражнении лидерские позиции (как и насколько)?

Затем тактильный контакт необходимо усилить (соединить ладони) и повторить упражнение.

90

«Рисование в пространстве»

Размашистые движения воображаемой кисти по «пространству картины» (в воздухе) должны постепенно переходить в мелкие мазки, штрихи, развивающие тонкую моторику пальцев. Упражнение может выполняться в парах и общем круге. В последнем варианте характер движений, темп задает арт-терапевт, а затем, по желанию, и другие участники группы.

«Слепой — поводырь»

Соответственно распределяются и роли в этом упражнении. Пары могут быть образованы по обоюдному согласию, а также спонтанно, по случайному признаку. Для этого всем участникам предлагается закрыть глаза и в полной тишине медленно передвигаться по пространству помещения. Первый, с кем столкнется «слепой», станет его «поводырем». Главное — невербальное взаимодействие. Задача «незрячего» (с закрытыми глазами) постараться полностью довериться «поводырю», который должен провести своего

партнера по стилизованному лабиринту (например, из кубиков, стульев, столов). Очевидно, что в этом упражнении необходимо устранить все травмоопасные предметы.

После смены ролей и повторения упражнения в различных вариантах участники сначала в парах, а затем в группе анализируют и обсуждают полученный опыт, в том числе и опыт взаимного доверия, описывают свои ощущения, впечатления.

«Путаница»

Это упражнение выявляет степень групповой сплоченности и настраивает участников на взаимодействие. Может использоваться на любом арт-терапевтическом занятии, но лучше всего — на первом и заключительном.

Сначала — работа в парах, каждой из которых предлагается создать на полу 5 точек опоры, затем — 6, 7. Это очень простое задание и решение, как правило, триви-

91

ально: четыре точки опоры — ноги двух участников, пятая — две соединенные руки.

Далее «разогрев» продолжается в малых группах по шесть человек. Им предстоит объединиться и создать на полу, проявив немалую находчивость и фантазию, 4, 6, 9, 15, (16, 17) точек опоры. После чего всем участникам предлагается встать в центре условного круга, придвинуться как можно ближе друг к другу, закрыть глаза и поднять обе руки вверх. Одной рукой (например, левой) на ощупь найти пару. Другая рука пока остается свободной. Затем арт-терапевт соединяет оставшиеся руки произвольно, таким образом, чтобы произошла «путаница». Участникам предлагается «распутаться» и образовать общий круг, не разрывая спонтанно образованные «связи» друг с другом. Это веселое упражнение имеет глубокий арт-терапевтический смысл и замечательно настраивает на дальнейшую работу, задает доброжелательный тон в группе.

«Прогулка по...»

Например, прогулка по пространству тетрадного) листа. Участникам предлагается представить себя одиночными буквами и прогуливаться по условной территории, не нарушая поля и границы страницы. По сигналу арт-терапевта все должны замереть. Затем обсуждается, кто в какой части листа находится. Некоторые люди плохо чувствуют пространство и ошибаются при ответе на вопрос, где расположена их «буква»: в начале страницы, в конце, на полях. Это особенно характерно для детей, страдающих дисграфией.

Повторяя упражнение, можно посоветовать участникам — «буквам» объединиться в слова, имена. Стоит также предложить им построиться в шеренгу, образовать круг, квадрат, другие фигуры. Тем самым лучше осваивается так называемое арт-терапевтическое пространство, развивается пространственное воображение.

«Прогулка» может быть свободной. Задача — просто прислушаться к себе и почувствовать свое тело в про-

цессе разнообразных (плавных и резких, медленных и быстрых) движений в определенном пространстве комнаты. Постепенно упражнение усложняется. К примеру, продолжая прохаживаться, участники должны имитировать встречу, используя для этого невербальные приемы (взгляд, жесты, улыбку). В следующем задании — после каждой встречи резко менять направление движения. В частности, по команде арт-терапевта поворачиваться на 90 или 180 градусов, присесть или отпрыгивать, отскакивать, имитируя «броуновское движение», и т. п.

«Разогрев» в этих случаях идет по типу гармонизации ощущений собственного тела, пространства, повышения уровня доверия при взаимодействии в парах и малых группах.

Таким образом, практически все упражнения разогрева предполагают концентрацию внимания на ощущениях, чувствах, эмоциональных состояниях. Это, по словам Джейни Раин, помогает каждому определить то направление, которое процесс его самовыражения примет сам по себе, а не в связи с необходимостью решить какую-то проблему или что-либо воспроизвести. Вначале руководитель побуждает участников к самоидентификации при помощи рисования или лепки. Задания, указывает автор, предельно просты, чтобы не вызвать испуга, ослабить сознательный контроль и помочь участникам спонтанно выразить внутренние ощущения. Можно попросить изобразить какое-либо настроение, что-нибудь из своих фантазий или представление о любви, ненависти, красоте, свободе. После выполнения задания участники могут попытаться описать свои переживания. При этом есть вероятность, что при отображении того, чем занято воображение, на поверхность выйдут подавляемые эмоции. И тогда с ними будет работать группа (К. Рудестам).

«Цвет моего настроения»

Данное упражнение подходит для получения диагностической информации. Может применяться при созда-

93

нии малых групп по признаку сходства эмоционального состояния участников в ситуации «здесь и теперь».

Пространство кабинета условно делится на 8 («Лю-шеровских») цветовых зон. В центре каждой зоны располагается цветной куб или стул, задрапированный куском однотонной ткани определенной окраски.

Каждому участнику предлагается погулять по стилизованному лабиринту и остановиться в зоне, цвет которой соответствует его настроению.

В итоге участники образуют группы, различные по численности и эмоциональному фону.

Далее возможна творческая работа над индивидуальными «знаками (образами, символами) настроения», на основе которых затем создается эмблема группы.

После обмена впечатлениями в общем круге упражнение повторяется.

Вполне вероятно, что некоторые изменят «цвет своего настроения». Важно корректно выяснить причины произошедших перемен, а также предложить этим участникам создать еще один знак (символ), отражающий их новое эмоциональное состояние. Выбор цветового ряда, по данным исследований Л. Н. Собчик, зависит как от набора устойчивых (базисных) личностных характеристик, так и от актуального состояния, обусловленного конкретной ситуацией [53].

Полезный совет. Для получения дополнительной диагностической информации желательно заранее заготовить шаблоны круга, квадрата, треугольника из бумаги восьми цветов. В этом случае участник, наряду с цветом настроения, выбирает и соответствующую форму. Такой знак прикрепляется к одежде и служит для психолога своеобразным индикатором. Изменения в эмоциональном состоянии фиксируются посредством добавления нового шаблона иного цвета и/или формы к уже имеющемуся.

«Образ и пластика настроения»

Работа с пластилином или цветным тестом. Тесто — более подходящий и безопасный пластический материал для маленьких детей, которые все проверяют «на

94

вкус», а также детей с особенностями развития. Данное упражнение полезно в терапии агрессивных эмоций, деструктивного поведения, страхов.

Вначале предлагается выбрать кусок пластилина (теста) определенной окраски и придать ему подходящую форму.

Далее участники объединяются в группы по цвету настроения. Каждый рассказывает свою историю. Затем из индивидуальных работ создается одноцветная коллективная композиция. (Варианты тем: «Мой мир», «Мир моей души», «Пластилиновый город», «Пластилиновый рай» и т. п.). Лучше, если тему, сюжет и название творческого продукта участники придумают самостоятельно.

Пластичность материалов позволяет вносить многочисленные изменения в работу и, соответственно, как бы подправлять эмоциональное самочувствие. Негативные эмоции, образно говоря, могут затеряться, раствориться в общей доброжелательной атмосфере группы. С этой целью занятие завершается коллективной лепкой — созданием единого цветного «Шара настроений» из отдельных пластилиновых фрагментов.

В другом варианте упражнения инструкция может быть более конкретной:

- изобразите какое-либо настроение (или свои фантазии; представления о счастье, красоте, любви, свободе, одиночестве и т. п.);
- создайте образы своего Я (субличности);
- с помощью метафоры отобразите в пластилине одобряемые и неодобряемые составляющие своей персоны;
- используя любые формы презентации, опишите свои переживания, воплощенные в пластическом образе.

Лепка из пластилина, теста, глины содержит ресурс созидательных изменений формы и символического смысла художественных образов, поэтому она является эффективным арт-терапевтическим средством модели-

95

рования в иной системе координат нового образа Я, продуктивных взаимоотношений, конструктивных способов поведения, ценностей личности.

Полезный совет.

Рецепт цветного соленого теста: 250 мл воды (кипятка), 10 г винного уксуса, пакетик пищевого красителя, 3 столовые ложки растительного масла, 125 г соли, 250 г муки. Муку всыпать в кипящий раствор, быстро размешать (по технологии заварного теста).

«Раскрашиваем чувства»

Сочувствие возможно только тогда, когда мы знаем и можем различать свои собственные чувства.

К. Фопель

Данное упражнение желательно провести в два этапа. Сначала участникам предлагается на листах бумаги формата А4 абстрактно, посредством линии и формы изобразить простым карандашом самые яркие чувства, которые им наиболее известны из собственного опыта. В работе с тревожными и замкнутыми детьми лучше использовать формат А3, художественный уголь или сангину. Название изображенного чувства записывается с обратной стороны рисунка.

Далее необходимо раскрасить картинки, выбрав для каждого образа соответствующий цвет.

Это упражнение позволяет в художественной форме выразить глубоко лежащие чувства, а значит, получить внутреннюю разрядку. Оно особенно полезно в работе с субъектами, которые плохо справляются со своими сильными эмоциями и, возможно, склонны к агрессии или деструктивному поведению.

Задача психолога — побуждать искренне выражать свои чувства и при этом вести себя уважительно по отношению к другим. Важно, чтобы ребенок понимал: допустимо проявление любых чувств, но не любое поведение. Детям необходимо научиться связывать между собой чувства и мораль, чтобы затем быть счастливыми в личной и профессиональной жизни (К. Фопель).

Постепенно приобретается ценный опыт и смелость исследовать и анализировать собственные доминирующие чувства. Помощь в их осознании составляет психотерапевтический ресурс арт-терапевтических игр и упражнений, поскольку именно конфликт между осознанными и неосознанными эмоциями нередко лежит в основе неврозов.

Модификации упражнения

«Раскрашиваем эмоции и чувства»

Самопринятие имеет первостепенное значение для сочувствия и сострадания другим.

Н. Роджерс

Для упражнения потребуется плотная бумага в рулонах (например, обратная сторона обоев), мелки, гуашь. Работа выполняется индивидуально каждым участником.

Сначала предлагается нарисовать силуэт человека в полный рост.

Правдоподобность изображения человеческой фигуры обычно рассматривается как признак, связанный с самоидентификацией и ощущением схемы собственного тела.

Можно использовать классический пример известных литературных персонажей Остапа Бендера и Кисы Воробьянинова. Участники группы разделяются на пары и по очереди, расположившись на устланном бумагой полу, обводят контуры головы, тела, рук и ног друг друга. Такой способ рисования обычно сопровождается яркой эмоциональной экспрессией, двигательной активностью и, в итоге, превращается в увлекательную, веселую, шумную игру.

97

С одной стороны, это способствует снятию мышечных зажимов, побуждает к спонтанности, приводит к ослаблению сознательного контроля.

С другой стороны, руководителю группы следует иметь в виду, что процесс может стать трудноуправляемым, особенно в работе с расторможенными, гиперактивными детьми. К тому же, искаженные, персонифицированные контуры тела могут вызвать у «натурщика» чувства обиды, неловкости, агрессии, а значит, стать причиной внутреннего и внешнего протеста субъекта, существенным препятствием для самораскрытия на следующих этапах работы. Вот почему использование абстрактных шаблонов зачастую предпочтительнее. Тем более что в последнем случае основной акцент занятия смещается на самопознание, самоисследование.

Итак, после того как силуэт человека нарисован, необходимо разместить в нем различные чувства и раскрасить их в соответствующие цвета. Каждый сам выбирает содержание и способы воплощения замысла.

Понятно, что анализ полученной художественной продукции представляет интерес в плане диагностики. Информативен выбор содержания доминирующих чувств, которые, как известно, определяют одну из важнейших характеристик направленности личности.

Предметом размышлений для психолога могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств и красок, общий колорит рисунка, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других. В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости процесса рисования. Насколько этот процесс был энергичным, как много сил потрачено художником на создание задуманного образа? Полностью ли закрашен силуэт или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из визуализированных чувств, какие при этом возникали затруднения?

Безусловно, информативна поза человека, а также месторасположение каждого чувства и сопряженных с ним эмоций, эмоционального состояния.

К примеру, по одному мнению, чувство любви (как впрочем, и ненависти) необходимо разместить в голове, по другому мнению — в области сердца. Бывает, что весь силуэт человека занимает только одно это чувство, или, напротив, оно отсутствует вовсе. Страх и ужас обычно рисуют в ногах («ватные ноги», «дрожащие колени»), в области лица (глаза, лоб, губы). Агрессия, злость чаще всего изображается в ступнях, кулаках или на лице.

Более единодушны авторы в выборе цветовых решений. Чувство любви окрашено, преимущественно, в розовый или красный; агрессия и злость — в черный, грязно-коричневый, темно-лиловый; страх и ужас — в серый, темно-серый цвета.

Важно обратить внимание на цветовой ряд. Выбор в первую очередь коричневого, серого, черного цветов выявляет, по данным Л. Н. Собчик, состояние выраженного стресса независимо от того, чем и у кого стресс вызван. Это может быть объективно сверхсложная ситуация или невротическая реакция у неустойчивой личности на жизненные трудности [53]. Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

Пример

Автор рисунка — взрослый мужчина — ко времени занятия длительный период находился в состоянии затянувшегося профессионального конфликта, конструктивный выход из которого найти не удавалось. Положение казалось ему безнадежным.

На предложение психолога: изобразить и «заполнить» контуры человека любыми эмоциями, чувствами подходящей окраски, — протеста не последовало. Напротив, мужчина с удовольствием принялся за работу. Сначала, не задумываясь, быстро нарисовал черным цветом комок ненависти в правой половине груди силуэта. Затем — темно-коричневым изобразил жадность в кулаках. Гряз-

но-серым закрасил всю остальную поверхность рисунка, поскольку страх, по его мнению, растекается по всему телу. В области сердца «поселил» двухцветную боль (оттенки болотного и ржаво-коричневого). Работа была практически завершена и автор, рассматривая ее, надолго задумался. В итоге, появилось еще одно чувство — самодовольство, которое как пузырь в виде скафандра, возвышалось над головой и плечами нарисованного человека. На этапе обсуждения мужчина сказал, что доволен образом, что нарисовал все основные чувства и эмоции, которые вспомнились в первую очередь. Он был искренне удивлен и долго смеялся, поскольку совсем забыл про любовь, радость, счастье, наслаждение, удивление и другие эмоциональные состояния, которые наполняли рисунки других участников арт - терапевтической группы.

Итак, предложенные упражнения в игровой форме позволяют ощутить,

осознать, пережить и выразить полную гамму чувств и эмоций.

Вместе с тем в процессе творческого самовыражения, на бессознательно-символическом уровне происходит «отреагирование» внутреннего напряжения, человеку открываются новые пути к личностному росту и развитию.

«Рисуем символами и абстракциями»

Упражнение продолжает предыдущую тему в контексте работы с определенным чувством. Варианты инструкций:

- Используя любой стиль изображения и любые художественные средства, создайте образ вины (горя, утраты, любви, счастья и др.)
- Используйте краски, линии, формы, чтобы создать образы, которые выразят ваше понимание чувства вины (горя, счастья и др.).
- Расскажите о своем чувстве вины (злости, ревности и др.) языком символов.
- С помощью символов и абстракций нарисуйте, что вы испытываете, когда чувствуете себя виноватым (покинутым, любимым и др.)- Затем нарисуйте картину, когда вы счастливы (огорчены, обижены).

Далее предлагается проанализировать полученный опыт.

Процедура «Что ты видишь?» поможет выяснить собственные ассоциации и представления автора рисунка. Интересно обсудить авторскую аргументацию цвета, формы, композиции в изображении того или иного чувства. Какие признаки свидетельствуют, что создан образ радости или, напротив, печали? Какой сюжет картины соответствует вашему пониманию радости (печали, чувства вины, обиды)? Какой эпизод представляется, когда вам предложено нарисовать чувство счастья (горя, ненависти)?

Подобные тематические задания располагают к высокой степени открытости в группе. Поэтому психологу особенно важно помнить о бережном отношении к ин-ди видуальности каждого участника занятия и проявлять заботу о его психологическом состоянии.

<<Путешествие в детство»

Рисунки ранних воспоминаний принято рассматривать в качестве своеобразной метафоры взаимоотношений автора с современным ему окружающим миром. Считается, что детские воспоминания как символическая модель межличностных отношений отражают индивидуальные особенности взаимодействия, коммуникативные затруднения и способы их разрешения, характер реагирования как в прошлом, так и в настоящем. Данный феномен тесно связан с природой изобразительного искусства (В. Беккер-Глош) и значим в контексте арт-терапевтической диагностики.

Слова и рисунки детских воспоминаний являются сильным стимулом для творческого самовыражения тех чувств, которые связаны с внутренним миром субъекта (Ф. Маузи др.).

Поэтому тема нескольких сессий (занятий) может звучать: «Могу позволить себе играть как ребенок...».

101

Одно из заданий: нарисовать «нерабочей» рукой самую любимую игру

(или занятие) из своего детства и придумать рисунку название.

В зависимости от цели инструкция может оставлять свободу для выбора эмоциональной окраски детского воспоминания (приятного, радостного или горького, травмирующего). А именно:

- нарисовать «нерабочей» рукой какое-либо событие детства (любое детское воспоминание);

- нарисовать «нерабочей» рукой самое яркое детское воспоминание.

Для работы лучше использовать мягкие изобразительные материалы (восковые мелки, пастель), листы бумаги большого формата (А3 и больше).

Очевидно, что «правша» при рисовании левой рукой как бы раздвигает границы умений, ослабляет сознательный контроль, обращается к чувствам, следовательно, становится более спонтанным. Он может просто рисовать, не думая о совершенстве рисунка. При этом высока вероятность проявления сильных переживаний, детских страхов и/или возникновения ярких творческих образов.

Важно обсудить, почему именно эта детская игра возникла в воображении. Как себя чувствовал человек в процессе работы над образами, как чувствует сейчас? Какую связь имеет вспомнившийся эпизод с «жизненным сценарием» автора, преобладающими стратегиями поведения, как отражается на его жизни в данный момент?

На последующих сессиях тема детских воспоминаний может быть продолжена: «Моя первая ложь...», «Самое впечатляющее событие...», «Я — ребенок», «Когда я был маленьким», «Первая потеря...», «Первое в жизни расставание», «Детские секреты» и др.

«Метаморфозы рисунка»

Смысл задания прост: каждому участнику предлагается на своем листе бумаги быстро создать какой-

102

либо образ, нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать работу следующему участнику для продолжения рисунка. Упражнение завершается, когда каждый рисунок, обойдя несколько кругов, возвращается к своему первому автору.

Обсуждаются изначальный замысел, произошедшие изменения и чувства, которые при этом возникали. В конце занятия коллективные рисунки прикрепляются к стене. Создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать об изобразительном творчестве в «чужом пространстве».

Данная техника может выявить сильные противоречия в групповом процессе, вызвать агрессивные чувства, обиды, поэтому арт-терапевт должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Отношение человека к окончательному (коллективному) варианту собственного рисунка во многом зависит от того, насколько долго он работал над своим замыслом до первой передачи листа по кругу.

Словом, многим участникам тем легче принять зачастую кардинальные изменения, чем меньше чувств было вложено в первоначальное изображение.

Ведь если у кого-либо проявляются разрушительные тенденции, то возвращенные авторам работы могут быть практически неузнаваемы.

При доброжелательном настрое первоначальные рисунки изменяются не так заметно.

Таким образом, в психотерапевтических целях на первоначальном этапе изобразительного творчества лучше использовать ограничения во времени. Причем, контролировать деструктивные тенденции в рисунках в определенной степени может и сам арт-терапевт, если наравне с другими участвует в коллективной работе.

Итак, рисование по кругу позволяет получить значимый диагностический материал, наблюдать за индивидуальными реакциями и развитием группового процесса.

103

«Прозрачные картины (изотерапия на стекле)»-

Данная техника демонстрирует тенденции к сотрудничеству или соперничеству', доминированию, а также позволяет показать привлекательность «помогающих» отношений.

Участники работают парами на одном стекле, укрепленном вертикально. Каждый рисует гуашью со своей стороны стекла, но тема для изобразительного творчества общая. Например: изобразите свои представления о счастье, нарисуйте добро, мечту, боль, радость и т. п.

Ограничения на вербальное общение. Замысел, сюжет, способы работы заранее не обсуждаются.

На этапе анализа сопоставляются готовые композиции, участники обмениваются мнениями, насколько их действия были согласованы, как удалась общая композиция: гармонична ли картина, един ли замысел, идея? Как выглядит композиция на свет: создается ли впечатление целостной работы или изображение воспринимается только отдельно с каждой стороны?

Участники по очереди характеризуют и интерпретируют нарисованные объекты, описывают возникшие ассоциации. Если каждый уделял внимание лишь своей собственной композиции, не согласовывая действия с партнером по работе, необходимо корректно выяснить мотивы именно такой стратегии.

Понятно, что результат совместной работы в единой логике более привлекателен?!, поскольку нарисованная картина гармонично смотрится;! с обеих сторон стекла и на просвет.

Подобная процедура может быть выполнена также и в технике рисунка пластилином на стекле или большом листе картона. Причем, вероятность автономных композиций возрастает, если лист разделен пополам широкой (жирной) линией. В случае, если граница почти незаметна (сгиб, твердый тонкий карандаш), субъект с выраженным стремлением к лидерству легко переходит на «чужую» территорию.

Слова и символы, как известно, оживляют яркие впечатления и реальные ощущения, способные запустить естественные механизмы саморегуляции.

Общепризнано, что чувство тревоги (эмоциональный компонент) непременно вызывает двигательное беспокойство (моторный компонент), а также изменения хода и характера мыслей ребенка (ментальный компонент). Следовательно, рисуя положительный образ и фантазируя, можно испытать чувство удовольствия, что отразится в мимике, жестах, действиях, отношении к себе и другим. Значит, в целях терапии особенно полезны потенциально позитивные темы: «Я хороший»; «Мои самые приятные (яркие, добрые, счастливые) впечатления детства»; «Радость».

О результативности арт-терапевтических техник в значительной мере свидетельствуют отзывы самих участников, их устойчивое желание посещать занятия, а также степень искренности и открытости, позитивные изменения межличностных отношений и другие признаки.

Обобщенным критерием эффективности арт-терапии считается объективная динамика социальных и психологических показателей состояния участников.

В целом, представленные упражнения и техники достаточно универсальны. Они, как зеркало, отражают модели поведения человека в реальной жизни.

Система арт-терапевтических занятий

Каждое из предложенных занятия является многоцелевым и может стать основой для системы арт-терапевтической работы с одной из наиболее часто встречающихся личностных проблем. Среди них: страхи, тревожность, агрессивность, застенчивость, проблемы общения, внутригруппового взаимодействия, взаимоотношений с окружающими и многие другие.

Вместе с тем система занятий в предлагаемой последовательности представляет модель краткосрочной тематически-ориентированной арт-терапии. При этом основной акцент смещается с лечебных и коррекционных целей на цели психопрофилактические, социально-терапевтические, воспитательные, развивающие, диагностические.

Длительность одной встречи с группой составляет 30-120 минут (в зависимости от арт-терапевтической цели, логики работы и возраста участников). Периодичность: 1-2 раза в неделю.

Тема, четко выраженная структура, определенное содержание каждого этапа занятия задают организационную упорядоченность, некоторую директивность. Однако по стилю психотерапевтических отношений, эмоциональной атмосфере арт-терапевтическое взаимодействие отличается демократичностью, творческим гуманистическим характером, личностно ориентировано.

Предложенные техники довольно универсальны и подходят для работы со всеми возрастными группами: от младших школьников, начиная с семи лет, до взрослых и людей преклонного возраста. Могут быть адаптированы для индивидуальной арт-терапии.

Занятие I. «Рисуем круги...»

Общие замечания. Приоритетные цели

Данное занятие подходит для начала и завершения АТ работы. Оно способствует развитию спонтанности, рефлексии; позволяет прояснить личностные особенности, ценности, притязания, характер проблем каждого участника, его положение в группе; выявляет межличностные и групповые взаимоотношения, их динамику, имеет потенциал для формирования групповой сплоченности.

Оптимальное число участников — 14-16 человек (две малые группы). АТ пространство организуется следующим образом: два больших стола (можно составить ученические парты), вокруг которых расставлены стулья и стол арт-терапевта.

Материалы:

Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги длиной около 2 м каждый, без соединительных швов. Можно использовать обратную сторону обоев, плотную оберточную бумагу. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, восковые мелки, масляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч. (Выбор изобразительных средств определяется самостоятельно каждым участником). Для младших школьников желательны нарукавники, фартуки, халаты.

Многие дети очень переживают и расстраиваются, если в процессе работы проливают воду, пачкают одежду краской. Чтобы такие досадные случайности не ограничивали спонтанности и свободы творчества и не снижали терапевтического эффекта занятия, необходимо заранее позаботиться об удобной спецодежде.

Основные процедуры. Этапы

(Инструкции для участников выделены курсивом.)

1. Настрой («разогрев»). Варианты упражнений:

Каракули.

Передача листа по кругу.

Рисунок по кругу.

2. Индивидуальная работа.

- Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории.

- Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом.

- Нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета.

Пожалуйста, отойдите от стола и посмотрите на полученные изображения со стороны.

- Следующая инструкция только для тех, кто не удовлетворен результатами работы и хотел бы изменить (уточнить, подправить) вид, цвет, местоположение своих кругов в пространстве бумажного полотна. Вы можете сделать еще один или несколько рисунков.

- Обведите контуры рисунков.

- Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно

понравились. Представьте, что прокладываете дороги.

- Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т. е. придайте им индивидуальность.

3. Коллективная работа.

- Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться.

- С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других!

- Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

4. Этап вербализации и рефлексивного анализа.

Группы прикрепляют получившиеся картины-полотна к стене. Затем каждый участник делится впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

Комментарии. Иллюстрации. Рекомендации

Для этой техники выбран именно круг как мифологический символ гармоний. Считается, что круг из-за отсутствия острых углов — самая «доброжелательная» из всех геометрических фигур, означающая одобрение, дружеское отношение, сочувствие, мягкость, чувственность, ифивость.

Работа в круге активизирует интегративное, эмоциональное, интуитивное (правополушарное) мышление, а также объединяет, стабилизирует группу, способствует формированию благоприятных межличностных отношений.

Даже маленькие дети, по наблюдению Ш. Раис, предпочитают окружности всем другим фигурам. Это, видимо, связано с простотой круглой формы.

Рисовальщик, как заметил Э. Бюлов в статье «И вот вам знак...», погруженный в процесс изображения самых разнообразных символов, заполняет всю поверхность листа до самого края, словно открывая их для себя. Множество листов, испещренных кругами то большего, то меньшего размера, соприкасающимися или пересекающимися друг с другом, а иногда и включенными один в другой, ставят вопрос о значимости круга как символа. Обычно, нарисованные круги далеки от совершенства с позиций геометрии. Однако они представляют собой самодостаточные сущности, для обозначения которых трудно подобрать слова. В сознании лишь возникают представления о некой форме, эстетические достоинства которой и удерживают внимание [3].

Рисование в круге принято называть техникой рисуночной мавдалы («магический круг»). Как следует из психологического словаря, мандала — символический рисунок, обычно квадрат внутри круга или круг внутри

квадрата, с каким-либо символом в центре. Это — своеобразный мостик между внутренним и внешним мирами, он позволяет изобразить в виде рисунка самость, целостную личность, ее гармоничное состояние, а также тонкие, невыразимые обычными средствами переживания (К. Юнг). В последние годы эта техника стала применяться и как проективный психодиагностический инструмент.

Предложенный вариант занятия в некотором смысле сходен с социометрическими методиками, имеет значительную диагностическую ценность.

Одна из задач I этапа состоит в знакомстве и/или сближении участников группы посредством совместных действий. Для этого, по словам Р. Гудман, особенно подходит упражнение «Передача листа». Оно ценно тем, что рисунок не имеет авторства, а потому не может стать предметом для адресной иронии и критики.

Каждому из присутствующих предлагается нарисовать на своем листе бумаги какой-либо простой и знакомый всем образ, а затем отдать рисунок соседу справа. Тот что-нибудь добавляет к изображению и передает его дальше по кругу. Работа заканчивается, когда каждый рисунок возвратится к своему первому автору. Далее участники обмениваются впечатлениями. Обычно складывается благоприятная творческая атмосфера, способствующая проявлению творческой активности и спонтанности на следующих этапах работы.

Модификацией данного упражнения является создание единого группового рисунка. В этом случае по кругу передается только один лист бумаги, на котором каждый участник по очереди изображает что-либо по собственному замыслу или дополняет работу предыдущих авторов.

Упражнение интересно, особенно в быстром темпе, но малоэффективно в больших группах, а также с младшими школьниками и детьми, имеющими отклонения в волевой сфере, поскольку те, кто уже завершил работу, ожидая следующую инструкцию, могут отвлекаться, вмешиваться в творческий процесс других, комментировать, советовать, иронизировать. Самые нетерпеливые задают вопросы типа: «А что дальше? А можно я...». Поэтому в подобных упражнениях на этапе настроения необходимы ограничения по времени. Психолог может регламентировать продолжительность работы каждого участника, например, по секундомеру или прерывать рисование хлопком.

Этап индивидуальной работы обладает значительным диагностическим потенциалом. Информативны местоположение круга, его размеры, толщина контура, а также цветовой выбор и формальные характеристики соединительных линий. Важно обратить внимание на содержание, символику, особенности сюжетного рисунка внутри круга. По названным признакам нетрудно составить первоначальное впечатление о том, как субъект видит и воспринимает личное пространство, каковы его притязания, самооценка, индивидуально-личностные особенности. К примеру, наличие сильной штриховки, маленькие размеры изображения, предположительно,

свидетельствуют о неблагоприятном физическом и/или психологическом состоянии ребенка, высокой степени напряженности, скованности, тревожности. Напротив, большие размеры, применение ярких цветовых оттенков расцениваются как индикаторы хорошего самочувствия, раскованности, отсутствия напряженности и утомления.

Не менее важно понаблюдать, как ведет себя человек во время творческой работы, как воспринимает инструкции и следует ли им, насколько бережно относится к творчеству других, удаются ли ему коммуникативные контакты с группой.

Некоторые дети (и взрослые тоже), не имея карандашей предпочитаемого цвета, даже не пытаются обратиться с соответствующей просьбой к кому-либо из присутствующих. Желательно, по возможности, прояснить ситуацию, а также деликатно уточнить, что именно субъект предпочел бы изменить в совместной групповой деятельности.

Ценная для диагностики информация может быть получена и при выполнении инструкции: «Соедините посредством линий нарисованные вами круги с теми, которые особенно понравились». Это своеобразная модель социометрического выбора, поскольку участники зачастую ориентируются не на внешнюю привлекательность рисунка, а на авторство. Бывает также, что линии-«до-роги» по пути к цели пересекают некоторые изображенные объекты. Важно обратить внимание на реакцию тех, чьи рисунки испорчены. Продолжают ли они работать, огорчаются, портят в отместку рисунки обидчиков, «захватывают» новое пространство, ведут себя как-то иначе? Есть ли такие, кто не провел ни одной линии от своих рисунков? Есть ли изображения, которые не соединены с остальными? Если таковые имеются, надо предложить «заземлить» их с помощью линии, проведенных к краю листа. Иначе у автора может возникнуть чувство отверженности группой (Е. Р. Кузьмина) [26].

Поэтому задача этапа коллективной работы — создание ситуации гуманного взаимодействия и взаимопомощи. Благодаря совместным усилиям, неприметные ранее рисунки к удовольствию автора приобретают более привлекательный вид. Как правило, складывается атмосфера взаимной симпатии и «заражения» положительными эмоциями.

Дети, да и многие взрослые, с удовольствием рисуют в чужих тетрадах. Важно понять, с какими намерениями человек внедряется на «территорию» другого, насколько доброжелательно это сотрудничество. Иногда, несмотря на уговоры, некоторые участники не соглашаются ни на какие изменения в своем рисунке, порой даже проявляют агрессивность. В таких ситуациях нельзя настаивать.

Бывает, что некоторые участники стирают линии и другие изображения вокруг своих кругов, очерчивают, обособляют выбранное для работы место на общем листе. Подобные ситуации, безусловно, информативны в диагностическом плане, а также в контексте бережного отношения к личному пространству другого человека.

Следующая инструкция (нарисовать фон) предполагает организацию

коллективного изобразительного творчества на свободном пространстве листа. Психолог должен наблюдать за тем, как участники договариваются о содержании и способах выполнения задания: работают ли все вместе, создавая однообразный фон; делят лист на части и работают малыми группами; рисуют индивидуально собственный вариант узора, обособляя тем самым территорию своих кругов? Есть ли лидеры и недовольные в этой работе?

На заключительном этапе происходит вербализация мыслей, ощущений, чувств, которые возникали в процессе индивидуальной и коллективной работы. Человек, интерпретируя свой рисунок, может словами дополнить, «подправить» и объяснить то, что не удалось изобразить.

При этом реализуется потребность быть понятым и принятым группой.

Как правило, на занятии создается доброжелательная обстановка. В процессе обсуждения участники интуитивно используют прием «психологического поглаживания». Хвалят все рисунки, уточняют замысел, оказывают эмоциональную поддержку. К примеру, на одном из занятий студентка, показывая свои круги на листе бумаги, несколько раз извинялась за то, что не умеет рисовать: даже щеки у матрешки получились разного оттенка. Но группа тут же нашла другую причину — просто свет неудачно падает, а рисунок очень хороший.

Завершая занятие, стоит подчеркнуть успех всех и индивидуальную неповторимость каждого. В детских группах желательно также отметить, что благодаря сотворчеству обычный рулон бумаги превратился в нарядное, декоративное полотно, на котором все круги взаимосвязаны, им надежно и уютно вместе.

И дети, и взрослые после завершения занятия беспокоятся о дальнейшей судьбе своих «картин». Желательно оставить их прикрепленными к стене (в кабинете, рекреации) как бы продлевая арт-терапевтический эффект еще на какое-то время.

Итак, данная арт-терапевтическая техника достоверно выявляет место каждого участника в общей палитре взаимоотношений.

Модификации занятия «Рисуем круги...»

1. Свободный рисунок в круге

Каждому участнику для индивидуальной работы предлагается выбрать один или несколько кругов любого размера. (Шаблоны диаметром от 3 до 30 см из плотной бумаги необходимо подготовить заранее.)

После того, как рисование в кругах завершено, участники объединяются в малые группы по 5-7 человек и создают общую композицию на листе ватмана, используя в качестве основы свои творческие работы.

ИЗ

Далее «картины» прикрепляют к стене (доске), рассматривают, обмениваются впечатлениями. Занятие завершается рефлексивным анализом. Обсуждаются особенности индивидуальной работы и внутригруппового взаимодействия. Можно предложить участникам сочинить истории к рисункам.

2. Тематический рисунок в круге

Для создания композиции в круге задается тема. Например, «Белое и черное», «Счастье и горе», «День и ночь», «Хорошее и плохое», «Половинки моего «Я» и т. д. Главное, чтобы формулировки задания заключали в себе альтернативные понятия, контрасты, отражали двойственность, скрытые противоречия целого, «две стороны одной медали». Подобная работа побуждает человека к исследованию и осознанию собственных внутренних конфликтов, переживаний, ценностей.

3. Рисунок вдвоем в пространстве круга Участникам предлагается объединиться попарно,

выбрать (или нарисовать) шаблон круга определенного размера, договориться о содержании, изобразительных средствах, способах совместной работы над созданием единой композиции.

Понятно, что не всем удастся создать гармоничный рисунок, особенно, если пары были образованы по случайному признаку, состояли из малознакомых друг другу партнеров.

В этом упражнении ярко проявляются особенности межличностного взаимодействия, тенденции к лидерству или подчинению, доминирующие стили поведения участников, что представляет собой большую ценность для диагностики.

Не менее интересна и информативна групповая работа в пространстве одного большого круга.

4. Рисунок в круге как диагностическая методика

В статье президента Американской арт-терапевтической ассоциации Робин Гудман описана техника рисования в круге с целью диагностики родительско-детских отношений. Испытуемым предлагается изобразить себя самих и своих родителей с помощью кругов различного размера, расположив их на листе, на определенном расстоянии друг от друга. Полученные результаты в значительной мере свидетельствуют о степени эмоциональной близости и значимости для ребенка каждого члена семьи [15].

5. Создание мандалы.

Интересен вариант занятия, когда участники по соответствующим правилам рисуют символические «магические круги» — мандалы на плотном картоне, а затем дарят их друг другу как счастливые талисманы, обереги. Зачастую такие подарки бережно хранят долгие годы.

Занятие 2. «Рисуем деревья...»

Общие замечания. Приоритетные цели

Занятие позволяет развивать чувство причастности к коллективу, групповую сплоченность, доброжелательные взаимоотношения, сочувствие, сопереживание. Сочетание изобразительного творчества и музыки побуждает к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния, переживаний, личных проблем.

Оптимальное число участников от 8 до 12 человек.

Пространство арт-терапевтического взаимодействия необходимо организовать таким образом, чтобы в помещении получились три условных круга: свободная от мебели территория, на которой можно легко перемещаться, танцевать; круг из стульев (в количестве равном числу присутствующих на занятии); столы для работы, расположенные по кругу. Для детей при работе с красками необходимо предусмотреть спецодежду.

Материалы:

Масляная пастель, восковые мелки, цветные карандаши, фломастеры, краски, гуашь — по желанию, бумага формата А4, большой лист ватмана. Техническое средство для воспроизведения музыки. Записи музыкальных композиций.

Основные процедуры. Этапы

(Инструкции участникам арт-терапевтического занятия выделены курсивом).

115

1. Настрой («разогрев») Активизация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений

Участникам предлагается занять удобное для себя положение (встать, присесть, сесть на пол, если есть соответствующие условия, — по желанию).

- Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мелодию, движения, с помощью которых можно было бы выразить собственное состояние <<здесь и теперь>>.

- Встаньте в общий круг. Попробуйте описать словами и показать ваши ощущения.

2. Поиск образа посредством движений под музыку

Звучит медленная, мелодичная музыкальная композиция (без слов).

- Закройте глаза и постарайтесь увидеть лес.

- Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев.

Далее предлагается выбрать в пространстве аудитории подходящее место, где «дереву» удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать.

- Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует.

- Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. Толи дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько рощиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками — листочками.

У психолога есть возможность обратить внимание на эффект социометрического выбора.

- Попробуем все вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом в круг. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества.

Психологу важно понаблюдать, в каком из предложенных образов

участник арт-терапевтического занятия чувствует себя более комфортно и уверенно.

3. Индивидуальная работа

Инструкции к этому этапу надо сообщить заранее, чтобы не нарушить возникшее у человека эмоциональное состояние.

Каждому участнику предлагается занять выбранное им место за рабочим столом.

- На листе бумаги с помощью любых изобразительных средств нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации.

- Придумайте рисунку название и историю, которую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица.

4. Этап вербализации

Участники занимают стулья, кладут на пол внутри круга свои работы так, чтобы всем было удобно рассмотреть детали. Затем каждый рассказывает о своем рисунке. Степень открытости зависит от самого «художника». Если он по какой-то причине молчит, можно попытаться деликатно расспросить, например, о чувствах, надеждах, мечтах, желаниях дерева-образа. Настаивать однако не стоит.

Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа, психолог и другие участники групповой работы могут дополнительно задавать корректные косвенные вопросы:

- Где твоему дереву хотелось бы расти: на опуш -ке или среди других деревьев?

- Есть ли у него друзья и враги?

- Боится ли чего-нибудь это дерево?

- Грозят ли ему какие-либо опасности?

- О чем мечтает это дерево ?

- Какое настроение у твоего дерева?

- Это дерево скорее счастливо или несчастно?

- Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был ?

- За что его любят люди ?

- Что снится дереву?

- Какой бы подарок его обрадовал?

- Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

Большинство детей с удовольствием рассказывают будто бы про дерево, сообщая учителю много важных сведений о себе, своих переживаниях, сомнениях, проблемах.

Далее участникам предлагается следующая инструкция.

Необходимо отделить образ дерева от фона. Оторвите по контуру изображения дерева внешнюю (лишнюю) часть рисунка. (Работа выполняется пальцами, ножницами пользоваться нельзя.)

5. Коллективная работа

- Представьте, что большой лист ватмана на полу — это поляна, на которой «вырастут» ваши деревья. Каждый вправе решать, где удобнее

разместить рисунки: в лесу среди других деревьев, в маленькой рощице или оставить в одиночестве (говоря образно).

- Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа.
- При желании, измените первоначальное местоположение вашего рисунка.

На этом этапе особенно значимо состояние уверенности, ощущение принятия и защищенности. Поэтому рисунки можно перемещать многократно. Большой терапевтический эффект достигается в случае, если лист имеет форму круга или эллипса.

6. Заключительный

Занятие завершается взаимными подарками и добрыми пожеланиями.

- Вы можете обратиться друг к другу, например, с такими словами: «Пожалуйста, подари мне на память твое дерево» или «Позволь мне подарить свой рисунок на память тебе». Пусть эти подарки станут вашими счастливыми талисманами.

Участники обмениваются творческими работами. «В лесу» (на листе бумаги) не должно остаться одиноких деревьев, которые никто не выбрал. В этом случае психолог может попросить разрешения автора взять рисунок себе, непременно с автографом. Необходимо корректно помочь человеку выйти из затруднительного положения, если тот по какой-либо причине стесняется сам сделать подарок. Важно, чтобы у каждого остался рисунок на память.

Комментарии. Иллюстрации. Рекомендации

На первом этапе «Настройка» для облегчения вербализации возникших у участников визуальных образов можно использовать различные приемы. Пример 1.

Необходимо заранее приготовить одинаковые по форме, размеру листы картона (бумаги, ткани) нескольких цветов. Разложить их на стульях на достаточном расстоянии друг от друга. Получится, условно говоря, цветное пространство: зеленое, желтое, красное, голубое и др.

Далее каждому участнику предлагается свободно походить по кабинет}', прислушиваясь к себе, к своим эмоциям, и остановиться в пространстве того цвета, который в данный момент наиболее созвучен собственному настроению.

В итоге, участники объединяются по цветовому выбору. Следовательно, можно говорить о собирательном образе настроения малой группы.

Как известно, музыка оказывает заметное влияние на эмоциональное состояние человека. Поэтому если для психолога важна диагностическая информация, музыку использовать не следует.

Пример 2.

В работе с участниками, имеющими коммуникативные проблемы, наибольшие затруднения возникают на этапе вербализации возникших ассоциаций, образов.

Можно воспользоваться следующим приемом.

На пол, в центр условного круга надо положить какой-либо предмет округлой формы (мячик, помпончик). Далее каждому участнику предлагается приблизиться к нему на желаемое расстояние. Получается некая модель по образу солнечной системы. Расстояние до центра — своеобразный индикатор готовности человека к открытому обсуждению своих чувств. Начинает тот, кто ближе всего к игрушке.

Участники, которые заняли периферийную область круга, при желании могут не включаться в работу на этапе вербализации, а только наблюдать. Позже им предлагается присоединиться к тем, чей рассказ вызвал наибольший эмоциональный отклик, созвучен или похож на собственную историю. Посредством такого выбора человек в некоторой степени обозначает личную проблему.

Методика второго этапа занятия служит примером использования направленной визуализации, способствующей формированию групповой сплоченности.

В качестве иллюстрации на рисунке 10 представлена серия образов-ассоциаций: «Я одна», «Возьмитесь за руки», «Мы вместе».

Возможен другой вариант данного этапа.

Участникам предлагается слушать музыку, выполняя при желании спонтанные танцевальные движения. Никаких дополнительных словесных инструкций не дается. Тем самым создаются условия для расширения диапазона образов и эмоциональных реакций, в которых проявляются разнообразные глубинные переживания личности.

Успех занятия во многом зависит от поведения психолога. Выбор эффективной тактики определяется уровнем доверия в группе, степенью открытости, возрастом участников и т. д. Иногда полезно танцевать вместе с группой. В иных случаях лучше отвернуться к окну, как

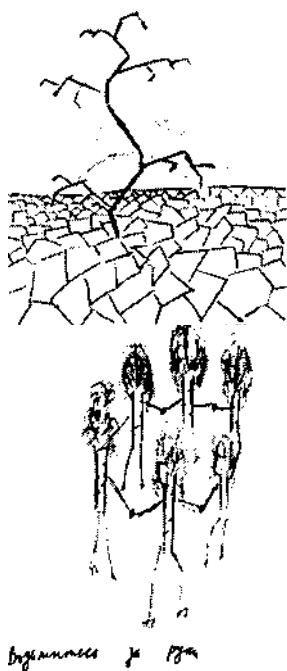




Рис. 10. «Я одна», «Возьмитесь за руки», «Мы вместе». (Работа студентки, 20 лет)

бы «задуматься», отстраниться от происходящего или даже на некоторое время выйти. Важно так организовать деятельность группы, чтобы каждому было комфортно. При этом, чем легче и естественнее преодолевается внутреннее смущение, тем быстрее достигается терапевтический эффект.

Третий этап занятия также имеет несколько вариантов и может различаться по целям и содержанию.

Так, если приоритет отдается терапевтической и воспитательной задачам, не следует ограничивать выбор изобразительных средств и сюжета. Можно рисовать красками, карандашами, фломастерами, мелками, используя столько цветов и оттенков, сколько необходимо для выражения своего внутреннего состояния. То же самое можно сказать и о количестве деревьев, рисунков, дополнительных деталях.

Однако, если основная цель — диагностическая, придется следовать правилам проективного тестирования. Например, использовать лишь один цвет для изображения только одного дерева, в частности, по методике Дж. - Бука — простой карандаш. Хотя именно на арт-терапевтических занятиях, в отличие от проективных методов, многие участники испытывают столь сильные чувства и переживания, что плохо слышат и/или не воспринимают инструкцию, не следуют ей.

Значимым моментом четвертого этапа является, так называемая, ситуация откровения. Участники занятия сопереживают друг другу, стараясь оказать поддержку одобрением, сочувствием, «понимающей» мимикой, взглядом, жестами.

Если между участниками установилась подлинная, эмоциональная связь, группа старается помочь «больному дереву». Дети, к примеру, рисуют дятлов, «делают прививки» здоровых веток, «поливают» и т. п. В итоге, создается среда, близкая к терапевтической.

На пятом этапе занятия детям предлагается отделить фигуру от фона, причем выполнить эту работу пальцами, без помощи ножниц. Как известно, отрывание бумаги пальцами («выщипывание» изображения), во-первых, способствует развитию мелкой моторики и тактильной чувствительности, во-вторых, как бы опосредованно подправляет облик «проблемных» деревьев. При этом улучшается эмоциональное состояние рисовальщика и группы в целом. Обратитесь, например, к рис. 11. Если разделить изображения дерева и лесоруба, т. е., образно говоря, отделить лесоруба с топором от дерева, то и

опасность будто бы исчезает. (Сравните рис. Ни 12.)

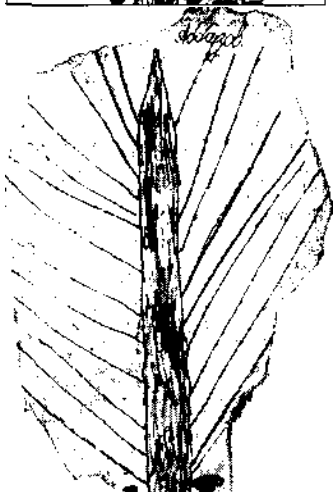
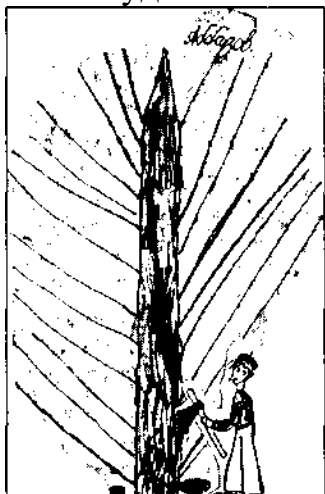


Рис. 11

Рис. 12

На заключительном этапе возможны проявления «неравенства» в распределении подарков: одним участникам дарят охотнее, нежели другим. Поэтому психологу важно заранее подготовить несколько рисунков, сопроводив их добрыми словами.

Такое завершение арт-терапевтической сессии больше подходит для старших школьников, студентов и взрослых.

В работе с младшими школьниками интересен следующий вариант заключительного этапа занятия. Можно прикрепить рисунки деревьев к листу ватмана или бархатной бумаги, фланели, создать фон, оставить «лес» в классе и несколько дней (недель) поиграть с ним. Например, перемещать нарисованные деревья в зависимости от настроения, «поселить» игрушечных птиц, животных, устраивать приятные сюрпризы, особенно около работ отвергаемых детей.

В этом случае арт-терапевтический процесс продолжается и в период между специальными занятиями. В качестве иллюстрации приведу пример, когда на рисунок мальчика, который тяжело переживал потерю родителей, дети прикрепили небольшое «гнездо» из ниток, в которое незаметно подкладывали конфетки. Позже подобные подарки стали возникать и около других деревьев.

Часто в историях «от лица» дерева, участники открыто идентифицируют себя с изображением на рисунке. Причем это явление характерно для всех возрастных групп.

Из рассказов третьеклассников:

«Я — засохшее дерево. Мне очень одиноко».

«Около домика нарисованы цветы. Вот этот тюльпан — я, а рядом мой братишка. Его собираются сорвать садовник для букета».

«Наверное, это кот. Его все любят, гладят, вкусно кормят. Нет, пусть лучше это буду я».

«Я — береза, укрытая снегом. Мечтаю, чтобы зимой деревья не умирали...>>».

А вот подобные, созвучные детским, высказывания студентов:

«Я — фантастическое дерево».

«Мне — иве очень больно».

«У моего дерева много проблем. Его никто не любит».

Психологу надо быть особенно внимательным и корректным к авторам необычных работ. К примеру, рисунок черного дерева с дуплами, отмирающими ветками, которые съедали черви. На фоне черного солнца — зигзаги молний. (См. рис. 13, 14. Оба автора — девятилетние мальчики из обычного класса возрастной нормы). Или изображение красной елки, которая, по словам автора, охвачена пламенем. Другая «ель» темно-синего цвета, нарисованная исключительно прямыми линиями, символизировала погибшее в пожаре растение, у которого все-таки есть надежда на возрождение.

Встречаются рисунки больных или искалеченных (человеком, молнией, стихией) деревьев. Иногда вместо дерева рисуют пень с отростками, низкорослый кустар-

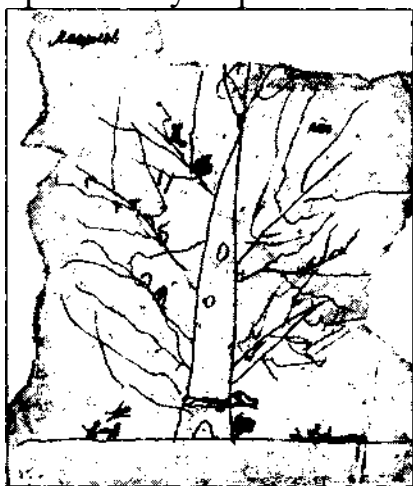


Рис. 13



Рис. 14

ник, деревянный мостик через речку. Данные работы свидетельствуют об особом, вероятно, неблагоприятном психологическом самочувствии авторов. В таких случаях желательно использовать дополнительные диагностические методики, а также индивидуальную арт-терапию. Темы для рисунков выбираются в соответствии с наметившейся проблемой. Примерные инструкции:

- «Представьте себя в образе дерева. Нарисуйте окружающий пейзаж».
- «Представьте себя в образе дерева. Нарисуйте его прошлое, настоящее, будущее».
- «Нарисуйте молодое, здоровое, жизнерадостное дерево (или замерзшее, грустное, больное и др.)».

Бывает, что в процессе арт-терапии выявляются глубинные психологические проблемы, психотравмы, пограничные состояния личности. Безусловно, при этом требуется специальная консультация у психотерапевта (психиатра).

Итак, рисунок, движение, танец, вербализация переживаний — «инструменты» гармоничного сочетания гуманной диагностики и арт-терапии.

Занятие 3. «Куклотерапия»

Общие замечания. Приоритетные цели

«Пальчиковые куклы — стилизации» выполняются из бумажных цилиндров (по размеру пальца) или лоскутка ткани треугольной формы в виде косынки, которая укрепляется на пальце с помощью резинового кольца. Процесс изготовления занимает всего несколько минут и может использоваться с целью оперативной диагностики эмоционального состояния, настроения, а также с терапевтическими и психопрофилактическими целями.

Изготовление «пальчиковых кукол» и театрализация позволяют исследовать глубинные проблемы, чувства, переживания личности.

Многоцелевая методика «широкого действия» предназначена для групповой работы. Может быть адаптирована для индивидуальных занятий, а также использоваться в семейной арт-терапии, эффективна в коррекции коммуникативных проблем, страхов, агрессивности и др. Сценарий заранее

не планируется. Его придумывают участники в процессе спонтанной игры с «пальчиковыми» куклами. Психолог, при необходимости, включается в театрализацию, направляя развитие сюжета на достижение коррек-ционного, терапевтического, воспитательного эффектов.

В числе приоритетных целей можно выделить такую, как: содействие расширению ролевого репертуара и ролевой гибкости участников.

В самом общем виде этапы занятия следующие: игровые изобразительные упражнения для настроя на творческую деятельность; изготовление одной или нескольких «пальчиковых» кукол из бумаги и/или лоскутков материи; придумывание сюжета и постановка импровизированного спектакля; рефлексивный анализ. Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев, персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества. Материалы:

Различные по фактуре и цвету кусочки ткани в форме равностороннего треугольника (сторона ребра - 6-8 см). Каждому участнику предоставляется набор из 8 лоскутков ткани восьми цветов: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный, серый (по М. Люшеру). Резиновые колечки для укрепления лоскутка на пальце в виде косынки. Плотная бумага для рисования, карандаши, фломастеры, краски, ластик, клей, ножницы, скотч. Основные процедуры. Этап

(Инструкции для участников арт-терапии выделены курсивом.)

1. Настрой («разогрев»)

Каждому участнику предлагается занять место за столом, приготовить бумагу, карандаши, краски и другие материалы, необходимые для рисования.

- Возьмите карандаш (фломастер, краску, пастельные мелки или другие изобразительные материалы, по желанию), закройте глаза и попробуйте рисовать на листе бумаги любые линии, геометрические фигуры, знаки. Не ограничивайте движения руки. Можно просто «калякать».

- Рассмотрите свой рисунок. Если хочется что-нибудь дорисовать или объяснить словами, сделайте это.

- Возьмите другой лист бумаги, карандаш другого цвета, который в данный момент соответствует настроению, и снова нарисуйте «каракули», только теперь с открытыми глазами. Подойдите с рисунком к любому из участников группы и предложите дополнить его таким образом, чтобы получилось узнаваемое изображение.

Считается, что подобные упражнения стимулируют спонтанное самовыражение, помогая лучше настроиться на свой внутренний мир.

2. Активизация коммуникации

Участникам группы предлагается сесть в круг, внутри которого, на полу разложить рисунки, чтобы их можно было рассмотреть. Далее желающие рассказывают о спонтанном замысле, сюжете, своих чувствах, настроении.

На данном этапе нередко возникают ситуации, когда необходимо проявить сочувствие и сопереживание другому человеку. В детских группах важно использовать воспитательные возможности таких ситуаций.

Завершить этот этап желательно взаимными подарками рисунков с

добрыми пожеланиями на память.

3. Индивидуальная работа

Каждому необходимо выбрать один из восьми предложенных ему лоскутков ткани и закрепить его с помощью резинового кольца в виде косынки на любом пальце левой руки.

- Внимательно рассмотрите забавную куколку, представьте выражение лица, характер придуманного персонажа. (Какой он: добрый, злой, трусливый, смелый или...?)

- Нарисуйте подходящее по размерам лицо, вырежьте ножницами и вставьте в овал, образованный косынкой. При желании для куклы можно сделать одежду.

4. Этап вербализации и кукольной театрализации

- Придумайте историю, которую кукла непременно хотела бы рассказать о себе. Если для маленького спектакля необходимы другие персонажи, сделайте их.

- При желании, обратитесь к участникам группы с просьбой, чтобы их куклы сыграли задуманные вами роли.

Таким образом, каждый может выбрать для себя комфортную «дозу» коммуникативного участия.

5. Заключительный

Каждому участнику группы вновь предлагается выбрать лоскуток ткани любого цвета и закрепить его на пальце. (Изменение цвета лоскутка в сравнении с первоначальным выбором — своеобразный индикатор динамики настроения и эмоционального самочувствия за период занятия.) Кукла (без лица), по желанию, может поблагодарить всех присутствующих, поделиться впечатлениями, задать вопрос, рассказать о произошедших в ней изменениях.

Комментарии. Иллюстрации. Рекомендации

Процессы изготовления кукол и манипулирование ими являются психотерапевтическими. Самодельная кукла, надетая на палец, — своеобразный портрет «художника». Она помогает рассказать какую-либо историю, используя при этом художественные образы и собственное воображение, и как бы не от первого лица сообщить о значимых проблемах, переживаниях. В данном случае бумажная куколка становится продолжением руки, от чего активизируются механизмы проекции и идентификации. Человек неосознанно наделяет ее особыми чертами, которые расцениваются как показатели его собственных свойств.

Кукла может иметь одно лицо или сменные лица, что создает условия для моделирования различных эмоций, образов «плохих» и «хороших» героев. Психологическая «мудрость» такого приема состоит в том, что одна и та же кукла из отрицательного персонажа превращается в положительный, из трусишки в — храбреца и т. п. Следовательно, так может происходить и в жизни. Психоаналитики отмечают благотворность процесса отождествления с удачливым героем в рассказе, подчеркивают катарсический эффект безопасного признания ребенком подавляемых чувств и эмоций.

Изготовление куклы без лица позволяет фантазировать и быстро

изменять ее настроение, роли. В то же время, такая кукла помогает скрыть собственные чувства и переживания, становясь средством психологической защиты в конкретной ситуации. Отсутствие лица у кукольного персонажа на заключительном этапе занятия помогает человеку «снять» с себя роли, гармонизировать эмоции.

Диагностическими индикаторами служат цвет ткани для косынки, особенности взаимодействия с другими (социометрический выбор), характер проявления эмоций, образ и содержание рассказа от имени куклы, а также ее лицо, нарисованное на бумаге. Оно может «сообщить» дополнительную информацию о личности «рисовальщика». Замечу, что выбор фактуры ткани (гладкая или ворсистая поверхность) во многом определяется доминирующими в данный момент чувствами.

Поскольку у застенчивых, замкнутых, тревожных детей с избирательным мутизмом затруднены вербальная коммуникация и межличностное взаимодействие, на этапе «Настроя» полезно использовать различные тематические, индивидуальные задания. Например, нарисовать молчаливого человечка и его альтернативу, а потом — себя (или персону, похожую на себя). Такие рисунки содержат диагностическую информацию. Сравнивая повторяющиеся элементы и цвета во всех трех изображениях человека, нетрудно увидеть, с каким (отрицательным или положительным) персонажем ребенок себя идентифицирует, как оценивает, в чем видит проблему. В этом смысле наиболее информативны творческие работы по темам: «Молчание», «Одиночество», «Добро» и др.

Важно заранее продумать разнообразные способы включения детей в коммуникативный процесс. В частности, эффективен игровой прием с условным названием «Обет молчания».

После того, как изготовлены куклы и каждой из них предстоит встреча с волшебником, наступает действие правила молчания. Все дети в кругу пытаются договориться, чья кукла в этой театрализации не участвует. Как правило, на первых занятиях желающих принять «обет молчания» довольно много. Застенчивые и тревожные дети обычно предпочитают наблюдать за происходящим, хотя некоторые из них все же пытаются установить с психологом невербальный контакт. Манипулируя своей куклой, молчуны стремятся обратить на себя внимание, увидеть знаки заинтересованности, получить похвалу. На последующих занятиях принявших «обет молчания» участников становится все меньше. В конце концов, дети с удовольствием отводят эту роль психологу, ревностно наблюдая за исполнением правил. Отмечу, что запрет на разговоры особенно эффективен в случае проявления негативизма.

На этапе настроя можно предложить участникам разделить на пары, по секрету от всех договориться, какое животное или птицу они собираются нарисовать. Остальные дети с помощью косвенных вопросов должны догадаться об их замысле.

В случае, если молчун с интересом участвует в творческой изобразительной работе, но при этом все-таки отказывается от вербальной

коммуникации, нередко помогает педагогический метод «мнимого безразличия». Главное, не заставлять. Сам факт того, что ребенок приходит на групповые занятия и выполняет некоторые задания, уже свидетельствует о положительном сдвиге в коррекционном процессе.

Активизировать вербальное общение обычно удается с помощью приема с условным названием «Фоторобот». Психолог делает из ткани собственную куклу боль-шого размера и просит ребят придумать для нее необычное лицо. Чтобы все дети участвовали в работе, каждому предлагается нарисовать несколько вариантов

какой-либо одной детали (глаза различной формы и размера, брови, нос, рот). Затем в процессе коллективного обсуждения создается целостный образ. Выбранные части лица наклеиваются на бумагу.

К общению побуждает и подбор имени для куклы.

Желательно напомнить детям, что куклы, вероятно, говорят своими особыми, кукольными голосами, поэтому человеческий голос надо постараться изменить до неузнаваемости. Такое предложение вызывает интерес даже у самых застенчивых, и они с удовольствием включаются в общение. Особенно, если говорить надо в масках, из-за ширмы, из коробки, из шкафа и т. п. Например, два-три участника занятия могут спрятаться за занавес. Затем кто-нибудь из них громко шепчет, а остальные дети пытаются отгадать, кому принадлежит голос.

Итак, на подобных занятиях используются разнообразные приемы, побуждающие ребенка к вербальной коммуникации в благоприятной атмосфере взаимного принятия и доверия. Это способствует выработке необходимых навыков общения, формированию уверенности, воспитывает уважение к чувствам и переживаниям другого человека, помогает приобрести опыт гармоничных отношений со сверстниками и взрослыми.

Безусловно, для коррекции коммуникативных проблем, в том числе такой сложной из них как избирательный му-тизм, требуется длительная арт-терапевтическая работа.

Занятие 4. «Домашняя куклотерапия»

Наилучший способ помочь детям — это помочь их родителям.

Томас А. Харрис

Общие замечания. Приоритетные цели

Продолжить предыдущее занятие полезно в домашних условиях. Несомненно, инициатором может стать кто-нибудь из взрослых. Хотя и сами дети с удовольствием предлагают игру «в пальчиковые куклы» своим близким родственникам. Однако и в том, и в другом случаях родителей необходимо подготовить к домашней арт-терапевтической работе. Это могут быть индивидуальные консультации и/или тематические родительские собрания.

Нетрудно заметить, что данная техника в определенной степени сходна со старинными народными играми и забавами, имевшими, как известно, огромный воспитательный потенциал.

Куклотерапия издавна широко используется специалистами для

разрешения конфликтов, улучшения социальной адаптации, в коррекции страхов, заикания, нарушенного поведения, а также в работе с детьми, получившими эмоциональную травму.

Основная идея предлагаемых занятий — изготовление и манипулирование бумажными «пальчиковыми» куклами. Самодельная кукла помогает автору поделиться с другими самым сокровенным, личным. По тому, как и что ребенок рассказывает, кого осуждает, кому сочувствует, кем восхищается, нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

«Оживляя» куклу, ребенок ощущает взрослую ответственность за действия куклы, за ее «жизнь», слова, поведение; учится находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям, развивать произвольное внимание и способность к концентрации.

Для взрослого — это замечательная возможность корректного, косвенного (опосредованного куклой) воспитательного воздействия, которое не воспринимается как поучение и не вызывает сопротивления у детей.

Данная методика так же, как и проективные тесты, позволяет получить представление о субъективной оценке ребенком родительской семьи, своего места в ней, о взаимодействии с другими ее членами.

Замечено, что рассказы детей из благополучных семей обычно жизнерадостны, отличаются развернутостью повествования, верностью психологических характеристик, отсутствием субъективных искажений. В них много сочувствия действующим лицам.

Дети из явно неблагополучных семей дают невыразительные, односложные рассказы, описывая лишь внешние стороны изображаемого и те переживания, которые ближе им самим: тягостные, грустные, тревожные (Т. А. Флоренская, Н. Е. Щуркова и др.). Болезненный опыт семейных отношений, как отмечают специалисты, отягощает внутренний мир ребенка, создает постоянное напряжение, тревожность. Восприятие фокусируется на травмирующих переживаниях, становится суженным, односторонним, искаженным. Мир представляется ребенку сообразно его опыту общения с людьми, близкими ему. Чем труднее и болезненнее этот опыт, тем сильнее печать душевных травм на его впечатлениях. Сказанное особенно ярко выражается в рисунках и спонтанных играх-театрализациях.

Техника с бумажными «пальчиковыми» куклами проста в исполнении и доступна в домашних условиях. Причем, художественные достоинства рисунка не являются оценочным критерием. Важен сам процесс творческой деятельности. При этом и у ребенка, и у взрослых, благодаря игровой ситуации, есть возможность искренне выразить свои чувства, узнать подлинные переживания друг друга, образно рассказать о себе и своих проблемах.

Постепенно будет изменяться стиль взаимоотношений между членами семьи и, соответственно, поведение детей. Ребенок становится более успешным, чувствует себя защищенным и уверенным, когда его понимают и любят.

Наилучший терапевтический эффект достигается, когда на такие домашние занятия собирается вся семья. Каждый делает свою бумажную куколку, придумывает историю, которой хотел бы поделиться с другими.

Материалы:

Листы бумаги для рисования, карандаши, фломастеры, краски или другие изобразительные средства (по желанию участников). Стирательная резинка, клей, ножницы, нитки, скотч.

Основные процедуры. Этапы

(Порядок действий разъясняет ведущий занятия, являясь при этом равноправным участником. Инструкции выделены курсивом.)

1. Индивидуальная работа

- На маленьком листочке прямоугольной формы нарисуйте куклу.
- Склейте бумагу в виде цилиндра.
- При желании сделайте кукле одежду, добавьте необходимые детали, аксессуары.

2. Этап вербализации и кукольной театрализации (драматизации)

- Наденьте получившуюся куколку на палец.
- Придумайте историю, которую кукла хотела бы рассказать о себе.

Начать можно словами: «Жила-была кукла, похожая на меня...».

Начало рассказа словами: «Жил-был человек (девочка, мальчик), похожий на меня...» усиливает эффект проекции и облегчает вербализацию внутреннего состояния. По словам Д. Бретт, такие рассказы можно назвать психотерапевтическими [7].

Далее все участники занятия по кругу рассказывают свои истории.

3. Заключительный этап. Рефлексивный анализ. Занятие завершается обсуждением происходящего.

«Куклам» можно задавать вопросы. Дарить их друг другу. Если хочется — сделать дом или целый город, в котором они будут жить до следующей игры. Все зависит от настроения и выдумки участников. Главное, серьезное и бережное отношение к изготовленной кукле. Ведь это персонифицированный образ автора.

Темы домашних занятий могут выбираться произвольно или в соответствии с проблемами, которые подлежат коррекции. Например: «Когда был маленьким...», «Когда я стану взрослым...», «Мне приснился сон...», «Однажды в школе...», «Моя кукла очень боялась...», «Жил-был непоседливый мальчик, которому все время делали замечания...».

На каждом занятии изготавливаются новые бумажные куклы, одна или несколько — в зависимости от желания ребенка. Играть с ними можно по-разному: «ходить» по столу, надевать как наперстки и показывать из-за ширмы, манипулировать в воздухе и т. п. Важно, чтобы куклы были продолжением руки.

Наблюдая за тем, как меняется образ, преобладающие цвета, содержание рассказа, нетрудно почувствовать эмоциональные переживания, а также заметить изменения в личности ребенка и его взаимоотношениях с окружающими людьми.

Комментарии. Иллюстрации. Рекомендации

Проблемы понимания и взаимопонимания актуальны в любом возрасте.

— Может ли взрослый помочь ребенку справиться с проблемой? — спросили как-то у школьников.

— Может, если поймет проблему так же, как ребенок, — был ответ.

Перескажу одну историю.

Однажды предприимчивые люди в поисках популярно -сти решили открыть новое кафе «Гулливвер»-. Вся мебель там была такой огромной, что даже самый высокий человек, сидя на стуле, не доставал ногами до пола. Трудно было дотянуться до края стола, а разглядеть потолок и вовсе не удавалось — так он был далеко. Люди чувствовали себя неуверенными, незащитными, жалкими и вскоре перестали ходить в кафе.

Они не хотели быть маленькими.

Вывод очевиден и известен — взрослым стоит почаще вспоминать, как это — быть детьми.

Несомненно, в понимании детских проблем немаловажное значение имеет интуиция. Однако определенные психологические сведения родителям все же необходимы. Полезно в общих чертах познакомиться с основами цветового теста Люшера, а также с графическими индикаторами рисуночных проективных методик.

Эти знания и консультации психолога помогут родителям изготовить «терапевтическую» куклу-героя, про которую ребенок может придумывать истории со счастливым концом. Лучше, чтобы «хорошая», как ее часто называют дети, кукла была по размеру крупнее остальных, больше ладони.

Важно подчеркнуть, что гиперактивные дети часто уничтожают неудавшиеся рисунки кукол (рвут на мелкие кусочки, стирают изображение, мнут, выбрасывают), обещая сделать лучше. Таким образом они как бы «тера-пируют» сами себя, пытаясь через образ куклы подправить свой собственный образ в представлениях других людей. Нередко дети наделяют персонажей собственными отрицательными эмоциями, чертами характера, переносят на куклу свои недостатки. Как известно, именно перенос отрицательных эмоций и качеств ребенка на игровой образ — один из важных коррекционных механизмов.

Куклотерапевтическая работа содействует включению всех сенсорных систем: визуальной, аудиальной, кинестетической, полимодальной. Занятия с «пальчиковыми» бумажными куклами способствуют развитию мелкой моторики руки, творческого воображения и речи. Доказано, что прикосновение к пальцу — стимул, усиливающий сенсорное и моторное внимание (П. Роланд и др.). Теоретически и практически обоснована связь речевого развития ребенка с уровнем развития тонких движений пальцев (М. М. Кольцова, М. С. Рузина и др.).

Эффект домашних занятий заметно возрастает, если «родительская» кукла по вечерам разговаривает с ребенком. Дорис Бретт, клинический психолог и детский психотерапевт из Австралии, предложила использовать истории, подобные персонализированным, очеловеченным сказкам [7]. Их

герои наделены характерными чертами ребенка и имеют такие же проблемы. В конце рассказа они находят пути и способы понимания, разрешения своих трудностей и конфликтов. Действующими лицами могут быть как реальные персонажи, так и герои из мира фантазии и волшебства. Главное, чтобы содержание проблемных ситуаций было сходным с реальностью.

В своей книге «Жила-была девочка, похожая на тебя...» Д. Бретт в качестве примеров приводит истории, сочиненные ею для дочери. Моделирование историй «про Энни», по словам автора, должно происходить по образу ребенка, для которого предназначен рассказ. В частности: содержать описание его личностных качеств, черт характера, переживаний, тревог, опасений, надежд. Даже в имени должно быть сходство. Это позволяет ребенку отождествить себя с героем и воспринимать его проблемы и ситуации как собственные. И, соответственно, располагает к внимательному, продуктивному слушанию. Важно, чтобы язык рассказа был понятен ребенку. Описывая непримечательные качества, необходимо подчеркнуть достоинства и сильные стороны личности. Напряженные состояния, беспокойства, страхи заметно уменьшаются, если рассказ включает шутки, забавные эпизоды, юмор. В том случае, когда взрослый не может придумать окончания рассказа, следует обратиться к ребенку:

— Как ты считаешь, о чем подумала Энни, что сделала, как себя вела?

Если ребенок отвечает, что не знает, ему можно предложить отгадать.

Это своеобразный диагностический прием. Угадывая «про Энни», ребенок рассказывает нечто важное о себе.

Слушать историю о девочке или мальчике, таком же, как он сам, приятно: не читают наставлений, не обвиняют, не принуждают говорить о своих затруднениях и проблемах. Так создается своеобразная зона психологической безопасности. При этом родитель как бы не вмешивается во внутренний мир маленького человека. А ребенок получает возможность безбоязненно задавать вопросы на волнующую тему.

Не секрет, что даже взрослые, обращаясь за советом или помощью по деликатному вопросу, нередко прибегают к опосредованному рассказу: «У моего знакомого проблема...». Тем более дети, которые чувствуют себя виноватыми или испытывают смущение из-за своих проблем. Им трудно говорить об этом открыто. К примеру, если ребенок предложит придумать историю про то, как с девочкой (мальчиком) не играют другие дети, родителям станут понятны причины его беспокойства и тревоги. Итак:

- У терапевтических историй обязательно должен быть благополучный конец. Герой, а значит, и ребенок, непременно найдет выход из своего затруднения. Счастливое окончание придает ребенку уверенность, что надо не сдаваться.

- Слушая рассказ, ребенок сосредотачивает внимание на том, что в данный момент для него актуально. Осознание и принятие нового воспринимается им как собственное достижение, как результат самостоятельных усилий (не потому, что велела мама, а потому, что он сам так решил).

- Истории создают добрую и уютную атмосферу сказки перед сном, чем успокаивают не только ребенка, но и рассказчика-родителя.

- Рассказ историй «про Энни» может сопровождаться рисованием, лепкой из глины и т. п. Это прекрасная возможность выразить и воспроизвести то, что беспокоит ребенка, а потом символически расправиться, победить проблему. (Так, дети с удовольствием уничтожают рисунки собственных страхов.)

Известно, что интерпретация событий взрослыми заметно отличается от детской интерпретации. Если, по словам родителей, ребенок говорит глупости, поскольку страшилищ в реальной жизни не бывает, маленький человек переживает чувство непонимания. Это усиливает его страх, уменьшает откровенность, усложняет общение.

Персонафицированные терапевтические истории позволяют опосредованно обучать детей поведенческим моделям, обсуждать трудные и щекотливые темы безопасным путем, устанавливая контакты, преодолевать барьеры в общении.

Этапы сочинения историй (по Д. Бретт):

1. Обдумайте проблему, попытайтесь понять чувства и переживания ребенка, посмотреть на ситуацию с детской точки зрения.

2. Сформулируйте основную идею рассказа. Определите, какие мысли и решения хотите сообщить ребенку.

3. Начните рассказ с представления героя, который живет в похожем доме, имеет сходные с ребенком проблемы.

4. Расскажите о положительных чертах, которыми герой рассказа похож на ребенка.

5. В начале истории опишите конфликт, а затем расскажите, как его удалось успешно разрешить.

6. Наблюдайте за реакцией ребенка. Он может потерять интерес, оставаться безучастным или наоборот «подправлять» рассказ, задавать вопросы, подсказывать, комментировать.

7. Стремитесь к простоте выражений. Содержание должно быть понятным, а длительность рассказа определяться устойчивостью внимания и интересом ребенка.

8. В конце истории обязательно подчеркните, что герой проявил настойчивость и нашел выход из затруднительного положения, а все его знакомые и родственники очень гордились тем, как он преодолевал временные неудачи и терпеливо шел к победе.

Сочинение историй некоторые специалисты рассматривают как самостоятельное психотерапевтическое направление в работе с детьми. Так, Р. М. Стирцигер (1983) предложил метод «общего сочинения истории» ребенком и взрослым с целью совместного поиска адекватных способов разрешения конфликтов, связанных с нарушениями поведения. Сначала некоторую историю рассказывает ребенок, затем ее продолжает взрослый. Его задача включить в повествование «более здоровые» способы выхода из конфликтных ситуаций, нежели те, что были предложены ребенком. Данный

метод, по утверждению автора, помогает детям понять хорошие и плохие стороны своего «Я», осознать свой гнев и, не опасаясь наказания, выразить его. Обычно истории начинаются со слов: «Однажды...», «Давным-давно...», «Когда-то...», «Далеко-далеко...». Это отделяет ребенка от содержания высказывания во времени и в пространстве и позволяет говорить о том, что вызывает у него тревогу. Заглавие рассказа, придуманное ребенком, помогает взрослому прояснить наиболее важные аспекты детской проблемы.

Метод «общего сочинения историй» может использоваться и для групповых занятий с детьми. Первый участник предлагает начало рассказа, второй продолжает, третий излагает кульминацию, четвертый придумывает развязку. После того, как рассказ составлен, дети обсуждают его, а взрослые предлагают им альтернативные, адекватные в социальном плане способы разрешения конфликта.

Таким образом, наилучший результат в домашней куклотерапии достигается, если в структуру занятия включены следующие виды работ: изготовление «пальчиковых» кукол; сочинение рассказов «от лица» этих кукол; кукольные спектакли; терапевтические истории, придуманные куклой-мамой (папой, бабушкой или другим значимым взрослым), а также совместные «семейные» истории.

В процессе подобных занятий взрослые не только лучше узнают своих детей, но нередко проясняют и осознают собственные проблемы.

В качестве иллюстрации приведем рассказы восьмилетних братьев-близнецов от лица их бумажных «пальчиковых» кукол.

Одинокая кукла

Жила-была кукла на острове Синего моря. Ее никак не звали. Она жила одна. Дом в два этажа из кирпичей, нет — из палок. Кукла жила на втором этаже. Окна из тряпок.

Однажды подул ветер. Дом снесло, и она уплыла далеко-далеко. Вода была черная, страшная. Вернулась кук-

141

ла через много лет. Ее не узнали и выгнали. Так и осталась она одна, без семьи, без родителей. Потом, правда, стала жить с друзьями.

Семья и Дед Мороз

Жила-была кукла по имени Паша со своей семьей. Однажды куклу забрала бабушка на несколько дней. Вернулся он, а дома никого нет. Всех съел Серый волк. Как он об этом узнал? — Вокруг валялись кости. Мальчик очень расстроился и пошел к Деду Морозу просить, чтобы тот вернул семью. Дед Мороз выполнил желание. И еще Паша попросил у Деда Мороза, чтобы на свете не было волков.

Семья, в которой живут близнецы, по внешним признакам вполне благополучная. У мальчиков — заботливые и ответственные родители, есть старшая сестра — отличница. Вместе с тем, как видно из рисунков и рассказов, оба брата испытывают высокую тревожность, незащищенность, страх, потребность в эмоциональной поддержке. Эти особенности психологического состояния детей ярко проявились во время

куклотерапевтической сессии. «Откровения» оказались неожиданными как для взрослых, так и для самих мальчиков, которые до этого момента не решались говорить с родителями о своих переживаниях.

Обнаруженные проблемы близнецов подтвердились при выполнении проективного теста: «Рисунок семьи» (W. Nulse). Известно, что данная методика позволяет выявить субъективную оценку ребенком родительской семьи, своего места в ней, характер взаимодействия с другими ее членами.

При интерпретации результатов рекомендуется обращать особое внимание на случаи, когда испытуемый рисует большую или меньшую семью, чем она есть на самом деле. Это указывает на функционирование определенных защитных механизмов: чем больше несовпадение, тем больше неудовлетворенность существующей ситуацией (Л. Гант и др.).

Слишком большое расстояние между элементами изображения на рисунке семьи может расцениваться как показатель отрицательного эмоционального климата, преобладающего в этих отношениях, а также как безропотное подчинение (А. Ф. Grasha, М. Нoman).

Выполняя «Рисунок семьи», один из братьев изобразил два пустых помещения без людей. На вопрос, почему же никого нет, он ответил, что нарисовал коридор и кухню, а там никто не живет. Лампа и стены коридора раскрашены простым карандашом. Только окно голубого цвета.

Другой брат нарисовал всех членов семьи, кроме самого себя. (См. рис. 15, 16.)

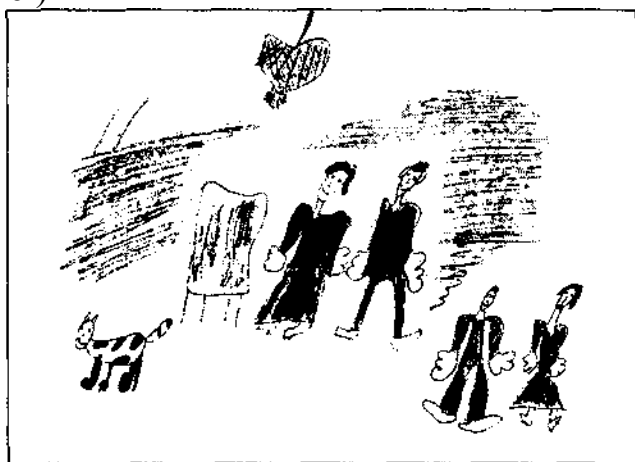


Рис. 15

Как известно, отношения личности формализуются в виде симптомокомплексов: незащищенность, тревожность, враждебность, депрессивность, недоверие к себе, чувство неполноценности. Многие из них проявились у обоих мальчиков во всех творческих работах. Вот какие рассказы получились на занятии «Рисуем деревья...».



Рис. 16

Летнее утро в саду

У дерева — три желания: много друзей, чтобы дерево разговаривало, чтобы жило долго. У него есть враги: дятлы и червяки. Вообще-то может погибнуть, но, наверное, друзья помогут. Ему лучше летом, когда солнце светит... Если тучи, пасмурно, то грустно... Тучи на рисунке — плохие. Солнце? Это дальний родственник. Кусты — друзья. Справа — старый друг. (Подумал.) Вожатая из лагеря. Слева — маленький. (Долго молчал). Ему 14 лет.

Лето

Дереву 7 лет, это мальчик. Настроение у него веселое, когда светит солнце. Это мама. Но когда от солнца слишком жарко, дерево охраняют тучки: папа и сестра. Хотя часто от тучек тень, тогда дереву одиноко, холодно, грустно. Настроение портится, когда опадают листья или их отрывает сильным ветром — ураганом. Он даже летом может быть. Правда, летом не так страшно, как осенью. Дерево может погибнуть, если солнце его высушит. Враги дерева: ветер, осень, солнце. Три желания: долго жить, чтобы хватило воды (много воды), чтобы был верный друг.

С обеих сторон дерева изображены цветки: справа — брат, слева — сестра.

Рисунки и рассказы мальчиков оказались настолько образны и информативны, что не требуют детальной интерпретации и специальных комментариев. Как выяснилось, оба брата-близнеца, несмотря на существенные отличия в поведении, испытывают неудовлетворенность семейной ситуацией, потребность во внимании, принятии. Отсутствие людей на рисунке семьи с известной долей вероятности можно рассматривать как индикатор эмоционального конфликта, недовольства семейной ситуацией, как выражение чувства отверженности, покинутости. Одна из возможных причин такого состояния внешне благополучного ребенка — конкуренция за внимание взрослых.

Данные факты стали основанием для проведения в дальнейшем семейной арт-терапии.

Итак, техника с «пальчиковыми» куклами позволяет участникам искренне раскрыть свои чувства, поделиться подлинными переживаниями, рассказать о себе и своих проблемах.

Игра в «пальчиковые куклы» не вызывает сопротивления, сопровождается устойчивым интересом на протяжении всего занятия.

Обычно, и дети, и их родители с удовольствием включаются в терапевтическую игру, в которой нет проигравших, все победители. Так незаметно происходит увлекательное лечение.

«С детством, полным любви, можно вынести всю жизнь» (Г. Песталоцци).

Занятие 5. «Рисуем имя...»

От недостатка уважения к себе происходит столько же пороков, сколько и от излишнего к себе уважения.

М. Монтень

Общие замечания. Приоритетные цели

В центре внимания — феномены идентичности, идентификации, самоидентификации, самопринятия. Данное занятие имеет высокий диагностический потенциал, является многоцелевым и может быть развернуто в цикл арт-терапевтических сессий, направленных на самопознание и систематичную работу с определенной проблемой личности.

Приоритетные цели:

- исследование личностной идентичности;
- определение актуализированных самоидентификаций, их включенности в целостное образование психосоциальной самоидентичности;
- содействие развитию спонтанности; рефлексии; проявлению истинных чувств;
- расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости;
- содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа «Я», самопринятия.

Методика подходит для индивидуальных занятий и работы в группе до 12-15 человек.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества.

Материалы:

Белая бумага формата А4, разноцветная бумага различной фактуры и плотности (картон, целлофан, фольга, «жатая» бумага и т. п.), цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски, клей, скотч, нитки, тесьма. Могут понадобиться лоскутки ткани разных цветов и размеров, пластилин, материалы для украшения кукольных персонажей.

Основные процедуры. Этапы

(Инструкции для участников арт-терапии в тексте выделены курсивом).

1. Настрой («разогрев»)

Модифицированные варианты упражнения «Зеркало».

Участникам предлагается в течение 2-3-х минут походить по кабинету, выбрать наиболее комфортное для себя место.

Работа в парах с поочередным обменом ролями: ведущий — ведомый. Тема: воображаемый рисунок имени. Сначала ведущий пишет в воздухе собственное имя, а ведомый, будучи его зеркальным отражением, повторяет

все движения. Важно постараться воспроизвести не только движения, но и чувства, перемены настроения. Это способствует развитию умения «вчувствоваться в другого» посредством переноса на себя внешнего рисунка поведения партнера.

Далее каждому участнику предлагается индивидуально выполнить следующие инструкции:

- Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.

- Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает ?

- Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.

- Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет Вас этим именем.

- Изобразите свое имя на листе бумаги. 2. Индивидуальная работа

- Используя разнообразные материалы, создайте бумажную или тряпичную куклу с Вашим именем и похожую на Вас.

- Когда кукла будет готова, закрепите ее на пальце, рассмотрите с расстояния вытянутой руки. Обратитесь к ней мысленно, и пусть она ответит Вам. Запомните, пожалуйста, свои первые впечатления, чувства, слова, адресованные кукле и ее ответную реплику.

- Задайте кукле вопрос: как ее зовут теперь?

- Придумайте историю с названием, которую Вы от лица своей куклы хотели бы рассказать другим.

3. Этап вербализации и кукольной театрализации Участникам предлагается занять места в кругу. Каждый по очереди рассказывает и/или показывает,

используя приемы кукольного театра, свою историю. Остальные «куклы» могут задавать вопросы. Вербальное выражение переживаний, как известно, связано с катарсисом. Это — самотерапевтический процесс, который приводит к эмоциональной разрядке и удовлетворяет потребность человека на какое-то время оказаться в центре внимания.

Рассказ от имени самодельной куклы — своеобразный аналог нестандартизированного интервью, в котором не используется подготовленный набор вопросов. «Куклу» расспрашивают деликатно, помогая проявиться собственным человеческим качествам автора.

Не менее значимо невербальное поведение кукловода. Оно обусловлено импульсами подсознания, которые невозможно подделать. Нередко, самая важная информация передается именно через невербальный канал общения.

В итоге, у исследователя складывается понимание общей ситуации в

группе, субъективных проблем ее участников.

4. Этап рефлексивного анализа

Участники делятся впечатлениями, анализируют чувства, которые возникали на каждом этапе работы с образом своего имени и кукольным образом себя. Если имена некоторых кукол не совпадают с авторскими, важно обсудить возможные причины подобных перемен.

5. Этап коллективной работы в малых группах Участники объединяются в малые группы по 3-4 человека.

Проблемы, и переживания каждого кукольника в той или иной степени проговаривались на предыдущем этапе, они интуитивно осознаются группой. Поэтому приоритетная задача — оказать друг другу психологическую поддержку. Приведу два способа взаимодействия на данном этапе.

1) Участник с помощью группы вносит желаемые изменения в облик своей куклы. Ей добавляют различные, предпочитаемые качества и характеристики: доброту, красоту, ум, отзывчивость, гуманность, успешность и др. Улучшают, при необходимости, внешний вид.

Когда обновленная «куколка» будет готова, автор надевает ее на палец и вдвухает в нее жизнь со словами: «Куколка, живи».

Психотерапевтический ресурс этого этапа работы в неограниченной возможности созидательных изменений, благодаря чему достигается внутренняя гармония и уравновешенность.

2) Терапевтические истории.

Идея предложена Д. Бретт. Один из участников рассказывает о какой-нибудь проблеме детского возраста, два других придумывают для него терапевтическую историю, которая помогает по-иному взглянуть на проблему и изменить к ней отношение (См. «Комментарии, иллюстрации»).

Применительно к данному занятию придуманные терапевтические истории должны быть направлены на поиск основы для гармоничного диалога субличностей, что позволит уменьшить внутренний конфликт.

6. Заключительный этап

В зависимости от резерва времени занятие завершается коротким ритуальным прощанием или развернутым коллективным обсуждением полученного опыта. В последнем случае участники обмениваются впечатлениями о том, какие качества приобрели (утратили) выполненные ими куклы, какие изменения произошли в самих кукольниках, как они себя чувствуют в настоящий момент.

Психологу важно принять корректное решение, как поступить с художественной продукцией. Некоторые участники, испытавшие на занятии глубокие чувства, действительно идентифицируют себя с собственной куклой. Они бережно к ней относятся и обычно забирают с собой. Другие, напротив, с удовольствием оставляют свои произведения в кабинете, например, в стилизованном доме-коробке или создают импровизированную выставку. Бывает, что автор спрашивает разрешения уничтожить созданную им куклу. Такой выбор, скорее всего, свидетельствует о глубоком внутреннем конфликте, а значит, служит основанием для дополнительной,

индивидуальной работы с этим человеком.

Безусловно, на данном занятии не приемлемы взаимные подарки персонифицированных кукол.

Варианты заключительного этапа

1. Занятие можно завершить популярным в гештальт-терапии приемом. Каждому участнику предлагается написать нерабочей рукой письмо, в котором обратиться к Волшебнику с самой сокровенной просьбой о помощи, а затем рабочей рукой написать ответ самому себе от имени Волшебника. Понятно, что ни вопрос, ни ответ далее не обсуждаются, эта информация конфиденциальна. Данный прием основан на механизме символического удовлетворения, что позволяет уменьшить эмоциональное напряжение, связанное с негативными переживаниями.

2. Участникам предлагается еще раз проанализировать свои выявленные противоречия и изобразить на одном листе бумаги качества (характеристики), от которых желательно избавиться, а также те, которые необходимо приобрести. Затем часть рисунка с образом ненужных, «плохих» качеств уничтожается. Лучше, по словам Ф. С. Сомера, использовать ритуальный прием сжигания.

Оставшаяся желаемая, «хорошая» часть помещается в конверт с адресом автора. Эти письма через некоторое время (от недели до 1,5 месяцев) психолог отправит каждому участнику занятия, как напоминание о взятой им ответственности за собственные положительные изменения, личностный рост.

Комментарии. Иллюстрации. Рекомендации

Представление о своей личности важнейшая детерминанта жизненного пути человека, его профессионального и личностного роста, предпосылкой самореализации в будущем.

Телесный образ «Я», как утверждает В. Оклендер, выступает в качестве значимого показателя принятия человеком самого себя [39]. Интуитивно чувствуя себя «единым целым», а между тем, по словам Р. Ассаджио-ли, постоянно обнаруживая в себе внутренний «раскол», человек приходит в замешательство и не может понять ни себя, ни других [1, с. 32]. Идеальный образ совершенной личности, который соответствует потребностям человека, уровню развития, психологическому типу, может быть воплощен в жизнь через механизм идентификации.

Техники самоидентификации направлены на достижение личностной целостности. Полезны для психопрофилактики тем людям, которые:

- характеризуются повышенной эмоциональностью;
- склонны отождествлять себя с каким-либо аффективным состоянием, планом и/или действием, результатом чего может стать навязчивая идея, проявления фанатизма;
- полностью идентифицируют себя с какой-либо ролью, попадают под власть этой роли и целиком отказываются от собственной индивидуальной жизни [1, с. 161].

Чувство самоидентичности адекватно формуле: «Мое Я — это есть я

сам».

«Я должен играть роли и стараться делать это как можно лучше — будь то роль сына, отца, мужа, художника и др. Это лишь роли, которые я играю, соглашаюсь играть; я наблюдаю за тем, как я играю. Поэтому я не являюсь никем из них; я идентичен себе, я режиссер в этой пьесе, а не только актер» [1, с. 116]. Образно говоря, в центре внимания находятся спектакли внутреннего театра личности.

Итак, на этапе настроя (при определенной подготовке группы и достаточном опыте психолога) могут использоваться упражнения на разотождествлении.

В одном из таких упражнений Р. Ассаджиоли говорится: «Я меня есть тело, но Я — это не мое тело. Каждый раз, когда мы отождествляем себя с физическим ощущением (Я устал — вместо: «Мое тело испытывает чувство усталости»), то попадаем в рабство от тела.

Я живу эмоциональной жизнью, но я — это не мои эмоции и чувства. (Во мне присутствует чувство раздражения.)

У меня есть желания, но я — это не мои желания. У меня есть интеллект, но я — это не мой интеллект.

Итак, тело, чувства, разум представляют собой инструменты ощущения, восприятия и действия, которыми пользуется Я, однако природа Я — нечто другое»

Таким образом, следует говорить о действительном единстве и уникальности «Я», которое вместе с тем проявляется на разных уровнях осознанности и самопостижения.

Гораздо легче идентифицировать себя с другими или понимать чужие мотивы и чувства, если субъекту знакомо чувство собственной ценности (К. Фопель).

Еще одно полезное упражнение — своеобразная игра с буквами, составляющими имя и фамилию человека. Сначала предлагается написать на листе бумаги собственное реальное имя, фамилию. Из имеющихся букв составить новые слова. Затем выбрать новое имя и/или фамилию, придумать соответствующие образы и нарисовать обновленный автопортрет. Можно рисовать с помощью символов и абстракций или использовать любые иные способы художественного самовыражения.

Техники автопортрета в арт-терапевтической работе помогают выявить наиболее значимые проблемы клиентов, а также их способность к принятию иного образа «Я». Считается, что создание автопортретов — это путь к самоутверждению и укреплению психической идентичности.

Еще один вариант этапа настроя — графические упражнения, имеющие потенциал проективных тестов. К примеру, диагностическая методика «Нарисуй себя» (по А. М. Прихожан), предназначенная для выявления у детей младшего школьного возраста особенностей эмоционально-ценностного отношения к себе. В авторском варианте на сложенном пополам листе формата А4 испытуемым предлагается выполнить три рисунка.

Текст инструкции:

1. Нарисуй плохого мальчика (девочку).
2. Нарисуй хорошего мальчика (девочку).
3. Нарисуй себя.

Для первого рисунка предоставляются три карандаша разных цветов, для второго рисунка — три других карандаша, для третьего рисунка — все шесть карандашей шести цветов.

Анализ работ основан на сопоставлении образа себя с другими изображениями. Признаки сходства с «хорошим» ребенком оцениваются баллом +1; с «плохим» — баллом -1. Отсутствие сходных признаков — 0. Далее подсчитывается сумма баллов. Положительный результат свидетельствует о самонринятии, хорошем эмоциональном самочувствии.

Данная методика в контексте арт-терапии может быть модифицирована следующим образом.

«Рисуем имя». Для работы необходимы цветные карандаши или фломастеры и лист бумаги формата А4, разделенный тонкими линиями простым карандашом на три равные части.

Сначала участникам предлагается визуализировать имя, которое вызывает отрицательные эмоции, по каким-либо причинам неприятно, не нравится, и абстрактно изобразить его, используя цвет, форму, линию. Важно избегать узнаваемых образов, пиктограмм, символов-штампов.

Рисунок должен отражать спонтанную реакцию на имя.

Далее инструкция повторяется с той разницей, что представить и нарисовать необходимо имя, которое всегда вызывает положительные эмоции, нравится.

Третий рисунок — собственное имя.

Поскольку точные подсчеты в баллах не предусмотрены, инструкция не содержит ограничений в выборе количества цветов и изобразительных средств. Можно использовать любые цвета, которые, по мнению автора, подходят к данному имени.

При анализе каждого рисунка важно учитывать собственную, авторскую интерпретацию, что позволит лучше понять субъективный опыт рисовальщика. Иначе говоря, необходима вербальная обратная связь в любой форме, например, процедура «Что ты видишь?» (М. Бе-тенски) [4].

Полагаю также, что лучше не уточнять содержание инструкции комментариями о том, какое именно имя надо представлять (женское или мужское; конкретное, принадлежащее реально известному лицу, либо абстрактное и т. д.). Тем самым расширяется диапазон личного выбора, а полученная при этом информация представляет ценность для диагностики.

Так, одна из участниц занятия (23 года) нарисовала ненавистное для нее имя «Татьяна», утверждая при этом, что визуальный образ не ассоциируется с каким-то конкретным человеком. На вопрос, какие отрицательные черты могли бы быть присущи, на ее взгляд, данному абстрактному имени, участница, не задумываясь, ответила: «Она всем переходит дорогу».

Замечу, что многие участники арт-терапевтических занятий, выполняя данное упражнение, представляют имена реальных людей: любимых и/или

отвергаемых как своего, так и противоположного пола. К примеру, девушка Юлия в качестве наиболее красивого имени визуализировала «Витя», а самое плохое, на ее взгляд, имя — Виктор. Такое совпадение оказалось неожиданным даже для самой художницы. Позже ее кукла «рассказала» печальную историю из детства, в которой отрицательным персонажем был Виктор Борисович.

Бывает, что в качестве самого любимого имени субъект визуализирует свое собственное. В этом случае второй и третий рисунки (см. инструкцию) содержат много сходных признаков: преобладающие цвета, экспрессия линии, формы и др.

Если рисунок иллюстрирует негативное отношение к собственному имени, то по основным признакам «образ Я» идентифицируется с первым рисунком серии и совсем не содержит элементов второго.

Данный факт, вероятно, связан с кризисом идентичности. Вопрос в том, что из кризиса можно выйти окрепшим, готовым к дальнейшим жизненным выборам, а можно — изломанным, отягощенным комплексами и личностными проблемами (М. Битянова).

К примеру, автор рисунка — Светлана (20 лет) воспринимала свое имя, как самое неудачное, хуже любого другого. На вопрос группы, какая буква в имени ей особенно не нравится, ответила: «Буква Т». Девушка болезненно переживала обращение: «Светка».

Очевидно, что ответы Светланы демонстрируют лишь поверхностный слой глубоких внутренних противоречий и проблем.

В целом, отношение к своему имени, принятие его или непринятие, нередко рассматривают как косвенный показатель самоидентичности.

«Важный элемент любой психотерапии, в особенности арт-терапии, — выявление той информации, которая скрывается за словами, образами или поведением клиента», — подчеркивает Эбби Келиш в статье «В поисках смысла визуальных образов».

В контексте сказанного интересно следующее упражнение в технике психосинтеза. Субъекта просят «услышать» в воображении имя какого-нибудь человека одного с ним пола и представить его-. Как правило, визуализированная личность обладает теми качествами, которые, по мнению субъекта, он может или должен в себе развить. Нередко эта личность оказывается его прямой противоположностью и представляет собой синтез качеств, визуализированных в этом идеальном образе личностью субъекта, что и является очевидной целью психотерапии [1].

Этап индивидуальной работы несет наибольшую психологическую нагрузку, побуждая к самонаблюдению (интроспекции). Во время индивидуальной творческой работы внимание человека невольно обращено к собственному внутреннему миру, своим мыслям, переживаниям, образам, желаниям.

«Я буду знать себя, когда испытаю себя, когда преодолю страх увидеть себя таким, каков я есть. ...Неважно, что именно я обнаружу; неважно, как много энергии я потратил на то, чтобы скрыть части себя от себя самого» (В.

Шуте).

Важной информацией в контексте диагностики является, что собственно говорит и что скрывает «кукла». Особенно значимы самые первые слова и чувства. Именно через них вербализуются основные внутренние противоречия личности, характеристики самооценки и самопринятия.

Словом, акцент сделан на построении импровизированного диалога.

Приведу в качестве иллюстрации некоторые диалоги студентов со своим «бумажным или тряпичным» образом Я.

Диалог 1.

— Ты какая-то странная.

— Ты сама такая...

История «куклы»: «Жила-была девочка, похожая на меня. Она хотела рассказать о том, что ей очень беспокойно».

Диалог 2.

— Какой суровый взгляд! Как тебя зовут, строгая кукла?

— Не хочу с тобой знакомиться! Ты провинилась! Поэтому зови меня Незнакомка!

Диалог 3.

— Привет! Как ты мне нравится! У тебя такое забавное платье!

— Привет! Я, как и ты, — Катя! Мы ведь с тобой похожи!

Диалог 4.

— Здравствуй, как тебя зовут?

— Настя! — ответила бумажная кукла.

— Как здорово! Это мое любимое имя. А меня зовут Елена, — с грустью проговорила девушка — создательница куклы.

Диалог 5.

— Ну и страшная же ты!

— Я — это ты! — ответила кукла. Диалог 6.

— Привет! С Днем Рождения!

— Здравствуй! Как здорово, что я получилась!

— Ты не похожа на меня. Почему ты такая обычная? Диалог 7.

— Здравствуй, милая куколка! Ты здорово выглядишь!

— Спасибо! Я тоже тебя рада видеть. Только знаешь, в моей душе не все так гладко, как кажется.

— Что-то случилось?

— Пусть это останется в моем сердце. Может, когда-нибудь расскажу...

Через некоторое время студентка от лица бумажной куклы, надетой на ее палец, рассказала историю «может быть, и о себе». Вот коротко этот рассказ:

— Мы стали чужие... как праздник и горе...

— В твоих глазах печаль и капельки росы.

— Я говорю о маленьком кусочке своего прошлого, и от этого грустно.

Но ты не думай, у меня все будет хорошо. Просто немного запуталась....

ПРИМЕРЫ

Рассказы бумажных кукол

Красный бант (рассказ Виктории, 20 лет).

Жила-была кукла без имени. Ее никто не понимал и не замечал. А когда становилось особенно грустно, она доставала из старого комода красный бант. Из настоящего, счастливого детства. Раньше бант казался невероятно огромным. Теперь — трогательным, маленьким и смешным., но очень сердцу милым. Когда-то мама, укрепляя бант на тоненьких коротких волосах, нежным голосом приговаривала: «Моя ты красавица! А с бантом и вовсе принцесса!».

Такую историю рассказала мне кукла.

По-моему, я думала о себе, когда делала бумажную куклу. Вот и все!

Чего не понимала девочка (рассказ Алены, 20 лет).

Жила-была кукла, похожая на меня. В детстве у нее были веселые и заботливые родители, надежный и светлый дом. Но однажды куклу навсегда забрала к себе бабушка. Каждый день они поудобнее устраивались в саду и смотрели в небо, на самолеты.

— Теперь, — говорила бабушка, — папа и мама летают как смелые птицы. Наверное, им там очень нравится. Вот смотрят на тебя с высоты и радуются, какой хорошей и красивой девочкой ты растешь.

Кукла с гордостью вытягивала руки к небу, становилась на цыпочки, чтобы быть поближе к летящему самолету. Одного она только не понимала: почему же самолеты пролетают мимо и никогда не приземляются в бабушкином саду? Ведь садятся же птицы на ветки деревьев.

Потом кукла выросла. Она очень любит свою добрую, мудрую бабушку. Иногда они по-прежнему вместе смотрят в небо.

Порой самодельная кукла символизирует реально существующего человека. Модель диалога с его образом, как правило, воспроизводит действительные жизненные эпизоды или воображаемые ситуации, в связи с которыми человек испытывает определенные трудности.

Однако в большей мере самодельная кукла отражает актуализированную в данный момент субличность (или субличности)автора.

По-видимому, этим объясняется тот факт, что некоторые участники вопреки инструкции создают одновременно несколько кукол, надевают их на пальцы обеих рук и выстраивают диалог между ними. Встречаются и многоголовые куклы с общим туловищем. Причем сами авторы характеризуют их как разные стороны образа Я: «Моя белая и черная половина», «Музыканты одного оркестра», «Мои внутренние враги», «Мозаика души», «Лицо и изнанка моего характера» и т. д.

В таком импровизированном диалоге, по существу, человек строит новые взаимоотношения с самим собой. Двойственная идентичность в образах символизирует внутреннюю раздвоенность и конфликтность (М. Бетенски).

«Над нами властвует все то, с чем мы себя идентифицируем. Мы можем контролировать все то, с чем мы себя не отождествляем». В этом фундаментальном психологическом принципе, по словам Р. Ассаджиоли, секрет нашего порабощения или свободы. Каждый раз, когда человек

отождествляет себя со слабостью, виной, страхом, любой другой эмоцией или влечением, он ограничивает себя. Признавая свое уныние или раздражение, человек поддается депрессии и гневу с еще большей силой.

Вместе с тем, если сказать: «Мною пытаются овладеть вспышка гнева», «Меня пытается захлестнуть волна ненависти», — положение меняется. Присутствуют две противостоящие силы: с одной стороны — бдительное «Я», с другой — уныние или гнев. «Бдительное Я» (сознательная личность) может объективно рассмотреть эти импульсы, проникнуть в их происхождение, «спрогнозировать» нежелательные последствия и понять их необоснованность, т. е. противостоять, контролировать.

Это, по существу, и есть терапевтическая цель заключительных этапов занятия.

На этапе коллективной работы в малых группах интересным и действенным приемом являются терапевтические истории.

Дорис Бретт рассказывает о проблеме женщины, которая всю жизнь стыдилась какой-то глупости, совершенной ею в детстве. В терапевтической истории, придуманной для нее другими участниками, похожая девочка победила в конкурсе на самую глупую глупость. Все поздравляли победительницу и радовались, что она не только придумала такой забавный конкурс, но и выиграла его [7].

Взрослые участники арт-терапевтических занятий зачастую сознательно используют терапевтическую ситуацию, чтобы образно, опосредованно, как бы от другого лица обсудить свои значимые проблемы и переживания.

К примеру, студенты для своей однокурсницы, страдавшей от одиночества в ожидании «принца на белом коне», придумали терапевтическую историю, которая в итоге помогла девушке изменить отношение к проблеме, себе самой и близким людям.

Это была история о доброй принцессе, которой злая фея подарила коварные очки, столь красивые с виду. Так принцесса погрузилась в мир фантазий и искаженной реальности. Долго страдала принцесса и окружающие ее люди. Однажды сделала она бумажную куклу. А потом посмотрела на свое отражение со стороны и все поняла. Как знать, может, кто-то из влюбленных в нее юношей — и есть тот самый долгожданный, настоящий принц. Надо лишь представить каждого из них на белом коне...

Данный пример, по сути, иллюстрирует известный психологический закон Клапареда (закон осознания): чем больше мы пользуемся каким-либо отношением, тем меньше мы его осознаем.

Несомненно, путь к себе, открытие самости — сложный творческий процесс.

Принятие себя таким, каким ты являешься в действительности, — признак душевного здоровья и показатель личностного роста. Самопринятие во многом определяет характер взаимодействия с другими людьми. Поэтому именно в расширении границ принятия в отношении себя, учеников, коллег, родителей лежат, по словам К. Роджерса, огромные возможности личностного роста.

Занятие 6. «Рисуем маски...»

Общие замечания. Приоритетные цели

Арт-терапевтическая работа с эмоцией страха.

Предложенная арт-терапевтическая техника позволяет одновременно работать с группой детей как одного, так и разных возрастов, а кроме того со взрослыми. Может быть адаптирована для индивидуальной работы.

Отдельные приемы без труда осваиваются родителями, поэтому применимы в условиях домашних игровых занятий, в том числе и с куклами.

Арт-терапевтическая техника «масок» эффективна для коррекции разнообразных страхов, и прежде всего тех, которые вызваны воображением: боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, транспорта, сказочных персонажей и др. В процессе рисования происходит «оживление» чувства страха и вместе с тем осознание условного характера этого изображения. Доверительные отношения, которые складываются на занятии между участниками, усиливают ожидаемый результат.

Арт-терапевтическое пространство включает персональные рабочие места (парта и стул) для индивидуального творчества, круг из стульев, столы для коллективной работы малых групп, пространство-сцену.

Число участников — от 9 до 15 человек.

Материалы:

Соус, сангина, художественный уголь, листы бумаги формата А4, листы ватмана (по одному для работы каждой малой группы), клей, мягкий ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски. (Могут понадобиться спички и емкость, в которой можно безопасно сжигать рисунки.)

Основные процедуры. Этапы

(Инструкции для участников выделены курсивом).

1. Настрой («разогрев»)

Участники занимают места для индивидуальной работы.

Можно использовать «Каракули» Д. Винникотта, «Технику закрытых глаз» Ф. Кейн, М. Ричардсон, описанные выше, а также близкие по содержанию и методике проведения упражнения «Эстафета линий», «Автографы». Подойдут различные игры с цветом. Например, участникам занятия предлагается вспомнить, какие чувства они чаще всего испытывают, нарисовать их красками в виде разноцветных пятен, подписать названия.

В качестве самостоятельного упражнения на этапе настроя можно предложить участникам изобразить с помощью линий и цвета определенные эмоции, к примеру, по методике М. Бетенски, — страх, любовь, злость. Основное условие: рисунки должны быть абстрактными, т. е. не содержать конкретных образов, пиктограмм, символов-штампов (сердечки, цветочки, стрелы и др.).

Каждый работает самостоятельно. На изображение одной эмоции отводится 2-3 минуты. На этом этапе обсуждение не проводится.

Однако если в группе ярко выражена потребность поделиться впечатлениями, надо направить вербальное самовыражение участников на

обсуждение их чувств, мотивов выбора цвета, формы, но не анализировать изобразительную продукцию.

2. Актуализация эмоции страха

Участникам предлагается занять места на стульях, расставленных по кругу.

- Всем: и взрослому, и ребенку — знакомо чувство страха. Закройте глаза и представьте ситуацию, свои ощущения, когда вам было страшно. Придумайте этому название.

- Откройте глаза. Расскажите о своих чувствах.

Желательно, чтобы первым говорил тот ребенок (взрослый), на лице которого психолог увидел наиболее сильные эмоции. Не принуждать, если человек отказывается!

Возможен и другой вариант этого этапа. Например, всем присутствующим предлагается разделить на пары и рассказать друг другу самые страшные сны или истории из своей жизни.

3. Индивидуальная работа. «Материализация страха»

Участники вновь занимают места для индивидуальной работы.

- Нарисуйте свой страх на листе бумаги. Работу не обязательно кому-либо показывать.

- Поступите с рисунком, как вам хочется. Его можно смять, порвать, сжечь или уничтожить другим способом.

После того, как участники расправились со своими материализованными в рисунках страхами, им предлагается следующая инструкция.

- Нарисуйте на листе бумаги страх в виде маски, используя сангину, соус или художественный уголь. По черному или коричневому фону можно рисовать белым мелом или высветлить контуры изображения ластиком.

- Оторвите пальцами лишнюю бумагу — фон. Ножницами пользоваться нельзя.

Такая работа способствует развитию тактильной чувствительности и мелкой моторики рук.

Возможна интерпретация и некоторых признаков маски. Информативны размер, изображенная эмоция, наличие таких элементов, как глаза, рот, зубы, уши, рога и др.

4. Ритуальная драматизация. «Спонтанный театр» Создается ситуация «публичного» проживания страха.

Участникам предлагается объединиться для совместного творчества в малые группы по 3-5 человек.

- Рассмотрите изображения масок. Обменяйтесь впечатлениями.

- Придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте «картину».

Материалы для коллективной работы выбираются по желанию «художников».

Далее участникам предлагается «озвучить» картину.

- Распределите и отрепетируйте роли в соответствии с придуманным сюжетом. Каждый должен говорить от «лица» своей маски.

Затем каждая группа выходит на импровизированную сцену. Остальные участники в это время — зрители. Получается небольшой спектакль, причем, как бы ни был страшен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актеров, и у зрителей.

5. Заключительный этап. Рефлексивный анализ В процессе коллективной рефлексии каждому участнику предлагается вербализовать собственные впечатления, к пример}', обсудить:

- Что чувствовал, когда работал один, с группой, чувствуешь сейчас?
- Как работала группа? Кому принадлежит идея сюжета, названия?
- Как можно помочь себе и другим, если вдруг станет страшно?
- Какого цвета ваши чувства, когда бывает страшно?
- Какого цвета ваши чувства сейчас? Одновременно обсуждаются индивидуальные рисунки, выполненные на этапе «Настроя».

Комментарии. Иллюстрации. Рекомендации

Следует обратить внимание на диагностические возможности данной техники. Драматическая импровизация обычно рассматривается как своеобразный индикатор особенностей внутреннего мира участников группы. Важно, как работал каждый, какие при этом проявлял эмоции, как справился с рисунком страха.

Чем сильнее страх, тем больше манипуляций с рисунком производит автор. Зачастую, рисунок сначала «замазывают» краской, затем рвут на мелкие кусочки, которые сжигают, а пепел пытаются растоптать или смывают водой. Если человек просто разрывает и выбрасывает свой рисунок, можно предположить, что он свободен от навязчивых страхов или не испытал сильных эмоций в процессе занятия.

Необходимо иметь в виду, что индивидуальные рисунки страхов, выполненные на этапе актуализации, обычно никому не показывают. Психолог должен быть предельно внимательным и корректным, использовать приемы скрытого наблюдения, не комментировать происходящего.

Считается, что на данном этапе арт-терапевтической работы происходит сублимация и канализация агрессивных инстинктов по символическим каналам. Это бессознательные процессы, определяющие выбор темы и поиск адекватной формы переживания аффекта.

Хотя все защитные механизмы помогают индивиду справиться с тревогой, сублимация более адаптивна, поскольку приводит к социально одобряемым результатам. Сублимация — один из механизмов психологической защиты. В процессе сублимации, отмечает Э. Крамер, ассоциальные импульсы преобразуются и направляются на стимуляцию иных, социально приемлемых форм поведения, что приводит к компромиссному удовлетворению исходных (первичных) потребностей, являющихся причиной этих импульсов [85].

Один из случаев сублимации — творчество, в ходе которого автор

трансформирует свои фантазии в художественные образы. Искусство может одновременно преобразовывать такие чувства, как гнев, боль, тревога, страх, подавленность, и кроме того, помогает их выразить и осознать.

Наряду с сублимацией возможна актуализация механизмов защиты, что выражается в определенном типе рисунков детей, фальшиво-слащавом выражении чувств, эпатажном поведении.

Придумывая и рассказывая «страшные» истории, как правило, со счастливым концом, участники освобождаются от психической энергии, направленной на разрушение и агрессию («мортидо», по Э. Берну).

Страх, как известно, невидим. Материализованный в рисунке маски, он лишается эмоциональной напряженности, своей пугающей составляющей.

Если маска идентифицируется со страхом, ребенок овладевает ситуацией, приобретает власть и чувство превосходства над ним, право поступить так, как захочет (порвать, сжечь, выбросить, уничтожить другим способом).

Перевод событий, связанных со страхами, в комическую форму, эмоциональное переключение (смешно, а не страшно) приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций.

По мнению некоторых психологов и психотерапевтов, целесообразно устраивать спектакли в нарисованных масках, закрепив их на лице с помощью резинки. Получается своеобразная игра со страхом, «эмоциональные качели». Человек вынужден вновь посредством маски соединиться с собственным страхом, от которого только что отстранился, как бы «вытащив» его наружу, когда рисовал.

Зачастую дети и невротизированные взрослые категорически отказываются надеть маску на лицо, выказывают агрессию не только по отношению к своему рисунку, но и к психологу, ведущему занятие.

В технике арт-терапии маски, приклеенные на лист ватмана, надежно отделены от авторов и кажутся им жалкими или смешными (рис. 17). Тем не менее, иногда в конце занятия группа просит уничтожить результаты коллективного изобразительного творчества, «чтобы страхи не могли возродиться».

В моем опыте был случай, когда пришлось выйти на улицу, чтобы устроить своеобразный ритуальный костер «сжигания страхов». Настолько сильные эмоции испытали участники группы в процессе занятия.

Таким образом, независимо от вида, причин, количества, разнообразия страхов у детей, данная арт-техника полезна как общая оздоровительная психотерапия. В серьезных случаях требуется специальная помощь психотерапевта и длительная работа психологов, учителей, родителей.

Безусловно, важен правильный выбор коррекционных приемов. Но самое главное — верный диагноз.



Рис. 17. Коллективная работа «Сети страха» (авторы — студенты, 19-20 лет).

История одного случая

Никите 9 лет. Родители привели его лечиться от страха. Им казалось, что мальчик изменился вскоре после смерти дедушки, на похоронах которого он присутствовал.

Никита из жизнерадостного, подвижного, общительного ребенка неожиданно превратился в молчаливого и замкнутого. Подолгу задумчиво сидел у окна, грустил, иногда тихонько плакал.

В общении с психологом Никита спокойно рассказывал, что не боится темноты, остается дома один, играет в компьютерные «страшилки». Про смерть человека пытался говорить по-взрослому, «философствовал».

На арт-терапевтическом занятии Никита долго рисовал дерево в нижней части листа обычным простым карандашом, еле-еле прикасаясь к бумаге (рис. 18). Листочки прорисовывал тщательно, будто с любовью.

На первый взгляд рисунок дерева напоминал образ человека. Но рассказ был совсем про другое. Никита назвал его:

167



Рис. 18. «Жизнь» (Автор — Никита, 9 лет)
«Жизнь»

— Вообще-то я деревья рисую не так. Не зною, почему таким получилось. Наверное, видел в лесу весной, когда мы с мамой, папой и собакой Витой гуляли. Учительница говорит, что деревья могут погибнуть, если кору съедят гусеницы. Это дерево точно погибнет. Ему ничем не

помочь. Я сам виноват.

История была необычной и очень грустной.

Другим участникам арт-терапевтического занятия передалось настроение Никиты. Они задавали вопросы, предлагали разные способы лечения дерева, советы. С одним из них мальчик согласился. Он решил дорисовать на стволе ремешок. Сказал, что дереву от этого, наверное, станет лучше.

— Знаете, раньше богатыри такие пояса носили, и силы у них было немерено. Никто не мог их победить.

Далее выяснилось, что Вита — спаниель. И всем стало видно, что дерево напоминает собаку с длинными ушами.

168

Позже мама Никиты, только взглянув на рисунок сына, сразу заметила: «Так это же наша Вита»!

А в жизни произошло следующее. В лесу собаку отпустили побегать. Ее поводок привязали на талию Никиты. Собака уже болела, и надежды на выздоровление почти не оставалось. Мальчику об этом не говорили. Вита часто отдыхала, прислонившись к дереву. Никитка пытался играть с ней и незаметно потерял поводок. Когда это выяснилось, мама с горечью сказала, что Вита скоро умрет, есть такая примета. Эти слова не были укором, просто — мысли вслух. Однако чувство вины надолго поселилось в душе ребенка.

Так взрослые, сами того не желая, могут стать причиной невротических отклонений у детей.

Нередко эмоциональные состояния и оценочные суждения родителей как бы «заражают» ребенка опасениями, страхами. «Не подходи к собаке — укусит!». «Не подходи к воде — утонешь». «Только отведу ребенка в детский сад, так на следующий день обязательно заболеет», — говорит мать в присутствии малыша. «Не будешь есть суп, пойдем к врачу укол делать!» И ребенок начинает бояться детского сада, врачей, уколов, всего на свете. Обсуждение различных опасностей, разговоры о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отрицательно влияют на психику маленького человека. Взрослому необходимо правильно выбирать интонацию, мимику, слова, чтобы передать ему уверенность и спокойствие.

Например, ребенку, который увидел мышь, можно сказать: «Она такая маленькая и сама нас боится».

Как правило, уговоры, обращенные к разуму, не способствуют решению проблемы, поскольку страх — иррациональное явление. Лучше помогают «охранительные» советы, «волшебные» предметы. В частности, согласно Дорис Бретт, эмоциональное самочувствие ребенка заметно улучшится, если ему положить под подушку особенный фонарик, которого опасается «ночной страх». Ведь от света он становится жалким и беспомощным.

Обычно дети самостоятельно придумывают счастливые талисманы: монетки, цветные стеклышки, мягкие иг-

169

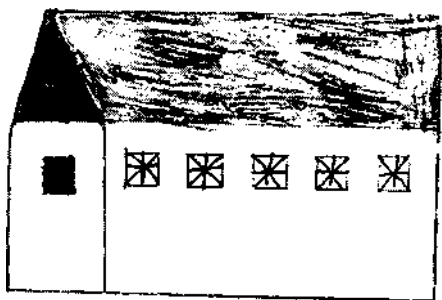


Рис. 19. «Мой дом» (Автор — Альберт, 10 лет. На крыше дома надпись «Касса»)



рис.20. Иллюстрация к арт-терапевтической технике «Рисуем деревья» (Автор — Альберт, 10 лет)



Рис. 21. «Мой дом» (Автор — Альберт, 10 лет. На крыше надпись «Тюрьма»)

рушки и др., которые оберегают их от несчастья, неприятностей, потерь. (Вспомните магический меловой круг в произведении Н. В. Гоголя «Вий», чеснок в кулаке — народное средство от вампиров, бесов, другой нечисти).

Страхи зачастую возникают как следствие нарушенных взаимоотношений ребенка с социальным окружением. Среди многообразия причин этого явления — конфликтные семьи, асоциальное поведение кого-нибудь из близких родственников, неприятие ребенка, излишняя требовательность, критические замечания, обещание наказаний, угрозы, запугивание. Пример сказанному — рисунки (19, 20, 21) третьеклассника, который панически боится отчима. Сообразно этому состоянию мальчик видит и изображает семейную ситуацию.

Нередко причиной многочисленных страхов ребенка становится и сверхзаботливое отношение взрослых — гиперопека.

Таким образом, коррекция детских страхов будет эффективной в случае совместных усилий.

Советы взрослым

Детские страхи — очень серьезная проблема. Родители иногда и не подозревают о том, что ребенка мучают невротические фантазии, переживания. А узнав, посмеиваются: «Трусилка». «Чепуха, разве этого можно бояться»? «Что же здесь страшного? Это все выдумки!» Высказывания подобного рода не только не добавляют отваги ребенку, но и порождают дополнительный страх — страх откровения со взрослыми.

Правильнее рассказать, что у папы и мамы тоже когда-то были страхи, которые они, повзрослев, преодолели. В этом случае ребенок понимает, что бояться не стыдно и взрослые могут помочь. У него рождается надежда стать смелым и сильным, когда подрастет.

- Создавать для ребенка атмосферу максимального психологического комфорта, т. е. стараться облегчить страдания от страха. Например, оставлять приоткрытой дверь в комнату, где спит малыш, включать там светильник, брать крепко за руку, проходя мимо собаки или у лифта (если он боится). Нельзя сообщать в присутствии ребенка о его страхах. Лучше внушать, что все будет хорошо, ничего плохого не случится, т. е. формировать устойчивое чувство защищенности. Другими словами, важно беречь детей от психотравмирующих ситуаций.

- Не запугивать ребенка разными устрашающими обещаниями: отдать в детдом, бросить на улице, сдать в милицию, сделать укол и т. п. Нетрудно вспомнить, какой ужас охватывает взрослого, если он, например, заблудился в лесу или отстал от друзей в метро, оставшись без денег, не зная адреса. А у маленького человека страх, что его не любят и бросят, еще более велик.

- Стараться понять скрытый смысл вопросов, которые задают дети в тревожащих их ситуациях. Приведу пример из книги Х. Дж. Джайнотта [17]. Мама впервые привела мальчика в детский сад. Он очень боялся остаться в незнакомой обстановке, крепко держался за мамину руку и задавал бесконечные вопросы. Ответы позволяли получить необходимую информацию о том, как поступит воспитательница, если мальчик сделает что-нибудь не так.

— Кто сломал пожарную машину? — поинтересовался Брюс у воспитательницы.

— Зачем об этом спрашивать, ведь ты никого из детей еще не знаешь! — рассердилась и одновременно смутилась от бестактности сына мама. Однако воспитательница поняла скрытый смысл вопроса.

— Игрушки для того и сделаны, чтобы ими играть. Иногда они ломаются. Бывает...

Брюс был доволен. Воспитательница хорошая. Она не станет злиться, если случайно сломается игрушка. Бояться нечего, можно спокойно остаться в детском саду.

Заранее подготовить ребенка к разлуке, если она неизбежна.

Родители зачастую просто «сбегают», когда дети спят. Ребенок, поставленный перед фактом маминого или папиного отъезда, очень переживает, ждет, плохо ест, скучает... Иногда даже считает, что его обманули, бросили, предали. Х. Дж. Джайнотт описывает игру, которую

организовала мама с дочерью перед тем, как лечь на операцию. Она устроила кукольную больницу. Показала, как доктор хорошо лечит куклу-маму. Вскоре та выздоравливает и возвращается домой на радость дочери. «Драма» разлуки была проиграна несколько раз.

Дочь поручила кукле-доктору хорошенько присматривать за мамой, уговаривала ее не бояться и обещала спокойно ждать. Фотография напоминала девочке о маминой любви. Детям противопоказаны семейные ссоры, которые порождают разнообразные страхи, тревогу и чувство вины. Поскольку им часто кажется, что родители больше никогда не помирятся, произойдет что-то ужасное, и к тому же испытывают необоснованное чувство вины. Если бы не случилось болезни, не сломалась игрушка, не потерялись ключи, не..., то все было иначе.

Боязнь темноты — один из наиболее распространенных детских страхов. Часто он связан со страхом неизвестности. Дети считают, что взрослые обманывают их, когда говорят, что на самом деле в темной комнате ничего особенного нет. Просто чудовища прячутся, когда кто-то входит и зажигает свет. Образы пугающих объектов нередко являются проекцией злости, раздражения или плохого настроения ребенка. Они содержат отрицательные эмоции и чувства, с которыми трудно справиться самостоятельно. Поэтому необходимо помочь маленькому человеку почувствовать себя более уверенным перед кажущейся опасностью, научиться понимать свое состояние, управлять эмоциями, владеть собой. С целью усиления чувства защищенности дети и сами придумывают счастливые приметы, наделяют различные предметы свойствами амулетов, талисманов.

Один из действенных способов помощи ребенку, по мнению Д. Бретт, — психотерапевтические истории, которые рассказывает взрослый. К примеру, история про Энни.

Девочка боялась темноты. Однажды к ней прилетела фея и подарила волшебный фонарик, от света которого все чудовища начинали плакать, уменьшаться в размерах, отчего становились безобидными. Такой же фонарик был у мамы на кухне. Его положили к девочке под подушку. Теперь, когда она включала свет, чудовище умоляло ее выключить, т.к. не любило выглядеть жалким и само страшилось девочки. В итоге они подружились и, чтобы избавиться от страха, вместе колошматили подушку. Было очень смешно. Потом они сладко уснули и больше никогда не пугали друг друга и не боялись [7].

Родителям можно посоветовать в занятиях с детьми включать элементы куколотерапии.

Примерные тематические задания:

- Нарисуй лицо куклы, которая чего-то боится. Сделай «пальчиковую >> куколку. Пусть она расскажет страшные истории.
- Представь, что кукла чего-то боится и прячется. Нарисуй, где и от кого она прячется.
- Представь, что твоя кукла попала в темную комнату. Нарисуй, что там происходило.

Этапы домашнего куклотерапевтического занятия

1 этап. Создание серии рисунков поэтапного преодоления страха

Ребенок совместно с кем-то из родителей изображает, как главный герой постепенно побеждает свой страх.

2 этап. Изготовление бумажной пальчиковой куклы

Для этого необходимо вырезать изображение героя-победителя страха, приклеить его на бумажный цилиндр по размеру одного или нескольких пальцев ребенка, если рисунок большого размера.

3 этап. Кукольный спектакль

Выполненная ребенком «пальчиковая» кукла «показывает» рисунки про себя и «рассказывает» всем присутствующим, как она перестала бояться.

На этом этапе — главное действующее лицо — бумажная кукла.

4 этап драматизации

Завершается занятие тем, что ребенок с «пальчиковой» куклой на руке сам исполняет роль нарисованного персонажа, и как актер разыгрывает все нарисованные действия героя, приобретая при этом опыт адекватного психического реагирования.

Далее герой и зрители обмениваются впечатлениями.

Таким образом, получается своеобразный лечебный «сериал».

Подобные занятия помогут взрослым прояснить причины детских страхов, и, следовательно, оказать ребенку своевременную поддержку.

Иногда дети интуитивно находят собственные способы, чтобы справиться со страхами.

История одного случая

Летом восьмилетний Коля попал в больницу. Это было первое в его жизни расставание с любящей и любимой мамой. Сильный стресс в дальнейшем стал причиной развития невротических реакций. Пришлось обратиться к психотерапевту. Она в качестве домашнего задания предложила сделать рисунки семьи, несуществующего животного, а также изобразить свой страх.

Коля с удовольствием взялся за работу. У мальчика хорошо развиты художественные способности. Он знает об этом и хранит все свои «шедевры» с раннего возраста.

Выполненные рисунки Коля показал маме и аккуратно сложил в папку. Однако незадолго до очередного визита к врачу обнаружилось, что рисунок страха таинственно исчез. Позже выяснилось, что Коля «похоронил» его в земле.

На листе бумаги черным и коричневым цветами была изображена больничная палата. На кровати — мальчик до самых глаз укрытый простыней, на которой «красуется» огромная зловещая печать «медсанчасть».

В детских рисунках ярко проявляются реакции, «фокусированные на чувствах» и «фокусированные на проблеме». Примеры первых — страх смерти и страх боли в связи с медицинскими процедурами. Пример вторых — изображение различного медицинского оборудования, больничных

помещений, инструментов и др. (как иллюстрация — история Коли)-

Многие арт-терапевты и, в частности, Б. Суоркис в работе с больными детьми предлагают не ограничиваться только изобразительной деятельностью, а обязательно разговаривать с ребенком о нарисованном сюжете. В этом случае интерпретация изображения основывается на системе значений, предлагаемой самим автором. Инициатива предоставляется ребенку. В числе инструкций могут быть такие: «Нарисуй, что изменилось в вашей семье, когда ты заболел? Покажи это на своем рисунке или скажи об этом». Б. Суоркис также просит подумать о самом страшном, что связано у ребенка с представлением о его болезни, и затем нарисовать это [44].

Согласно теории Л. С. Выготского, эмоциональная связь действительности с воображением проявляется двойным образом. Всякое чувство стремится воплотиться в определенные образы, т. е. эмоции, и как бы подбирает себе соответствующие впечатления. Однако существует и обратная связь воображения с эмоцией, когда образы воображения порождают чувства. Например, образ разбойника, созданный фантазией ребенка, является нереальным, но страх, испытываемый ребенком, его испуг — совершенно действительные, реальные для ребенка переживания [12; 13].

Выбор коррекционных методов зависит от многих факторов и прежде всего от характера страха, причин его возникновения и индивидуальных особенностей ребенка.

История одного случая [*Л. Лебедева, Н. Акимова. Велики ли глаза у страха? // Школьный психолог, 2000, № 19].

По мнению психофизиологов, зрачки у человека, когда он чего-то или кого-либо боится, заметно расширяются. Значит, в буквальном смысле, глаза велики, что отражено и на пиктограмме эмоции страха. Эти внешние проявления вызваны серьезными изменениями физиологических процессов в организме. В какой-то мере ситуативный страх связан с инстинктом самосохранения. Однако если данное эмоциональное состояние становится патологическим и вызывает невротические отклонения в развитии личности, необходима специальная психотерапевтическая работа.

В психолого-педагогической литературе описаны различные способы коррекции страхов разной этиологии. Одни из них имеют паллиативное, другие — лечебное назначение. В целом, предлагаемые методики условно можно разделить на следующие группы:

- рисование страха;
- вербализация страха (сказки, рассказы, страшные истории);
- игра со страхом; драматизации.

По мнению специалистов (Л. А. Абрамян, А. И. Захаров и др.), процесс перевоплощения — важное условие перестройки эмоциональной сферы личности. В игре-драматизации ребенок испытывает двойственное переживание: он «лепит образ», преобразуя самого себя, и, наблюдая как бы со стороны, радуется изменению в игре, обнаруживая при этом определенные отношения к своему персонажу.

Доказано, что любое изображение страхов (игра, рассказ, лепка,

рисунок) вызывает чувственный ответ, эмоциональное переключение, которое выступает в роли психологической защиты. Графическое изображение страхов требует волевых усилий, снижает тревожные ожидания их реализации.

Первичная диагностика эмоционально-аффективной сферы ребенка осуществляется, как правило, с помощью проективных рисуночных тестов и беседы:

— Скажи, пожалуйста, боишься ты или нет... (оставаться дома один, заболеть, темноты, страшных снов, взрослых, сверстников, пожара, воров...)?

— Нарисуй себя в темной комнате.

— Изобрази одного себя в лесу.

— Представь, что тебе страшно и ты спрятался. Где и от кого?

Обычно для выявления у ребенка разнообразных страхов используется форма анонимной анкеты с подобными вопросами. Многочисленные фобии расцениваются как показатель преневротического состояния личности, что служит основанием для специальной коррекционной работы.

Приведу пример протокола одного из занятий, построенного на сочетании разнообразных приемов.

Форма работы — индивидуальная. Основная проблема шестилетнего мальчика Валеры — патологический страх любой высоты.

На первой встрече, после этапа настроения, психолог попросил ребенка на листе бумаги формата А4 изобразить животное, которое чего-либо боялось. Был представлен набор карандашей.

Рисунок 1.

Валера выбрал простой карандаш, нарисовал петуха и лестницу, идущую вверх. Сказал, что он, вернее, петух, хотел бы подняться по лестнице высоко-высоко, но очень боится упасть, наверное, потому что болеет.

Психолог предложил мальчику изобразить лекарство.

Ребенок на самой верхней ступеньке лестницы нарисовал «аптечку».

Далее обсуждалась возникшая проблемная ситуация, как достать лекарство, чтобы помочь больному. В итоге, было принято решение: изобразить петуха, прыгающего по ступенькам вверх.

В процессе работы выяснилось, что в деревенском доме, где мальчик проводит каждое лето, два этажа. Однако на второй этаж он самостоятельно не поднимается из-за того, что деревянная лестница очень непрочная, скрипит и шатается.

Рисунок 2.

Валера нарисовал высотное четырнадцатизэтажное здание, на крыше которого примостился тот самый петух из первого рисунка.

Мальчик сказал, что подняться было нетрудно, даже интересно, но теперь страшно смотреть вниз.

Психолог предложил ребенку придумать и нарисовать, что мог увидеть петух около дома, если бы все-таки решился посмотреть на землю с «высоты птичьего полета». Валера нарисовал троллейбус, детей, играющих в мяч, длинную пожарную лестницу, по которой один из мальчиков поднимется на

крышу за петухом, только очень медленно, с маминой поддержкой. Как это может произойти, психолог вместе с мальчиком проделали, передвигая карандаш со ступеньки на ступеньку. Первоначально воображаемый подъем «в сопровождении мамы» был осуществлен только до 8-го этажа, на котором живет бабушка. Далее путь вверх и вниз мальчик совершал самостоятельно (на рисунке — многочисленные линии поперек ступенек лестницы). Ему понравилась игра, поэтому движение карандашом до 14-го этажа и обратно повторялось несколько раз. Лист для следующего рисунка Валера попросил сам.

Рисунок 3.

На крыше дома изображен радостный мальчик, который кричит оттуда:
— Мама, я не боюсь!

В ответ на просьбу психолога показать, как громко и весело кричал тот мальчик, Валера залез на стул, встал во весь рост. (Обычно он предпочитал сидеть на стуле или, в крайнем случае, стоять на коленях.) Затем ребенок с удовольствием несколько раз повторил, как происходили нарисованные им события.

Рисунок 4.

На следующем листе бумаге предлагалось вновь нарисовать высотный дом, в котором живет смелый мальчик.

Валера сообщил, что он теперь живет на самом верхнем этаже, и это ему очень нравится.

На завершающем этапе занятия психолог и мальчик играли в «петуха» в соответствии с нарисованными сюжетами. Валера с удовольствием поднимался на низкие табуретки и стулья. Постепенно удалось «взять высоту» стола. Однако залезать на подоконник он по-прежнему отказывался. Преодолеть боязнь этой «вершины» удалось только единожды, после повторного воспроизведения победы храброго мальчика на рисунках.

Терапевтическая функция данного этапа состоит в создании условий и ситуаций для эмоционального и моторного самовыражения, отреагирования напряжения, страхов, фантазий в ином восприятии и в новых формах поведения. Благополучный конец истории, придуманной и воспроизведенной ребенком в рисунках и действиях, способствовал развитию уверенности в себе, осознанию возможной победы над тревогами, страхами. В процессе игры был получен ценный опыт одновременного переживания условности и реальности создавшейся ситуации.

Во время игры также использовались различные приемы, повышающие «смелость». Это были воображаемые зрители, которые с восхищением смотрели на успехи Валеры, «волшебные сухарики», есть которые можно лишь по одному, чтобы не потерять чувства осторожности от излишней храбрости.

В конечном итоге, вся система работы (рисование страха и его преодоления, вербализация эмоциональных состояний, игра, позитивная эмоциональная атмосфера) в данном случае позволила успешно начать психологическое лечение патологической боязни высоты.

Очевидно, что психокоррекция страхов не должна ограничиваться работой с симптомами. В частности, если возникновение фобических состояний связано с семейной ситуацией (конфликтами, эмоциональным неприятием ребенка родителями, глубинными аффективными переживаниями и т. п.), дополнительно необходимы специальные меры по преодолению причин. Иначе на смену одному страху, вполне вероятно, придет какой-либо иной.

Занятие 7. «Рисуем агрессию...»

Общие замечания. Приоритетные цели

Основная цель предлагаемого занятия — работа с агрессивными эмоциями, которые нередко лежат в основе безнравственных поступков и отклонений в поведении. Задача — способствовать осознанию мотивов поведения.

Методика подходит для индивидуальных занятия и работы в группе до 12 человек.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества. Необходимо свободное

Литература

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Петровой. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс. 2002. С. 416.
2. Бахтин М. М. Человек в мире слова / Сост., пре-дисл., примеч. О. Е. Осовского. М.: Изд-во Рос. открытого ун-та. 1995. С. 140.
3. Беккер-Глош В., Бюлов Э. Арт-терапия в Алик-сеанеровской психиатрической больнице Мюн-стера // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. № 1, 1999. С. 42-58.
4. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. М.: Из-во ЭКСМО-Пресс. 2002. С. 256: ил.
5. Блага К., Шебек М. Я — твой ученик, ты — мой учитель: Кн. для учителя. М.: Просвещение. 1991. С. 143.
6. Божович Л. И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. М.: Междунар. пед. академия. 1995. С. 209.
7. Бретт Д. «Жила-была девочка, похожая на тебя...» / Пер. с англ. Г. А. Павлова. М.: Независимая фирма «Класс». 1996. С. 224.
8. Бурно Е. М. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина. 1989. С. 303.
9. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записки дет.

- психиатра: Кн. для учителей и родителей. М.: Просвещение. 1988. С. 207.
10. Ветлу гипа Н. А. Художественный образ и детское творчество // Художественное творчество и ребенок. М.: Педагогика. 1972. С. 22-37.
 11. Винникотт Д. Разговор с родителями / Пер. с англ. М. И. Почукаевой, В. В. Тимофеева. М.: Независимая фирма «Класс». 1994. С. 112.
 12. Выготский Л. С. Воображение и творчество в
214
детском возрасте: Психол. очерк: Кн. для учителя. 3-е изд. М.: Просвещение. 1991. С. 92.
 13. Выготский Л. С. Психология искусства / [Пре-дисл. А.Н. Леонтьева; Ред. В. Иванов]. 2-е изд., испр. и доп. М.: Искусство. 1968.С. 576.
 14. Гант Л. Арт-терапевтические исследования / / Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии.
1998. №3, Т. II. С. 24-36.
 15. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков // Практикум по арт-терапии. СПб.: Питер, 2000. С. 136-157.
 16. Денисова З. В. Детский рисунок в физиологической интерпретации. Л.: Наука, 1974.С. 199.
 17. Джайнотт Х. Д. Родители и дети. М.: Знание, 1986.С. 94.
 18. Дилеод. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 272: ил.
 19. Дрезнина М. Т. Игры на листе бумаги: Открой в себе художника. М.: Искатель. 1998. С. 79.
 20. Жвйтиашвили Н., Платонова О. Рисунок не бывает неправильным: Арттерапия в музейной педагогике // Три ключа. Пед. вестник. М: Издат. дом Ш. Амонашвили. 2000. Вып. 4. С. 60-62.
 21. Захаров А. И. Как предупредить страхи у детей. М.: Просвещение, 1986. С. 112.
 22. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Изд-во «Речь». 2001. С. 400: ил.
 23. Игнатъев Е. И. Психология изобразительной деятельности детей. 2-е изд., доп. М.: Учпедгиз. 1961. С. 223.
 24. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. СПб., ИД «МиМ». 1998. С. 192.
 25. Копытина А. И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань.
1999. С. 256.
215
 26. Кузьмина Е. Р. Нарисуй мне о себе: Практическая психология для взрослых и детей. М.: Коге-лет. 2001. С. 48.
 27. Лабунская Г. В. Изобразительное творчество детей. М.: Просвещение, 1965. С. 207: ил.
 28. Лебедева Л. Д. Арт-терапевтические занятия в начальной школе // Школьные технологии. 2000. №6, С. 200-205.
 29. Лебедева Л. Д. Арт-терапия детской агрессивности // Начальная школа. 2001. №2, С. 26-30.

30. Лебедева Л. Д. Арт-терапия в педагогике // Педагогика. 2000. № 9, С. 27-34.
31. Лебедева Л. Д. Арт-терапия в системе психологической помощи учителям с дефицитом здоровья // Народное образование. 2001. № 1, С. 166-171.
32. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии: [Монография]. СПб.: ЛОИРО, 2000. С. 200.
33. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании: [Монография]. СПб.: ЛОИРО, 2001. С. 318.
34. Леонтьев А. Н. Психология образа // Вести. Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 1979. №2. С. 3-13.
35. Лотте Д. С. Вопросы заимствования и упорядочения заимствованных терминов и терминов-элементов. М.: Наука, 1982. С. 149.
36. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений [Пер. с англ. / Авт. предисл. А. Я. Варга]. М.: Международный пед. акад., 1994. С. 365.
37. Мухина В. С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М.: Педагогика, 1981. С. 239: ил.
38. Назлоян Г. Зеркальный двойник. М.: Друза, 1994.
39. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Рук-во по детской психотерапии / Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. С. 336: ил.
я в ни.
40. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студентов спец. учеб. заведений. М.: ТЦ «Сфера», 2000. С. 512.
41. Остер Д., Гоулд П. Рисунок в психотерапии: Метод, пособие. М.: Информ. центр психолог, культуры, 2000. С. 184.
42. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Пер. с фр. — М.: Педагогика-Пресс, 1994. С. 528.
43. Полуянов Ю. А. Дети рисуют: (Педагогический всеобуч родителей). М.: Педагогика, 1988. С. 176: ил.
44. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2000. С. 444.
45. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 1999. С.752.
46. Реформатский А. А. Введение в языкознание: Учеб. для вузов / Ред. В. А. Виноградов. М.: Аспект Пресс, 1999. С. 536: ил., портр.
47. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. М. М. Исениной; Общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. М.: Прогресс, Универс, 1994. С. 480.
48. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-цен-трированная терапия на основе экспрессивных искусств. Alien Art Studio, 1997. <http://www.ipk.alien.ru/copyright.html>
49. Романова Е. С., Потемкина О. Ф. Графические методы в психологической диагностике. СПб.: Речь, 2002. С. 416
50. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1999. С. 384.

51. Сибгатуллина И., Салахова Л., Насыбуллина Н. О возможности использования детского рисунка в диагностике и оценке здоровья ребенка // Прикладная психология. 2000. №3. С. 56-65.
52. Смирнов А. А. Детские рисунки // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / 217
Под ред. И. И. Ильясова, В. Я. Ляудис. М.: МГУ, 1980. Т. I. С. 53-63.
53. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб: Речь, 2003.
54. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности: [Учеб. пособ.] М.: Изд-во МГУ, 1980. С. 174.
55. Степанов С. С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. М.: МИП «НВ Магистр», 1994. С. 62.
56. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. М.: Наука, 1966. С. 451.
57. Уэлсби К. Часть целого: арт-терапия в школе // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. 2000. №2. С. 16-34.
58. Ферс Г. М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство. СПб.: Европейский Дом, 2000. С. 176: ил.
59. Флоренская Т. А. Мир дому твоему. Человек в человеке // Воспитание школьников. 1999. № 1, С. 34-39; №2, С. 27-31; №4, С. 37-40.
60. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 1999. С. 256: ил.
61. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений: [Перевод]. М.: Просвещение, 1989. С. 448.
62. Шванцара Л., Шванцара И. Развитие детских графических проявлений // Альманах психологических тестов. Рисуночные тесты. М.: «КСП», 1997. С. 286-309.
63. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальт-терапии. СПб.: Изд-во Пирожкова, 2001. С. 220.
64. Юнг К. Архетип и символ: [Перевод]. М.: Ренессанс, 1991. С. 297.
65. Ялом И. Д. Теория и практика групповой психотерапии: [Пер. с англ.]. СПб.: Питер, 2000. С. 640.

Приложение I

ТВОРЧЕСКИЕ РАБОТЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Известный философ и психоаналитик Э. Фромм рассматривал творчество как способность удивляться и познавать, умение находить решения в нестандартных ситуациях, стремление к открытию нового и склонность к глубокому осознанию своего опыта.

Мое дерево

Я — яблонька. Живу в лесу. Деревья давят со всех сторон. Я мечтаю о

лете и свободе. (Рис. 26. Оля, 8 лет. 1997 г.).

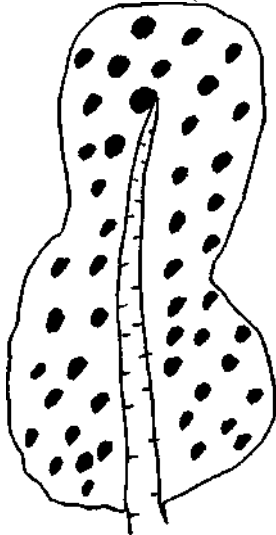


Рис. 26

222

Дуб

Я — сильный дуб, ветви вверх. Около меня много деревьев.

Начался дождь. Все деревья укрылись от дождя, а мой дуб слишком большой, чтобы спрятаться. Он мечтает о лете, так как родился в стране солнца и песка. (Рис. 27. Руслан, 8 лет. 1997г.).



Рис. 27 Скучное дерево

В пустыне жило дерево, а рядом с ним рос кустик. Кустик смеялся над деревом, и оно засохло. Тогда кустик понял, что остался совсем один. А одному так трудно жить на свете. (Рис. 28. Автор тот же. 1999 г.).



Рис. 28

223

Маленькое дерево

Я — маленькое дерево. Мне холодно и страшно. Вокруг меня нет деревьев. Когда-то я жил в парке и меня любили большие деревья. Я хочу, чтобы все вернулось. (Рис. 29. Ренат, 7. лет. 1997 г.).

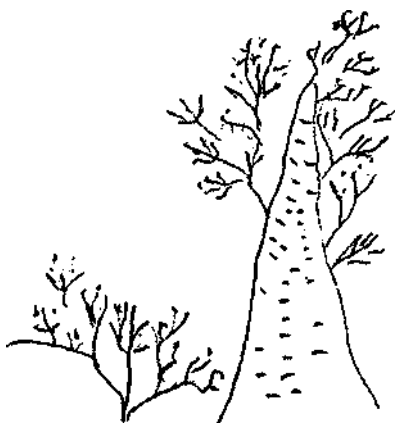


Рис. 29

Одинокое дерево

Жило-было дерево. Оно стояло на скале и было одиноким. Никто не хотел дружить с деревом, все боялись его колючих ветвей. Дерево мечтало о весне и друге. Ведь даже колючее дерево может быть верным и добрым, если к нему хорошо приглядеться. (Рис. 30. Алина, 8 лет. 1997 г.).

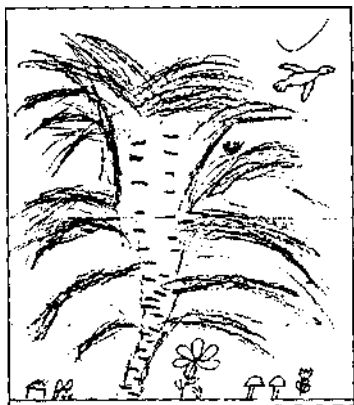


Рис. 30

Одинокая сосна

Жила-была одинокая и очень злая сосна. Такая злая, что цветы, которые росли рядом, вяли. Прилетели бабочки, и сосна стала доброй. Теперь ей хочется, чтобы вокруг появилось много цветов и зверей. (Рис. 31. Автор тот же. 1999 г.).

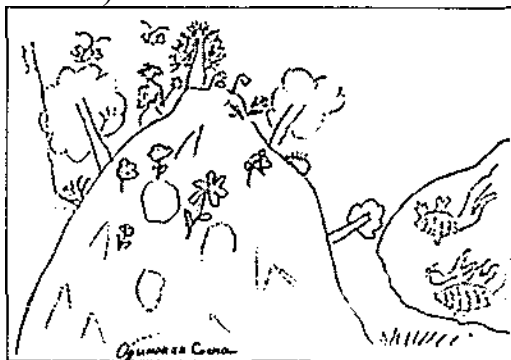


Рис. 31

Дуб и орешник

Дуб уронил желудь под куст орешника. Орешник сказал дубу: «Разве мало простора под твоими сучьями? Ты бы ронял свои желуди под другие деревья! Я заглушу твой дубок. Он не проживет и трех дней!»

Дуб ничего не ответил. Желудь пророс в тени орешника и потянулся к солнцу.

Прошло сто лет. Орешник давно засох, а дуб из желудя поднялся до неба и раскинул шатер на все стороны. (Рис. 32. Руслан, 7 лет. 1997г.).

Рис. 32



Печальное дерево

Жило-было. больное дерево. Однажды мимо пролетал дятел. Он понял, от чего болеет дерево, и вылечит его. (Рис. 33. Автор тот же. 1999 г.).

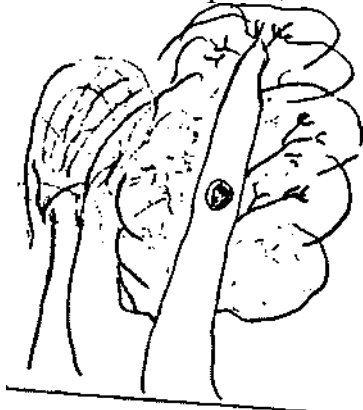


Рис. 33

Плакса

Жило-было дерево. Это дерево все называли плакса. Его прозвали так, потому что оно всегда грустило. Оно грустило о своих листьях. Дело в том, что осенью листья опадают, а летом их съедают гусеницы. Остается только весна. Но листья только рождаются и не понимают плаксу. (Рис. 34. Лариса, 8 лет. 1997 г.).



Рис. 34

Мечта

В одной стране была засуха, и все деревья погибли. Осталось только одно. Но вот однажды появилась добрая фея. Все стало оживать, вырос целый лес дубов. Я хочу, чтобы в моем лесу появились добрые звери. (Рис. 35. Автор тот же. 1999 г.).



Рис. 35

В данном приложении представлены рисунки и рассказы младших школьников из г. Бугульмы (Татарстан), выполненные на арт-терапевтических занятиях. Учитель — Э. П. Кириллова.

Приложение 2

ТВОРЧЕСКИЕ РАБОТЫ ВЗРОСЛЫХ

Арт-терапия — это знак о себе.

Э. Бюлов

Представленные материалы на языке науки называются «изобразительные продукты творчества» и используются специалистами с диагностическими целями для глубинного познания личности автора. Знак, появившийся на бумаге, рассказывает о человеке, его создавшем. Цвет, характер линии, выбор сюжета, детали, размер и расположение объектов на листе, выбор и использование художественных материалов свидетельствуют о осознаваемых или неосознаваемых чувствах творца.

Творческие работы настолько искренни и открыты, что их символика и метафоры понятны даже без детальной интерпретации. Большинство людей: и маленьких, и взрослых — говорят о своих переживаниях, надеждах, одиночестве, непонимании, трагедиях, любви и расставаниях... О жизни и

смерти, о настоящем и будущем. О смысле жизни. О самом сокровенном.

Арт-терапия — деликатный инструмент, позволяющий соприкоснуться с «тонкой материей» души. Это терапия, «высвобождающая чувства».

Ностальгия

(Иллюстрация к арт-терапевтической технике по теме: «Однажды я могу позволить себе играть как ребенок...»).

Это дерево из моего детства. Раньше оно было могучим и сильным. Любимое дерево для игр. Я доверяла ему все свои секреты, и про первую любовь тоже. Она, казалось, будет надежной и вечной. Но однажды после грозы ветка отломилась...

А чувства... Они ведь более хрупкие, чем деревья. (Рис. 3G).



Рис. 36

Мечта

На берегу небольшой реки растет ива. Ствол ее раздвоен. Ветер играет тоненькими веточками, срывая нежные листочки и отправляя их в дальнее путешествие по реке.

Деревце напоминает задумчивую девушку. Она ждет и надеется. Но каждой ночью мечты растворяются в уходящем следе парусника, который вновь и вновь проплывает мимо и никогда не пристает у берега.

Наступит следующий день, и еще, и еще... Исполнятся ли когда-нибудь девичьи мечты? (Рис. 37).

рис 37



Истина

Все больше лет, все меньше листьев... (Рис. 38).

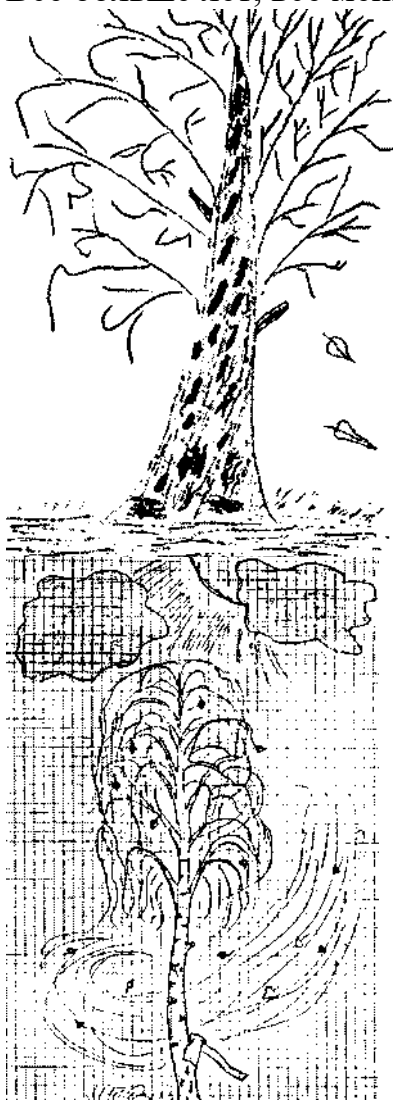


Рис. 38

Тайна

На ветке шрам и на стволе — обидные отметины.

Как хорошо, что на душе шрам менее заметен. (Рис. 39).

Рис. 39

230

Одиночество вдвоем

Так было. Так будет? (Рис. 40).

Судьба

Давным-давно дерево было маленьким, беззащитным «гадким утенком», но с мягкими, зелеными листочками. Его никто не любил. Может, потому оно выросло сильным и колючим. Теперь его многие боятся! (Рис.41).

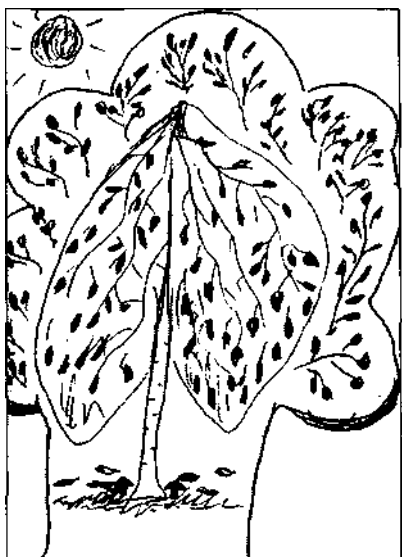


Рис. 40

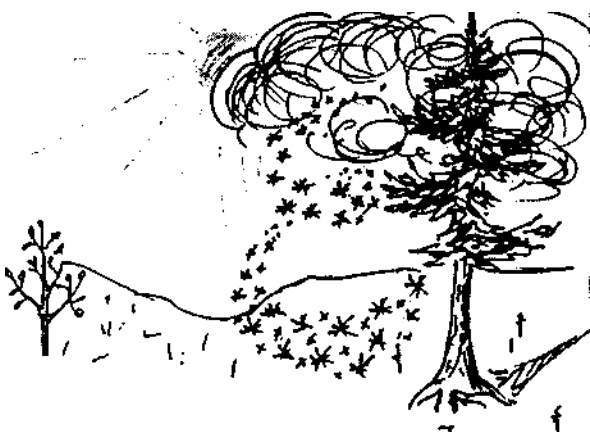


Рис. 41

Ожидание

Это дерево — мое будущее из книжных, трогательных романов. Я очень жду его. Но не знаю, хочу ли. (Рис. 42).

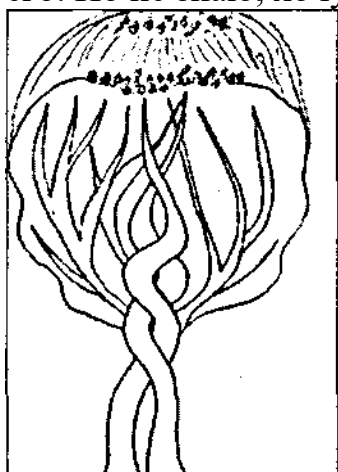


Рис. 42

Печаль

У этого дерева нет будущего. Как будто ему перерубили корни. Только тоска. Только слезы. Только... (Рис.43).

Не разлучайся, пока ты жив, Ни ради горя, ни для игры. Любовь не

стерпит,

не отомстив, Любовь отнимет свои дары.

Не разлучайся, пока живешь. Храни ревниво заветный круг. В разлуке вольной

таится ложь, Любовь не терпит

земных разлук, Печально гасит свои огни. Под паутиной пустые дни.

(З.Гиппиус)

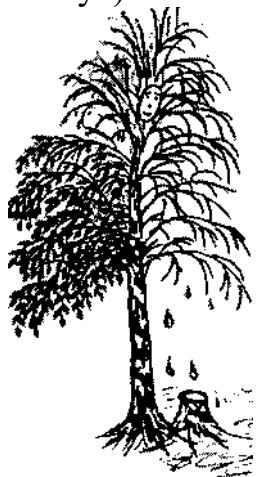


Рис. 43

Зеркало жизни

Это — дерево противоположностей, как я, наверное, как каждый из нас. Это — детство и зрелость. Это — он и она. Прошое и будущее. Плохое и хорошее. Победы и потери. А может быть это и есть судьба? (Рис. 44).

Освобождение

Это дерево сковало корнями сердце человека. Оно одно, но огромное, с большим количеством ветвей, поросших паутиной. Дерево — не человек, а стечение обстоятельств.

Время года — лето жаркое, знойное.

Сердцу кажется, что дерево проткнет его корнями, уничтожит. Оно ноет и не находит выхода.

И вот однажды загораются листья, за ними — ветки. Вскоре пламенем



Рис. 44

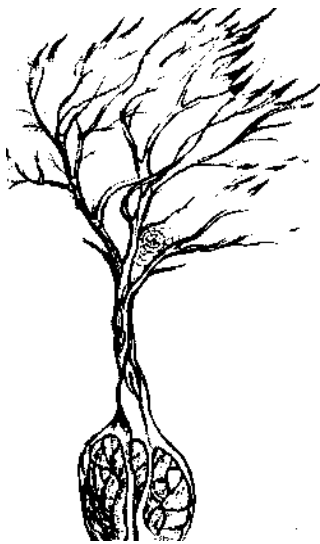


Рис. 45

объято все дерево. Через несколько дней огонь доберется и до корней. Он обожжет сердце, может даже сожжет его. Но сердце верит в освобождение. (Рис. 45).

Одинокий дуб

Это дерево средних лет. Оно пережило эмоциональное потрясение. Оно одиноко. Не потому, что от него кто-то отвернулся, а потому, что оно замкнулось в себе. Вокруг кроны как бы граница замкнутости.

Но я думаю — у него не все потеряно. И оно сможет когда-нибудь радоваться жизни и радовать своей красотой других.

Несмотря на то, что пришлось перенести, оно все равно излучает тепло. Пока оно никого не видит вокруг себя. На рисунке — лето. Вечер.

Я надеюсь, что для моего дерева сбудется пословица «Утро вечера мудренее». (Рис. 46).

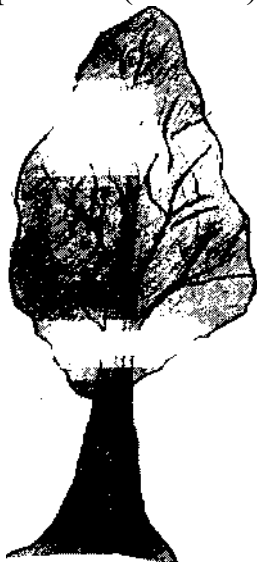


Рис. 46

Чужая идилия

Это уставшее дерево. Оно одно на необитаемом острове. Дерево ждало дождя, оно любит дождь. Но прилетели птицы. Теперь у них, возможно, будут шумные, милые птенцы.

Дерево завидует этим птицам, ведь им хорошо. Оно не жалуется им на свою судьбу. Боится спугнуть, испортить настроение. Дерево будет защищать птиц и радоваться тому, что может это сделать.

А вообще-то ему хотелось бы своей собственной жизни, на другой планете, пусть даже не с деревьями.

(Рис. 47).

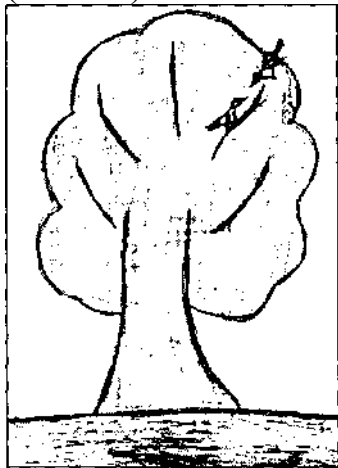


Рис. 47

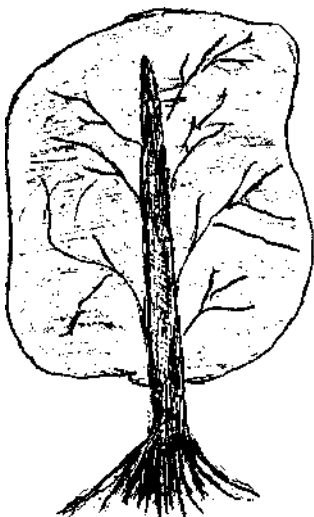


Рис. 48

Одиночество

Находится дерево на поляне, где есть деревья, но...

Много света и тепла, но не хватает понимания. Есть вещи, совершенные деревом, не поддающиеся объяснению. Кто оно? Да, просто одиночество.

В чем? Где? — Одиночество в гармонии с самим собой.

235

Кто оно? — Может быть мужчиной, женщиной, неотступной мыслью. Понятие без возраста и пола... Которое захватывает, накрывает и вдруг... отступает, оставляя след... Какой?

О нет, мне жизнь не надоела,

Я жить хочу, я жизнь люблю.

О ком?

Пусть будет обо мне.

(Рис. 48).

Мольба

Ветви этого дерева подняты вверх — к солнцу. Они просят тепла и света. Дерево надеется, что придет весна и жизнь начнется сначала.

Только два листочка у дерева, уже поздняя осень. И если подует сильный ветер, то и эти листочки разлетятся в разные стороны. (Рис. 49).



Рис. 49

Надежда

Это было давным-давно. Дерево было молодым и сильным. Его решили пересадить из питомника. Но через несколько лет случился пожар, и дерево сильно обгорело. Два года у дерева не было зеленых листочков. Ему и сейчас очень больно. Но появилась надежда, что жизнь для него может продолжиться. Грустно без старых друзей, которых больше никогда не будет рядом. Но маленькие елочки, которых много вокруг, ждут от дерева помощи и сказок. Дерево благодарно малышам за верность и любовь.

Я думаю, что все еще получится у этого дерева. Оно сможет начать верить, любить, жить. (Рис. 50).

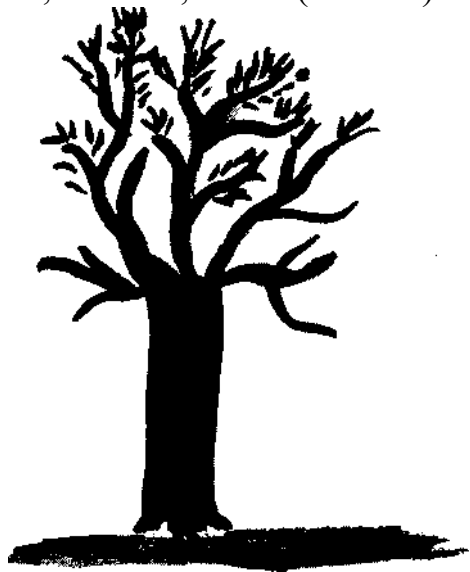


Рис. 50

Плакучая ива

Когда-то давным-давно на берег реки занесло ветром два семени — ивы и дуба. В течение нескольких лет деревья росли и выросли вместе. Порой переплетались ветвями, ведь у ивы они очень длинные, намного длиннее. Так она выражала свою нежность к великому и могучему дубу.

Все было прекрасно. Река, небо, солнце радовались их счастью. Но случилось страшное. После десяти лет их «совместной» жизни пришлось расстаться навсегда.

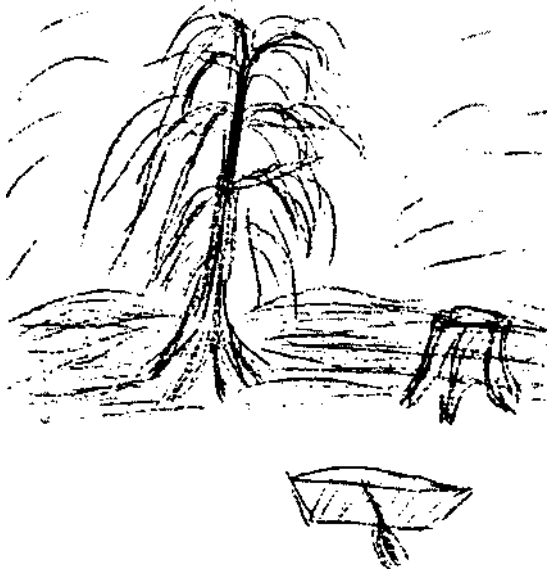


Рис. 51

Пришли лесорубы и спилили дуб. От него остался только пень. Ива сильно переживала разлуку с любимым.

В данный момент это чувство испытываю я. Я живу надеждой. Так и ива живет надеждой, что когда-нибудь на месте пня вырастет «сын» любимого дуба. А пока она смотрит в реку. В воде отражаются только ее ростки. От этого становится еще тоскливее. Была бы лодка! Вот бы иве уплыть подальше от этого места, где потеря, грусть, одиночество... (Рис. 51).

Осень. Одиночество

Идет дождь. Ощущение холода. Солнца нет. Низконизко нависли тучи. Все кругом серое. Береза растет в парке, вокруг стоят очень разные деревья, но за пеленой дождя и серости просматриваются смутно.

Чувство одиночества, безысходности, безнадежности. Рядом с березкой стоит скамейка. Березке хочется, чтобы хоть кто-нибудь пришел, и просто посидел рядом. (Не полюбовался, а просто побыл рядом.)

(Рис. 52).

ОСЕНЬ !. _-

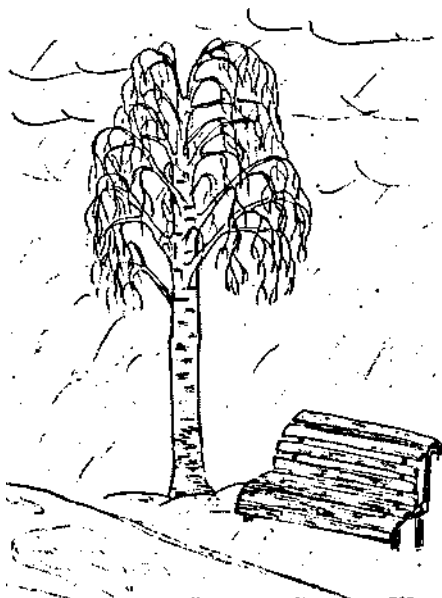


Рис. 52



Странное дерево?!

Многие, посмотрев на это дерево, подумают, что оно очень странное. Может быть. Но скорее — необычное, не такое, как все. Ему хорошо от этого. Оно радо дарить людям радость, пусть даже небольшую. Посмотрите, сколько на нем всего: и вишни, и сливы, и яблоки, и бананы!

И совсем даже

оно не странное! Посмотрите, сколько у него друзей. Они, к сожалению, не уместились на этом рисунке.

Моему дереву есть на кого опереться, попросить помощи, просто поговорить. А иногда и помочь кому-то.

Просто хочется жить!!! И жить не только для себя, а жить для людей, для всех без исключения.

Будьте счастливы! А то, если вы начнете грустить и плакать, то мое дерево перестанет улыбаться. Тогда на нем повянут все вкусности. Неужели вам этого хочется? Я же знаю, что нет.

Поэтому смейтесь, любите друг друга, радуйтесь каждому новому дню!!!

(Рис. 53).

В данном приложении приведены творческие работы, выполненные на арт-терапевтических занятиях студентами, учителями начальных классов, психологами. Возраст от 19 до 37 лет.

Рис. 53

Приложение 3

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДЕТСКОГО РИСУНКА

«Технологический» уровень интерпретации (без пострисуночного опроса).*

Это уровень «прочтения» изобразительного продукта по формальным признакам. Множество деталей на рисунке — важный диагностический индикатор. Обращается внимание на сильную штриховку, изображение гнезд, птиц, насекомых, дупла, сломанных веток, особенности прорисовки листы и другие признаки. Показательны крупные ветви и плоды. Добавим к этому раздвоение стволов деревьев. Данный признак обычно интерпретируется как потеря родственной связи со значимым близким (братом, сестрой, родителем). Особенно часто встречается в рисунках близнецов.

Пень, ствол с обрубленным верхом, сломанное дерево — символы, которые расцениваются как переживания сильного потрясения, надлома личности, связанного с потерей ориентиров душевного развития и могут даже иллюстрировать острое переживание бессмысленности существования (Е. С. Романова «Графические методы в практической психологии»). Вместе с тем в реальности не все так однозначно.

Например, следующий случай из практики. Девушка, рисуя дерево, изобразила его срубленным, в виде мостика через ручей. Чуть позже из ее рассказа выяснилось, что именно так выглядело место свиданий с любимым человеком. В процессе творческой работы, по собственному замечанию, она испытывала самые добрые, светлые, радостные и немного ностальгические чувства. К тому же, некоторые признаки имеют двойственное толкование. В частности, наличие двух деревьев и их расположение на странице.

На рисунке 54 изображения деревьев занимают левую и центральную позиции. Это трактуется как сомне-

Л. Лебедева, О. Лебедева. Жила-была рябина // Школьный психолог. 2001. №32; №33.

241

ние в поведении или как богатство воображения в соответствии с качеством линий и оригинальностью форм.

По версии Рене Стора, наличие двух деревьев вместо одного понимается как «свобода от инструкции» или расценивается в контексте «он и другие». Дополнительные объекты свидетельствуют о воображении, эмоциональности. Несколько линий у основания — признак потребности в идеале, навязывании своих правил. Ствол, отделенный от почвы чертой, — признак, который сообщает о чувстве собственной изолированности и несчастное™.

По К. Коху, ветви вверх — энтузиазм, порыв, стремление к власти.

Разделительная линия в листе — индикатор пассивности, мягкости, податливости. Как видим, сложность не только в многозначности некоторых признаков, но и в одновременном присутствии этих признаков на одном рисунке. К тому же нередко различаются и сами смыслы отдельных символов.

Итак, судя по вышеперечисленным признакам-индикаторам, Александр отличается педантичностью и аккуратностью, хотя, по всей видимости, имеет нерешенные проблемы, возможно, даже еще не осознанные им самим. Он переживает надлом личности, связанный с потерей ориентиров душевного развития. Отношения с кем-то из близких для него очень важны. Мальчик чувствует себя изолированным и несчастным, имеет сомнения в поведении и испытывает фрустрированную нежность. Заметна потребность в идеале, навязывание своих правил и желание пользоваться своим обаянием для победы. В то же время, у него хорошее различение деталей и тенденция к их повторению.

Выявлена значимость ощущений и впечатлений. Ребенок живет в мечтах и фантазирует для самоутешения. Развита воображение и эмоциональность. Таким получился образ маленького человека на основании «технологического» уровня интерпретации его рисунка, выполненный экспериментатором, который не знаком с испытуемым.

Учительница характеризует Сашу как открытого, без противоречий, без особых проблем ребенка, который легко заводит друзей. Мальчик — аккуратный, исполнительный. Имеет дефект речи. Со своей сестрой часто конфликтует.

Как видно, приведенные характеристики заметно отличаются друг от друга. Прояснить ситуацию удалось в процессе арт-терапевтической работы.

Свой рисунок, выполненный на арт-терапевтическом занятии «Рисуем деревья», Саша назвал «Старая рябина». История была такая.

«Жила-была рябина. Она очень любила людей. Но боялась, что срубят, и еще сильных дождей. Потому что рябина может упасть на дом и умереть. Она этого не хотела. Старая рябина мечтала о том, чтобы пожить подольше.

У нее нет ни врагов, ни друзей. Если это дерево было человеком, то это был бы я.

Дереву снится, что его перевозят на другое место. Ему бы хотелось жить возле реки».

На вопрос: «Какой бы подарок обрадовал дерево?» Саша ответил: «Надо не ломать ему ветки!»

(См. рис. 54).

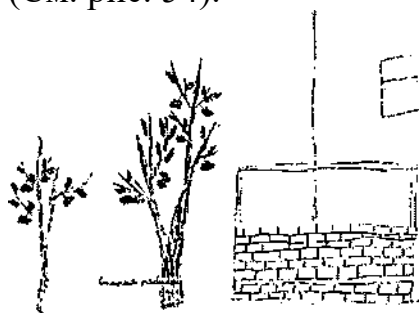


Рис. 54

Таким образом, технологический уровень интерпретации данных без пострисуночного опроса и какой-либо другой информации о личности ребенка — занятие не слишком благодарное, поскольку полученный в результате «портрет» вполне может оказаться более похожим на экспериментатора, нежели отражать индивидуальные особенности испытуемого.

Представим арт-терапевтический подход к интерпретации детского рисунка по Г. М. Ферсу [58].

Рассматривая спонтанные рисунки как средство выражения содержания бессознательного, Г. Ферс предлагает опираться в интерпретации на следующие элементы:

- Какое чувство передает рисунок?
- Что выглядит странным?
- Барьеры.
- Чего не хватает?
- Что находится в центре?
- Размер.
- Искажение формы.
- Повторяющиеся объекты.
- Перспектива.
- Растушевка.
- У края листа.
- Сравните с окружающим миром.
- Несоответствие времени года.
- Инкапсуляция.
- Продолжение руки.
- Обратная сторона рисунка.
- Подчеркивание.
- Исправления стирающей резинкой.
- Подписи на рисунках.
- Линия вдоль верхней части листа.
- Прозрачность.
- Движение. Траектория.
- Абстракция.
- Заполненность — пустота.
- Деревья и возраст.
- Изображение человека на работе, включенное в рисунок семьи.
- Наложение рисунков.
- Смысл цветов.
- Нетрадиционное применение цвета.

В процессе анализа постарайтесь как бы стать частью рисунка.

Примеры

Для анализа выбраны работы младших школьников, выполненные на одном из арт-терапевтических занятий. (Рисунки предоставлены учителем И.

Ветошинской.)



Рис. 55. «Червь» (Автор Александр Г., 10 лет).

«Шел как-то по земле червь и увидел, что перед ним большой, сочный дуб. Залез он на дерево и начал его есть.

А потом прилетел дятел и съел червя. Недаром говорится, что дятел — врач леса. Моему дереву хотелось бы расти на опушке. Оно боится червей и грозы. Мечтает о дожде. Ему снится дождь и солнце, а любят его за чистый воздух».

На вопрос: «Кем было бы это дерево, если бы оно было человеком?» Саша ответил: «Оно было бы мальчиком».

(У Саши нет отца. Он Рис. 55

^

ч

один ребенок у мамы.)

Рис. 56. «Чудное дерево» (Автор — Юля К., 10 лет).

«Мое дерево очень красивое. Оно любит жить вместе с другими деревьями. У него много друзей, а врагов нет вовсе. Дерево ничего не боится. У моего дерева веселое настроение, потому что оно счастливо. Оно бы обрадовалось, если в нем сделало гнездо белка, а снится ему, что его все любят и уважают».

(Мама Юли химически зависимая, отец из семьи ушел.)

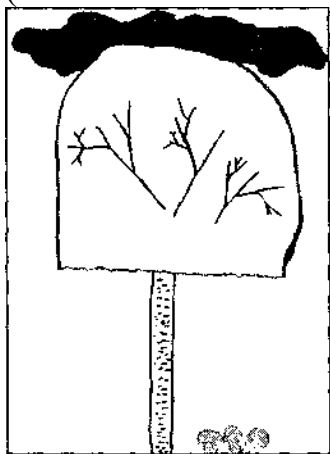


Рис. 56

Рис. 57. «Береза хорошая и красивая» (Автор Денис Я., 10 лет).

«Жила-была береза среди других деревьев. Были ли у нее враги — это в зависимости от ее отношения к ним. Если она отнесется к ним корректно, они подберут. Она счастлива. Ее обрадовало бы море воды, а любят ее за ее

красоту».

Часто на заданные вопросы Денис отве-



Рис. 58

Рис. 57

чал: «Это провокационный вопрос» или «Я затрудняюсь ответить».

(Денис — единственный ребенок в семье.)

Рис. 58. «Чудная береза» (Автор Яна Б., 11 лет).

«Мое дерево красивое и стройное. Растет на поляне среди других деревьев. У него много друзей и совсем нет врагов. Оно боится только молнии. Береза мечтает, чтобы все время было солнце. У моего дерева очень хорошее настроение, оно счастливо. Если бы оно было человеком, это была бы я. Дереву снится, что оно попало в сказку. Его бы обрадовало очень-очень-очень много друзей. Мою березу можно спасти, если ее напоить. Это дерево любят за то, что оно имеет такую красоту».

Рис. 59. «Две березы» (Автор Анатолий В., 11 лет).

«Жило два дерева. Они были очень дружными и никогда не расставались. Кроме них были две реки, и все они дружили между собой. Моим деревьям хотелось бы жить среди других деревьев. У них есть друзья и

враги. Боятся вырубки. Они мечтают, чтобы было все, как есть. У деревьев нормальное настроение. Им снятся сны. Их все радует, только их надо поливать и вспахивать землю вокруг».

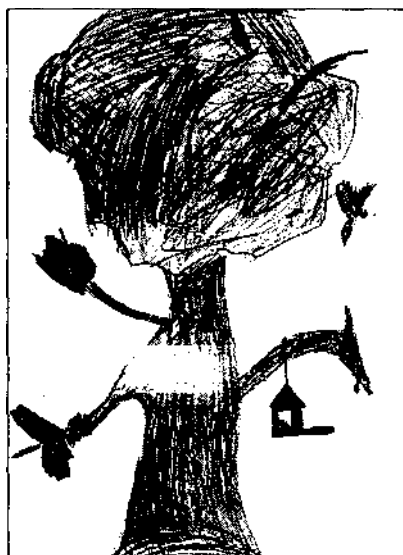
(В семье два брата, разные по темпераменту и поведению. Мама нередко старшего брата ставит в пример младшему.)



Рис. 59

Рис. 60. «Дуб с лицом» (Автор Роберт К., 10 лет).

«Жил-был дуб. Он стоял долго, и никто его не срубил. Он любил животных, но больше всего любил птиц. Однажды он попросил повесить на него кормушку. Жил этот дуб среди деревьев. Он ничего не боялся, т. к. ему ничего не грозило. Это дерево просто мечтает, чтобы все дружили. Если бы оно было



60

Рио

человеком, то это был бы я. Это веселый дуб. Ему ничего не снится, потому что он не спит».

(Полная семья. У Роберта есть брат.)

По совету Г. Ферса, прежде всего желательно определить «притяжение» отдельных опорных элементов, что в каждом конкретном случае и станет началом интерпретации.

Что выглядит странным?

При интерпретации рисунков полезным правилом будет попытка выяснить, почему некоторые объекты нарисованы необычно и выглядят странно. Например, парусник, летящий в небе, дом без окон и дверей, шестиногий человек с двумя головами, яблоки и цветы на сосне, лицо без глаз. Представление объекта в таком необычном виде часто указывает на наличие специфической проблемной области, о существовании которой человек может знать или не знать, но в любом случае требующей раскрытия.

Так, на рисунке 56 привлекает внимание необычная форма кроны, левая сторона которой нарисована ровно, а правая — в виде кривой линии. Кроме того, правая часть несколько раз обведена, отчего выглядит толще противоположной. Вызывает удивление туча, нарисованная от края до края листа, что, по-видимому, свидетельствует о неприятных переживаниях в связи с семейной ситуацией.

На рисунке 58 кажется неестественным изгиб ствола березы. Вероятно, он не случаен. Береза склонилась под солнцем, которое изображено с лицом. Этот символ может расцениваться как сильный авторитет значимого взрослого человека, оказывающего влияние и/или давление. Возможно, ребенок его боится. И, конечно, нельзя не заметить молнии, изображение которой также выглядит странным и ассоциируется с агрессией. Сама Яна, комментируя рисунок, подчеркнула, что ее дерево боится молнии. Судя по всему, девочка не в силах дальше сопротивляться авторитарному воздействию родителей (или одного из них).

Далее обратим внимание на заштрихованные части у основания дерева и на самой верхушке, которые тоже выглядят необычно.

Довольно странно на рисунке 59 изображена вторая река, впадающая в главную. Она больше похожа на водяной смерч или водопад. И если хорошо приглядеться, то можно заметить, что на одной линии по вертикали нарисованы: одинокая птица на облаке, которая отделилась от стаи, маленькая речка (что стало понятно только из рассказа ребенка), а также гриб, который в отличие от других обведен черным цветом. Рисунок оставляет особенное впечатление, даже оттенки недоброго предчувствия. Хотя по рассказу мальчика «настроение у деревьев нормальное, они счастливы». Возможно, вербализован когнитивный образ. Или ребенок предчувствует какие-то неприятные события, но пока не осознает их.

На рисунке 60 странным выглядит почти все. И крона, и ветви, особенно та, на которой висит кормушка, и устрашающий полет птицы, и лицо на стволе. Вообще, этот символ довольно часто встречается в детских рисунках, но в данном случае автор акцентировал особое внимание на овале, который прорисован с сильным нажимом на карандаш.

Чего не хватает?

Г. Ферс советует изучить рисунок с точки зрения недостающих или пропущенных объектов. Недостающие элементы могут иметь особое значение для рисовальщика. Они с большой долей вероятности обозначают или символизируют то, чего недостает этому человеку в жизни.

У дерева на рисунке 56 отсутствуют листья, нет почвы. Создается впечатление нереальности существования, будто бы автора рисунка лишили основания, точки равновесия.

Обратимся к рисункам 54, 56 и 59, на которых видно, что крона деревьев заштрихована неравномерно. Причем, практически пустой остается правая сторона, а в заштрихованной части нажим карандаша сильнее и как бы агрессивнее.

Вообще, штриховка в интерпретации изображений играет не последнюю роль. Например, на рисунке 55 штриховка кроны намного заметнее и ярче в том месте, где заканчивается путь червя. Таким образом автор как бы создает преграду для дальнейшего продвижения вверх. Пройденный путь изображен линией желтого цвета от земли до почти верхушки. Высота дерева, которую преодолел червяк, является диагностическим признаком и, вероятно, совпадает с временным отрезком жизни автора рисунка до какого-то значимого события.

Известно, что условная вертикальная линия от основания дерева до верхней границы кроны — это так называемая «линия жизни». Поэтому все примечательные особенности дерева, такие как обрезанные сучья, дупла, повреждения следует соотносить с возрастом человека. Вопросы о промежутках времени, соответствующих этим отметинам на дереве, помогают получить значимую информацию о субъекте из области его бессознательного.

Исходя из сказанного, логично предположить, что произошло нечто важное, когда Саше было примерно семь лет. Видимо, это как-то повлияло на его жизнь, оставив в памяти заметный след. Хотя история червя, по словам мальчика, все-таки завершилась: «Прилетел дятел и съел его».

Что находится в центре?

Образ, расположенный в центре, часто указывает на суть проблемы или на что-то особенно значимое для этого человека.

Центральное положение на рисунке 60 занимает образ с лицом как символ персонифицированного дерева. Ощущение сходства с человеком создают ветки-руки, силуэт и другие признаки. Возможно, это «защитная» метафора патологического страха маленького художника.

Размер

Большое значение имеют размеры и пропорции изображенных объектов, людей. Непропорциональные объекты заставляют искать ответ на вопрос, что именно призваны усилить преувеличенно большие фигуры или, напротив, принизить, если их изображение чрезмерно уменьшено.

Хорошим примером может служить рисунок 55. Крона дерева на этом рисунке начинается от самых корней. Одна из левых веток слишком длинная и широкая, что явно выделяет ее на фоне других ветвей. Создается впечатление, будто у нее есть продолжение за пределами листа, она как бы не уместилась во всю длину.

Грибы огромного размера на рисунке 57, судя по всему, также не случайны, как и туча во всю ширину листа на рисунке 56.

Искажение формы

Какая-либо часть фигуры или объекта бывает изображена с искажением пропорций. Это может символизировать проблемную область, которой необходимо уделить специальное внимание.

Не совсем ярким, но все-таки примером могут служить ветки дерева на рисунке 60, крона на рисунке 56 и наклон березы на рисунке 58.

Повторяющиеся объекты

Если изображенные объекты часто повторяются, следует сосчитать повторы. Число объектов во многих случаях относится к единицам отсчета времени или событиям, имеющим значение в прошлом, настоящем или будущем.

Так, на рисунке 58 хорошо заметны 2 облака, 11 кустиков, 28 черных пятен на стволе березы и 28 цветков (14 справа и 14 слева относительно условной центральной линии). Интересно, что художнице 11 лет, а два взрослых члена семьи постоянно ссорятся.

Рисунок 59 содержит изображения 18 птиц, одна из которых совсем отделена от стаи; 6 грибов, один из которых обведен другим цветом; по 12 черточек на каждой березе.

Согласно исследованию Сьюзан Бах (1969), в рисунках тяжелобольных пациентов может открыться, что людям известны на бессознательном уровне, некоторые главные вехи их жизни. В качестве примера, она анализирует работы, на которых число объектов соответствовало отсчету времени до момента трагического события. Эти данные подтверждены также и Г. Ферсом.

Линия вдоль верхней части листа

Горизонтальная линия в верхней части листа, изображающая небо, либо просто нарисованная линия может обозначать нечто, психологически довлеющее над «художником», из-за чего человек скорее всего испытывает страх. Страх рождается от необходимости искать способы, чтобы справиться с проблемой, или от сомнений в возможности взять ситуацию под контроль.

Подписи на рисунках

Написанные на рисунке слюда требуют особого внимания. Иногда человек переживает из-за того, что не смог достаточно хорошо выразить суть или передать идею рисунка, поэтому слова призваны внести ясность и уменьшить возможность неправильной интерпретации. При этом возникает вопрос: что же было не так истолковано раньше и/или неправильно понимается сейчас в жизни человека? Быть может, это также сомнения рисовальщика в невербальном способе общения.

Кроме названия рисунка «Береза хорошая, красивая», Денис написал фразу: «У каждого растения есть семья» (рис. 57). Похоже, у него есть неразрешенные проблемы (возможно, еще неосознанные им), которые вызывают мучительные переживания.

Движение. Траектория

Интересно проследить траекторию находящихся в движении объектов, оружия и людей, отметить направление движения и определить, какие

последствия это движение вызовет.

К примеру, птица, несущаяся вниз стрелой (рис. 60), вряд ли оставит зрителя равнодушным.

Бывает, что некоторые фигуры или объекты изображают так, что они располагаются вдоль края листа и как будто имеют продолжение за его пределами (рис. 54). Край листа можно расценивать как своего рода границу. Считается, что такое расположение объекта может быть интерпретировано, как потребность не отдаваться целиком, а быть вовлеченным лишь частично, присутствовать и в то же время находиться в стороне. Дети таким образом зачастую изображают здание школы.

Таким образом, с одной стороны, интерпретация рисунков, об авторах которых экспериментатор не имеет никакой дополнительной информации, затруднительна и может содержать искаженные, далекие от реальности выводы. С другой стороны, если субъект хорошо известен экспериментатору, возникает проблема «подстановки» данных. Например, зная о душевных переживаниях человека, интерпретатор рисунка стремится увидеть в нем соответствующие формальные признаки. Следовательно, в ряду сказанного немаловажно отметить компетентность и корректность исследователя в работе с изобразительной продукцией своих подопечных. Поэтому, отмечая несомненную значимость проективного рисования в диагностике индивидуальных и психологических особенностей конкретного человека, его актуального состояния и жизненных ресурсов, стоит еще раз подчеркнуть важность понимания границ метода и принятия соответствующих ограничений.