



Восточно-Европейская ассоциация
арт-терапии
(София, Болгария)

АРТ-ТЕРАПИЯ

ИННОВАЦИОННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ТЕХНОЛОГИИ

Выпуск 3



Минск, 2016

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

Информация об авторах		4
АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ		
Зайцева Татьяна	Программа эмоционального, ценностно-мотивационного развития детей препубертатного возраста «Взрослота»	7
Звягова Анна	«В мире фантазий»: коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками с помощью арт-терапевтических средств	13
АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ		
Кранц Илона	Программа обучающе-терапевтического практико-ориентированного курса «Восстановление психологической целостности у жертв насилия методами арт-терапии»	31
Степанова Людмила	Развитие самопознания и самопонимания арт-терапевтическими методами	43
Черноусова Алина, Ковалёнок- Глуховская Екатерина	Развитие телесной интуиции методами арт-терапии в лечении расстройств пищевого поведения	50
Цагельская Дарья	Арт-терапевтическая аутокоммуникация как метод формирования позитивного самоотношения	71
Джиганская Ксения	Использование голосовой терапии в психологической практике	85
Ярошевич Людмила	Диалог с Другим в арт-терапии	90

Логунова Мария	Сказки о Трикстере в арт-терапии	96
-------------------	----------------------------------	----

АРТ-МАСТЕРСКАЯ

Иваш Людмила	Тренинговая программа для педагогов по профилактике эмоционального выгорания с применением метода «Мандала»	101
-----------------	---	-----

Список литературы

1. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. Москва: Когито-Центр, 2006.
2. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя. М : Класс, 2006.
3. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. М : Владос-пресс, 2003. — 160 с.
4. Копытин А.И. Арт-терапия жертв насилия. /Сост. А.И. Копытин. - М: Психотерапия, 2009. - 144 с
5. Лев-Визель Р. Использование теста рисования фигуры человека Махопера для подтверждения фактов перенесенного сексуального насилия у взрослых // Исцеляющее искусство: Журнал арт-терапии. 1999. Т. 3. № 1. С. 19 — 32.
6. Мэрфи Дж. Арт-терапия в работе с детьми и подростками, пережившими сексуальное насилие // Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001.
7. Эстес К.П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. М : ИД «София», 2004, 496 с.
8. Плотникова С.Ю. Некоторые аспекты консультирования клиентов – жертв // Психология. Пермь. - 2003. - №2. с 9-10
9. Уэлси К. Часть целого: арт-терапия в школе // Исцеляющее искусство: Журнал арт-терапии. 2000. Т. 3. №2. С. 16-34.
10. Фабр-Левин М. Освобождение и искусство воплощения // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. СПб: Речь-Семантика. 2002.
11. Фoa Э. Кин Т. Фридиан М. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства. Москва: Когито-Центр, 2005.

Степанова Людмила

РАЗВИТИЕ САМОПОЗНАНИЯ И САМОПОНИМАНИЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ

Арт-терапия имеет множество применений. По мнению К. Малчиоди, арт-терапия является «способом самопознания, эмоциональной регуляции и личностного роста». Объясняет роль арт-терапевта следующим образом: «Я считаю, что моя роль в качестве арт-терапевта, состоит в том, чтобы помочь людям исследовать и выразить себя через искусство достоверно. Благодаря этому процессу люди могут найти облегчение от подавляющих их эмоций, кризисов или травм. Они могут понять себя, обогатить свою повседневную жизнь через творческое самовыражение, или опыт личной трансформации. Я применяю силу искусства для расширения самосознания, обретения понимания себя, а также расширение возможностей людей для общения ... Поиск личностных смыслов в своих изображениях – часть процесса арт-терапии. Для некоторых людей, это одно из самых мощных терапевтических качеств художественного выражения. Это мощный способ познания себя и мощный вид исцеления» [4].

Действительно, арт-терапия является очень мощным способом познания себя, который дает возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулирует проработку бессознательных переживаний, обеспечивая дополнительную защищенность и снижая сопротивление изменениям. И это очень важный момент в работе с клиентами-женщинами. Ведь современные женщины многое знают, понимают и постоянно что-то создают – себя, семью, карьеру, создают свою жизнь так, как им кажется верным. Они выполняют множество разнообразных ролей одновременно, однако зачастую женщинам не достаточно оставаться в рамках одной или нескольких ролей, они начинают чувствовать неудовлетворенность, чувствовать, что способны на большее. Многие из них выглядят вполне успешными и благополучными. Но иногда на душе бывает тяжело. И вроде есть желаемое, но чего-то не хватает...

И тогда встает извечный вопрос – Чего хочет женщина? Почему для некоторых женщин самое главное в жизни – семья и дети? И они могут себя ощущать состоявшейся личностью, только находясь замужем и окружив себя многочисленными детишками. Для них самое большое значение имеют традиционные женские роли – матери, жены, хранительницы домашнего очага, они готовы не покладая рук вить свое домашнее гнездышко, и очень страдают, если не могут достичь своей цели. А других женщин главное в жизни, напротив, – независимость и успех! Они превыше всего ценят свою независимость, т.к. сосредоточены на том, что важно лично для них. Они уделяют все свое внимание карьере, логичны и точны в деталях. А некоторых манят напряженность чувств и новые переживания, из-за чего вступают во все новые личные отношения или мечутся от одного вида творчества к другому. А есть и такие, которые предпочитают одиночество, т.к. наибольшую значимость для них имеет духовность. И то, что для одной является целью, свершением, достижением, другой может показаться полной бессмыслицей... Возможно, самое сложное в этом то, что самим женщинам трудно иногда понять себя.

Источником понимания могут стать сказки, мифы и легенды. Они обостряют зрение до такой степени, что можно увидеть путь, оставленный Перводанной природой, и направиться по нему. Этот путь ведет все дальше и глубже – к самопостижению, а следы, которые есть на этом пути, оставлены архетипом Перводанной Женщины – Богини, врожденного инстинктивного Я. Этот архетип Богини – сказочный стук в дверь глубокой женской души.

Каждая женщина подчиняется могучим внутренним силам, имя которым – архетипы. Архетипы задают общую структуру личности. Архетипы структурируют понимание мира, себя и других людей. К. Юнг рассматривал их как образные схемы (образцы, модели) инстинктивного поведения, содержащиеся в коллективном бессознательном [5].

Эти архетипы можно персонифицировать образами древнегреческих богинь [1]. Например, Деметра, богиня материнства, – воплощение архетипа матери; Персефона – дочь, Гера – жена, Афродита – возлюбленная, Артемида – сестра и соперница, Афина – стратег, Гестия – хранительница домашнего очага. Почему именно эти богини? Потому, что

согласно мифам, обитатели Олимпа были очень похожи на людей по своему поведению, эмоциональным реакциям и внешнему облику. Образы олимпийских богов воплощают архетипические образцы поведения, которые присутствуют в нашем общем коллективном бессознательном. Именно поэтому они близки нам.

Греческие богини Олимпа, каждая из которых уникальна, а некоторые из них даже враждебны друг другу, представляют собой метафору внутреннего разнообразия и внутренних конфликтов женщины, тем самым проявляя ее сложность и многогранность. В каждой женщине потенциально присутствуют все богини. Когда несколько богинь сражаются за господство над женщиной, ей необходимо самой решить, какие аспекты ее сущности в какое время будут доминирующими, иначе она будет метаться из крайности в крайность.

Для каждой из богинь характерно особое восприятие мира, а также предпочитаемые роли и побуждения. Богини отличаются по своим привязанностям и по тому, как они относятся к другим. Хотя, конечно же, в действительности архетипы не имеют имен, и образы богинь полезны только тогда, когда они соответствуют женским ощущениям и чувствам. Но кроме внутренних сил, мы вынуждены подчиняться и внешним силам, или стереотипам, которые накладывает общество, навязывая те роли, те шаблоны поведения, которые ждет от нас, как от «настоящих» женщин. В результате большинство из нас пребывает где-то посередине, иногда испытывая дискомфорт и внутреннюю неудовлетворенность.

Знание архетипов Богинь, живущих в глубине каждой женской души (а в каждой женщине потенциально присутствуют все богини), поможет понять себя, свои взаимоотношения с окружающими (с мужчинами и женщинам, с родителями и детьми, с возлюбленными); поможет разобраться в собственных побуждениях, непреодолимых пристрастиях, разочарованиях и источниках удовлетворенности. И это знание становится силой, открывающей перед женщиной новые территории сознания, позволяющие постичь свои внутренние господствующие силы, осознать свои приоритеты и способности, дающие возможность найти личный смысл в тех решениях, к которым остальные люди могут оставаться равнодушными. Словом, стать Героиней своего собственного неповторимого жизненного пути. Хотя

жизнь полна независимых от нас обстоятельств, всегда существуют моменты принятия решений, осуществления выбора, определяющие дальнейшие события. Но именно эти могучие силы, таящиеся в каждой из нас, которые способны определять наши поступки и чувства, помогут гармонизировать внутренний мир, ощутить внутреннюю опору, целостность, что, в свою очередь, поможет сделать именно тот самый, правильный выбор.

Для раскрытия своего внутреннего потенциала, женского начала, для обретения мудрости был разработан арт-терапевтический тренинг «Искусство быть Женщиной», который ориентирован на то, чтобы участники осознали свои привычные формы поведения и восприятия, проанализировали их эффективность и при необходимости выработали новые. А для проведения этой работы был выбран формат тематически ориентированной группы, которая дает богатые возможности для изучения, как внутригрупповых, так и внутриличностных процессов. Решению этих задач в данном формате способствует:

- 1) принятие ведущим тренинга любых проявлений участников – опыт принятия себя,
- 2) расширение вариантов поведенческих сценариев за счет обмена опытом в группе,
- 3) расширение фокуса внимания с узкого – хорошо или плохо на объемный – анализ плюсов и минусов, навыков целостного восприятия.

Целью арт-терапевтического тренинга является гармонизация внутреннего мира, ощущение внутренней опоры, целостности; понимание себя и своих взаимоотношений с мужчинами и другими женщинами, родителями и детьми.

Этот тренинг позволит участницам научиться быть главными героинями в истории своей жизни; встретиться с силой, живущей внутри; наглядно увидеть внутренние установки, на основе которых строится Сценарий Жизни и позволит ответить на такие вопросы, как: кто Я? какая Я? чего я в самом деле действительно хочу? каковы мои реальные возможности? как разобраться в собственных побуждениях (особенно непреодолимых пристрастий), разочарованиях и источниках удовлетворенности? кто и что управляет моей жизнью и как это отражается на ее результатах? что значит быть самодостаточной? как этого добиться? что это значит

быть Женщиной? какие роли играю Я, и к чему это ведет? возможно ли переписать свои сценарии поведения?

Задачи арт-терапевтического тренинга:

1. Исследование ведущих потребностей и проявлений каждого архетипа.
2. Анализ ресурсов и ограничений в результате реализации каждого архетипа.
3. Осознание как проявлен каждый архетип в жизни участников.
4. Понимание какие архетипы являются ведущими, актуализированными у участников.
5. Анализ того, как проявлены архетипы через конкретные социальные роли участников.
6. Интеграция участниками вытесненных архетипов.
7. Выбор того сбалансированного сочетания проявления архетипов через роли, который более эффективно и адекватно отвечает текущим задачам и потребностям участников.

Данный тренинг состоит из четырех занятий по шесть академических часов каждое один раз в неделю. Данный формат хорошо работает на то, чтобы в течение недели произошло более глубокое знакомство, осознание и, возможно, новая интеграция архетипа, актуализированного на предыдущем занятии. Для этой цели также используются домашние задания. Количество участников: 12-15 человек; возраст – 25-40 лет.

На первых занятиях исследуются семь женских архетипов, а на заключительном занятии – поиск их оптимального соотношения.

Методы, инструменты работы в данном арт-терапевтическом тренинге:

1. В основе тренинга лежат принципы работы тематически ориентированной группы. «Тематически ориентированная группа по сравнению со студийной и аналитической группами, как правило, предполагает большую степень структурированности, которая достигается, главным образом, за счет использования тем, затрагивающих общие интересы и проблемы участников ... Как правило, тематически ориентированная группа работает непродолжительное время, нацеливаясь на определенные аспекты опыта ее участников и решение вполне конкретных задач. Тематически ориентированную группу отличает значение, которое она

придает как социальным условиям, влияющим на работу ее участников, так и действию внутренних исцеляющих факторов, связанных с неосознаваемыми психическими процессами и креативностью...» [3].

2. Многие результаты в процессе тренинга достигаются за счет групповой динамики. «Групповая динамика – это процессы эмоционального, учебного, профессионального, социального и личного взаимодействия и влияния участников тренинга друг на друга, а также на организаторов и ведущих тренинга» [2]. Групповая динамика в рамках данного тренинга позволяет, например, влиять участникам тренинга с актуализированным архетипом на других участников, помогая им ускорить работу.

3. В работе используются следующие инструменты групповой и индивидуальной работы: работа с метафорами, работа с метафорическими ассоциативными картами, рассказ о себе (по принципу работы психотерапевтической группы), индивидуальная аналитическая работа, образная медитация, моделирование, шерринг. Шерринг является очень важным звеном данной работы, т.к. дает возможность проговорить свои инсайты, осознания, в результате они закрепляются, запоминаются и становятся более конкретными. Слушая других, участники осознают больше, идут дальше и глубже, принимают себя, чувствуют поддержку и обидеть.

Структуру программы арт-терапевтического тренинга составили следующие блоки:

1 блок – Вводный: Богини есть в каждой!

В рамках этого блока:

1. Богини как внутренние образы.
2. Греческие богини и современные женщины.
3. Почему женщина в глубине души не доверяет себе?
4. Как формируется «зона самоотчуждения» в виде женского «комплекса неполноценности».

5. Как влияет «комплекс неполноценности» на личную жизнь, карьеру, бизнес: жизнь как «сизифов труд».

2 блок – Пробуждение Богинь: от «комплекса неполноценности» – к удовольствию быть!

В рамках этого блока:

1. Богини и жизненные этапы.
2. Семейное окружение и богини. Врожденные склонности и семейные ожидания.

3. Женская амбивалентность, или когда «и да, и нет в одном флаконе». Что из этого получается в делах, в любви, в жизни?

4. Причины нефункциональности женского поведения в бизнесе и в частной жизни: воспитание, социальные и индивидуальные стереотипы, лень, жалость к себе, надежда на мужчину-спасителя.

5. Женские страхи в карьере и бизнесе. Феномены «избегания успеха» и «выученной беспомощности». Карьерный мазохизм. Как перестать себя саботировать.

3 блок – Наши внутренние конфликты: кто из Богинь получает золотое яблоко?

В рамках этого блока:

1. Прокрустово ложе приспособления. Как перестать стараться «быть хорошей» в ущерб собственным интересам.

2. Феномен нереализованных возможностей и «упущенной прибыли». Женский страх быть умной, амбициозной и волевой. Женская дилемма: умная или красивая?

3. Что делать, когда «и хочется, и колется», а «хочется» и «нужно» не в ладу друг с другом?

4. Почему столько жизненной энергии мы тратим на бесполезные волнения, страхи и сомнения? Можно ли жить по-другому, и как обрести уверенность?

5. Как перестать от собственного бессилия «строить других» и научиться просто договариваться с миром.

6. Как преодолеть страх ... быть самой собой?

4 блок – Заключительный: От жертвы к Героине-которая-решает или Найти свои мифы: вспомнить и восстановить себя!

В рамках этого блока:

1. Мифы и сказки в формировании жизненного сценария.

2. Знание Богинь – источник силы!

3. Что должна сделать женщина, чтобы воссоединиться с прозрачностью самой себя без чувства вины, стыда, неполноценности. Круг женской силы – объединение архетипов Богинь в индивидуально сбалансированном соотношении.

4. Как перестать быть Золушкой на чужом «празднике жизни». Присутствие архетипов Богинь в ежедневных ролях женщины.

5. Что же все-таки делать женщине, чтобы «перестать беспокоиться и начать жить»: переписывание сказки своей жизни.

В ходе работы участники могут осознать увидеть и принять свои нереализованные потребности с помощью исследования женских архетипов (по типологии Дж. Болен), а также получить возможность управлять их проявлением через осознанный выбор своих социальных ролей.

Список литературы

1. Болен, Дж. Богини в каждой женщине / Дж. Болен. – М.: София, 2005. – 272 с.
2. Жадько, Н.В. Групповая динамика в тренинге: бои без правил / Н.В. Жадько, М.А. Чуркина // Управление персоналом. – 2003. – № 5. – С. 91-112.
3. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
4. Малчиоди, К. Постигание детского рисунка / К. Малчиоди. – СПб.: "Институт общегуманитарных исследований", 1998. – 307 с.
5. Юнг, К. Архетип и символ / К. Юнг. – М.: Ренессанс, 1999. – 304 с.

Чернышова Алина,
Ковалёнок-Глухенькая Екатерина

РАЗВИТИЕ ТЕЛЕСНОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОСТИ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ В ЛУЧШЕМ И РАСТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

О проблеме отождествления, противопоставления, диалектики тела и психики, мысли и материи написано уже немало работ и многие из них создавались так давно, что могут быть названы устаревшими. Однако примеров, описывающих нынешнюю ситуацию, так же немало. Так современный практикующий психотерапевт Аглая Дателидзе пишет о нескольких вариантах отношения людей к собственному телу, выделенных ей в практике: тело зачастую воспринимают как проблему, как врага, как объект стыда, причину страха и неудач, нечто слабое и несовершенное. Из более благоприятных вариантов встречается отношение к телу как к

подарку или к новой стране, загадке, задаче, поводу для творчества, хранилищу памяти, мудрому советнику и товарищу. Однако в этом списке почему-то отсутствует отношение к телу, как к форме психического, как к самому себе. Хотя аллюзией на такое отношение может быть выделенное психотерапевтом отношение к телу как к части целостной системы с психическим и духовным.

Диалектическое восприятие тела как части отдельной от нашей психики, приводит к одобряемому в культуре и не вынесенному в отдельную классификацию диссоциальному расстройству. Как-будто тело не есть я, но есть часть моей личности.

«Люди обычно не спрашивают себя «кто я?» Человек принимает свою личность как нечто само собой разумеющееся. У каждого есть удостоверение личности, по которому его можно идентифицировать. Сознанием человек знает, что он существует более глубокая проблема отождествления. На грани сознания человека тревожит неудовлетворенность, он испытывает беспокойство по поводу принятия решений и мучается чувством, что жизнь «упущена». Он конфликтует сам с собой, сомневается в своих чувствах, ощущает небезопасность, связанную с проблемой отождествления. Когда неудовлетворенность перерастает в отчаяние, а небезопасность становится паникой, человек начинает задавать себе вопрос: «Кто я?» Этот вопрос указывает на то, что «фасад», с которым человек был отождествлен, разрушен. Пользоваться фасадом или принимать на себя роль, чтобы достичь отождествления, значит расщеплять Я и тело» (Лоуэн «Предательство тела»).

Утрата отождествления зачастую уходит корнями в семейную ситуацию: воспитание основывается на идеализированных представлениях об успешности, популярности, сексапильности, нас ориентируют на интеллектуальные и культурные социальные стандарты, поддерживают статусную позицию и самопожертвование; и человек видит других как образы, вместо того, чтобы видеть в них людей. Окруженный со всех сторон образами, он чувствует себя одиноким и изолированным. Пытаясь соответствовать своему собственному образу, переживает фрустрацию и обманчивое эмоциональное удовлетворе-