

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Олена Колпакчи

АРТ-ТЕРАПІЯ: КУРС ЛЕКЦІЙ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Київ
«Центр учбової літератури»
2018

УДК 159.9:[615.85:7]
ББК 88.4я73
К 61

*Друкується за рішенням Вченої ради
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Бердянського державного педагогічного університету
(Протокол № 5 від 27.12.2016)*

Рецензенти:

Назаревич В. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, тренер навчальних тренінгів, психолог вищої кваліфікаційної категорії, арт-терапевт;

Горецька О. В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Бердянського державного педагогічного університету.

Колпакчи О. С.

К 61 Арт-терапія: курс лекцій : навчальний посібник / О. С. Колпакчи. – Київ: «Центр учбової літератури», 2018. – 288 с.

ISBN 978-617-673-742-1

У навчальному посібнику розкрито сутність новітнього напрямку наукової та практичної діяльності – арт-терапії. В посібнику розглядаються культурні передумови, історія становлення арт-терапії як методу терапевтичної практики, її можливості, механізми корекційного впливу мистецтва на людину. Аналізуються основні особливості та етапи арт-терапевтичного процесу, описуються різні форми арт-терапії, її основні техніки і напрями. У посібнику представлені різні види арт-терапії, які можуть застосовуватися з різними віковими категоріями для вирішення завдань корекції, реабілітації, профілактики і розвитку.

Видання адресоване студентам, психологам, тим, хто цікавиться питаннями використання арт-терапії в цілях творчого самовираження, самопізнання і оздоровлення.

ISBN 978-617-673-742-1

© Колпакчи О. С., 2018.
© Видавництво «Центр учбової літератури», 2018.

ЗМІСТ

1. АРТ-ТЕРАПІЯ

1.1.	Вступ до арт-терапії	6
1.2.	Історія розвитку арт-терапії	14
1.3.	Напрями арт-терапії	20
1.4.	Сучасні тенденції розвитку арт-терапії	22
1.5.	Фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії	26
1.6.	Форми арт-терапевтичної роботи	28
1.7.	Арт-терапевтичний простір і матеріали	37

2. ІЗОТЕРАПІЯ

2.1.	Загальні уявлення про ізотерапію	41
2.2.	Значення кольору в ізотерапії	47
2.3.	Особливості сприйняття продуктів творчості клієнтів в ізотерапії	51
2.4.	Основні етапи ізотерапії	52
2.5.	Методики проєктивного малювання	54
2.6.	Особливості ізотерапії в роботі з дітьми	58

3. МАНДАЛОТЕРАПІЯ

3.1.	Мандала: відображення Самості	63
3.2.	Техніка створення мандали	67
3.3.	Алгоритми інтерпретації мандал	71
3.4.	Колір і системи кольорів у мандалах	76
3.5.	Символи в мандалах	86

4. МАСКОТЕРАПІЯ

4.1.	Історія створення маскотерапії	92
4.2.	Методи і функції маскотерапії	96
4.3.	Структура маски	97
4.4.	Принципи та моделі маскотерапії	98
4.5.	Гримотерапія як різновид маскотерапії	102

5. КАЗКОТЕРАПІЯ

5.1.	Предмет казкотерапії та етапи її розвитку	106
5.2.	Жанри казкотерапії	111
5.3.	Типологія казок та алгоритм їх створення	112
5.4.	Основні методи казкотерапії	122

6. ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ

6.1.	Основи лялькотерапії	127
6.2.	Значення ляльки в історії розвитку та соціалізації особистості	129
6.3.	Вікові особливості використання ляльок у роботі психолога	134
6.4.	Обмеження у використанні ляльок у роботі психолога	137
6.5.	Організація простору для лялькотерапії	140
6.6.	Типологія ляльок	143
6.7.	Принципи вибору виду ляльок	150

7. ФОТОТЕРАПІЯ

7.1.	Визначення фототерапії, фото-арт-терапії та терапевтичної фотографії	154
7.2.	Можливості фотографії	158
7.3.	Сфери застосування фототерапії	159
7.4.	Механізми корекційного впливу фототерапевтичних занять	163
7.5.	Класифікація технік фототерапії	175

8. ТЕРАПІЯ МЕТАФОРИЧНИМИ АСОЦІАТИВНИМИ (ПРОЕКТИВНИМИ) КАРТАМИ

8.1.	Метафоричні карти – сучасний інструмент роботи психолога	182
8.2.	Метафоричні карти як корекційний інструмент	187
8.3.	Психологічні механізми застосування метафоричних асоціативних карт у консультуванні	191

8.4.	Схема психологічного консультування за допомогою метафоричних карт	197
8.5.	Метафоричні асоціативні карти в груповій роботі	198
9.	ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ	
9.1.	Загальна характеристика методу	200
9.2.	Історія методу «sand play»	204
9.3.	Організації пісочної гри	205
9.4.	Ключові характеристики в розташуванні предметів у пісочниці	210
9.5.	Інтерпретація пісочних картин	213
10.	МУЗИКОТЕРАПІЯ	
10.1.	Історія музичної терапії	217
10.2.	Основні наукові концепції сучасної музикотерапії	220
10.3.	Напрями впливу музикотерапії, її механізми й форми	222
10.4.	Процес музичної терапії	223
10.5.	Психофізіологічні механізми впливу музики на людину	226
11.	ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ	
11.1.	Історичний розвиток танцювальної терапії	231
11.2.	Теоретичні засади танцювально-рухової терапії	234
11.3.	Терапевтичний процес танцювальної терапії	237
11.4.	Техніки танцювально-рухової терапії	240
	ДОДАТКИ	243
	ГЛОСАРІЙ	282
	РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	285

1. АРТ-ТЕРАПІЯ

- 1.1. Вступ до арт-терапії.
- 1.2. Історія розвитку арт-терапії.
- 1.3. Напрями арт-терапії.
- 1.4. Сучасні тенденції розвитку арт-терапії.
- 1.5. Фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії.
- 1.6. Форми арт-терапевтичної роботи.
- 1.7. Арт-терапевтичний простір і матеріали.

1.1. Вступ до арт-терапії

Арт-терапія – один із сучасних напрямів психотерапії, за допомогою різних видів мистецтва, яка сьогодні стає все більше популярним напрямом сучасної професійної психотерапії, що привертає все більше уваги в усьому світі. При цьому саме поняття арт-терапії остаточно не оформилося і вживається авторами в різному контексті.

Так, наприклад, А.А. Осипова дає наступне визначення арт-терапії: як спеціалізованої форми психотерапії, заснованої на мистецтві, насамперед образотворчому та творчій діяльності. Близьким є також визначення О. Будз як сучасного напрямку в психотерапії, медицині і біоенергетиці, що використовує в якості основних терапевтичних засобів як творчий процес, у якому знаходиться пацієнт, так і його результати: картини, вірші, музику тощо. Згідно О.О. Медведєвої, І.Ю. Левченко, Л.М. Комісарової, Т.О. Добровольської, арт-терапія більш широке поняття, яке являє собою синтез декількох галузей наукового знання (мистецтва, медицини та психології), а в лікувальній та психокорекційній практиці – як сукупність методик, заснованих на застосуванні різних видів мистецтва у своєрідній символічній формі, які дозволяють за допомогою стимулювання художньо-творчих проявів дитини здійснити психокорекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку. У «Психотерапевтичній енциклопедії» за ред. Б.Д. Карвасарського арт-терапію визначено як використання мистецтва як терапевтичного чинника. О.І. Копитін трактує арт-терапію як метод лікування людини за допомогою художньої творчості. Однак на практиці арт-терапія не завжди передбачає лікувальний вплив в чітко медичному сенсі слова. Існує чимало фактів застосування арт-терапії переважно як засобу психічної гармонізації та розвитку людини (наприклад, у освітній практиці).

Таким чином, сьогодні поняття «арт-терапії» має кілька значень:

- напрям психотерапевтичної та психокорекційної практики;
- сукупність видів мистецтва, що використовуються в лікуванні й корекції;
- комплекс арт-терапевтичних методик;
- самостійний метод терапії.

Отже, арт-терапія може розглядатись як у широкому (сукупність методик, побудованих на застосуванні різних видів мистецтва), так і в більш вузькому сенсі (виключно як образотворча діяльність).

Якщо розглядати арт-терапію в широкому розумінні залежно від творчої діяльності та її продукту, можна виділити основні її види:

1. *Ізотерапія* (О.І. Копитін; М.Є. Бурно; Р.Б. Хайкін; Т.С. Комарова, О.І. Савенков) – психологічний вплив, корекція за допомогою образотворчої діяльності. Існує дві форми арт-терапії: пасивна й активна. За першої клієнт «споживає» художні твори, створені іншими людьми шляхом їх аналізу та інтерпретації, за другої клієнт сам створює продукти творчості: малюнки, скульптури тощо.

2. *Музикотерапія* (Л.С. Брусилівський; Д.А. Назарова; В.І. Петрушин ; С.В. Шушурджан) – метод, що використовує музику як засіб корекції. Активна музикотерапія є корекційно спрямованою, активною музичною діяльністю: відтворенням, фантазуванням, імпровізацією за допомогою людського голосу і музичних інструментів. Активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія), груповою (хореотерапія), а також у формі гри на музичних інструментах (інструментальна музикотерапія). Рецептивна музикотерапія передбачає сприйняття музики з корекційною метою (музикопсихотерапія, музикосоматотерапія).

3. *Танцювальна терапія* (К.Е. Рудестам, Е. Гренлунд, Н.Ю. Оганесян; А.А. Осипова) заснована на вираженні пластикою тіла певних почуттів і переживань, як головний засіб вираження цих станів у танці є пантоміміка, жести, що становлять особливу виразну мову, яку передає внутрішній стан людини.

4. *Казкотерапія; бібліотерапія* (Е. Фромм; Т.Д. Зінкевич-Євстигнєва; Д. Соколов; А.В. Гнезділов) – метод, в основі якого використання спеціально підібраного для читання літературного матеріалу як терапевтичного засобу з метою вирішення особистісних проблем через ідентифікацію з образом художнього твору за допомогою спрямованого читання.

5. *Лялькотерапія* (А.І. Захаров; Т.Ю. Колошина, Г.В. Тимошенко; А.С. Співаковська, В.В. Назаревич) як метод заснована на процесах

ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки, улюбленою іграшкою. Процес лялькотерапії проходить два етапи: виготовлення ляльок та їх використання для відреагування значимих емоційних станів.

Існують й інші види арт-терапії, наприклад, С.О. Штейнхард розглядає пісочну терапію як складову частину терапії через мистецтво. О.О. Медведєва, І.Ю. Левченко, Л.Н. Комісарова відносять до арт-терапії психогімнастику – метод, за допомогою якого учасники виявляють себе і спілкуються без допомоги слів, а також корекційну ритміку, в основі якої лежить синтез музико-ритмо-рухового впливу.

Слід звернути увагу на те, що останнім часом усе частіше поняття арт-терапії розглядається в літературі у вузькому сенсі, тобто тільки як ізотерапія (образотворча діяльність). Це свідчить про тенденцію до виділення арт-терапії як ізотерапії у самостійний метод, відмінний від інших.

Нерідко для визначення арт-терапевтичної діяльності вживаються близькі за змістом поняття: «образотворча діяльність»; «терапія мистецтвом»; «метод проектного малювання» та інші.

Мета та завдання арт-терапії

Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і самопізнання через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу. Звідси випливає найважливіший принцип арт-терапії – схвалення і прийняття всіх продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від їх змісту, форми і якості.

Виходячи з цього, головними завданнями арт-терапії є:

- дати соціально доцільний вихід агресивності та іншим негативним почуттям (робота над малюнками є безпечним способом розрядження напруги);
- полегшити процес лікування бо неусвідомлювані внутрішні конфлікти і переживання часто буває легше висловити за допомогою зорових образів, ніж висловити їх у процесі вербальної корекції;
- отримати матеріал для інтерпретації та діагностичних висновків: зміст і стиль художніх робіт дають можливість отримати інформацію про клієнта;
- опрацювати думки й почуття, які клієнт звик придушувати;
- налагодити стосунки між психологом і клієнтом: спільна участь у художній діяльності може сприяти створенню відносин емпатії та взаємного прийняття;

- розвинути почуття внутрішнього контролю: робота над малюнком передбачає упорядкування кольору й форм;
- сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях;
- розвинути художні здібності й підвищити самооцінку.

Додатковим продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів та їх розвитку.

Використання арт-терапії в груповій роботі дає додаткові результати, оскільки стимулює уяву, допомагає вирішувати конфлікти й налагоджувати взаємини між учасниками групи. Арт-терапія широко застосовується для різних вікових груп: дітей, підлітків, юнаків, дорослих та осіб старшого й похилого віку.

Переваги арт-терапії

1. Практично кожна людина може брати участь в арт-терапевтичній роботі (незалежно від свого віку, культурного досвіду й соціального стану).

2. Арт-терапія має цінність при використанні з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження. Арт-терапія виступає в цьому випадку як метод невербального спілкування, символічної мови. Образотворчий матеріал або продукт виступає як засіб зближення клієнта і арт-терапевта в ситуаціях взаємного відчуження, за скрути в налагодженні контактів.

4. Арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки учасників та їх здатності усвідомлювати власні відчуття й почуття. Малюнкова творчість є найбільш простим і зрозумілим для кожної людини засобом самовираження й самопізнання.

5. Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям. Клієнт може відреагувати на образотворчому матеріалі ті почуття, на які він не може відреагувати в реальному житті (почуття гніву, агресії). Почуття можуть бути відреаговані в безпечній обстановці і не завдавати соціальної шкоди.

6. Продукти малюнкової творчості є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної динамічної оцінки стану та проведення відповідних досліджень і порівнянь.

7. Образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити цензуру свідомості, тому являє собою унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів.

8. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення.

Недоліки арт-терапії:

1. Глибоко особистий характер роботи, що виконується клієнтом, може призвести до розвитку в нього нарцисизму й заглиблення в себе замість того, щоб сприяти саморозкриттю і встановленню контактів з іншими.

2. У декого самовираження засобами мистецтва викликає сильний протест, хоча для більшості такі способи самовираження є найбільш безпечними.

3. Часто буває складно зрозуміти, які саме аспекти методу, що застосовується, викликають позитивні зрушення. Свою роль тут може відіграти і процес малювання, і його кінцевий результат, і складні взаємини між пацієнтом і терапевтом.

Виділяють два основних *механізми психологічного корекційного впливу*, характерних для методу арт-терапії:

- коли мистецтво дозволяє у своєрідній символічній формі реконструювати конфліктну травматичну ситуацію і знайти шляхи її вирішення через переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта;

- коли під впливом мистецтва з'являється естетична реакція, яка змінює дію афекту від болісного до такого, що приносить насолоду.

Виділяють наступні *функції арт-терапії*:

Діагностична:

- проблеми, які підлягають корекції;
- внутрішній світ, індивідуальна картина світу;
- неусвідомлювані та приховувані потреби;
- емоційні переживання;
- ставлення до праці, професії;
- відповідність особистісних якостей професійно важливим.

Комунікативна:

- міжособистісне спілкування;
- ставлення людини до навколишнього світу, людей;
- засвоєння загальнолюдських цінностей.

Регуляторна:

- зниження стомлення, стресу.

Когнітивна:

- усвідомлення себе, своїх вчинків;
- отримання емоційного досвіду;
- розвиток духовно-моральної, емоційно-вольової та пізнавальної сфер.

Корекційна:

- відхилення в емоційно-оцінній сфері;

- самооцінка;
- «Я-образ»;
- агресивність.

Розвиваюча:

- особистісний зріст;
- саморегуляція почуттів, поведінки;
- соціальна компетентність.

Підстави для проведення арт-терапії: труднощі емоційного розвитку, стрес, депресія, знижений настрій, емоційна нестійкість, імпульсивність емоційних реакцій, переживання емоційного відкидання іншими, почуття самотності, міжособистісні конфлікти, незадоволеність сімейними взаєминами, ревності, підвищена тривожність, страхи, фобії, негативна «Я – концепція», низька самооцінка.

До сфери застосування арт-терапії відносяться:

- 1) індивідуальна, групова, сімейна терапія;
- 2) арт-терапевтичні центри при психіатричних клініках, консультативні, психотерапевтичні, соціальні центри й спеціалізовані медичні центри;
- 3) у загальноосвітніх школах, дитячих садах, у спеціалізованих школах, у будинках-інтернатах, у центрах дитячої творчості – робота з дітьми з обмеженими можливостями, затримками розвитку, емоційними проблемами або тими, хто перебуває у складних соціальних умовах, із педагогічно й психологічно занедбаними дітьми, тими, хто має порушення в поведінці, особистісні порушення або акцентуації характеру, з обдарованими дітьми, зокрема і з тими, що проявляють інтерес до художньої творчості;
- 4) в оздоровчо-рекреаційних і реабілітаційних центрах, у пансіонатах і будинках відпочинку з дорослими й дітьми що мають соматичні, психоневрологічні патології й психологічні утруднення;
- 4) з людьми похилого віку (у будинках для літніх людей, у спеціалізованих центрах);
- 5) з особами, які страждають різними залежностями (наркотична, алкогольна тощо);
- 6) у медичних установах загальносоматичного й психіатричного профілю.

Специфічні особливості арт-терапії

Розглянемо деякі особливості арт-терапії як методу допомоги особистості у вирішенні психологічних проблем.

Арт-терапія як засіб самовираження

Зазвичай люди користуються вербальними каналами комунікації. Арт-терапія (як і мистецтво взагалі) використовує мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії, тому є незамінною в ситуаціях, де вербальний спосіб взаємодії неможливий. Вона як засіб вільного самовираження й самопізнання є інструментом дослідження й гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких немає адекватних вербальних засобів. Тому часто арт-терапія стає єдиним способом «зв'язку» між людиною та суспільством, клієнтом та консультантом.

У результаті арт-терапевтичної роботи створюються додаткові можливості для внутрішньоособистісної комунікації, перехід на більш глибокі рівні взаємодії із проявом внутрішніх (у тому числі неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, коли відбувається звільнення від упродовжених домінуючою культурою й ідеологією патернів поведінки й освоєння тих ролей, які найбільше відповідають глибинній природі, потребам і напрямам розвитку людини.

Арт-терапія як творчість

Креативність притаманна людині як представнику людства. Майстерність творчих рішень нестандартних винаходів необхідні в кожній сфері людської діяльності. Творчі здібності є в кожного, але не всі вміють їх використовувати. Креативність дозволяє знаходити ефективні рішення та сприяє особистій професійній самореалізації та зростанню. Творчість – це вихід за межі знань, подолання та звільнення від обмежень. Творчий процес є процесом створення принципово нового продукту, а креативність – спроможністю відмовитися від стереотипних моделей мислення та дії.

Арт-терапія як задоволення

Творчість нерозривно пов'язана з поняттям задоволення. Тому арт-терапія дає високий позитивний емоційний заряд і є найбільш безболісним способом вирішення особистісних проблем.

Арт-терапія як навчання

Одна з властивостей мистецтва полягає в тому, що воно є унікальним способом передачі людського досвіду. Образ стає інструментом спілкування, а заняття художньою творчістю активізують і збагачують комунікативні та креативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектру нових способів спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

Арт-терапія як гра

Діяльність, заснована на власній художній творчості, є для більшості людей (окрім професіоналів у цій сфері) незвичною, новою,

недослідженою, пов'язаною зі спогадами дитинства. Кожен у дитинстві малював, ліпив та грався. Гра спрямована не на результат, а саме на процес, це єдиний вид людської діяльності, зорієнтований на сам процес. Крім того, і гра, і ритуал містять суто терапевтичну складову: можливе все, потрібна нестандартність, несподіваність, оригінальність. Людина стає вільною від звичайних для дорослого життя форм та способів поведінки.

Арт-терапія як метод зцілення

Зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу й тіла. Мистецтво психотерапевтичне за своєю природою та сутністю, оскільки воно займається проблемами пристосування «Я» до навколишньої реальності, сенсу існування, внутрішнім буттям людини.

Символічна мова образотворчого мистецтва найбільш адекватна для вираження несвідомого. Спираючись на трансцендентні властивості символів і власний творчий потенціал, людина може досягти самозцілення. Символічні образи містять у собі способи вирішення внутрішніх конфліктів особистості.

Т.Ю. Колошина виділяє наступні *специфічні риси арт-терапії*:

Метафоричність. Мистецтво є метафорою, яка виражає внутрішні переживання людини, тому кожен твір мистецтва – в тому числі й продукт, створений клієнтом у процесі арт-терапевтичної сесії, – буде своєрідною метафорою його життя. Саме метафоричність, тобто здатність переносити кожен сенс, почуття, ознаку з одного предмета на інший дає спостерігачу внутрішню свободу. Творча діяльність дозволяє обійти «цензуру свідомості», тому виникає унікальна можливість для дослідження власних несвідомих процесів, вираження й актуалізації прихованих ідей і станів, витіснених або мало виявлених у повсякденному житті соціальних ролей і форм поведінки. Завдяки варіативності й необов'язковості мистецтва виникає можливість дослідження людиною самої себе, власного ставлення до реальності. Символічна мова як основа образотворчого мистецтва дозволяє людині передати свої почуття, по-новому подивитися на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях їх вирішення.

Тріадицистність арт-терапії є головною відмінністю її від інших психотерапевтичних напрямів. Лише арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «терапевт – пацієнт» («консультант – клієнт») на тріаду «терапевт – творчий продукт – пацієнт», тобто зробити психотерапевтичний альянс психотерапевтичним трикутником (за визначенням Т.Колошиної). Модель арт-терапевтичної взаємодії передбачає, що арт-терапевт і клієнт взаємодіють один з одним як

вербально, так і через продукти творчості за допомогою візуальної невербальної комунікації.

Образотворча продукція дозволяє арт-терапевту здійснювати діагностику й інтерпретацію. Це дає клієнту більшу свободу від особистості терапевта, окрім того, дотримується принцип дисоційованості клієнта від проблеми: коли щось знаходиться поза мною, це вже не «Я», і я зможу з цим щось зробити. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії.

Ресурсність – третя ознака арт-терапії як напряду терапії. Спосіб терапевтичної взаємодії в арт-терапії ресурсний, оскільки лежить поза сферою повсякденного життя клієнта та розширює його особистісний досвід. В арт-терапії способи взаємодії не мають аналогів у повсякденному житті клієнта й тому неминуче змушують його саме до дослідницької активності. Таким чином людина контактує з тими своїми рисами та властивостями, яких не помічає в щоденних клопотах, що дає можливість розвивати креативність особистості, нові творчі підходи до всього, з чим вона зустрічається, до вирішення проблем і подолання перешкод.

1.2. Історія розвитку арт-терапії

Арт-терапія, як і багато інших терапевтичних методів, сягає своїм корінням далеко вглиб історії. Предмети стародавнього мистецтва й художні зображення виконували не лише декоративні функції, й магичні. Художні образи були частиною ритуалів, спрямованих на захист давніх людей від небезпеки навколишнього середовища, нападів диких тварин, усього незвіданого. Особу роль у давніх культурах відігравали магичні маски, які захищали людей, котрі носили їх, від небезпечних впливів. У багатьох сучасних культурах мистецтво продовжує використовуватися як символічний засіб фізичного і психологічного відновлення людей. Індійські племена використовують спеціальні пісні й ритуальні танці для лікування різних хвороб. Тибетці використовують піщані малюнки в формі мандали – магичного кола, на якому вони концентруються в процесі медитації та молитов. Духовна концентрація на мандалах має на меті зцілення та звільнення від страждань.

Шамани різних культур були провісниками сучасних психіатрів і арт-терапевтів, а їх роль полягала в тому, щоб витягти з тіла і свідомості людей хворобливі елементи й вилікувати їх душу за допомогою використання художніх образів і ритуалів. Символічні образи були притаманні їх одягу й ритуальних церемоніях, що створювало в людей

зміни у свідомості та приносило їм зцілення. Це може здатися дивним, але діяльність шаманів дійсно сильно пов'язана зі сферою арт-терапії, яка використовує процес створення художніх образів як метод лікування й відновлення.

Уся історія культури засвідчує тісний взаємозв'язок, смислову і візуальну схожість символічних зображень у різних епохах і культурах. Очевидним є і загальне для всіх культур уявлення про те, що такі зображення мають цілющі властивості. Таким чином, мова художніх образів є особливою й універсальною, де в символічній формі містяться універсальні людські поняття. Крім ідей, що характеризують походження арт-терапії в тісному взаємозв'язку з культурними традиціями давнини, існує й уявлення про те, що арт-терапія має відношення до психіатрії.

У 1901 році французький психіатр Рейя звернув увагу на схожість художніх зображень своїх пацієнтів, із зображеннями дітей і художників-примітивістів. Психіатри Е. Крепелін і К. Джасперс зазначили, що малюнки пацієнтів можуть допомогти в розумінні характеру психопатології.

Однак взаємини між психікою і візуальною експресією не були розкриті до того моменту, доки З. Фрейд не створив своє вчення про несвідоме. Він виявив, що його пацієнти часто передавали сни за допомогою зображень, а не слів. Це спостереження лягло в основу уявлення про те, що художнє самовираження може стати ключем до внутрішнього світу людської психіки. Фрейд включив художні поняття до контексту свого аналізу й надалі використовував твори літератури і мистецтва у процесі аналізу багатьох напрямів власної теорії.

Згодом К. Юнг сформулював поняття про колективне несвідоме, архетипи й архетипові символи. Юнг цікавився мистецтвом і все життя займався малюванням і живописом. Він дійшов висновку, що образи, які емоційно турбують, повинні бути виведені зі сфери несвідомого, оскільки, залишаючись там, вони можуть негативно впливати на поведінку особистості. Сни, спогади, історії й мистецтво здатні вивести дані приховані образи у свідомості. Особливий інтерес Юнга викликали мандали як у власних малюнках, так і в малюнках пацієнтів. Він виявив взаємозв'язок між образом і психікою й розвинув основи розуміння смислів символічних образів у процесі вивчення архетипів і їх універсальних проявів у образотворчому мистецтві. Ідеї К. Юнга та З. Фрейда були сприйняті психіатричним співтовариством із великим інтересом. Розуміння того, що візуальні образи є символічними і здатні

розкрити витіснений зміст свідомості, набуло поширення серед психотерапевтів і психіатрів.

На межі століть також виник інтерес до художньої творчості душевнохворих. У 1872-1888 роках були опубліковані роботи французьких психіатрів А.Тардієна й Р.М.Симона, присвячені досліджуваній проблемі. Р.Симон став першим психіатром, який опублікував колекцію малюнків і живопису душевнохворих, перебуваючи під впливом діагностичного підходу до тлумачення художніх образів і шукав взаємозв'язок психіатричних симптомів і змісту художньої творчості душевнохворих.

У 1926 році Г.Принсхорн, – історик мистецтва, який згодом став психіатром, почав збирати колекцію малюнків, живопису і скульптур пацієнтів психіатричних клінік Німеччини, Швейцарії, Італії, Австрії та Голландії. У своєму дослідженні творчості душевнохворих він робив акцент не на вивченні психопатології, яка є проекцією в художніх образах, а саме на творчому процесі та створюваних художніх формах. Дослідник дійшов висновку, що людство має фундаментальну потребу в самовираженні та спілкуванні, тобто необхідність кожної людської істоти гратися, прикрашати, символічно перетворювати ідеї на візуальні форми. Г.Принсхорн вважав, що процес створення художніх продуктів є базовим для всіх людей, незалежно від того, хворі вони чи здорові, що художня творчість є способом психологічної інтеграції.

Історики мистецтва, психіатри, арт-терапевти та художники натхненно звертаються до мистецтва духовнохворих, намагаючись розгадати таємниці людської психіки.

До середини ХХ ст. науковий світ був переконаний у тому, що художнє самовираження є символічним і відображає приховані й несвідомі сенси людської психіки. Разом з тим усе більшої силу набуває теза про те, що процес художньої творчості спонукає особистість до духовного зростання, позитивної внутрішньої трансформації, позбавлення страхів і тривоги. Ці ідеї підготували ґрунт для виникнення арт-терапії.

Піонерами арт-терапії в США стали М.Наумбург і Е.Крамер. У 40 роках ХХ ст. перша стала використовувати арт-терапію як одну з форм психотерапії. Вона ґрунтувалася на теорії З.Фрейда, проте пішла на крок далі, ніж він. Її пацієнти не тільки розповідали про свої сновидіння, але й зображали їх. Образи, створювані пацієнтами, дослідниця стала розцінювати як символічну мову, підкреслюючи, що арт-терапевтична практика заснована на найбільш важливих думках і переживаннях людини, які є породженням несвідомого, можуть виражатися переважно у вигляді образів, ніж слів. У процесі роботи учасник арт-терапії передає

власний внутрішній досвід у образотворчій творчості, а згодом він часто може описувати його словами. М. Наумбург розвинула концепцію динамічноорієнтованої арт-терапії, коли, висловлюючи зміст власного внутрішнього світу у візуальній формі, учасник поступово рухається до його усвідомлення.

У 50 роках Е. Крамер вважала можливим досягнення позитивних ефектів арт-терапії насамперед за рахунок «цілювальних» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає можливість висловити і заново пережити внутрішні конфлікти. У процесі творчого акту внутрішні конфлікти переживаються знову і, зрештою, вирішуються.

Важливий внесок у розвиток арт-терапії внесла Я. Квятковська, котра вперше використала арт-терапевтичні методи в сімейній психотерапії. Вона вважала, що сімейна арт-терапія допомагає ідентифікувати ролі, виконувані членами сім'ї, і їх статуси.

Пізніше, в 60 роках, Дж. Райн використовувала художню експресію як засіб досягнення самоусвідомлення й самоактуалізації (розкриття потенціалу особистості й досягнення почуття задоволеності власним життям). Вона надавала максимального значення власній інтерпретації клієнтом створеного творчого продукту, і цей клієнтоцентризований підхід залишився одним із найбільш поширених і сьогодні.

У минулому столітті в Європі також активно відбувався розвиток арт-терапії. Так, англійський художник А. Хілл в 1938 році виявив цілющий вплив художнього самовираження, перебуваючи в лікарні для хворих на туберкульоз. Він став розвивати ідею арт-терапії як методу лікування людей із фізичними й емоційними розладами. На його думку, саме він став першим арт-терапевтом. А. Хілл дійшов висновку, що заняття арт-терапією сприяють звільненню від монотонності перебування в лікарні й народжують почуття надії у людей, що зіткнулися з важкою хворобою. Він пов'язує цілювальні можливості образотворчої діяльності, насамперед, із можливістю відволікання пацієнта від хворобливих переживань. Тобто, спонукаючи хвору людину висловлювати свої думки і переживання у візуальній формі, можна «вилікувати» його душевні рани.

Британка І. Чампернон вважає, що візуальні тілесні образи, що сповнюють внутрішній світ людини, є засобом комунікації не тільки між зовнішнім і внутрішнім світом, а й між несвідомим і свідомістю. Позиція терапевта не директивна, а фасилітуюча, вона допомагає людині самій осмислити несвідомі змісти, які виявляються в художній творчості.

М. Хатун, художниця, запрошена до всесвітньо відомої психіатричної клініки, заснованої Менінгер (штат Канзас), допомагала

своїм пацієнтам використовувати художню експресію як засіб звільнення від емоційних проблем і психічних травм. Вона ввела термін «арт-синтез», щоб описати процес саморозкриття, до якого було залучено чимало її пацієнтів відразу після занять у студії. Не будучи професійним психотерапевтом, Хатун розуміла, що заняття художньою творчістю дають можливість пацієнтам відчувати катарсис і власними силами розкрити зміст створюваних ними художніх продуктів.

У перші десятиліття ХХ століття відбувається зближення поборників дитячого мистецтва і творчості хворих з представниками нових художніх течій. Усе це призводить до формування ідей про цілющий потенціал художньої творчості й більш широкого використання образотворчого мистецтва як лікувально-корекційного прийому.

Друга половина ХХ ст. характеризується створенням перших професійних об'єднань (Британська Асоціація Арт-терапевтів, Американська Арт-терапевтична Асоціація), що сприяли впровадженню і більш чіткому визначенню ролі арт-терапевтичних методів в різних галузях практичної діяльності. Почали діяти перші центри арт-терапевтичної освіти, у деяких країнах (США, Великобританія) відбулася державна реєстрація арт-терапії як самостійної спеціальності. Надалі стали більш інтенсивними процеси професійного обміну й поширення найбільш передових і ефективних форм арт-терапевтичної роботи.

У сучасному світі арт-терапія стала професією з самостійним статусом як у сфері освіти, так і в психологічній практичній діяльності.

У 70–80 роках відбувається активний розвиток арт-терапії: приймається етичний кодекс арт-терапевтів, друкується чимало робіт у цій галузі, організовуються конференції для спеціалістів. У 90 рр. в мережі Інтернет з'являються сайти й електронні бібліотеки, електронні видання, присвячені арт-терапії.

В Україні арт-терапія знаходиться в стадії становлення. Найбільший розвиток отримали такі її форми як арт-терапія за допомогою зображального мистецтва, танцювально-рухова терапія та казкотерапія як форма бібліотерапії. Ці форми арт-терапії активно обговорюються в науковому середовищі, описуються у професійній літературі, презентуються на різних конференціях і тренінгах. Менше висвітлена робота українських арт-терапевтів щодо кольоротерапії (Л.М. Волкова, Є.В. Пінчук), драмотерапії (О.Л. Вознесенська), музикотерапії (Г.І. Побережная, М.С. Полякова), манкотерапії як форми пісочної терапії (В.Г. Шевченко), лялькотерапії (В.В. Назаревич).

Як у теорії, так і на практиці залишається багато лакун і дискусійних питань. Однак, мабуть, не слід очікувати від цього напрямку терапії чіткості й однозначності. Мистецтво, творчість, фантазія у всі часи були простором таємничості й незбагненності. Цікаво, що на відміну від Західної Європи й Америки, в Україні арт-терапія більше цікавить не лікарів, а педагогів та психологів-практиків, що обумовило поширення цього методу в освіті та соціальній сфері.

Наприклад, існують нові підходи для використання казок, запропоновані українськими арт-терапевтами – легендотерапія, використанні героїчного епосу, фентезі (О.А. Бреусенко-Кузнєцов), міфодрамотерапії (О.Т. Плетка). Також окремо (але як форма арт-терапії) розглядається створення мультфільмів за допомогою сучасних технологій анімації з терапевтичними цілями (Є.Є. Голубева, С.Ю. Мельниченко). Як зазначає О. Вознесенська, однієї з особливостей арт-терапії в Україні є її мультимодальність – використання декількох видів мистецтв, дослідження декількох творчих модальностей. Найчастіше неможливо віднести певну технологію до конкретного виду чи форми арт-терапії. Коли група створює карту, на якій зображені місця подій щойно написаної казки, а після того відбувається її драматизація – то як визначити, до якого виду віднести це заняття: до драмотерапії, власне арт-терапії або все ж казкотерапії, адже в основу всього лягла складена казка. Малюнок рухів або танець намальованого персонажа – це арт- або танцювально-рухова терапія? Поєднання різних форм терапії творчістю дозволяє максимально мобілізувати творчий потенціал клієнтів і знайти ті способи творчого самовираження, які найбільше відповідають їх можливостям і потребам, і надати кожному додаткові можливості для висловлення власних почуттів і думок.

У Західній Європі, як відомо, існує досить жорсткий поділ власне арт-терапії, музичної, танцювально-рухової тощо. Терапевти, які відносять себе до кожного з цих напрямків, створюють власні професійні спільноти, формують професійний кодекс, систему навчання, підвищення кваліфікації, соціальну ієрархію. Невгамовна цікавість і жага до знань сучасних українських терапевтів призвели не до змішування, а до єднання в терапевтичній практиці різних форм і методів арт-терапії, використання різних мистецтв у терапевтичних цілях у рамках однієї терапевтичної групи або навіть сесії, адже процес створення художніх образів нерозривно пов'язаний з тілесними рухами, просторовим сприйняттям, часто – вербалізацією й розвитком історії зображуваних персонажів, тобто в мультимодальній арт-терапії закладена якість арт-терапевтичного процесу.

Мультимодальність української арт-терапії ставить високі вимоги як до студентів, так і до викладачів. У західноєвропейських традиціях навчання арт-терапії студент повинен здобути базові знання й певний рівень розвитку в одній із творчих модальностей. Однак, як свідчить досвід викладання в Україні, для сучасного арт-терапевта важливе розуміння протікання творчого процесу і його власна здатність до імпровізації взагалі, власний творчий потенціал. Інструментом роботи в арт-терапії є особистість арт-терапевта і його тіло. Важливо не вміння арт-терапевта малювати або співати, а загальний рівень творчого розвитку, володіння власними почуттями й тілом. Арт-терапія сприяє високому ступеню творчої розкнутості і самостійності. Як вважає О. Вознесеньська, рівень арт-терапевта в широкому розумінні цього слова можна оцінити зі свободи його рухів і широти можливостей вираження себе і почуттів, усвідомлення власних тілесних відчуттів, здатності відчувати стан пацієнта, використовуючи для цього своє тіло як інструмент, вміння володіти голосом і тілом.

1.3. Напрями арт-терапії

Теоретична база арт-терапії на початку її розвитку була дуже слабкою. Арт-терапевтичний напрям протягом декількох десятиліть формувався, переважно, як емпірична галузь діяльності. Сьогодні складно виділити досить чіткі напрями арт-терапії. Розглянемо основні, що сформувалися за цей період.

Існує три основних напрямки в арт-терапії: психодинамічний, гуманістичний (гештальт-арт-терапія, терапія виразними мистецтвами) і трансперсональний.

Психодинамічна арт-терапія

Засновницею даного підходу є американський психоаналітик М. Наумбург. Вона спиралася на роботи З. Фрейда і К. Юнга, які стверджували, що художня творчість надає доступ до змісту несвідомого. Одним із ключових постулатів психодинамічної арт-терапії є твердження про те, що найбільш важливі думки й переживання людині легше передати у візуальних образах, а ніж описати словами. Авторка вважала, що, висловлюючи власні страхи, фантазії та сновидіння в малюнках, клієнт контактує з несвідомим і поступово просувається до усвідомлення змісту власного внутрішнього світу. Важлива роль в психодинамічній арт-терапії відводиться фактору взаємин клієнта і психотерапевта. На думку М. Наумбург, досягнення більш-менш значних і стійких лікувальних ефектів поза психотерапевтичних відносин навряд чи було б можливим.

Гуманістична арт-терапія

Основою і філософською базою гуманістичної психології є, як це впливає з назви, уявлення К. Роджерса про природу людини й чинники, що призводять до особистісного зростання. Відповідно до цієї точки зору, кожна людина володіє самоцінністю, гідністю і здатністю до управління власною особистістю. Емпатія і прийняття терапевта дозволяють клієнту відчувати себе в безпеці, виявити власний унікальний потенціал і таким чином призводять до зцілення. Другим важливим моментом, що використовується в гуманістичній арт-терапії, є віра в терапевтичні властивості творчого процесу. Як пише К. Роджерс, гуманістична арт-терапія відрізняється від аналітичної або медичної моделі арт-терапії, де мистецтво використовується для того, щоб продіагностувати, проаналізувати і «пролікувати» людей, тобто спрямована переважною мірою на самодослідження, пробудження творчого потенціалу людини і досягнення вищих станів свідомості.

Гештальт-арт-терапія

Із точки зору гештальттерапії, малювання та ліплення є діяльністю, за допомогою якої людина більш повно «присутня» в сьогоденні. Під час сесії чи групового заняття терапевт допомагає учасникам розкривати власні перспективи й усвідомлювати переживання. Так, клієнтам можуть бути запропоновані наступні завдання: довіряти своєму власному сприйняттю; давати повну свободу дії з художнім матеріалом; робити те, що найбільш приємно, і не порівнювати свою роботу з роботами інших; усвідомлювати, що кожен з нас перебуває у процесі постійної зміни, а художня творчість може висловлювати наші захоплення, дозволяє експериментувати й особистісно зростати. Основна ідея гештальт-арт-терапії – внутрішній пошук клієнтом шляхів самовираження, а не пошук проблем, які треба вирішити, чи переживань, які треба актуалізувати. Гештальт-арт-терапевт переважно є фасилітатором, а не керівником; його допомога може полягати у визначенні головного в тому, як клієнт бачить свої художні твори, зворотного зв'язку, заснованому на власному сприйнятті робіт клієнта, але ніколи – в інтерпретаціях та аналітичному розборі.

Терапія виразними мистецтвами

Особливістю цього напрямку є звернення до різних видів мистецтва залежно від вимог ситуації. Автори напрямку (Ш. Макніф, П. Кнілл) виходять з уявлення про полімодальність сприйняття людини, а це передбачає, що для висловлення своїх почуттів за допомогою мистецтва необхідно використовувати як голос, так і рухи, фарби. Велике значення в терапії виразними мистецтвами відводиться концепції естетичного

відгуку (почуттів, відчуттів, образів, що виникають у терапевта у відповідь на твір, що виникає у процесі психотерапевтичного сеансу), що дозволяє реагувати на творчість клієнта безоцінно. Також вводиться поняття «естетична відповідальність», що має на увазі відповідальну художню участь психотерапевта у творчому процесі. Виявляючи її, терапевт досягає психотерапевтичних результатів не за допомогою інтерпретацій, а в результаті спільної з клієнтом роботи над точним і повним вираженням його внутрішнього образу (В.В. Сидорова).

Трансперсональний підхід

Використання його можливостей більш характерне для американської арт-терапії, яка поєднує в собі жорстко-директивний підхід, що має в основному діагностичну спрямованість. Використання трансперсональної методології пов'язане з використанням інших критеріїв норми і патології, заснованих на розширених картографіях свідомості, які включають не тільки різновиди буденної свідомості, а й так звані особливі або змінені стани свідомості, пов'язані з містичними, релігійними й іншими специфічними переживаннями. В історії арт-терапії є багато прикладів використання образотворчих технік для зміни станів свідомості людини, щоб пробудити в ній спонтанність і сприяти виходу матеріалу несвідомого.

У Європі, на відміну від США, немає такої кількості авторитетних арт-терапевтичних шкіл, що базуються на трансперсональній методології. Можна говорити лише про поодинокі включення деяких її уявлень і прийомів практичної роботи до арсеналу арт-терапії, наприклад, різних медитативних образотворчих прийомів, деяких інтенсивних технік спрямованої візуалізації, що проводиться в стані глибокої релаксації, прийомів активного музичного впливу за певної підготовки сприйняття слухачів (у формі глибокої релаксації, дихальних вправ) у поєднанні із подальшою образотворчою роботою.

1.4. Сучасні тенденції розвитку арт-терапії

Сьогодні арт-терапія має солідну теоретичну базу, що характеризується мультидисциплінарним характером і тенденцією до інтеграції різних теоретичних впливів.

Розглянемо зміни, що сталися в арт-терапії в останні роки. Із моменту її зародження було здійснено істотну трансформацію в умовах життя, психологічній організації й потребах людини.

Сьогодні психотерапевт зустрічається з абсолютно іншими феноменологіями емоційних розладів, способами висування клієнтами своїх проблем і потреб, з іншими способами комунікації та психологічними захистами, що, природно, не може не впливати на

психотерапевтичну практику. Так, ще в більшій мірі, ніж у попередні десятиліття, сучасна психотерапія орієнтується на подолання не стільки внутрішньоособистісних, скільки міжособистісних дисгармоній, і насамперед тих, які пов'язані із засвоєнням клієнтом різних культурних «текстів», які опосередковують його стосунки із самим собою й оточуючими. Іншою важливою тенденцією розвитку арт-терапії слід вважати прагнення до різних способів психотерапевтичної комунікації й інших рольових відносин між клієнтом і фахівцем. Виражається це, зокрема, у застосуванні інших інтерпретативних стратегій, більш активних і динамічних варіантах взаємодії клієнта і психотерапевта, що часто включають невербальні форми експресії, у зниженні директивності. У цілому, можна сказати, що зараз відбувається пошук нових форм і напрямів арт-терапії, які відповідають новим умовам життя людей, їх очікуванням від психотерапевтичної допомоги та сучасним вимогам до наукових обґрунтувань і перевірки результатів застосування певних психотерапевтичних методик.

О.І. Копитін виділяє такі найбільш значимі зміни в методології сучасної арт-терапії:

- відбувається подальша диференціація підходів і формування плюралістичного контексту, у рамках якого фахівці мають можливість використовувати різні форми й методи арт-терапії залежно від вимог ситуації та переваг;
- стає помітним прагнення до інтеграції різних арт-терапевтичних напрямів та модальностей творчої експресії на основі загальної системи теоретичних поглядів;
- арт-терапія набуває мультидисциплінарного характеру, включаючи уявлення сучасної соціології, естетики, лінгвістики, філософії та теорії культури.

Коротко охарактеризуємо деякі напрями й підходи, що виникли в арт-терапії останнім часом і які становлять найбільший інтерес:

Мультикультуральний напрям

У рамках цього напрямку посилена увага приділяється культурному й соціальному досвідам клієнта, враховується його расова, етнічна, класова і професійна приналежності, а також досвід життя в інших культурах. Облік усіх цих факторів дозволяє арт-терапевту більш успішно працювати із представниками культурних меншин, мігрантами, біженцями, переселенцями, особами, що зазнали політичних переслідувань, етнічних чисток, а також жертвам міжетнічних конфліктів, внутрішньо переміщеним особам.

Феміністський підхід

Це гендерно-орієнтований напрям, зорієнтований на вивчення того, як традиційні культурні та соціальні норми формують уявлення про жінку, її ролі та функції в різних сферах життя, на взаємини між статями і сексуальну поведінку людей. З такої точки зору причиною багатьох емоційних порушень є соціальне пригноблення, тоді як традиційно прийнято вважати ці порушення психічними захворюваннями, що вимагають спеціального лікування. Таким чином, важливою частиною психотерапевтичної роботи є усвідомлення клієнтом того, як він сприймає нав'язану йому роль жертви і звільнення від інтерналізованих негативних уявлень про себе.

Інтегративний напрям

Цей напрям передбачає одночасне чи послідовне використання в арт-терапії різних видів творчого самовираження – танцю, образотворчого мистецтва, драми, музики тощо, у результаті чого клієнт отримує можливість знайти саме ті способи творчого вираження, які найбільше відповідають його потребам і емоційному стану в даний момент. Крім того, спільне використання різних модальностей творчої експресії дозволяє клієнту більш повно передати зміст внутрішнього образу, наблизитись до глибшого саморозуміння.

Екологічний напрям

Екологічний напрям пов'язаний з використанням сучасними арт-терапевтами еко-естетичних уявлень і відображає їх прагнення створити для клієнта цілісне середовище, що об'єднує природу, культуру й техніку.

Соціально-конструкціоністський або наративний напрям

Тут використовуються уявлення й поняття, пов'язані з опосередкованим мовленням і різними формами невербального дискурсу соціальною взаємодією, і враховується ставлення клієнта до ситуації дистресу. Під час психотерапевтичного сеансу фахівець, що дотримується даного напрямку, займає позицію «співконструювання», що передбачає спільне з клієнтом дослідження процесу й результату художньої творчості. Крім того, така позиція психотерапевта передбачає відмову від постановки завдань і спрямування клієнта в процесі його роботи, а також переважну орієнтацію на художню продукцію клієнта та її значення, що визначає спрямованість психотерапевтичного процесу. Такий підхід тісно пов'язаний із використанням різних моделей аналізу системи взаємин і поведінки клієнта та інтерпретації його образотворчої продукції.

Етнотерапія

Даний напрям було запропоновано чеськими психотерапевтом М. Гауснер і драматичною актрисою З. Кочово. Існує багато варіантів назв цього синтетичного напрямку. За допомогою різних механізмів і способів (етнологічний танець, пантоміма, драматизації тощо) клієнту надається можливість повернутися в стародавні культурні шаблони і знайти своє місце в житті через відчуття в собі справжнього природного начала. Звернення до таких архетипних образів, як «карнавал», «Різдво-народження», «смерть-відродження», «сонце», «дурень-блязень» тощо має надзвичайно потужний корекційний і профілактичний потенціал. Недарма зараз у всьому світі розвивається інтерес до народних архаїчних свят, ритуалів, церемоній, їх очевидної цілющої сили. У цілому можна сказати, що цей напрям переважно звертається до колективного несвідомого людства, і безумовно, містить ресурс для зміцнення будь-якого стану.

Синтетична терапія Кречмера

Напрямок розроблявся В. Кречмером як принцип творчого вираження при переживанні творів мистецтва. При цьому обов'язково має бути саме комплексний вплив на пацієнта (світло, температура, запах, музика, живопис, танець, драма тощо). Сам пацієнт практично нічого не створює, він переживає й усвідомлює власні переживання.

Основними підходами синтетичної терапії є: сугестивна терапія і тренінг, самопізнання (когнітивний аспект, усвідомлення власних сенсів, цінностей) і саморозвиток (духовний аспект, прийняття власної значущості, унікальності, сенсу життя). Базується на основних положеннях теорії А. Адлера.

Гештальтункстерапія (Gestaltungstherapie) – терапія цілісними образами. Базується на аналітичній психології К. Юнга та психодрами Я. Морено. Основний принцип – терапевтичне втручання через образотворчу поведінку.

Основні модальності:

1. Свобода (у виборі тем і способів зображення, від самоконтролю та рефлексії).
2. Спрямованість (теми задаються терапевтом, музикою тощо).
3. Груповий ефект (елементи психодраматичної роботи).

Завдання терапії:

1. Відновлення адекватної Я-функції.
2. Допомога в усвідомленні власних переживань.
3. Актуалізація спонтанності й креативності.

Гештальтункстерапію можна віднести до психодинамічного напрямку арт-терапії.

Артсінтезтерапія

Це інтеграційний напрям в арт-терапії, розроблений Є.П. Беляковою, який передбачає насамперед роботу з клієнтами, що страждають граничними розладами особистості. Цей метод об'єднує сім напрямів творчості: гру з асоціаціями, віршування, живопис, риторику, драматургію, театр імпровізації та сценічну пластику. Усі вони трансформовані в систему вправ, спрямовану на розвиток, налаштування й гармонізацію емоцій, що, на думку автора методики, призводить до зміни світовідчуття, отримання задоволення від життя, вміння вибудовувати близькі й довірчі взаємини з оточуючими.

Терапія творчим самовираженням (ТТС)

Метою терапії ТТС (автор М.Є. Бурно) є формування творчої жвавої індивідуальності, душі, для досягнення якої під час психотерапії клієнт вивчає особливості власного темпераменту й характеру, їх слабкі та сильні сторони, набуваючи в подальшому навичок використання їх творчо через спілкування із природою, малювання, ведення щоденників, створення літературних творів і тощо.

1.5. Фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії

О. Копитін виділяє три основних фактори психотерапевтичного впливу в арт-терапії:

1. Фактор художньої експресії.
2. Фактор психотерапевтичних взаємин.
3. Фактор інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Усі три фактори діють не розрізнено, а взаємодоповнюючи й підсилюючи один одного, що призводить до досягнення психотерапевтичного ефекту.

I. Фактор художньої експресії пов'язаний із вираженням почуттів, потреб і думок клієнта за допомогою його роботи з різними образотворчими матеріалами та створення художніх образів. Художня експресія є не одномоментним актом, а розгорнутим у часі процесом, що складається з декількох *основних етапів*:

1. Етап підготовки й відповідного налаштування на образотворчу діяльність.

2. Етап безпосереднього й найбільш примітивного реагування почуттів і потреб в експресивній поведінці з мінімальним усвідомленням клієнтом психологічного змісту образотворчої продукції (етап вихлюпування почуттів).

3. Етап поступової трансформації хаотичної та малозмістовної художньої експресії, у більш складну образотворчу продукцію (зокрема, так звані символічні образи) з поступовим усвідомленням клієнтом її психологічного змісту.

II. Фактор психотерапевтичних взаємин

Робота клієнта з образотворчими матеріалами в арт-терапевтичному процесі протікає у присутності підготовленого фахівця, здатного виступати посередником у «діалозі» клієнта зі своєю образотворчою продукцією.

Психотерапевт вступає із клієнтом у певні опосередковані образотворчою діяльністю клієнта взаємини.

Функції психотерапевта:

1. Створення атмосфери толерантності й безпеки, необхідної для вільного висловлення клієнтом власного внутрішнього світу, – як у художній роботі, так і в інших формах експресивної поведінки.

2. Структурування й організація діяльності клієнта, що досягаються за рахунок формування певної системи правил поведінки, фокусування уваги на образотворчій діяльності, регулювання кількості та якості використовуваних клієнтом матеріалів, його навчання певних способів роботи з ними.

3. Встановлення із клієнтом емоційного резонансу (рапорту), необхідного для взаємного обміну почуттями, образами й ідеями для «діалогу» з клієнтом, здійснюваного як безпосередньо – з використанням вербальних і невербальних засобів комунікації – так і опосередковано образотворчими матеріалами і продукцією.

4. Використання психотерапевтом різних інтервенцій, покликаних надати клієнту емоційну підтримку, допомогти йому в усвідомленні змісту образотворчої продукції та її зв'язку зі специфікою його особистості, проблемами й системою взаємин.

На психотерапевтичні взаємини впливають різні фактори:

- специфіка особистості та світогляд клієнта і психотерапевта;
- їх установки і взаємні очікування від спільної роботи;
- їхня стать, вік, культурний досвід;
- характер захворювання клієнта і його проблеми;
- наявність досвіду спілкування;
- взаємини в родині клієнта;
- тривалість і умови проведення арт-терапії;
- соціальний, політичний, правовий і культурний контексти роботи.

III Фактор інтерпретації та вербального зворотного зв'язку

Роль цього фактора може бути різною в залежно від індивідуальних особливостей клієнта, у тому числі його здібностей до вербалізації власних почуттів і думок, а також від тих підходів і моделей роботи, яких дотримується фахівець. Інтерпретація і вербальний зворотний зв'язок тісно пов'язані з наглядом клієнта за своєю поведінкою і його рефлексією власних потреб і переживань.

Інтерпретація та вербальний зворотний зв'язок невіддільні від психотерапевтичних взаємин і реалізуються переважно за допомогою «діалогу» клієнта та психотерапевта.

У більшості випадків при обговоренні образотворчої продукції клієнта арт-терапевти використовують або питання, або так звані відкриті твердження, що дають клієнтові можливість завершити їх так, як йому заманеться, і залишають йому певну свободу вибору.

Велике значення може мати обговорення цілої серії робіт, зроблених клієнтом за певний час. У багатьох випадках подібні обговорення можуть бути важливим засобом інтеграції досвіду й усвідомлення змін, які відбулись у світовідчутті клієнта.

1.6. Форми арт-терапевтичної роботи

Розглядають різні форми арт-терапії при роботі з дітьми, підлітками й дорослим. Однак більш розповсюдженими є два основні варіанти арт-терапевтичної роботи: індивідуальна та групова арт-терапія.

Індивідуальна форма арт-терапії

Індивідуальна арт-терапія може використовуватися для широкого кола клієнтів:

- 1) до деяких клієнтів, які не підлягають вербальній психотерапії (олігофрени, особи похилого віку з порушеннями пам'яті й деякі інші);
- 2) до клієнтів із неглибокими психічними розладами, переважно невротичного характеру;
- 3) до дітей і дорослих, які відчувають певні труднощі у вербалізації своїх переживань (наприклад, через мовні порушення, аутизм і малоконтактність), а також складності цих переживань у осіб із посттравматичним стресовим розладом;
- 4) до людей, які мають добре розвинену здатність до вербального спілкування (для них образотворча діяльність може бути альтернативною «мовою», більш точною і виразною, ніж слова).

Основні етапи арт-терапевтичного процесу

Етап 1. Встановлення арт-терапевтичного контакту. Це відбувається на найперших зустрічах, коли у клієнта й арт-терапевта

виникають реакції один на одного, що визначають неповторну атмосферу їх спільної роботи. Детальне обговорення із клієнтом мети, характеру й умов роботи. Арт-терапевт пояснює клієнту, у чому полягатиме їхня спільна робота, що клієнт може і чого не може робити, принципи арт-терапії, у чому полягає спонтанна творчість.

Етап 2. Це безпосередньо арт-терапевтична робота. Поступово по мірі того як формуються психотерапевтичні взаємини, у клієнта виникає відчуття захищеності, внутрішнього комфорту і свободи, а атмосфера арт-терапевтичного кабінету починає сприйматися ним як особлива, відмінна від тієї, яка зазвичай його оточує. Клієнт починає працювати все більш природно, сміливо і захоплено. У процесі роботи виникають різні асоціації, почуття і спогади. У більшості випадків осмислення відбувається в результаті спільного обговорення творчої продукції.

Етап 3. Подальший розвиток арт-терапевтичного процесу характеризується тим, що конфлікти й переживання, відображуючись у творчій роботі клієнта і «прояснюючись» через «діалогічний дискурс» з арт-терапевтом, стають усе більш осмисленими і зрозумілими клієнтові. Він приходить до прийняття й визнання в собі раніше відторгнених властивостей і проявів, усвідомлення їх як закономірних і необхідних елементів особистості, джерел внутрішньої сили. Негативні властивості й переживання не пригнічуються й не забуваються, однак трансформуються силою укладеного в них сенсу, логікою глибокої внутрішньої єдності, що розкривається в різних проявах психічної життя клієнта. Клієнт стає більш вільним у використанні різних матеріалів і засобів, більш сміливою і переконливою стає його творча «мова». Образи набувають «глибин» й «багатомірності», висловлюючи не те, що клієнт «придумав» або «запозичив» серед стереотипних символічних значень конвенційної культури, а те, що він дійсно переживає всередині.

Етап 4. Підставами для завершення індивідуальної роботи разом із зовнішніми факторами є певні зміни у стані й характері творчої діяльності клієнта, що відображають позитивну динаміку арт-терапевтичного процесу. Клієнт повинен бути достатньо «консолідованим» для того, щоб припинити взаємини з арт-терапевтом, тобто зуміти самотійно долати власні переживання і проблеми (принаймні в найближчому майбутньому). У цілому завершення роботи позначає особистісне зростання клієнта за певний проміжок часу.

Особливості індивідуальної арт-терапії

Арт-терапевт враховує схильність клієнта до індивідуального, лише йому властивого темпу діяльності. Далеко не всі клієнти здатні відразу включитися у творчу роботу. Іноді має пройти кілька сесій, перш ніж клієнт зможе подолати свою боязкість і стереотипи звичної поведінки, які примушують сприймати арт-терапевтичну роботу як негідну дорослої людини «дитячу гру» або, навпаки, як щось таке, що нагадує «художню діяльність» із необхідним для неї створенням «правильних» чи «красивих» малюнків. Обидві тенденції виявляються у клієнта досить часто на початку роботи. Можуть виникнути сильні переживання, у тому числі негативного характеру як, наприклад, відчуття гніву, провини, втрати і тощо. Однак надійні «кордони» арт-терапевтичного кабінету, глибина психотерапевтичного контакту й повна довіра арт-терапевта до всього, що відчуває і робить його клієнт, є факторами, які «утримують» переживання клієнта від їх «вихлюпування» в самодеструктивній або агресивній, спрямованій на інших людей, поведінці. Один із важливих чинників «утримування» – художній, символічний образ. Якщо клієнт працює над одним і тим же образом протягом кількох сесій або повертається до нього знову і знову, образ «потенціює» його переживання. Поступово висловлюючись у творчій діяльності все більш яскраво (але не обов'язково «високохудожньо») і поєднуючись в ємну багатозначну форму символічних образів, переживання починають осмислюватися клієнтом.

Арт-терапевт знаходиться поруч із клієнтом, намагається не заважати його роботі зауваженнями чи коментарями і прагне не перешкоджати прояву сильних, зокрема негативних емоцій. Лише в тих випадках, коли вони приймають явно деструктивний або самодеструктивний характер, арт-терапевт може звернутися до клієнта з питаннями, покликаними допомогти осмислити і проконтролювати їх прояв. Арт-терапевт, час від часу ставлячи різні питання, прагне не пояснювати, а «прояснювати» все, що клієнт робить, тим самим звертаючи увагу клієнта на прихований сенс його власних дій. Питання можуть спрямовуватися на «з'ясування» реакцій перенесення з боку клієнта. У цьому випадку арт-терапевт і клієнт встановлюють закономірні зв'язки між характером творчої роботи останнього, дитячим досвідом, актуальними взаєминами з оточуючими і проблемами на певному етапі життя.

Арт-терапевт «працює» і зі своїми реакціями контрперенесення. Намагаючись осмислити походження почуттів, які виникають у нього як відповідь на твори, дії або висловлювання клієнта, він завжди повинен

ставити собі питання: наскільки вони пов'язані з його власними проблемами?

Робота в цілому має недирективний характер: арт-терапевт, ставлячи перед собою завдання допомогти клієнту подолати хворобу або вирішити певні психологічні проблеми, не пропонує жодних готових рецептів. Він діє гнучко, щоразу налаштовуючись на індивідуальний темп і стильові особливості клієнта, намагаючись слідкувати за динамікою його станів. По мірі того як клієнт переходить від початкової «захисної» позиції до більш відкритої, арт-терапевт стає свідком внутрішніх конфліктів і переживань.

Динаміка змін клієнта в процесі арт-терапевтичної роботи могла бути охарактеризована як рух від безглуздості до сенсу, від слабкості до сили, від фрагментарності до єдності, від невпевненості в собі до самодостатності. Такі зміни знаходять відображення в динаміці творчої роботи і в зміні характеру образів, створюваних клієнтом. Той починає відчувати певну «спорідненість» зі своїми роботами, які поступово сповнюються для нього цінністю й сенсом. Клієнт іноді відчуває почуття задоволеності, але не тому, що роботи здаються йому «красивими» або можуть комусь сподобатися, а тому, що йому вдалося висловити в них щось дуже важливе.

Індивідуальна арт-терапевтична робота може тривати досить довго, у багатьох випадках – декілька місяців або навіть років. У той же час її тривалість визначається низкою зовнішніх чинників, наприклад, терміном перебування клієнта в стаціонарі, можливостями фінансування конкретної арт-терапевтичної програми або фінансовими можливостями самого клієнта тощо. Чимало арт-терапевтів адаптується до різних умов, що впливає на терміни їх індивідуальної роботи з клієнтами. У будь-якому випадку раптове припинення роботи залишає клієнта «незахищеним», один на один із раніше актуалізованими проблемами є небажаним.

Завершальний етап може супроводжуватися відновленням сильних почуттів (любові, гніву, печалі тощо). На етапі завершення формування ставлення клієнтів до створених ними робіт може бути різним. Надаючи клієнту можливість висловити зв'язані із завершенням арт-терапії сильні почуття й певним чином структуруючи їх прояви за рахунок деструкції ритуального та символічного характеру, психолог у той же час зберігає із клієнтом зворотний зв'язок.

Психолог не повинен перешкоджати відреагуванню клієнтом власних почуттів деструктивними прояви зі спробами знищення раніше створених робіт, оскільки клієнт здатний зберегти свій досвід арт-

терапевтичної роботи і створені ним образи в пам'яті, і йому немає необхідності «чіплятися» за свою продукцію.

Деструктивні прояви на завершальному етапі арт-терапії зустрічаємо, звичайно ж, не завжди. Найчастіше клієнти просто залишають свої роботи психологу, втративши до них інтерес. При цьому іноді клієнт може свідомо чи несвідомо робити це, сподіваючись на нову зустріч із психологом або на продовження арт-терапевтичної роботи. У деяких випадках клієнту просто ніде зберігати свої роботи.

Певна категорія клієнтів висловлює бажання взяти деякі чи всі роботи з собою, що може свідчити про високу значимість для них того, що відбувалося з ними в арт-терапевтичному процесі. Коли клієнт забирає з собою будь-яку зі створених робіт, вона може виступати для нього як «транзитний об'єкт» (Д. Виннікотт), і подібно до того як «транзитний об'єкт» допомагає дитині дистанціюватися від матері, так і робота допомагає клієнту дистанціюватися від психолога і прийти до самодостатності. Крім того, коли клієнт забирає свої роботи, він може знову і знову повертатися до них для аналізу, що допомагає йому краще усвідомити досвід арт-терапевтичного процесу і власні переживання.

Однією з безперечних переваг арт-терапії є те, що досвід участі клієнта в арт-терапевтичній роботі перетворюється на створювану ним творчу продукцію, що дозволяє проводити її ретроспективний огляд на завершальному етапі арт-терапевтичного процесу і допомагає інтегрувати власні почуття й думки.

Для деяких клієнтів їх роботи можуть мати певну естетичну привабливість. Дехто бере роботи з собою, побоюючись, що їх можуть знищити, викинути чи використовувати проти них. У більшості випадків такі побоювання можна попередити чи зняти, підкреслюючи повну конфіденційність арт-терапевтичної роботи при укладанні арт-терапевтичного угоди й повідомляючи клієнту, як його творча продукція буде використовуватися надалі.

Групова форма арт-терапії

Групові форми арт-терапевтичної роботи сьогодні використовуються дуже широко, причому не тільки в охороні здоров'я, але й в освіті та соціальній сфері.

М. Лібманн наголошує, що групова арт-терапія передбачає *особливі переваги*:

- дозволяє розвивати ціннісні соціальні навички;
- пов'язана з наданням взаємної підтримки членами групи й дозволяє вирішувати загальні проблеми;
- дає можливість спостерігати результати власних дій і їхній вплив на оточуючих;

- дозволяє опановувати нові ролі, а також спостерігати, як рольова поведінка впливає на взаємини з оточуючими;

- підвищує самооцінку і призводить до зміцнення особистої ідентичності;

- розвиває навички прийняття рішень.

Відмінності групової арт-терапії від індивідуальної полягають у тому, що вона:

- припускає особливу демократичну атмосферу, пов'язану з рівністю прав і відповідальністю учасників групи, меншу ступінь їхньої залежності від арт-терапевта;

- у багатьох випадках вимагає від учасників групи певних комунікативних навичок і здатності адаптуватися до групових норм;

Основна мета групової арт-терапії полягає у визначенні змін у стані та соціальній поведінці учасників групи. Існує кілька варіантів групової арт-терапії, що розрізняються між собою, головним чином, за ступенем групової взаємодії та структурованості:

- *студійна відкрита група (переважно неструктурована);*

- *аналітична закрита група (різний ступінь структурованості);*

- *тематично орієнтована група (різний ступінь відкритості та структурованості).*

Учасники неструктурованих арт-терапевтичних груп, хоча і зустрічаються у певний час, працюють зовсім самотійно: їм не пропонується ніяких жодних тем та інструкцій для виконання роботи.

Структуровані групи припускають наявність інструкцій чи правил, що додають образотворчій роботі учасників певну спрямованість.

Студійна відкрита група

Слово «відкрита» в назві цієї групи означає відсутність постійного складу. На будь-якому етапі до групи можуть приєднатися нові учасники. «Студійною» ця група називається тому, що умови її роботи чимось нагадують художню студію. Вона є однією з найбільш ранніх форм арт-терапевтичної роботи; як правило, припускає використання недирективного підходу, що надає максимум «свободи» кожному учаснику з урахування його індивідуальних особливостей. Заняття в таких групах проводяться від одного до декількох разів на тиждень. Тривалість сесій варіюється в середньому від півтори до двох з половиною годин.

Аналітична закрита група

Аналітична закрита група зорієнтована переважно на роботу з неусвідомлюваними психічними процесами її учасників. Слово

«закрита» у назві означає, що протягом усього часу склад групи залишається незмінним.

Аналітична група є комплексним видом роботи, що поєднує в собі як образотворчу діяльність клієнтів, так і вербальну комунікацію. Групові аналітичні сесії надзвичайно динамічні й містять (на різних стадіях) глибоке занурення учасників у самостійну роботу й колективне обговорення. Учасників такої групи характеризує високий рівень незалежності та вміння зберігати власну ідентичність. Вони мають можливість самостійно контролювати власні дії, а іноді – хід групової роботи, самостійно вирішувати, у якій формі і коли в неї включатися.

Група розрахована переважно на роботу з особами, що мають певні психологічні чи соціальні проблеми; із сім'ями, різними невеликими співтовариствами людей, об'єднаними за якою-небудь ознакою (расовою, етнічною, статевою, віковою тощо), у роботі з правопорушниками, у ряді випадків з особами, що проходять лікування від алкогольної чи наркотичної залежності.

Роботу аналітичної групи можна розділити на 4 основних етапи.

Перший етап характеризується пасивністю учасників, що орієнтуються на лідера (арт-терапевта). Образотворча продукція виконує захисну функцію, що виявляється, зокрема, у потребі учасників високої оцінки власних робіт із боку лідера та у прагненні використовувати «образотворчі кліше».

Другий етап характеризується підвищенням тривожності та психічного дискомфорту учасників. Може проявлятися ворожість окремих клієнтів одне до одного так само, як і симпатія та ідеалізація; спостерігатися імпульсивні реакції, агресивні випадки проти лідера й навіть спроба окремих учасників залишити групу. Самооцінка учасників групи знижується, дехто може заперечувати власні творчі можливості.

На *третьому етапі* формується «культура» групи, що сприяє продуктивній діяльності.

Четвертий етап нерідко характеризується посиленням тривожності, захисних тенденцій учасників групи. Можуть виникати депресивні переживання чи, навпаки, ейфорія. Клієнти, прагнучи перебороти страх розлуки, формують пари.

Приміщення для роботи аналітичної групи має, як правило дві зони: «брудну», призначену для образотворчої роботи, і «чисту» – для обговорень.

Тематично орієнтована група

Тематично орієнтована група порівняно зі студійною й аналітичною, як правило, припускає великий ступінь структурованості,

що досягається переважно за рахунок використання тем, які стосуються загальних інтересів і проблем учасників. У більшості випадків тематично орієнтовані групи є напіввідкритими: дехто з учасників на певному етапі може залишати групу, у будь-який момент вона може поповнюватися новими членами.

Існують різні причини надання переваги тематично орієнтованим групам, а саме:

- клієнти відчують певні труднощі й розгубленість, особливо на початку роботи;
- багато хто з них взагалі не має досвіду арт-терапевтичної роботи, орієнтується на власні враження від шкільних уроків малювання;
- клієнти почуваються занадто напружено в групі;
- існують тимчасові обмеження для арт-терапевтичної роботи, які змушують більш чітко формулювати завдання і теми роботи, що відбивають специфічні проблеми групи;
- необхідно згуртувати групу;
- потрібно надати групі вибір, щоб налаштувати її на вирішення певних проблем і завдань роботи;
- необхідно активізувати взаємодію між учасниками групи;
- слід вивести людей із занурення у власні проблеми і спонукати до більш активної спільної роботи.

Група структурується не тільки за рахунок використання тем, що мають характер індивідуальних чи групових «завдань» із відповідними інструкціями для їх виконання, але й за рахунок розподілу загального часу сесій на окремі етапи:

- введення й «розігрів» (від 10 до 25% часу сесії);
- образотворча діяльність – «виконання» теми (від 30 до 40%);
- обговорення й завершення сесії (від 35 до 40%).

Введення й «розігрів» припускають знайомство і підготовку учасників до роботи, створення атмосфери довіри й безпеки. Арт-терапевт повинен пояснити основні правила поведінки під час сесій, іноді він може погоджувати ці правила з групою (він просить не спізнюватися і відвідувати всі сесії, виявляти взаємну повагу, утримуватися від розмов і зауважень, що можуть перешкоджати іншим). Арт-терапевт пояснює основний характер арт-терапевтичної роботи, її мету й завдання. Такий «розігрів» являє собою різні способи налаштування на образотворчу діяльність.

Етап образотворчої діяльності припускає вибір теми та її наступне розроблення за допомогою образотворчих прийомів. Вибір теми може здійснюватися різними шляхами, визначаючи характер групи. Так, арт-

терапевт може запропонувати одну чи кілька тем на вибір, орієнтуючись на склад групи.

Зазвичай теми розподіляються на декілька основних груп:

- теми, пов'язані зі знайомством з образотворчими матеріалами;
- «загальні» теми, що дозволяють досліджувати широке коло проблем і переживань учасників групи;
- теми, пов'язані з дослідженням системи взаємин образу «Я»;
- теми, що мають особливу значимість при парній роботі учасників групи, а також теми, призначені для роботи з сім'ями;
- теми, що припускають спільну образотворчу діяльність учасників групи.

У деяких випадках тема обирається чи пропонується самими учасниками групи. Після вибору теми учасники приступають до її розкриття та розробки за допомогою образотворчих засобів, як правило, не спілкуючись. Передчасні оцінки робіт один одного небажані, оскільки можуть вивести автора зі стану занурення у творчий процес і перешкодити правдивому висловленню його почуттів.

Етап обговорення й завершення сесії відбувається в «чистій» зоні арт-терапевтичного кабінету і являє собою розповідь учасників про власну образотворчу діяльність чи коментарі до неї. Клієнти не просто описують намальоване, вони намагаються розкрити почуття, асоціації, думки, пов'язані з образотворчим продуктом та його змістом. При цьому кожному надається можливість висловитися, іноді увага фокусується на одній або декількох роботах. Доцільно влаштовувати ретроспективні обговорення (за постійних занять один раз на два тижні) із показом і коментарями серії робіт одного учасника, виконаних за певний період часу, що може стимулювати групу до вибору чергової теми, а автора – до глибокого осмислення власного досвіду.

Під час розповіді учасника про свою роботу інші, як правило, утримуються від коментарів і оцінок, але можуть ставити автору питання. Іноді за загальної згоди групи учасники переходять до більш докладного обговорення робіт один одного з висловленням власних вражень, почуттів, думок.

Техніки групової арт-терапії

Чимало групових арт-терапевтичних технік спрямовано на те, щоб спонукати учасників до взаємообміну й дають можливість стимулювати і спостерігати взаємодію між членами групи.

У більшості випадків арт-терапевт пропонує художні завдання на основі потреб і завдань терапії.

Групове малювання, живопис і колаж

Терапевт може попросити групу створити художній образ, сфокусований на якийсь заданий ним темі або із теми, обраної групою за власним бажанням. Наприклад, пропонується зробити колаж, що зображає «світ досконалості». Творчий процес буде виступати як каталізатор внутрішньогрупової взаємодії, а подальша дискусія розкриє учасникам групову динаміку.

Малювання в парах

Малювання в парах є співпрацею двох людей в одному просторі. Так, займаючись із дітьми, арт-терапевт може малювати на одному аркуші разом із дитиною або ж матері й дитині може бути запропоновано працювати на одному аркуші, щоб поспостерігати за характером їх взаємодії.

Інший варіант малювання в парах – малювання вдвох на одному аркуші, але абсолютно мовчки. Це збуджує людей до невербального діалогу на папері. Після того як процес малювання закінчується, арт-терапевт може поставити питання учасникам про те, що вони відчували й думали під час спільної діяльності.

На додаток до малювання робота в парах може бути і у сфері живопису, скульптури, колажу або конструювання.

1.7. Арт-терапевтичний простір і матеріали

Арт-терапевтичний процес передбачає не тільки відкриття креативності, а й знання й розуміння того, яким чином арт-терапевтична середовище й використовувані в арт-терапії матеріали сприяють різноманіттю творчого самовираження особистості.

В одних випадках арт-терапевти спонукають людей використовувати найпростіші матеріали з метою швидкого створення певного художнього образу, творчого продукту, який стає предметом встановлення вербального діалогу між клієнтом і терапевтом. В інших випадках клієнтам надається можливість ознайомитися з широким спектром різноманітних матеріалів.

Вимоги до організації арт-терапевтичного простору також варіюються від мінімальних у ситуаціях, коли можливо пристосувати для арт-терапевтичної діяльності лише невелику частину приміщення, аж до ідеальних умов, коли може бути створена ціла арт-терапевтична лабораторія чи центр, призначений для роботи з різними групами населення і для індивідуальної роботи.

Найбільш ефективно організований арт-терапевтичний простір передбачає наявність двох зон. Одна з них повинна бути оснащена

зручними для роботи столами та стільцями. Альтернативним обладнанням можуть бути етюдники, настінні дошки чи дошки на підлозі. Таким чином, клієнтам пропонуються різноманітні поверхні, на яких можна працювати.

У «робочій» зоні арт-терапевтичного центру, лабораторії чи студії повинні бути створені умови, що дають можливість створювати безлад. Важливою умовою є наявність вікон, денного світла, чистого повітря у приміщенні, тобто хороша вентиляція. Дизайнерське рішення інтер'єру також має важливе значення. Стіни, підлога і стеля можуть бути декоровані яскравими графіті, слід передбачати можливість трансформації декору, ефективно використовувати в оформленні робочого простору творчі продукти учасників арт-терапевтичних сесій.

Друга, не менш значима зона арт-терапевтичного простору, призначена для релаксації перед початком сесії чи групової дискусії, яка завжди проходить після закінчення процесу художньої діяльності. Вербальна частина арт-терапевтичної сесії передбачає створення найбільш комфортабельної зони, де повинні бути зручні крісла, приглушене світло, оснащення якісною звуковідтворювальною апаратурою, м'яким килимовим покриттям.

У реальних умовах арт-терапевтам часто доводиться використовувати пристосовані приміщення, однак основних вимог до арт-терапевтичному простору необхідно дотримуватися.

У цілому потрібно зазначити, що арт-терапевтичний простір відіграє важливу роль у досягненні певного арт-терапевтичного ефекту. До цієї ситуації доцільним є прислів'я «театр починається з вішалки». Кожна з деталей створює настрій для занурення у творчу діяльність, а потім і для бажання клієнта розповісти про створений творчий продукт.

Особливого значення в організації арт-терапевтичного простору набуває безпека. Це означає, що в процесі арт-терапевтичних сесій не може бути жодних проникнень з зовнішнього середовища, що порушує атмосферу довіри. Усі творчі продукти, виконувані учасниками арт-терапевтичних сесій, повинні бути захищені від обговорення й оцінок осіб, що не мають відношення до цієї спільної діяльності.

Усі елементи арт-терапевтичного простору повинні бути орієнтовані на створення атмосфери довіри, діалогу, безпеки, комфорту. Важливим моментом є також можливість розміщувати продукти, створені в процесі арт-терапевтичних сесій, на стінах приміщення. Для проведення групової дискусії кожен учасник повинен мати можливість побачити творчі продукти інших і продемонструвати власні художні роботи.

Матеріали, використовувані в арт-терапії

У більшості випадків усі матеріали, які використовуються в арт-терапевтичній роботі, надаються саме арт-терапевтом. Фахівець розповідає про ті матеріали, які планується використовувати, їх якості, образотворчі можливості.

Дуже часто пропоновані арт-терапевтом вправи пов'язані з характеристиками власне матеріалів. З іншого боку, вибір матеріалів диктується проблемами клієнтів. Очевидно, що частина матеріалів має текучість, велику піддатливість, і при цьому погано підлягає контролю в процесі користування. До таких матеріалів належать фарби на водній основі й суха пастель. У роботі з іншими матеріалами, такими, як, наприклад, олівці, фломастери, маркери, люди відчують більший їх супротив, проте вони дають можливість зображати дрібні деталі досить точно.

Зокрема, працюючи з гіперактивними чи дуже емоційними дітьми, доцільно використовувати олівці, маркери, техніку колажу, що дає можливість знизити рівень тривоги, збудження, привести таких дітей в більш спокійний стан.

В інших випадках, коли доводиться працювати з дітьми, які зазнали насильства і втратили здатність гратися, найбільш оптимальним буде використання текучих матеріалів: акварельних та акрилових фарби, гуаші. Такі матеріали спонукають дітей дуже вільно виражати себе.

Часто буває так, що люди, які прийшли на арт-терапевтичну сесію, довгий час не користувалися художніми матеріалами. У таких випадках доцільно запропонувати їм поекспериментувати з фарбами, різними художніми інструментами, матеріалами для колажу. Такий досвід абсолютно необхідний, оскільки розкриває властивості матеріалів і дозволяє з'ясувати, які з них подобаються більше. Вивчення технік роботи різних художніх матеріалів, допомагає людям розширити їх візуальну мову й розвинути уяву.

Для арт-терапевта спостереження за процесом освоєння матеріалів дає важливу інформацію про тих, хто максимально розкриває креативність. Незважаючи на те, що з часом переваги у виборі матеріалів змінюються, важливо знати, із чого починався процес, при роботі з яким саме матеріалом спостерігався найбільший резонанс.

Створення портфоліо

У процесі арт-терапевтичної діяльності необхідно подбати про наявність портфоліо, яке включає створені клієнтами художні образи. Зберігання робіт продиктовано кількома причинами, насамперед,

необхідністю повертатися до перегляду через певний час. Це дозволяє побачити зміни, які сталися з особистістю в процесі арт-терапії. Перегляд робіт допомагає людям почати цінувати ті художні образи, які вони створили. Арт-терапевт, таким чином, не тільки з повагою ставиться до своїх клієнтів, але й до тих робіт, які вони створюють. Повага, що виявляється до творчих здібностей і творчого самовираження учасників арт-терапевтичних сесій, є одним із найбільш істотних елементів арт-терапії. Спонування людей зберігати свої роботи в хорошому стані і в хороших умовах викликає в них почуття цінності їх творчих здібностей та створених художніх образів. Папки для зберігання робіт можуть бути різних форматів, з різних матеріалів, промислові або саморобні.

Візуальний щоденник

Візуальний щоденник пропонується вести учасникам арт-терапевтичних сесій як домашню роботу, що може являти собою звичайний художній альбом, де можна робити регулярні замальовки чи створювати колажі. Процес ведення візуального щоденника допомагає учасникам арт-терапії бути постійно налаштованими на створення художніх образів, розвиток ідей і візуальної мови.

Візуальний щоденник виконує ту ж функцію, що і щоденник, де записуються потаємні думки, ідеї, описуються почуття. Ведення щоденника допомогло багатьом людям пережити складні емоційні періоди життя, серйозні хвороби, травмуючі втрати. Крім того, ведення щоденника – це творчий процес самовираження, дослідження власного ставлення до світу. Щоденник – це те довірливе «обличчя», яке допомагає розкрити й висловити найбільш важливе в житті.

На додаток до створення художніх образів у візуальному щоденнику надзвичайно важливо залишати коментарі, а також придумати назви для своїх робіт.

Листи щоденника обов'язково повинні бути пронумеровані, на кожному записові необхідно вказувати дату.

Література

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб. : Речь; Семантика, 2002. – 221с.
2. Арт-терапия – зцілення мистецтвом: тематичний випуск // Психолог. – 2005. – № 39.
3. Витак Г.Й. Особливості становлення арт-терапії в Україні / Г.Й. Витак // Гуманітарний вісник. – Дрогобич. – 2014. – № 56. – С. 43-51.

4. Вознесенька О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті / О. Вознесенська, Л. Мова. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.
5. Колошина Т.Ю. Арттерапия : Методические рекомендации / Т.Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психиатрии и клинической психологи, 2002. – 84 с.
6. Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : «Лань», 1999. – гл.1, 2. – С. 7-90.
7. Копытин А.И. Системная арт-терапия / А.И. Копытин. – СПб. : Питер, 2001. – 216 с.
8. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с.
9. Копытин А.И. Хрестоматия по арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.
10. Лебедева Т.Е. Влияние совместной изобразительной деятельности на социально-психологический климат в классах младших школьников : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 : СПб., 2004. – 273 с.
11. Пурнис Н. Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологи / Н. Пурнис. – Речь, 2008. – 224 с.
12. Сусанина И. Введение в арт-терапию / И. Сусанина. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 95 с.

2. ІЗОТЕРАПІЯ

- 2.1. Загальні уявлення про ізотерапію
- 2.2. Значення кольору в ізотерапії
- 2.3. Особливості сприйняття продуктів творчості клієнтів в ізотерапії
- 2.4. Основні етапи ізотерапії
- 2.5. Методики проєктивного малювання
- 2.6. Особливості ізотерапії з дітьми

2.1. Загальні уявлення про ізотерапію

Ізотерапія – терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу малюванням, що використовується для психологічної корекції клієнтів із невротичними, психосоматичними порушеннями, дітей і підлітків з труднощами в навчанні й соціальної адаптації, за внутрішньосімейних конфліктів.

Позитивний вплив образотворчого мистецтва на людину аналізували вітчизняні та зарубіжні вчені Б. Джефферсон, А.В. Запорожець, Е.І. Ігнат'єв, Е. Крамер, В.С. Кузін, У. Ламберт,

В. Лоунфельд, Б.М. Неменський, Н.П. Сакуліна та інші. Їх психоаналітичні теорії значно вплинули на уявлення арт-терапевтів М. Намбург, Е. Крамер, І. Чампертон, котрі теоретично обґрунтували позитивний вплив художньої творчості на емоційну сферу людини. К. Юнг вважав, що уява і творчість самі по собі володіють цілющою силою. До сучасної зарубіжної та вітчизняної ізотерапії вагомий внесок зробили В.Є. Фолку, Г.В. Келлер, Р.Б. Хайкін, М.Є. Бруно та інші.

Терапією малюванням з дітьми займалася О.А. Кабанова. Ізотерапія – надзвичайно екологічний метод терапії, що підходить більшості людей. Але існує, однак, кілька винятків, які необхідно врахувати, – наприклад, пацієнти, які сильно інформовані, що виходить від їх малюнків, або люди з дуже слабкими межами Его. У останньому випадку терапевт повинен забезпечити безпеку й інтерпретувати лише факти, які зможе «пережити» слабке «Я» пацієнта.

Образотворча творчість дозволяє клієнту відчувати і зрозуміти самого себе, вільно висловити свої думки й почуття, бути самими собою, вільно висловлювати мрії та сподівання, а також звільнитися від негативних переживань минулого. Це не тільки відображення у свідомості клієнтів навколишнього і соціальної дійсності, а й її моделювання, висловлення ставлення до неї.

Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію. Також малювання бере участь в узгодженні міжпівкульних взаємин. У процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, пов'язане переважно з роботою правої півкулі, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва.

Режим роботи лівої півкулі – аналітичний, вербальний, обчислювальний, послідовний, символічний, лінійний, об'єктивний. Ліва півкуля спеціалізується на вербальному, логічному, аналітичному мисленні, вона успішно проявляє себе в символічній абстракції, мові, читанні, письмі.

Режим роботи правої півкулі – інтуїтивний, суб'єктивний, синтетичний, цілісний, не пов'язаний з часом. У режимі роботи правої півкулі можна сприймати речі та події за допомогою внутрішнього зору й уяви. Використовуючи праву півкулю, можна мріяти, усвідомлювати метафори, створювати нові комбінації ідей. Будучи безпосередньо пов'язаним із найважливішими функціями (зір, рухова координація, мова, мислення), малювання не просто сприяє розвитку кожної з цих функцій, а й пов'язує їх між собою.

Ізотерапія використовує процес створення зображень інструменту реалізації цілей. Психокорекційні заняття із застосуванням ізотерапії сприяють вивченню почуттів, ідей і подій, розвитку міжособистісних

навичок і взаємин, зміцненню самооцінки й упевненості в собі. Для ізотерапії підходять всі види художніх матеріалів. Можна проводити вправи тільки за допомогою олівця й паперу, а можна використовувати великий набір художніх матеріалів.

Матеріали для художньої творчості

Художні матеріали безпосередньо впливають на творчу роботу клієнта. Вони спонукають його бачити й відчувати, породжують емоційний підйом та усвідомлення. Будучи часточками реальності, ці матеріали допомагають клієнтові з нею зіткнутися, таким чином між творцем і художнім матеріалом відбувається динамічна взаємодія. Арт-терапевту особливо цікаво з'ясувати, який матеріал викликає найбільшу експресивність клієнта, тим самим вільний вибір матеріалу є найважливішою рушійною силою в процесі художньої роботи.

Арт-терапевтична робота передбачає великий набір різних матеріалів для творчого процесу. Це можуть бути:

- фарби, олівці, воскові крейди, пастель;
- журнали, газети, шпалери, паперові серветки, кольоровий папір, фольга, плівка, коробки від цукерок, листівки, тасьма, мотузочки, текстиль;
- кора, листя, насіння рослин, квіти, пір'ячко, гілки, мох, камінці;
- глина, пластилін, дерево, пластика, спеціальне тісто;
- папір для малювання різних форматів і відтінків, картон;
- пензлики різних розмірів, губки для зафарбовування великих ділянок, ножиці, нитки, шматочки вовни, гудзики, клей різні типів, скоч.

Арт-терапевти повинні розуміти властивості різних образотворчих матеріалів, а також те, у яких випадках застосування певних матеріалів найбільш доцільне, а коли – небажане. Із огляду на різноманітність матеріалів, які використовуються в художній творчості, доцільно розділити їх на три основні групи:

- безформні матеріали, що дозволяють створювати об'ємні образи;
- матеріали, що мають певну форму;
- предмети, що мають певну форму, які можна використовуватися як матеріал.

Безформні матеріали, що дозволяють створювати об'ємні образи. Це м'які матеріали, наприклад, фарби, приладдя для малювання, глина і змішаний з водою пісок, що не мають певної форми і допускають різні види ігрових маніпуляцій і також можуть бути використані для створення художніх об'єктів, живописних творів або скульптур.

Тверді матеріали, наприклад, камінь, метал і дерево, застосовуються для створення об'ємних образів, а також для вирізання на їх поверхні зображень. За високого рівня художньої майстерності і технічних умінь можуть бути створені скульптури з металу чи каменю.

Матеріали, що мають певну форму. Ці матеріали з огляду на їх властивості, включаються до образотворчого процесу в незмінному вигляді. Якості окремих матеріалів без будь-яких пояснень можуть асоціюватися з емоційними станами, позначаючи для автора ті чи певні події. Так, наприклад, прозорий целофан, тонкий напівпрозорий папір, шовк, пісок, гравій або тирса можуть бути застосовані в образотворчій роботі в незмінному вигляді й викликати у клієнта певні почуття й асоціації, пов'язані з різними якостями цих матеріалів: відчуття легкості, ніжності, грубості тощо.

Предмети певної форми, що можна використовувати як матеріали. Старі гудзики чи деталі наручних годинників іноді використовуються при створенні композицій із глини, щоб створити за їх допомогою відбитки або для виготовлення якоїсь подоби мозаїки.

Значення цих предметів у художній роботі визначається їх функцією, кольором, особливостями матеріалів, з яких вони виготовлені, доповнюють асоціації певними почуттями і спогадами. Однак, будучи включеними до художньої роботи, вони зберігають зміст, що визначається їх колишньою функцією, асоціаціями автора та їх новою роллю в контексті завершеної роботи.

Ще одна класифікація матеріалів, використовуваних в арт-терапії, ґрунтується на їх конкретні властивості, на те, яким чином вони зазвичай застосовуються, а також на тих почуттях і образах, які вони здатні викликати в людини. Вибір матеріалу має велике значення, оскільки він вказує на конфліктні ситуації та ступінь готовності до емоційного самовираження. Якщо вибір матеріалів не дуже великий, а матеріал перетворюється таким чином, що набуває властивостей іншого матеріалу, це вказує на те, що клієнтам для вираження душевного стану потрібен інший матеріал.

Неструктуровані пластичні матеріали:

- природні, виготовлені вручну або промисловим способом;
- двомірні та тривимірні;
- м'які, вологі, текучі або щільні, сухі й такі, що допускають контроль над образотворчим процесом;
- передбачають використання інструментів або безпосередню роботу руками;
- за ступенем фізичних зусиль, необхідних для роботи з матеріалом;

- за витратами часу;
- за символічним змістом;
- за типом образів.

Види неструктурованих матеріалів: глина, гуаш, акварель, фломастери, масляна та суха пастель, вугілля, пластилін, кольорові та прості олівці.

Оформлені матеріали: різний папір – білий, кольоровий, туалетний або обгортковий; целофан.

Двовимірні підручні матеріали і «відходи виробництва»: використані квитки, списані зошити і блокноти, газети, журнали, марки, обгортковий папір, шпалери. Тканина, хутро, шнури, мотузки, нитки. Ці предмети м'які й пластичні, вони можуть стосуватися теми особистого та інтимного характеру й виступають як метафори різних якостей самого клієнта. Кріпляться за допомогою клею, скріпок, нитки або шляхом пришивання. Гудзики, цвяхи, сірники, зубочистки теж можуть стати в нагоді для створення колажів, асамбляжів та об'ємних композицій.

Сполучні матеріали. Скоч, ізолента, скріпки, клей, дріт, ланцюжки, нитки, мотузки. Ці предмети й матеріали можуть скріплюватися між собою і з основною поверхнею а характер їх поєднання може бути агресивним (дріт) або м'яким (клей).

Психологічний вплив художніх матеріалів

При виборі матеріалів необхідно не тільки враховувати їх фізичні властивості, а й орієнтуватися на мету заняття, бо вибір матеріалів чітко впливає на те, як саме проходить заняття. Деякі матеріали (наприклад, олівці, крейда і фломастери) дозволяють «посилити» контроль, у той час як інші (пастель, фарба і глина) сприяють більш вільному висловленню почуттів.

Якщо клієнт невпевнений у собі або просто втомився, то буде почуватися впевненіше і спокійніше при роботі з матеріалами, які легше контролювати. Таким же чином за індивідуальної роботи з дітьми або зі групами, чию поведінку важко контролювати, варто почати з «контрольованих» матеріалів. Багато хто невпевнений у власних художніх здібностях, і тому створення колажу «зрівнює» учасників і дозволяє навіть дуже невпевненим клієнтам приєднатися до роботи. Робота з «виразними» матеріалами може не тільки допомогти висловити широкий спектр почуттів, але і стати психокорекційною для багатьох клієнтів.

«Пальчикові фарби». Фарби для малювання пальцями і клейстерної фарби особливо добре придатні для боротьби з наслідками занадто

суворого привчання до чистоти. Можливість вільно бруднитися дозволяє регресувати й задовольнити приховані фантазії без страху й почуття провини. Під час малювання пальцями (це стосується й до роботи з глиною) відбувається прямий контакт із матеріалом, тобто немає нічого, що виконує функцію посередника – ані олівця, ані пензлика. Фарбу змішують прямо пальцями, від неї залишаються сліди на шкірі, тому вона краще за інші матеріали дозволяє емоціям, настроям і образам несвідомого перетікати через руки прямо в матеріал і відображатися з мінімальною участю контролю і критики.

Якщо до фарб додати клейстер, він додасть елемент ковзання, який підтримує емоційний потік. Покрити папір шаром клейстеру можна ще до початку малювання, тоді картина буде безперервно змінюватися, що відповідає протіканню психічних процесів. Так стає можливою проста мазня, й одночасно – художній образ, оскільки клейстер надовго перешкоджає змішуванню фарб в одну сіро-коричневу масу.

Акварель і пастель також доцільні для вираження поточності й динамічності душевних процесів. Різноманіття колірної гами і пластичності дозволяють відображати відтінки, полярності й амбівалентність конфлікту. Усі матеріали можна наносити по-різному, вони можуть бути яскравими або тьманими, чіткими або розмитими, важкими, грубими чи тонкими.

Можливі варіації кольору й форми відповідають емоційному багатству внутрішнього світу і динамічній силі несвідомого. Той, хто побоюється цього, буде дуже обережно користуватися фарбами чи взагалі відмовиться від них.

Воскова крейда. Вона має дуже інтенсивний колір, чим дозволяє урізноманітнювати процес самовираження. Будучи істотно твердішою, а ніж усі названі вище матеріали, цей засіб відкриває тільки частину можливостей психічної самореалізації, дозволяючи відобразити себе у формі і кольорі тим клієнтам, яких лякає непередбачуваність несвідомого. Частина захисту береться безпосередньо з матеріалу, бо процес зображення не так сильно пробуджує страх. Тому воскові крейди необхідні там, де творчий процес обмежується чи гальмується страхом.

Фломастери передбачають у процесі малювання потужний контроль. Ними можна провести лінії з більш чіткими контурами. Відповідно вони можуть сприяти створенню певної структури, порядку й чітких меж. Крім того, використання фломастерів свідчить про те, що клієнт побоюється глибокого висловлення власних переживань і відчуттів.

Простий олівець є ахроматичним, тобто не містить кольорового пігменту. Якщо клієнт, незважаючи на запропоновані кольорові матеріали, часто обирає простий олівець, то це, можливо, означає, про перешкоду його емоційному висловленню. Затемнені місця частіше вказують на проблематичні сфери.

Папір великого формату спонукає до широких вільних рухів, дозволяє відмовитися від контролю й обмеження, необхідні при роботі із дрібними форматами. Це особливо важливо при малюванні фарбами. Клієнт повинен мати у своєму розпорядженні простір, принаймні, папір формату А 2.

Для групових малюнків великого формату найчастіше використовується обгортковий або шпалерний папір.

2.2. Значення кольору в ізотерапії

Колір – це одна з ознак видимих нами предметів, усвідомлене зорове відчуття. Кожна людина залежно від сприйняття реагує на певні кольори по-різному, оскільки колірне середовище особливим чином впливає на його функціональні системи, формуючи певний душевний стан – настрій.

Існують кольори, яких люди інстинктивно уникають, бо вони їх дратують, викликають почуття дискомфорту й занепокоєння; інші кольори є найбільш переважаючими й використовуються при виборі одягу, аксесуарів, інтер'єру.

Сприйняття кольору – кольоровідчуття, або колірна чутливість ока, – складний процес, обумовлений фізичними та психологічними стимулами. Коли людина бачить колір, вона миттєво його розпізнає й відчуває його безпосередній вплив. Колір тісно переплетений з усіма аспектами нашого життя, він стає важливою частиною нашого мовлення. Люди використовують кольори для опису фізичних станів, емоцій, почуттів: «це був золотий час», «вона вся сіра від втоми», «ви все бачите в рожевому кольорі».

Із зовнішнього світу людина отримує сигнали (подразники) й відповідно до реакцій на них будує власний світ. Одним із таких подразників є світло, яке ми сприймаємо як колір.

Мозок людини формує два типи сприйняття: свідомого фізичного відчуття та підсвідомого, чуттєвого прояву.

Мозок є настільки високоорганізованою матерією, що на кожний породжений почуттями рух або емоцію він реагує за допомогою клітинних складових частин, і при цьому вивільняється певна кількість енергії в ідеально впорядкованій послідовності у вигляді уявного

процесу й утворює в просторі мислеграфію – мислеформу, що випромінює світло-колір, відповідний гармонійному чи дисгармонійному кольоропоєднанню. Отже, світло-колір – це частина духовного обличчя людини, його спектральний калейдоскоп, і якщо ми добре відчуваємо себе, то наша енергоінформаційна оболонка сяє всіма барвами веселки. Відчуття кольору викликається хвилями певної довжини, а вибір кольору вказує на ту частоту хвильових коливань, яка міститься всередині цих кольорів і має конкретні характеристики.

Психологи, які досліджували кольори і їх контрастні поєднання, встановили, що потреба в цілісності, притаманна нашому органу зору, викликає гармонійну протилежність, тобто, щоб побачити цілісність і задовольнити себе, око шукає поруч з кольоровим простором безбарвний, щоб викликати на ньому необхідний колір.

Усі кольори поділяються на дві групи: *ахроматичні кольори* – білий, чорний і всі сірі (від темного до світлого); *хроматичні кольору* – усі кольори, крім чорного, білого і сірих, тобто червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий та інші, які включають усі відтінки спектру.

Сім основних кольорів спектра прийнято зображати у вигляді спектрів колірного кола, розташованого в райдужній послідовності з ідеально збалансованим контрастом теплого й холодного кольорів.

Теплі кольори: червоний, жовтий, помаранчевий і всі кольори, у яких є хоча б частинка цих кольорів. Теплі кольори нагадують колір сонця, вогню, того, що в природі дійсно дає тепло.

Холодні кольори: блакитний, синій, фіолетовий й кольори, які можна отримати від змішування з цими кольорами. Холодні кольори асоціюються в нашій уяві із чимось дійсно холодним – льодом, снігом, місячним світлом.

Червоний колір. Це одночасно й найбільш теплий колір. Серед переживань, що відбиває червоний колір, можна виділити, з одного боку, любовну пристрасть, еротичне начало, натхнення, а з іншого, агресію, ненависть і небезпеку. Вважається, що вибір червоного кольору пов'язаний також з тенденцією до самореалізації. При інтерпретації символіки кольору необхідно враховувати також і культурно-історичний аспект. Так, червоний колір пов'язаний у свідомості багатьох людей з кольором революції.

Синій і блакитний колір символізують натхненність, розумне начало, світ ідей. Це холодні кольори. Вважається, що синій колір виражає потребу в спокої, прихильності, єднанні. Якщо червоний і жовтий колір відповідають екстравертованому типові особистості і діють збуджуюче, то синій – це найбільш інтровертований колір, він

символізує відхід до себе, у свій духовний світ і заспокоює. У спектрі символічних значень синього кольору, з одного боку, можна виділити полюс розумного, раціонального начала, а з іншого – полюс божевільного, ірраціонального, відірваність від реального життя. Згадаємо такі вислови, як «повітряні замки», «блакитні мрії», «блакитна далечінь».

Культурно-історична традиція використовує червоний і синій колір для статевої диференціації. Так, коли народжується хлопчик, його ковдру перев'язують синьою або блакитною стрічкою, а ковдру дівчинки – червоною або рожевою.

Жовтий – це найбільш екстравертований колір, що символізує відкритість, активність, прагнення до волі, слави і сили. Цей колір виражає очікування від майбутнього. З іншого боку, він символізує ревності, марнославство, заздрість, жадібність, облудність, продажність, маніакальне і маячне божевілья й одержимість. Згадаємо такі вислови, як «жовта преса», «жовтий квиток», «жовтий будинок». Вважається, що сексуальність найбільшою мірою виявляється в поєднанні червоного і жовтого кольорів.

Жовтогарячий колір – утворюється при поєднанні жовтого і червоного кольорів. У ньому втілилися психологічні особливості цих кольорів. Жовтогарячий колір характеризує зрілість особистості і силу механізмів «Я». У цьому відношенні жовтогарячий – один із найбільш сприятливих для психотерапевтичного прогнозу кольорів. Це колір радості, задоволення, прагнення до досягнення і самоствердження, енергії і сили. Він сприятливо діє на психіку людини, знімаючи напругу при конфліктах. З іншого боку, він витісняє інші кольори, символізує потрясіння, пристрасть боротьби, демонічний початок війни. У малюнку червоний, жовтий і жовтогарячий кольори найбільшою мірою виражають прояви сексуальності.

Зелений колір складається з двох кольірних субстанцій – жовтої і синьої, він дуальний і врівноважує райдужні кольірні контрасти, теплі й холодні кольори, у ньому існують єдність і боротьба протилежностей.

З одного боку, символізує вітальне начало, ріст і надію. Згадаємо, наприклад, вислів «зелені паростки». На іншому полюсі знаходяться такі значення зеленого кольору, як отрута, хвороба і незрілість. Отруту зазвичай зображують зеленою, про хвору людину говорять: «Ти весь зелений», а про недостатньо дорослого – «Ти ще зелений».

Фіолетовий колір – це, мабуть, найбільш двоїстий і суперечливий колір. У ньому поєдналися збудливий і стримуючий компоненти червоного і синього кольорів, що народжує особливу напругу

фіолетового кольору. Це колір вирівнювання і рівноваги, колір міри, стриманості і відповідності, колір знання й інтелекту, колір величі, містики і мудрості. Він символізує чарівництво і магію, чаклунські чари, містичне й інтуїтивно-чуттєве осмислення таємних знань. З іншого боку, він сприяє ендогенній збудливості, виражає внутрішнє занепокоєння, що може означати як небезпеку, так і шанс творчого відкриття. Із цим кольором пов'язують релігійну самовідданість, святість і смиренність, покірність і каяття. У той же час фіолетовий колір виражає тривогу, хвилювання і страждання, горе і скорботу, смуток і зречення, покірність і меланхолію.

Коричневий колір поєднує в собі жовтий, червоний і синій кольори. Це один із найбільш амбівалентних кольорів. На одному полюсі можна виділити такі символічні значення, як материнство, родючість, земля, а на іншому – бруд, гній, нечистоти. Коричневий колір утілює внутрішній світ відчуттів – на відміну, наприклад, від фіолетового кольору, для якого характерний відхід в емоційний світ, або чорного і сірого кольорів, для яких характерний відхід у бездіяльність.

Чорний колір являє собою суміш усіх кольорів. На одному полюсі спектра його символічних значень знаходяться гідність і урочистість, а на іншому – смерть, жалоба, гріх. Вибір чорного кольору часто відповідає реакції протесту, фрустрації, періодові відходу в бездіяльність і нагромадження сил. Для чорного кольору характерні тривога, зниження емоційних контактів. Люди, що втратили батьківщину, біженці також часто віддають перевагу чорному кольору. Чорний на червоному і жовтому тлі часто символізує страх.

Білому кольору надається дуже велике значення при діагностиці, особливо, якщо він спеціально промальований білою фарбою або олівцем. На відміну від чорного кольору, білий утворюється не при змішуванні, а при накладенні всіх кольорів. На одному полюсі спектра його символічних значень знаходяться чистота, гармонія, невинність, непорочність, єдність початку і кінця, а на іншому – примара, жалоба і смерть. Характерно, що білий колір символізує жалобу не тільки на Сході, але й у християнській цивілізації. У зв'язку з цим можна згадати «білий саван» або «білі капці в труні». Поєднання чорного й білого кольорів часто відбиває страх смерті.

І є тільки один колір, що, з погляду фахівців Інституту Кататимно-імагінативної психотерапії, має лише негативне символічне значення. Це сірий колір, колір туману, неясності і, що особливо важливо для психодіагностики, колір депресії.

М.В. Нелюбова також дає характеристику кольорам, розкриває їх позитивні й негативні сторони (Додаток 1).

Отже, можна зробити висновок, що «мова кольору», яка використовується в ізотерапії, є надійним інструментом самопізнання, самосприйняття й самовираження.

2.3. Особливості сприйняття продуктів творчості клієнтів в ізотерапії

Згідно з концепцією К. Юнга, галузь безсвідомого, колективного або індивідуального може виявитися в мистецтві через образи й символи. Їх зміст починається в несвідомому, що є джерелом творчості.

Матеріал несвідомого, що народжується в душі, у ній же й залишається, виявляючи себе у вигляді проблем у зовнішньому світі. Ці проблеми й адаптація до них виражаються символічно у продуктах творчості, зокрема, в зображальній продукції. Тому, орієнтуючись по символу, можна знайти шлях до подій, психологічно не перероблених повною мірою в минулому. Психологу необхідно чуйно реагувати на рух енергії, що виходить із сфери несвідомого. Малюнки, колажі та скульптури – це прямі повідомлення безсвідомого, які не можуть бути закамуюфльовані з такою ж легкістю, як засоби вербальної комунікації.

При сприйнятті продуктів образотворчого мистецтва арт-терапевту необхідно звертати увагу на наступні аспекти:

- Яке почуття передає малюнок, колаж, скульптура?
- Що виглядає дивним?
- Чого не вистачає в об'єкта (вивчіть малюнок з точки зору саме цього чи пропущених об'єктів)?
- Де на малюнку розташовано «бар'єри»?
- Що знаходиться в центрі (те, що знаходиться в центрі, часто вказує на сутність проблеми або на те, що для цієї людини є головним)?
- Чи є розтушування? На зображення предметів із тінню потрібно більше часу й енергії, ніж на зображення без тіні. Ці втрати енергії можуть бути відображенням проблеми?
- Де розташоване зображення відносно краю аркуша? Деякі малюнки зображують фігури або об'єкти, розміщені вздовж краю аркуша таким чином, що вони начебто виходять за межі паперу й намальовані лише частково. Край аркуша можна розцінювати як кордон. Це спосіб і бути присутнім, і в той же час стояти осторонь.
- Чи відповідає зображення поточної пори року? Якщо воно йому не відповідає, то можна дізнатися в автора, що сталося в ту пору, повторення чого хочеться зараз.

– Чи є на малюнку інкапсуляція, тобто створення оболонки навколо персонажів малюнка? Якщо відповідь позитивна, можна дізнатися у клієнта, для чого це необхідно персонажу.

– Чи є підкреслення? Якщо так, то можна дізнатися у клієнта, для чого воно потрібне?

– Чи було виправлення зображення стиральною гумкою. Можна звернути увагу на ці місця, – це може бути місцем конфлікту.

Велике значення мають розміри і пропорції зображених об'єктів і людей. Непропорційні об'єкти змушують шукати відповідь на питання: що збільшено? Великі фігури покликані посилити, а надмірно зменшені – принизити. Спотворення форм і / або пропорцій може символізувати проблемну галузь, якій приділяється більше уваги.

Слід звернути увагу на повторювані об'єкти. Їх кількість у багатьох випадках має велике значення для клієнта, оскільки має відношення до одиниць відліку часу чи значимих подій у минулому, теперішньому чи майбутньому.

Необхідно звернути увагу на те, у якій перспективі виконана робота і як вона використовується автором. Поєднання декількох видів перспектив в одній роботі може свідчити про протиріччя в житті автора. Особливу увагу слід звернути на підписи робіт. Вони можуть використовуватися для того, щоб внести ясність і зменшити можливість неправильної інтерпретації роботи, що може відображати ступінь довіри до невербального засобу спілкування.

Постарайтеся стати частиною роботи й залучіть до цього автора. Розглядаючи твори мистецтва спільно з автором, можна акцентувати його увагу на вищеназваних деталях, пробуджуючи до руху пов'язану з проблемою енергію, яка вже не може перебувати в стані спокою на рівні несвідомого.

2.4. Основні етапи ізотерапії

Дослідники відділяють такі основні етапи ізотерапії:

Етап 1. Вільна активність перед власне творчим процесом – безпосереднє переживання.

Етап 2. Процес творчої роботи – створення феномена, візуальне уявлення.

Етап 3. Дистанціювання, процес розглядання, спрямований на досягнення інтенціонального бачення.

Етап 4. Вербалізація почуттів і думок, що виникли в результаті споглядання творчої роботи.

Етап 1. Вільна активність перед власне творчим процесом

Для клієнтів, які раніше не були знайомі з арт-терапією, це дуже важливий етап сенсорних, емоційних і свідомих переживань у вільному експериментуванні з художнім матеріалом. Пробуючи і змішуючи фарби в граючому стилі, клієнт може прийти до невеликих відкриттів щодо матеріалу й самого себе.

Безпосередні переживання пробуджують сенсорні відчуття від художнього матеріалу, а також різноманітні емоції та думки. Для ознайомлення клієнтів з процесом самовираження за допомогою художнього матеріалу корисно використовувати назви кольорів, описувати проби художніх матеріалів та усвідомлення почуттів, породжуваних цими пробами. Крім того, існують інші переваги «ігрової діяльності» з художнім матеріалом – клієнти створюють нове, з окремих частин збирають ціле, при посередництві художнього матеріалу починають усвідомлювати власні проблеми й намагатися їх вирішити.

Сам проміжок часу, присвячений цій діяльності, залежить від клієнта, його потреб, проблем і віку. Один клієнт може погратися двадцять хвилин протягом першої сесії, а потім рушити далі, до другої частини процесу, інший може розтягнути ігрові проби на кілька сеансів. Є й такі, кому необхідно погратися протягом кількох хвилин на початку кожного сеансу.

Але зрештою всі відмовляються від ігрових проб на користь більш серйозної діяльності – вибору художнього матеріалу, необхідного для другого етапу творчого процесу.

Етап 2. Процес творчої діяльності

Часто за інерцією після попередньої ігрової діяльності, а іноді абсолютно свідомо і продумано, клієнти розпочинають творче самовираження навіть тоді, коли з ними поруч є терапевт.

Така трансформація першого етапу простежується у клієнтів різного віку, навіть у маленьких дітей. До того більшість клієнтів будь-якого віку демонструють поведінку, характерну для художників у процесі роботи, – зосередження, цілеспрямованість, збудження, винахідливість, виявлення проблем та іноді – їх вирішення.

Етап 3. Дистанціювання

Робота розташовується в такому місці, де на неї було б легко дивитися (наприклад, на стіні). Клієнта примушують взяти активну участь у розміщенні художньої роботи. Символічно клієнт приймає відповідальність за власні проблеми за допомогою прийняття відповідальності за розміщення своєї роботи. Тобто кожен етап, із самого

початку терапії, є певною психологічною і терапевтичною цінністю. Необхідна досить велика кімната, щоб психолог і клієнт могли обрати собі місце на зручній відстані від художньої роботи. Сам акт дистанціювання допомагає не тільки фізично побачити, але і створити необхідну відстороненість клієнта від продукту власної творчості.

Після завершення етапу розуміння клієнта стає глибшим і збагачується новими спостереженнями, які стосуються певних спогадів та асоціацій. Клієнти можуть помітити такі нові й важливі деталі, як співвідношення компонентів в художній роботі (наприклад, контрастне або гармонійне поєднання двох кольорів, незвичайне розташування чогось або лінію, що виділяється за рахунок товщини, нерівності або м'якості тощо).

Етап 4. Процедура «Що ти бачиш?»

Тепер, зставляючи питання «Що ти бачиш?», арт-терапевт запрошує клієнтів описати, що вони побачили в своїй роботі. На перший погляд питання дуже просте й наївне, але в нього укладено фундаментальних аспекти: важливість індивідуального сприйняття. Арт-терапевт може працювати з цим матеріалом, оскільки опис роботи самим клієнтом розкриває її внутрішній світ, а саме почуття клієнта. Те, що його слухають, допомагає збудувати довірливі взаємини з арт-терапевтом. Важливим стає те, що клієнт сам побачив у продукті своєї творчості, а не те, що йому нав'язане соціумом.

Там, де необхідно, арт-терапевт допомагає клієнту побачити ті особливості художньої роботи, які раніше залишалися непомітними, і клієнт повинен навчитися їх бачити. Найчастіше це особливості структури, а саме співвідношення компонентів між собою і з загальної структурою, те, яку роль вони відіграють у цілісній картині. Таким чином, опис призводить до динамічної зміни сприйняття структури творчої роботи і, отже, до переструктурування внутрішнього досвіду клієнта. Клієнти визначають експресивні характеристики власної роботи і вчать ідентифікувати їх як власні відчуття.

2.5. Методики проективного малювання

Проективний малюнок може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Основне завдання проективного малюнка полягає у виявленні й усвідомленні проблем і переживань клієнтів, які їм складно вербалізувати.

Керуючи тематикою малюнків і спрямовуючи її, можна домогтися переключення уваги клієнта, щоб сконцентруватися на конкретних значимих проблемах. Це особливо ефективно в дитячому віці при корекції страхів методом терапії малюванням. Проектне малювання

розглядається деякими дослідниками як допоміжний метод у груповій роботі. Він дозволяє виявити і «пропрацювати» труднощі в спілкуванні, емоційні проблеми тощо. Теми малюнків добираються так, щоб надати учасникам можливість графічно чи малюнком висловити власні почуття й думки. Цей метод дозволяє працювати з почуттями, які клієнт не усвідомлює з якихось причин.

За характером спрямованості роботи з малюнком виділяють такі форми ізотерапії:

1. Діагностичне малювання.
2. Проективне малювання або образно-символічне.
3. Рефлексивне малювання або вимальовування емоцій.
4. Безпредметне малювання або абстрактне (Д. Косенко, Н. Єщенко).
5. Медитативне малювання (А. Будза).
6. Трансове малювання або автоматичне малювання (В Яков).
7. Малювання форм для зміцнення почуттів (Петер Бюхи).
8. Спонтанне малювання.
9. Предметно-тематичне малювання.
10. Візуалізаційне малювання.
11. Монохромне-амбівалентне малювання.
12. Малювання переживань (геометрія переживання А. Єрмошина).
13. Тілесне малювання (використання різних частин тіла).
14. Свідоме малювання (Д. Косенко, Н Єщенко).
15. Фантазійне малювання.
16. Енергетичне малювання.
17. Дидактичне малювання.
18. Трансформаційне змальовування (В. Назаревич).
19. Декоративне малювання.
20. Правопівкульне малювання.

Теми, пропоновані для малювання, можуть бути самими різноманітними і стосуватися як індивідуальних, так і загальногрупових проблем.

Зазвичай *тема малювання* охоплює:

– власне минуле і сьогодення («Моя найбільш головна проблема – у спілкуванні з дітьми»; «Я – діти», «Ситуації в житті, у яких я відчуваюся невпевнено»; «Мій звичайний день» тощо);

– майбутнє або абстрактні поняття («Ким би я хотів бути»; «Три бажання», «Самотність», «Острів щастя»; «Любов», «Ненавість», «Страх», «Заздрість» тощо).

– взаємини в групі («Що дала мені група, а я їй»; «Що я очікував, а що отримав від навчання в групі»; «Що мені не подобається, або хто мені не подобається в групі» тощо).

С. Кратохвіл пропонує таку класифікацію *методики проектного малювання*:

1. *Вільне малювання* (кожен малює те, що хоче). Малюнки виконуються індивідуально, а обговорення проходить у групі. Тема задається чи обирається членами групи самостійно. На малювання виділяється 30 хвилин, потім малюнки вивішуються, і починається обговорення. Спочатку про малюнок висловлюються члени групи, а потім – автор.

2. *Комунікативне малювання*. Група розбивається на пари, у кожної – власний аркуш паперу, учасники разом малюють на певну тему, при цьому, як правило, вербальні контакти виключаються, партнери спілкуються за допомогою образів, ліній, фарб. Після закінчення процесу малювання відбувається його обговорення. При цьому розмова відбувається про думки і почуття з приводу процесу малювання, які виникли у членів діад, і їх ставлення один до одного.

3. *Спільне малювання*. Кілька людей (або вся група) мовчки малює на одному аркуші (наприклад, групу, її розвиток, настрій, атмосферу в групі тощо). Після закінчення малювання обговорюється участь кожного члена групи, характер його внеску й особливості взаємодії з іншими учасниками у процесі малювання.

4. *Доповнювальне малювання*. Малюнок надсилається по колу – один починає малювати, інший продовжує, додаючи щось, і так далі.

Обговорення членами групи авторського малюнка розпочинається з розповіді членів групи про те, що хотів зобразити автор малюнка, як вони розуміють задум, що він хотів висловити, які почуття викликає малюнок. Потім автор малюнка розповідає про власний задум і розуміння малюнка. Особливий інтерес становлять розбіжності в розумінні й інтерпретації членів групи і тих, хто малював, що може бути обумовлено наявністю в малюнку як неусвідомлених автором елементів, так і проєкцій проблем інших учасників.

Існує *два способи роботи з готовими малюнками*:

1) демонстрація всіх малюнків одночасно, перегляд і порівняння, знаходження спільними зусиллями загального й відмінного змісту;

2) розбір кожного малюнка окремо (він переходить із рук в руки, а учасники висловлюються про його психологічний зміст).

Проективний малюнок сприяє самопізнанню, взаєморозумінню й активізації групового процесу. При його аналізі увагу акцентується на утримання, способи вираження, колір, форму, композицію, розміри,

специфічні особливості, що повторюються в різних малюнках одного клієнта. У такому малюнку відображаються безпосереднє сприйняття клієнтом певної ситуації, різні переживання, часто ті, що не усвідомлюються й не вербалізуються.

При проєктивному малюванні з дітьми використовується інший підхід, зокрема виділяють п'ять типів завдань:

- 1) предметно-тематичні;
- 2) образно-символічні;
- 3) вправи на розвиток образного сприйняття, уявлення, символічної функції;
- 4) ігри та вправи з образотворчим матеріалом;
- 5) завдання на спільну діяльність.

Предметно-тематичні завдання – це малювання на задану тему, де предметом зображення виступає людина та її взаємини з предметним світом і оточуючими людьми. Прикладом таких завдань можуть бути малюнки на тему: «Моя сім'я», «Я в школі», «Я вдома», «Який я зараз», «Я в майбутньому», «Мое улюблене заняття», «Що я люблю», «Мій найкращий вчинок», «Мій світ» тощо.

Образно-символічні завдання являють собою зображення дитиною абстрактних понять у вигляді створених уявою дитини образів, таких як добро, зло, щастя; зображення емоційних станів і почуттів: радість, гнів, здивування тощо. Цей тип завдання вимагає більш високої символізації, ніж попередній, оскільки зображуване поняття не має зовнішньої фізичної оболонки, а в основу символізації не може бути покладено якусь зовнішню ознаку зображуваного явища. Це змушує дітей при виконанні завдання звертатися до аналізу морального змісту подій і явищ, які стають предметом зображення при виконанні завдання, і, значить, переосмислювати значення цих подій.

Вправи на розвиток образного сприйняття, уявлення, символічної функції. У цих завданнях дітям пропонується, опираючись на стимульний ряд, відтворити цілісний об'єкт і задати йому осмисленість (малювання по точках, «чарівні» плями, «веселі плями» тощо). В основі таких вправ лежить відомий принцип проєкції, використовуваний у методиці Роршаха.

Ігри та вправи з образотворчим матеріалом. Цей вид роботи передбачає експериментування з фарбами, олівцями, папером, пластиліном, крейдою та іншими предметами з метою вивчення їх фізичних властивостей і експресивних можливостей. Ефект вправ полягає у стимулюванні потреби в образотворчій діяльності й інтересу до неї, зменшенні емоційної напруженості, формування почуття

особистої безпеки, підвищенні впевненості в собі, формування інтересу до дослідницької діяльності, стимулюванні пізнавальної потреби.

Типовим для цього типу завдань є малювання пальцями, маніпулювання пластиліном (малювання пластиліном по склу або пластику), експериментування з кольором, накладення кольірних плям одна на одну тощо.

Завдання на спільну діяльність можуть включати всі наведені вище завдання. Цей тип завдань спрямований як на вирішення проблеми оптимізації спілкування і взаємовідношення з однолітками, так і на оптимізацію дитячо-батьківських взаємин. Завдання можуть бути запропоновані дитині й на літературному вербальному матеріалі, наприклад складання казок і історій.

2.6. Особливості ізотерапії з дітьми

У дитячому віці ця форма терапія особливо ефективна. Коли психолог організовує таке заняття, він реалізує наступні *функції психокорекційної взаємодії*:

- емпатичне прийняття дитини;
- створення атмосфери психологічної безпеки;
- емоційну підтримку дитини;
- постановку творчого завдання й забезпечення її реалізації дитиною;
- тематичне структурування завдання;
- допомога в пошуку форми вираження теми;
- відображення й вербалізацію почуттів і переживань дитини, які актуалізуються в процесі створення продукту творчості.

Функції психолога можуть бути реалізовані в директивній і недирективній формах, перша передбачає пряму постановку завдання перед дитиною у вигляді теми малювання, керівництва пошуком кращої форми вираження теми. При другій дитині надається свобода як у виборі теми, так і у виборі експресивної форми. У той же час психолог надає дитині емоційну підтримку, а в разі необхідності – технічну допомогу в подоланні максимальної виразності продукту творчості дитини.

Основні етапи ізотерапії з дітьми

Дослідники виділяють такі основні її етапи:

Попередній орієнтовний етап. Дослідження дитиною обстановки, образотворчих матеріалів, вивчення обмежень у їх використанні.

Вибір теми малювання, створення колажу чи скульптури, емоційне включення до процесу творчості. Пошук адекватної форми вираження.

Розвиток форми для все більш повного і глибокого самовираження, її конкретизація.

Вирішення конфліктно-травмуючої ситуації у символічній формі.

При аналізі продукту творчості рівень образотворчих умінь до уваги не береться. Йдеться про те, як за допомогою художніх засобів (кольору, форми, розміру тощо) передаються емоційні переживання дитини.

Методика ізотерапевтичної роботи з дітьми

Запропонуйте дитині різноманітні матеріали на вибір. При використанні образотворчих матеріалів пропонуйте дітям при зображенні об'єктів застосовувати лінії, форми, легкі й, жирні мазки, довгі й короткі штрихи, яскраві, темні й матові кольори, довгі, короткі, тонкі й товсті фігури.

Просіть дітей працювати швидко. Якщо ви помітили будь-який стереотип, придумайте вправи, де будуть використовуватися дії, протилежні до тих, до яких діти звикли. Клієнти отримують задоволення від технічних засобів. Під час вправ можна застосовувати секундоміри, пісочний годинник, які вимагають дотримання часового інтервалу.

Арт-терапевт будує свої взаємини з дитиною таким чином, щоб та ділилася відчуттями, які виникли при ізотерапії, почуттями, що стосуються підходу до виконання й вирішення завдань, а також про саму роботу і процес творення. У результаті дитина починає краще усвідомлювати себе.

Самопізнання дитини поглиблюється завдяки, наприклад, обговоренню частин малюнка, акцентуванню уваги на формах, кольорах, образах предметів і людей. Психолог просить дитину описати малюнок так, немов цим малюнком є він сам із використанням слова «Я». Наприклад: «Я – картинка, по всій моїй поверхні – червоні лінії, а всередині знаходиться блакитний квадрат». Обираються специфічні предмети на малюнку, щоб дитина ідентифікувала їх з чимось: «Будь зеленим квадратом і опиши себе: на що ти схожий, які твої дії і тощо». У разі необхідності дитині ставлять запитання, щоб полегшити їй виконання завдання: «Що ти робиш?», «Хто тобі ближче всього?». Ці питання допомагають «входити в малюнок» разом із дитиною й відкривають різні шляхи встановлення взаємин і реалізації терапевтичного процесу.

На цьому етапі досягається подальша концентрація уваги дитини й поглиблення усвідомлення за допомогою виділення й детального розгляду однієї або кількох частин малюнка. Арт-терапевт спонукає

дитину на максимально заглиблену роботу зі специфічною частиною малюнка, особливо якщо в неї достатньо енергії й натхнення або якщо зазначається їх нестаток. Питання часто допомагають в цьому: «Куди вона йде?», «Що вона збирається робити?», «Що станеться з цим?» тощо. Якщо дитина каже: «Я не знаю», потрібно перейти до іншої частини малюнка, поставити інше питання, дати власну відповідь і запитати дитину, правильна вона чи ні.

Дитині пропонується вести діалог між двома частинами її малюнка чи двома дотичними або протилежними точками (такими, як дорога і автомобіль, лінія навколо квадрата, або щаслива й сумна сторона образу).

Психолог просить дитину звернути увагу на кольори. Доки дитина сидить із закритими очима, психолог викладає свої пропозиції про те, як намалювати картинку, наприклад: «Подумай про квіти, які ти збираєшся використати. Що ти маєш на увазі під яскравими квітами? Що для тебе означають темні кольори? Чи будеш ти використовувати яскраві чи неясні кольори, світлі або темні тони?». Питання будуються таким чином, щоб дитина усвідомлювала настільки, наскільки це можливо, що саме вона робила, навіть якщо вона не хоче говорити про це. Психолог працює над ідентифікацією, допомагаючи дитині «віднести до себе» те, що він говорить, описуючи картинку чи її частини. Можна запитати дитину: «Ти коли-небудь відчувала щось схоже?», «Ти коли-небудь робила це?», «Чи стосується це якимось чином твого життя?», «Чи є тобі що сказати як рожевому куцу, із того, що ти могла б сказати як людині?». Подібні питання можна поставити в різноманітних формах. Необхідно ставити їх дуже обережно і м'яко.

Діти не завжди чітко уявляють своє життя, власні почуття й переживання. Іноді вони стримують себе й дуже бояться висловлювати власні почуття, оскільки не готові до цього. Трапляється й так: раптом виявляється, що діти готові висловити почуття, які виникли при малюванні. Вони не переносять зміст картин на себе, але розповідають так, що стає ясно, що саме вони хотіли б сказати, тобто висловлюють те, у чому вони відчують потребу, те, чого вони хочуть, але у власній оригінальній манері.

Потім малюнок відкладається вбік і пропрацьовуються реальні життєві ситуації чи розповіді, які впливають із нього. Іноді ситуація з'ясовується дуже швидко за допомогою прямого запитання («Це стосується до твого життя?»), а іноді в дитини виникають спонтанні асоціації, пов'язані з якимись подіями життя. Якщо дитина раптово замовкає чи змінюється вираз її обличчя, можна запитати: «Що трапилося?», і дитина починає розповідати про якісь події свого

реального життя чи минуле, але іноді вона відповідає: «Нічого не сталося».

Психолог з'ясовує, чи немає пропусків або порожніх місць на малюнках, і звертає на це увагу; зупиняється на тих речах, які виходять на перший план для дитини, і становлять при цьому великий інтерес і наполегливість.

Перш ніж перейти до більш складних і неприємних питань, рекомендується працювати з тим, що дитині легше і приємніше, оскільки, якщо починати розмовляти з дітьми про більш легкі речі, вони стають відвертішими і в бесіді про більш складні. Деяким дітям важче ділитися своїми переживаннями до того, як вони висловлять позитивні емоції. Однак це правильно не у всіх випадках. Буває й так, що діти, які тримають гнів у собі, відчувають потребу дати йому вихід до того, як вони виявлять позитивні емоції. Слід здійснювати спостереження за зовнішніми проявами поведінки: особливостями відтінку голосу дитини, положенням тіла, виразом обличчя, жестами, диханням, паузами. Мовчання може означати контроль, обдумування, пригадування, репресію, тривогу, страх або усвідомлення чогось. Можна використовувати ці ознаки в подальшій роботі.

Можна скористатися такими *варіантами інструкцій для вправ*:

– Зараз ти будеш протягом хвилини дивитися на цю квітку. Я зафіксую час секундоміром (пісочним годинником) і потім, коли закінчиться час, попрошу зобразити на аркуші паперу ті почуття, які ти відчував, коли споглядав її.

– Спробуй передати власний світ через образи, які представлені в кольорах, лініях, формах, символах. Як виглядав би світ, коли він був таким, як тобі хочеться.

– Намалюй те, що робиш, коли сердишся; що змушує тебе бути сердитим?

– Змалюй місце, яке робить тебе щасливими; як ти себе почуваєш в цей момент? Як би ти хотів почуватися?

– Намалюй себе – як ти виглядаєш зараз, як би ти хотів виглядати, коли станеш старше (коли ти постарієш, коли ти був молодший (у якомусь певному віці або взагалі))?

– Повернись назад у якийсь час або до якоїсь сцени. Намалюй той час, коли ти відчувався найбільш бадьорим.

– Намалюй той час, який ти згадуєш насамперед, ту річ, яка тобі спадає на думку; сімейну сценку; твій улюблений обід; сон.

– Намалюй те місце, де б ти хотів бути; ідеальне місце; улюблене місце або місце, яке ти не любиш; найгіршу річ, яку ти можеш собі уявити.

– Намалюй те, як ти звертаєш на себе увагу; яким чином ти досягаєш того, чого ти хочеш; що ти робиш, коли відчуваєш сум, ревності, самотність.

– Намалюй щасливі, м'які, сумні, сердиті, перелякані лінії і тощо.

– Намалюй речі, протилежні одна одній: слабкий – сильний; щасливий – нещасний, сумний – веселий; любити – не любити; хороший – поганий; щастя – нещастя; довіра – підозра; окремо – разом.

– Намалюй подарунок, який тобі б хотілося отримати. Що тобі хотілося б подарувати? Хто б міг тобі його подарувати? Кому б ти міг його подарувати?

Працюючи з дітьми, можна також вимовляти слова і пропонувати їм швидко малювати те, що вони собою являють: «любов», «краса», «тривога», «свобода», «милосердя» тощо.

Як теми для малюнків можна використовувати безліч інших речей: фантазії, розповіді, звуки, рух, пам'ятки. Можна також комбінувати малювання зі створенням літературних творів і віршів.

Література

1. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. Серия «Ступени психотерапии» / М. Бетенски. – СПб. : Эксмо-пресс, 2002. – 256 с.
2. Бонде Л. Магия цвета / Л. Бонде. – СПб. : Питер Паблишинг, 1997. – 384 с.
3. Грегг М.Ф. Тайный мир рисунка / М.Ф. Грегг. – СПб. : Дементра, 2003. – 176 с.
4. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – Речь, 2007. – 336 с.
5. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
6. Кузин В.С. Психология живописи : Учебное пособие для вузов. 4-е изд. / В.С. Кузин. – М. : Оникс 21 век, 2005. – 304 с.
7. Назарова Т.В. Радуга в графических символах / Т.В. Назарова. – М. : Чистые воды, 2003. – 112 с.
8. Обухов Я. Основы символдрамы. Вступ до основного ступеня / Яков Обухов. – К. : Главник, 2007. – 112 с.
9. Сайт Західноукраїнської асоціації арт-психологів та арт-терапевтів. – Режим доступу: <http://psi-art.rv.ua/>

10. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии : шкатулка мастера. Научно-методическое пособие / Е.В. Тарарина. – Луганск : Элтон-2, 2013. – 160 с.

3. МАНДАЛОТЕРАПІЯ

- 3.1. Мандала: відображення Самості
- 3.2. Техніка створення мандали
- 3.3. Алгоритми інтерпретації мандали
- 3.4. Колір і системи кольорів у мандалах
- 3.5. Символи в мандалах

3.1. Мандала: відображення Самості

Мандала (mandala) – у перекладі з санскриту «коло» або «центр». Малюнок її симетричний: зазвичай він являє собою коло з вираженням центром. У середині кола більш-менш окреслено основні напрямки-орієнтири, число яких варіюється. Разом із тим у складній геометричній композиції мандали використовуються різноманітні елементи: квадрат, овали, криві лінії, трикутники. Мандали можуть бути як творами мистецтва, так і формами, створеними самою природою. Малюнки в колах були виявлені ще в давніх цивілізаціях. Округла форма мандал завжди супроводжувала людину, наприклад, форма кола – головна риса багатьох священних центрів і доісторичних місць поклоніння і культу богів. Мандали знаходили в оселях і хатинах, у печерах і мегалітичних спорудах (найвідоміший приклад – Стоунхендж). Зображення мандал можна зустріти у різних культурах: на китайських бронзових дзеркалах, на бубнах сибірських шаманів, у схемах лабіринтів, архітектурних композиціях. Так, наприклад, мандала – це шанирак юрти кочівника, клумба у сквері, наша планета Земля, якою вона бачиться з космосу, сніжинка під мікроскопом, райдужка людського ока. Мандала здавна має духовний сенс символічного відображення світу і психічної гармонії. Люди інтуїтивно навчилися заспокоювати свій розум і душу за допомогою зображень у колі, використовуючи їх як спосіб зближення з природою.

К. Юнг згадував: що він щоранку накидав у записній книжці маленький малюнок кола, мандалу, що відбивала мою внутрішню ситуацію в цей момент... лише поступово я виявив, що мандала насправді це: Самість, цілісність особистості, що виявляється, якщо все відбувається гармонійно. Він адаптував санскритське слово *мандал*, для опису кругових малюнків, які малював він сам і його пацієнти, розуміючи її як магічне коло. К. Юнг асоціював мандалу із Самістю,

центром усієї особистості. Він вважав, що мандала засвідчує природне прагнення пережити наші можливості, виконати малюнок цілої особистості.

Круговий мотив з'явився в людській історії дуже рано. У давніх наскальних малюнках Африки, Європи й Північної Америки використовувалися кола, спіралі та інші подібні малюнки. Незрозуміло, для чого вони зображалися, але ми знаємо, що вони були чимось важливим, тому що їх було дуже багато.

Вивчаючи життя наших давніх пращурів, ми можемо виявити чимало причин для того, щоб обґрунтувати важливість кола. Давні люди жили в гармонії з природою. Природні ритми небес і землі були для них тими силами, які диктували стиль життя. Полювання та збирання були можливі тільки при світлі сонця. Із приходом ночі наші предки відходили до сну. Збираючись навколо вогню, вони утворювали природне коло, повертаючись до світла й тепла й вогню в центрі.

Традиційно мандали були інструментами медитації для збільшення концентрації на внутрішньому Я й досягнення значимого досвіду. У той же час вони створюють внутрішній порядок.

К. Юнг увів у сучасну психологію ідею мандали. Це відкриття походить із його власного внутрішнього дослідження. У віці 38 років К. Юнг покинув викладання в університеті, оскільки академічне життя втратило для нього новизну. Він присвятив себе внутрішньому життю й вів щоденник снів, думок і малюнків. Щоранку в своєму щоденнику він замальовував круговий малюнок, дотримуючись внутрішніх імпульсів.

К. Юнг зафіксував, що його малюнки змінюються, відображаючи стан його психіки. Один раз він одержав листа, який його роздратував, від свого друга, і межі кола, що він намалював наступного дня, було розірвано. К. Юнг був упевнений, що зміна його настрою відбилася у змінах його малюнків. За їх допомогою Юнг щоденно спостерігав за трансформацією психіки.

К. Юнг дізнався, що подібні кругові малюнки називалися *мандалами*, що означає й центр, і окружність в індійській традиції. Індійська мандала – це мікрокосм ідеальної реальності, у яких віруючі східних релігій шукають взаємодії. Юнг зрозумів, що мандали мають таке ж особливе значення і для західних людей. Значення походить із їхньої ролі як символ Самості.

Коло мандали відображає Самість, що вміщає прагнення душі до самореалізації й цілісності. У мотивах мандали відображаються і минуле всього людства, і символи особистого досвіду.

Як зазначає Дж. Келлог, мандала також може сприйматися як крапля взятої на аналіз крові, з якої можна визначити, які зміни

відбуваються в організмі, і яким є ефект лікування. І це не єдина аналогія з біологічними пробами: мандалу можна розглядати ще і як живу клітину, що є цілісною і життєздатною. Гармонія та краса притаманні «здоровим» мандалам, так само, як вони властиві здоровим живим організмам.

Малюнки мандали спонтанні, їх ніхто не навчає, і вони дуже схожі в дітей різних культур. Після п'яти років вони набагато рідше виникають із великою інтенсивністю. Із цього ми можемо припустити, що малювання мандал є частиною природного порядку психологічного дозрівання. Ці дії супроводжують процес усвідомлення дитиною самого себе.

Мандали, намальовані сучасними дітьми, повторюють ті, що були створені людьми тисячі років тому. Це відбувається, можливо, тому, що діти проходять ті ж кроки до усвідомлення, що й давні люди. Те, що далось неймовірною працею дорослим тисячі років тому, повторюється сучасними дітьми, які швидко «пробігають» історичний розвиток людської свідомості на шляху до зрілості.

Малювання мандал дає людині можливість познайомитися зі своїми складними сторонами, зрозуміти причини станів, які виникають, визначити можливі варіанти вирішення проблеми й вибудувати ресурсний стан.

Мандалотерапія описана в роботах таких авторів: К. Юнг, Дж. Келлог, Х. і М. Арнуелес, Р. Мецнер і Т. Лірі, О. Цайрі, Е. фон Бенца, С. Вуйлмед, Х. Бітц, С. Цюрн, Р. Лабана, Х. Бонні, Т. Глатгхорн, А.-Анна Савеліс, Сюзана Ф. (Німеччина), М. Шічіда (Японія), Т. Батури, М. Ткачова (Росія) та інших дослідників.

Показання до роботи з мандалами

Мандала має високий потенціал у роботі з проблемами дітей і підлітків:

- підвищення концентрації і внутрішньої рівноваги (наприклад, у гіперактивних дітей);
- корекція розладів дрібної моторики й нервового напруження, тривожності;
- виховання терплячості й акуратності;
- формування самовпевненості на основі спокою та стимуляції творчого потенціалу, релаксація;
- діагностика емоційно-вольових і особистісних порушень у дитини;

- гармонізація внутрішнього психологічного стану для успішного підвищення власної особистісної цінності дитини й адекватної адаптації його в соціумі; прилучення до світової культури;

- розвиток довільності поведінки;
- знаходження внутрішнього ресурсу дітей;
- розвиток комунікативних навичок і актуалізації почуттів дітей різного віку.

Також вона успішно вирішує проблеми дорослих:

- самооцінку й відчуття внутрішнього дисбалансу;
- активізацію ресурсних станів особистості;
- страх втрати контролю над собою;
- стани песимізму, депресії, життєвого тупика;
- психокорекцію накопиченого роздратування й агресії, страхів і тривог;

- психокорекцію емоційної гіперчутливості чи алекситимії;
- складність у коригуванні почуттів, емоцій;
- додання криз у розвитку (вікових, особистісних, проблем у сімейних ситуаціях);

- психосоматичні проблеми;
- гуртування групи на основі духовного зближення і колективної творчості.

Протипоказання:

- хронічні захворювання (будь-якої етіології);
- захворювання нервової системи, психічної сфери (можливе загострення захворювання, різке погіршення стану здоров'я, пов'язане з процесами внутрішньої трансформації).

У терапевтичній роботі мандала допомагає:

- згадати справжню суть і співналаштуватися зі своєю потаємною частиною душі;

- активізувати процеси трансформації та гармонізації всієї людської істоти і зміцнити зв'язок між свідомим і несвідомим «Я»;

- відчувати різні реакції з боку розуму, емоцій, фізичного тіла особистості;

- сприяти розкриттю себе самого за допомогою власної внутрішньої Дитини;

- привносити потрібну енергію у внутрішній світ людини для відновлення рівноваги і спокою, щоб людина відчувала себе такими ж «круглим» і цілісним, як мандала.

Техніки роботи з мандалами

1. Рисункові мандала (палітра мандала, «Де я?», «Хто я тощо?»).

2. Насипні мандали (пісок, крупи).
3. Групові мандали (побудова спільної мандали, «жива мандала групи», групова мандала для одного).
4. Тибетські енергетичні мандали.
5. Розфарбовування християнських мандал (розеткових, лабіринтових, фігурних).
6. Класичні тибетські мандали розвитку.
7. Мандали «вищих станів» (порожнеча, свобода, любов, розуміння, радість, трансформація тощо).
8. Медитація мандали.
9. Мандала бажаного стану.
10. Великий Круг Мандали Дж. Келлог.
11. Парні мандали.
12. Побудова мандали «Камінний лабіринт».
13. Мандали першостихії.
14. Мандала-танець.

3.2. Техніка створення мандали

Коли ми створюємо мандалу, ми вибудовуємо персональний символ, що відображає те, чим ми є в цей момент. Коло, яке ми малюємо, то запрошуємо конфліктуючі частини нашої природи виявитися. Навіть якщо конфлікт виявляється на поверхні, під час малювання мандали відбувається безсумнівний викид напруги. Створюючи мандалу, ми створюємо наше власне священне місце, місце захисту, фокус концентрації наших енергій.

Працюючи з мандалою, ми можемо пізнати моменти ясності, коли протилежності врівноважуються у свідомості, і ми переживаємо реальність гармонії, миру й значимості.

До початку роботи з мандалою приготуйте необхідне приладдя. Їх можна робити із глини, каменю, квітів, піску, шкіри, дерева чи тканини; малювати фарбами чи олівцями – можливості безмежні. Мандали можуть створюватися однією людиною, парою, групою (Додаток 2).

Для створення мандали необхідні такі матеріали:

1. Білий або чорний папір для малювання, 12х18 дюймів.
2. Пастель, кольорові крейди, фломастери або фарби.
3. Паперова тарілка 10 дюймів у діаметрі.
4. Записна книжка й олівець або ручка.
5. Лінійка й компас (за бажанням).

Добре підходить білий щільний папір для малювання. Чорний папір теж придатний. На чорному папері кольори крейд здаються

яскравішими. Простий лак для волосся добре закріплює малюнки крейдами.

Краще використати окремі аркуші паперу, а не альбом, бо малювання в ньому і може вплинути на вибір форм.

Для створення мандали найкраще розташуватися в такому місці, де вас не потурбують хоча б протягом години. Вам знадобиться рівна поверхня для малювання. Гарне освітлення допоможе вам краще бачити. Тиша або приємна музика сприяють створенню робочої атмосфери. Запалена свіча або пахощі покращать вашу здатність концентруватися на процесі вдалині від повсякденних турбот.

Після того, як ви розташували все приладдя на робочій поверхні перед собою, сядьте зручніше й розслабтеся для посилення творчого стану. Чим менше оцінок і мислення буде при роботі з мандалою, тим кращих результатів ви досягнете. Не буває мандал правильних або неправильних, кожна з них – просте відображення того, чим ви є в цей момент. Для того, щоб несвідоме могло висловити себе, дайте інстинкту керувати вами у виборі квітів і форм.

Перед початком малювання може виявитися корисним розслаблення протягом кількох хвилин. Глибоко вдихніть і уявіть, як напруга залишає ваше тіло із кожним видихом. Кілька потягувань можуть допомогти розслабити напругу в тілі. Постарайтеся очистити ваш розум від буденних турбот. Дозвольте собі на цей час зняти із себе всі обов'язки, розуміючи, що ви повернетесь до них після закінчення медитації мандали.

Коли ви розслабитесь, то можете захотіти закрити очі й почати концентрувати свою увагу всередині себе. Ви можете помітити форми, кольори й фігури, що танцюють у вашій уяві. Якнайменше міркуючи, оберіть кольори, форми чи відчуття зі свого внутрішнього бачення як початкової точки мандали. Якщо нічого не з'являється, просто робіть наступний крок.

Потім відкрийте очі й подивіться на кольори перед вами. Оберіть колір для почати мандалу й відчуйте, як кольори обирають вас, потім намалюйте коло, а для цього ви можете використати паперову тарілку чи намалювати коло від руки.

Продовжуючи якнайменше міркувати, починайте заповнювати коло кольорами й формами. Ви можете почати із центра чи з країв кола. У вас в уяві може постати малюнок, тобто не існує правильних або неправильних шляхів створення мандали. Працюйте доти, поки ви не відчуєте, що її завершено.

Наступним кроком буде відшукування належного положення для вашої мандали. Для цього повертайте малюнок і дивіться на нього під

різними кутами. Постарайтеся ігнорувати берег паперу й дивитися на сам малюнок. Єдиний спосіб зрозуміти, що мандала зорієнтована правильно – це ваше відчуття балансу чи почуття певного розслаблення, коли ваш внутрішній голос говорить: «Це правильно». Коли знайдено правильну орієнтацію, відзначте верх своєї мандали маленькою літерою «В».

Датування мандал корисне для подальшого використання. Відзначаєте день, місяць і рік. Хоча кожна мандала унікальна, запам'ятовування їх послідовності в часі може ускладнюватися, якщо вони не позначені датами. Знання послідовності, з якій з'являлися певні форми й кольори, може допомогти вам установити їх значення.

Іноді намалювати одну мандалу недостатньо. Якщо ви відчуваєте незавершеність, то можете захотіти намалювати ще. Ви можете використати ту ж послідовність для зосередження всередині себе, вибору кольорів і малювання. Коли малюєте більше ніж одну мандалу за один день, може виявитися корисним нумерувати їх послідовно.

Тепер покладіть мандалу перед собою так, щоб маленька «В» перебувала нагорі. Найкраще дивитися на неї з відстані витягнутої руки. Можливо, ви поставите її на підставку на певній відстані від місця, де сидите, можливо захочете прикріпити її до стіни.. Ваша мандала може бути поміщена в якесь особливе місце, де ви зможете часто на неї дивитися.

На цьому за бажанням можете припинити медитацію мандали, при цьому багато хто відчуває неймовірне задоволення. Дехто з небажанням зміщує центр своїх переживань. Просто, концентруючись на мандалі, усмоктовуючи в себе форми й кольори, ви даруєте собі безцінний оптичний зворотній зв'язок.

Ви можете урізноманітнити переживання мандали, уявляючи себе маленькою дитиною, яка гуляє по своїй мандалі як по кімнаті. Потім запитайте себе, що відчуваєте у цій мандалі-кімнаті, де вам найбільше або найменше комфортно, і як виглядають її символи за такої перспективи. Із цього моменту ви буде використати уяву й відчуття у роботі з мандалою. Ви задієте вербальні й раціональні моделі мислення, зможете використати слова, асоціації й тлумачення для прояснення інформації, уміщеної у ваших мандалах. Це допоможе вам зрозуміти послання несвідомого, ув'язнене в символах. Вам знадобиться нотатник і ручка.

Спочатку назвіть мандалу. Дозвольте, щоб назва спала на думку довільно, із мінімальним обмірковуванням, вона повинна відображати перше враження від мандали, коли ви дивилися на неї з невеликої

відстані. Ви можете занотувати назву, записати дату й номер мандали, якщо вона не єдина, котру ви намалювали в той самий день. Коли ви працюєте із серією мандал, краще працювати з кожною з них окремо перед тим, як ви спробуєте зрозуміти значення всієї серії.

Потім запишіть по черзі кольори вашої мандали починаючи з домінуючих і закінчуючи тими, що представлені найменше. Записуйте ваші асоціації: слова, почуття, образи чи спогади, що спадають, коли ви дивитесь на них. Так ви почнете складати ваш особистий словник кольорів і не тільки виявите, які кольори вам подобаються, а які ні, й почнете дізнаватися, які люди, думки й почуття у вас асоціюються з певними кольорами. Ви зможете навіть виявити, що певні періоди вашого життя асоціюються з певними кольорами. Цей особистий набір значень надасть важливі ключі для розуміння змісту мандали.

Потім запишіть числа й форми вашої мандали. Цифри вийдуть після підрахунку об'єктів мандали, наприклад, кількості «дощових крапель». Невизначені форми мають потребу в декількох словах опису, – наприклад, «рожева пляма» чи «нерівна хвиля». Інші форми буде легко описати, – наприклад, «зірка», «кінь» тощо. Ви захочете сконцентруватися на кожній фігурі по черзі, усвідомлюючи слова, почуття та спогади, що спадають на думку. Якщо вони з'являються, записуйте. Ваші асоціації не повинні мати змісту, бо на цій стадії ви збираєте будівельний матеріал. Значення стане яснішим згодом.

Коли список асоціацій буде закінчено, перегляньте його, тримаючи на думці назву, яку ви дали мандалі. Ви можете помітити певну модель значень записаних вами слів. Можливо, список асоціацій «натякне» на тему. Потім спробуйте висловити основну тему мандали, отриману з назви й ваших асоціацій, у кількох пропозиціях. Ви можете захотіти записати ці пропозиції у щоденник. На них буде корисно посилалися в подальшій роботі.

Працюючи з мандалами, ви усвідомите, що кольори, якими намальована певна фігура, змінюють її значення. Наприклад, розглянемо мандалу, де домінує білий хрест у центрі. Асоціаціями до слова «хрест» можуть бути «боротьба, іти вперед, опора». Асоціаціями з білими кольорами можуть бути «слабкий, невидимий, потойбічний». Той факт, що хрест білий, символічною мовою малюнка стверджує рішучість меншою мірою.

Коли зможете зробити опис цих кроків, то символи, що знаходяться в мандалі, зможуть бути переведені із зорового вираження у словесне, що дозволяє обробляти інформацію більш повно, використовуючи як візуально-просторові, так і вербальні здатності вашого мозку. Ці кроки можуть привести вас до усвідомлення значення

символів, і тоді доступною стане додаткова інформація про вас самих. За допомогою цієї техніки ви можете дізнатися хто ви є в мандалі.

3.3. Алгоритми інтерпретації мандал

Існує кілька алгоритмів інтерпретації мандал. *Перший* схожий на процес інтерпретації будь-якої малюнкової (проективної) діагностичної методики, де важливе значення мають і колір, і об'єкти, намальовані в колі мандали та поза нею. *Другий*, за Дж. Келлог, передбачає використання матриці (Додаток 3).

Зображення в колі як проективні процедури часто відображають загальні системні характеристики психіки автора – її організованість або хаотичність, цілісність або фрагментарність, відкритість або закритість, стійкість (статичність) або нестійкість (зокрема розбалансованість, пов'язану з переживанням змін).

Однак оскільки малюнки в колі можуть відображати прояви у структурі та функціонуванні психіки, пов'язані з дією різних внутрішніх і зовнішніх чинників, правильне розуміння психологічного значення мандал без їх урахування неможливе.

Велике значення для розуміння психологічного навантаження малюнків у колі також може мати серійне малювання, що дає змогу бачити, які зміни відбуваються в малюнках за певний період часу. Системні закономірності психіки найкраще розкриваються, якщо використовувати певні варіанти серійного малюнка.

Перший варіант інтерпретації малюнка

1. *Центр мандали.* Інтерпретуючи центр, можна припустити, що він є організаційним елементом системи. Якщо система – це психіка, то центр – це «Я» автора, тобто, те, що мовою аналітичної психології називається Его (усвідомлюване «Я»). Структурні й колірні особливості центру, а також його розмір відображатимуть різні аспекти «Я»: ступінь його сформованості, силу, здатність виконувати певні пов'язані з ним функції (свідомий контроль, цілепокладання).

Наявність двох центрів може бути пов'язано з переживанням «Я» глибоких змін, пов'язаних із процесом розвитку чи іншими причинами. Іноді це також можна розглядати як ознаку суперечливого амбівалентного «Я». Слід враховувати і те, що центр у певних випадках може відображати так зване «трансперсональне «Я» – духовний центр особистості або те, що мовою аналітичної психології називається *самість*. Прояви самості в центрі мандали зазвичай пов'язані з особливими символічними й колірними ознаками (візуалізація й зображення світла, біла фарба, зображення «всевидючого ока» тощо).

Відсутність центру характерна для глибоко змінених станів свідомості, зокрема патологічного характеру, що розвиваються, наприклад, унаслідок недоумства. У деяких випадках (якщо відсутність центру спостерігається лише протягом певного відрізка часу) це може бути пов'язано з особливими обставинами чи фазами в житті людини (так, тимчасова відсутність центру може позначатися на певних етапах вагітності та після пологів).

2.Зовнішні межі мандали. Зовнішні межі мандали, як і центр, тісно пов'язані з усвідомленими «Я» і його функціями, особливо здатності усвідомлювати свої психологічні кордони й захищати особистий простір у процесі взаємодії з оточуючими. Певною мірою кордони мандали також характеризують ступінь відкритості до контактів із зовнішнім світом. Так, занадто щільні кордони мандали можуть свідчити про уникнення контактів і потребу у самозахисті. Межі мандали також можуть бути пов'язані з психологічним *контейнуванням* – здатністю акумулювати психічну енергію.

3.Зв'язок центру із зовнішніми кордонами й різними зонами внутрішнього простору мандали. Міцний зв'язок зазвичай свідчить про високу психологічну інтеграцію, здатність «Я» ставити цілі й досягати їх, про розвиток волі та свідомості. Однак значення може мати і спосіб зв'язку центру із зовнішніми кордонами й різними зонами мандали. В одних випадках інтеграція зображення досягається за рахунок того, що йде від центру: променів, пелюсток квітки, форми, що нагадує кристал, а також геометричного характеру малюнка. Такий спосіб зв'язку більш характерний для дорослих, які добре взаємодіють із соціумом. В інших випадках зв'язок елементів малюнка й кордонів із центром досягається за рахунок зображення спіралі. Цей спосіб є регресивнішим, він відображає ранні форми самосвідомості (пов'язані з фазою сепарації), іноді він навіть може відображати перинатальний досвід (частіше – просування родовим каналом, третю перинатальну матрицю, згідно із С. Грофом).

4.Загальний характер малюнка – ступінь хаотичності чи впорядкованості. Упорядкований характер мандал пов'язаний із наявністю зображень геометричних фігур або добре оформлених образів, включаючи зображення людей, тварин, рослин. При цьому елементи малюнка пов'язані один з одним як просторово, так і за змістом. Спостереження за процесом малювання часто допомагає підтвердити хаотичний характер мандали. Автор малює імпульсивно, контроль над образотворчою діяльністю низький. Нерідко образотворчі елементи перетинають зовнішні кордони мандали. Такі малюнки свідчать про регресивний етап, а також характерні для органічного

ураження мозку недоумством. У деяких випадках певна ступінь хаотичності може бути пов'язана зі спонтанністю або переживанням сильного афекту.

5. *Симетрія / асиметрія.* Симетричні мандали, тобто такі, в яких права й ліва або верхня й нижня частини «віддзеркалюють» одна одну, свідчать про спокій, рівновагу, пасивність, відсутність психологічних змін. Асиметричні ж більше властиві тим, хто переживає процес психологічних змін, а також тим, хто відчуває внутрішній конфлікт. Такі мандали демонструють активну внутрішню динаміку, яка може бути пов'язана як із процесом розвитку, так і з низкою емоційних та психічних порушень. Так, мандали з вираженою асиметрією властиві підліткам з огляду на амбівалентність їхніх почуттів, внутрішню суперечливість і психологічні зміни.

Асиметрія також може бути ознакою невротичних внутрішньоособистісних конфліктів. Більш «здоровий» характер мають ті асиметричні мандали, де видно добре оформлений центр – який свідчить про збереження «Я», не зважаючи на зміни та внутрішні суперечності, а також про активну стабілізаційну функцію самості.

6. *Рух у мандалі.* Він часто відображає сприйняття руху різних елементів образу ще на стадії його візуалізації. Іноді сприйняття руху підтверджується лише завдяки обговоренню малюнка й того, що клієнт уявляв перед малюванням або в його процесі. Рух може мати різний характер і спрямованість. Обертальний рух за годинниковою стрілкою (що може бути пов'язане із зображенням спіралі, вихору або свастики) нерідко свідчить про процес усвідомлення (переживання інсайту), енергетичної мобілізації. Протилежний рух відображає посилення регресивних тенденцій, витіснення певного матеріалу зі свідомості. Рух, спрямований від центру до периферії мандали, свідчить про посилення зв'язків із зовнішнім світом, потреби в дії, а рух у зворотному напрямі передає потребу в збереженні енергії та відході від контактів. Висхідний рух може бути однією з ознак трансперсональних, «містичних» переживань. Східний же свідчить про фокусування на тілесних відчуттях, що може мати як патологічний, так і здоровий характер.

7. *Колір і числові елементи в мандалі.* Додатково слід проаналізувати особливості колірного оформлення мандали й числові її прояви. Числа пов'язані з повторюваними елементами зображення (наприклад, пелюстки у квітці), а також із геометричними фігурами. При цьому можна використовувати різні системи психологічного аналізу кольору й чисел, проте краще ті, які розглядають колір і числа як одну з форм символічної експресії та допускають змістовну полівалентність кольорів.

Другий варіант інтерпретації мандали: архетипові стадії

(Із використанням критеріїв архетипових стадій Великого Кола за Дж. Келлог)

Основою для розуміння психологічного навантаження Великого Кола Мандали можна використати його поділ на чотири сегменти (рис. 1). Центр (нульова стадія) і стадії, розташовані в лівому нижньому секторі, відображають тілесний досвід, що передуює народженню (внутрішньоутробний досвід), а також досвід, пов'язаний із процесом появи на світ і найбільш ранніми фазами постнатального розвитку (фаза грудного вигодовування), що мають велике значення для формування базової довіри до світу. При цьому **перша стадія**, або «Порожнеча», часто відображає переживання, пов'язані з другою перинатальною матрицею, а також ранній досвід дуальності, переживання закритості й темряви. Такі зображення можуть бути характерні для тривожно-фобічних розладів, відображати переживання загрози й бути ознакою перенесеної психічної травми.

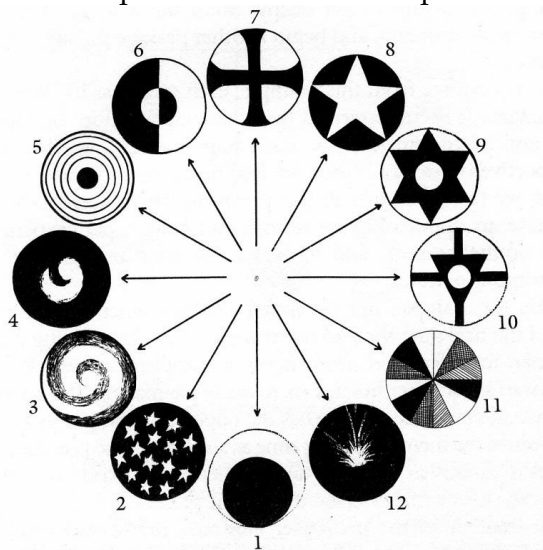


Рис. 1. Архетипові стадії Великого Кола за Дж. Келлог

Друга стадія, або «Блаженство», характеризується плинністю, відсутністю відчуття «Я», відображає досвід внутрішньоутробного розвитку, а також перебування біля материнських грудей. Мандали з переважанням ознак цієї стадії у дорослих можуть свідчити про позитивні переживання психічного регресу, зокрема про так зване «ідеалізоване перенесення».

Третя стадія, або «Спіраль» («Лабіринт»), характеризує розвиток первинних психічних процесів, появу в дитини зачатків самосвідомості,

прояви потреб у більшій самостійності, а також рух до ще незрозумілої мети. Ця стадія може торкатись переживань, пов'язаних з **четвертою стадією** – «Починання». Верхній лівий квадрант Великого Кола Мандали відображає досвід появи на світ та подальший розвиток усвідомлюваного «Я», боротьбу з так званою «тінню», а також формування сексуальної ідентичності й потреби у взаєминах.

П'ята стадія, «Мета», відповідає фазі психологічного самовизначення й початку активної взаємодії із зовнішнім світом. Мандали, відповідні до цих стадій, характеризують досвід дитинства та підліткової фази розвитку.

Як зазначає З. Фрейд, **шоста стадія**, «Єдиноборство з драконом» відображає едипальну стадію психосексуального розвитку, прагнення звільнитися від негативного досвіду минулого, боротьбу з «тінню» або тими частинами «Я», які особистість намагається придушити чи заперечувати.

Сьома стадія, «Квадратура кола», відображає досвід генітальної стадії психосексуального розвитку, готовність до відносин і дозвіл внутрішніх суперечностей. Вона також символізує об'єднання чоловічих і жіночих якостей «Я».

Верхній правий квадрант відображає досвід, пов'язаний із виходом у соціум і самостійним життям, що починається після завершення психосексуального розвитку. Розташовані тут стадії символізують стійку сексуальну ідентичність, орієнтацію на тут-і-тепер, професійні досягнення та взаємини. Мандали цього сектора також свідчать про здатність ставити мету й досягати її, контролювати емоційні прояви, про розвинені розумові процеси.

Восьма стадія, «Функціональне Его», відображає орієнтацію на тут-і-тепер, оформлену ідентичність, пріоритети діяльності та професійних досягнень при значній внутрішній свободі та достатній спонтанності.

Дев'ята стадія, «Кристалізація», пов'язана зі стійким функціонуванням у сім'ї або в певній інституційній системі, із потребою у взаємній підтримці та самоорганізації. На відміну від попередньої стадії, ця характеризується зниженням спонтанності, часто – підвищенням самоконтролем і консервативними установками.

Нижній правий квадрант відображає болісний досвід, пов'язаний із втратою звичного почуття «Я», крахом колишньої системи цінностей і відмовою від колишніх форм поведінки. А, **десята стадія**, «Ворота смерті», відображає досвід «зустрічі зі смертю», екзистенційні переживання. Вона містить депресивні епізоди й тяжке переживання втрати.

Одинадцята стадія, «Фрагментація», відображає втрату колишнього почуття «Я», переживання невизначеності перспектив майбутнього. Ця стадія нерідко пов'язана з патологічними переживаннями (деменція, сплутаність) або зі зміненими станами свідомості, що супроводжуються втратою відчуття власної тілесності.

Дванадцята стадія, «Трансцендентний екстаз», відображає досвід поновлення, формування нового, цілісного «Я». Ця стадія може розглядатися як пов'язана зі встановленням нових відносин із трансперсональним «Я» (самість), формуванням духовних пріоритетів і успішною інтеграцією досвіду змінених станів свідомості.

3.4. Колір і системи кольорів у мандалах

Намагаючись інтерпретувати колір, практичний психолог, по-перше, повинен спиратися на переживання клієнта, на те, що для автора малюнка може означати певний колір. Неабияке значення мають вік, стать, культурна й релігійна приналежність клієнта.

Завдання психолога – заохотити клієнта прислухатися до себе, власних відчуттів, інтерпретувати асоціацію і кольору, і малюнка.

Кольори мандали виражають ваші таємні думки, почуття, інтуїцію й навіть фізичні прояви. Аналіз значення кольорів у мандалі допомагає нам зрозуміти послання несвідомого. Значення деяких кольорів можуть бути загальноприйнятими й легкими для розуміння. Інші кольори можуть викликати осяяння. Іноді в кольорів буває кілька значень, кожен із яких розповідає щось своє. Кольори можуть мати різне значення щоразу тоді, коли ми використовуємо їх. Користуючись списком традиційних значень кольорів, ви можете відкрити для себе нові можливості чи збагатити й прояснити значення кольорів мандали.

Хоча значення кольорів не завжди й не скрізь однакові, все ж існує багато загального, заснованого на спільному досвіді багатьох поколінь. Наприклад, сонце зігрівало й піклувалося про все, що зростало від початку часів. Жовтий, – колір сонця символізує світло, тепло, харчування, усвідомлення і, звичайно, сонце саме по собі для людей усього світу. Те ж відбувається з усіма кольорами.

С. Фостер у своїй книзі «Створення та інтерпретація мандали» пише, що інформацію про кольори вона взяла з літератури, мистецтва, релігії й філософії Європи й Америки, а також від людей, що малювали мандали під час арт-терапії, зі спостережень лікарів, що використовують мандалу як проективний показник особистості.

Розглядаючи мандалу, відзначте кольори, розташовані у центрі – вони символізують найважливіше на даний момент. Домінуючі кольори підкреслюють те, на чому в цей момент максимально зосереджена

увага. Використання різних кольорів показує, що енергія розподілена між декількома сферами уваги.

Подивіться на колір, яки ви намалювали коло. Він буде ключем до того вашого аспекту, що ви висуваєте зовнішньому світу. Як правило, це коло обмежує кордони вашого Его. Наприклад, якщо ви обираєте червоний, ви, мабуть, показуєте світу власну енергію чи гнів (залежно від того, що червоний означає для вас). Якщо ж ви використали зелений, імовірно, у ваших взаєминах з оточенням особливо помітна здатність до піклування.

Кольори у верхній половині мандали найчастіше стосуються свідомих процесів. У нижній мають тенденцію демонструвати, що відбувається у несвідомому. Якщо ж ви подивитесь на мандалу як на круглий годинник, то те, що з'являється на дванадцяти годинах, доступне свідомому розумінню. Те, що перебуває на шести годинах, найбільше далеке від свідомості. Кольори, вміщені на трьох і дев'яти годинах, являють собою ідеї, що рухаються вздовж кордонів між свідомим і несвідомим.

Подивіться на ті місця мандали, де кольори нанесені особливо густо або слабко. Перші підкреслюють послання через символіку кольорів. Також вони розкривають сильні емоції, пов'язані з тим, що позначає цей колір. Колір, нанесений легкими торканнями, показує втомленість, сумніви в собі чи навіть сум.

Вибором кольорів значною мірою керує несвідоме. Навіть коли ви ретельно обираєте кольори вашої мандали у спробі контролювати те, що вона відображає, динаміка несвідомо сильно впливає на остаточний результат. Можна сказати, що використовувані вами кольори є прямим вираженням внутрішніх станів, які зазвичай перебувають поза свідомим розумінням.

Коли ви вивчаєте мандалу, несвідомий символізм, виражений у кольорах, розглядається вашим свідомим Я або Его. Цей досвід переносить інформацію з несвідомого до свідомих рівнів особистості. Навіть без вивчення значень кольорів взаємодія зрозуміла. Таким чином свідомість приходить на службу індивідуалізації. Вивчаючи мандали, треба пам'ятати, що не існує поганих або гарних мандал. Ви повинні приймати й цінувати те, що приходить до вашої мандали.

Розміщення кольорів і форм у мандалах може продемонструвати, де близько до свідомого розуміння, чи далеко від нього або в проміжку перебуває те, що вони символізують (Додадок 4).

Системи кольорів

Як і в людей, у кольорів існують певні взаємини. По'єднання деяких кольорів гармонійне. Через мандалу вони несуть нам послання рівноваги, миру або зцілення. Інші кольори конфліктують між собою, свідчать про енергії чи дисгармонії. Розуміння взаємодії кольорів допоможе розшифрувати їх послання в мандалі.

Окремі взаємодії можуть спостерігатися в природі. Наприклад, веселка завжди виявляє ту саму послідовність кольорів: червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, блакитний, синій і фіолетовий. Веселка, шанована в багатьох національних традиціях як знак божественного благословення, пробуджує почуття замилювання, передчуття й радості. Кольори веселки яскраві, але все ж вони нагадують нам, що буря десь поруч.

Зміна пір року демонструє інше сімейство кольорів. Пастельні рожеві, лавандові й жовті весняні відтінки переростають в багаті зелені й золоті кольори літа. Осінь приносить із собою темну земну палітру, за якою ідуть зимові крайнощі – сірий, білий, чорний. Кольори всіх сезонів разом можуть указувати на повний річний цикл росту. Ці кольори також можуть бути метафорою періодів людського життя

Досвід художників зі змішування кольорів визначає споріднення деяких відтінків. Наприклад, художники виявили, що жовтогарячий колір можна одержати при змішуванні однакової кількості червоного й жовтого. Він є самостійним кольором, для якого також мають значення якості й червоного, і жовтого. Усі три кольори – жовтогарячий, червоний і жовтий – передають про тепло, енергію й життєвість.

Практичний досвід художників і ремісників передається нам через традиційну систему колірної кола. У людей, які живуть близько до природи, спостережувані ними навколо природні кольори включено до системи філософії, моралі й поведінки. Ми не дуже відрізняємося від цих древніх художників, ремісників і філософів. Ми відгукуємося на ті ж самі природні сполучення кольорів, які керували людьми в інших місцях в інші часи. Ці традиційні системи кольорів можуть бути корисні нам у спробі зрозуміти роль кольорів у мандалі.

Різні підходи до взаємин кольорів

Розглянемо деякі підходи до взаємин кольорів, які будуть корисними в роботі з мандалами. За Сюзаною Ф. Фінчер, це сезонні кольори в мандалі; цілюще колесо корінних американців; кольори, які асоціюються в кундаліні-йоги; ієрархія кольорів Гете; значимі з'єднання кольорів у мандалах (за спостереженнями Дж. Келлог). Жодним чином не є єдиним способом розшифровки значень кольорів.

Колірне коло було придумане європейськими художниками для полегшення досягнення гармонії кольорів у їхніх роботах (рис. 2). Це певним чином розташовані по колу червоний, синій, жовтий, зелений, жовтогарячий і фіолетовий. Коло поділене на два трикутники. У вершинах одного розташовані по колу червоний, синій і жовтий. Вони можуть змішуватися в різних пропорціях для одержання розмаїття всіх інших кольорів, тому що це лише основні будівельні цегли, які використовують художники, їх ще називають основними кольорами.



Рис. 2. Колірне коло

Похідні кольори отримуємо при змішуванні двох рівних частин основних. Наприклад, фіолетовий – із червоного й синього, жовтогарячий – червоного й жовтого, зелений – синього й жовтого. На колірному колі похідні поміщені між тими основними, від змішування яких вони утворюються. Похідні кольори на окружності колірного кола з'єднуються лініями для одержання другого трикутника.

У мандалах основні кольори відображають головні прагнення людини. Червоний виражає лібідо або життєву силу, необхідну для підтримки людського життя. Синій формує зв'язки й піклування. Жовтий означає здатність усвідомлення. Поява цих кольорів у серії мандал часто привертає нашу увагу на функціонування первинних людських спонукань.

Розглядаючи похідні кольори, говоримо й про ув'язнені у них символічні значення первинних кольорів, і про них самих як про самостійні кольори, тобто, фіолетовий – і як червоний і синій, і як

фіолетовий сам по собі. При розшифровці значень похідних кольорів у мандалах потрібно зібрати асоціації для всіх трьох: кольори самого по собі й обох складових його основних. Наприклад, остаточне значення похідного фіолетового буде об'єднанням асоціацій щодо червоного, синього й фіолетового.

Кольори, які перебувають на колірному колі один проти іншого, називаються додатковими. Коли вони перебувають у мандалі поруч, то створюють живе враження. Для деякого вони навіть можуть здаватися вібруючими. Додатковими кольорами є пари червоний – зелений, жовтий – фіолетовий і синій – жовтогарячий. Якщо вони перебувають у мандалі один біля одного, це може свідчити про напругу протилежностей. Наприклад, червоний (енергія) може конкурувати із зеленим (контроль), жовтий (автономія) із фіолетовим (зв'язок із матір'ю) – про зіткнення бажання незалежності й звички покладатися на батьків. Синій (турбота) поруч із жовтогарячим (прагнення) може символізувати конфлікт між бажанням близькості й прагнення до досконалості.

Сезонні кольори в мандалі

Наше життя не настільки тісно переплетене із природними ритмами, як життя наших предків. Але, незважаючи на це, ми усвідомлюємо природне оточення, що впливає на наше розуміння кольорів, навіть якщо ми часто не усвідомлюємо вплив природи. Доказом нашої чутливості до світу природи є сезонний емоційний розлад, який пов'язують з нестачею природного світла взимку.

Чотири пори року мають власні кольори, які відрізняють їх. Проходження один за одним кольорів, що належать до різних пір року, іноді може символізувати наш власний процес психологічного зростання. Проекти, думки і взаємини рухаються у природному ритмі, що відображає зміни пір року. Погляд на кольори мандал з точки зору тієї пори року, які вони представляють, може бути способом зрозуміти ваш вибір кольорів.

Весна асоціюється з яскравими, свіжими пастельними квітами: жовтим, рожевим, лавандовим. Зелений – колір весни, особливо світлі його відтінки. Фіолетовий так само часто пов'язується з весною. Ці кольори в мандалах можуть указувати на щось нове, ніжнє й повне можливостей у вашому житті.

Літні відтінки: зелений, золотаво-жовтий, жовтогарячий, червоний, персиковий і голубий багаті, теплі й вібруючі. Вони немов містять краплю золотаво-жовтого кольору сонця, що переважає в цю пору року. Коли у ваших мандалах з'являються літні кольори, слід замислитися, чи не означає це виконання, достаток або зрілість чогось.

Осінні кольори: коричневий, жовтогарячий, золотий і бордовий – пробуджують почуття, пов'язані зі збором урожаю: щастя, що плоди дозріли й зібрані, і смуток про те, що чудовий час дозрівання минув. Коли у вашій мандалі осінні кольори, це може означати, що ви пожинаєте плоди особистісного зростання. Ці кольори так само можуть нагадувати про те, що потрібно приділити увагу процесу суму, яка є природною частиною процесу відходу звичного способу життя, завершення якоїсь справи чи виконання зобов'язань.

Зимові кольори: чорний, білий і сірий – нагадують про прохолодні зимові дні із сірим небом, довгі темні ночі та яскравий сніг. Зимові кольори в мандалах можуть свідчити про те, що у вашому внутрішньому циклі зростання настає потреба у відпочинку. Навіть якщо в мандалах зимові кольори виглядають холодними й безпристрасними, вони містять послання про те, що наближення весни приховане зимовими снігами.

Цілюще колесо

Кольори були корисні при навчанні в часи й у місцях, де писемність була рідкістю. Природні малюнки кольорів створювали основу для організації розуміння народних психологів. Жовтий, зелений, чорний й білий часто використовувалися як частини цілющого колеса корінними американцями. Можливо, ще американські старійшини пов'язували чотири напрямки із чотирма порами року й дали їх кольорам можливість визначити колір напрямку.

Цілюще колесо – це спосіб вивчення життя, моралі й місця людини в громаді. Це коло з визначеними на ньому чотирма напрямками, орієнтованими як основні напрями компасу. Кожному напрямку приписуються свої кольори. Півночі – білий, сходу – жовтий, півдню – зелений, заходу – чорний. Кожен напрям має певні якості, дає уроки, розуміння й навички.

Традиції корінних американців надає по-різному визначають кожен напрям. Схід (жовтий) – це напрямок натхнення, він схожий із весною, світанком і пошуком знань у юності. Південь (зелений) – місце довіри й безвинності, це літо, полудень і активний період життя. Захід (чорний) – місце самостереження, як осінь чи пообідній час, або середній вік; він передає природну потребу переглядати й відпускати. Північ (білий) – місце мудрості, про це свідчить білий сніг зими, довгі темні ночі у світлі яскравого місяця й багатстві мудрості.

Кольори кундаліни-йоги

Система взаємодії кольорів кундаліни-йоги («згорнутий кільцем») базується на давній психології Індії, де духовні й психологічні знання

переплетені незвичним і незрозумілим для європейських людей чином. Вони настільки давні, що їх початок передує початку того стану історії, який людство почало записувати. Цікаво, що сучасні психологи сформулювали теорію ієрархії людських потреб, схожу на традиційну індійську. Для розуміння ролі кольорів у ній розглянемо систему, відому як кундаліна-йога, де вважається, що невидима енергія тече певними каналами в тілі. Особливо важливий потік енергії, спрямований від куприка до верхівки. Уважається, що на цьому енергетичному каналі розташовані центральні точки, функція яких полягає в концентрації та трансформації енергії. Ці точки називаються чакрами.

Кожна чакра має пов'язане з нею завдання розвитку. Коли воно виконане, енергія кундаліні тече більш вільно догори для виконання завдань наступної чакри. Усього існує сім чакр, розташованих у декількох дюймах від хребта й на голові. Нижні чакри використовуються для виживання й основних потреб. Верхні чакри – для духовного пробудження. Людина не може повністю відкрити верхні чакри, доки не очищено нижні.

Приписувані кожній чакрі кольори розташовані в тому же порядку, що й кольори спектру: червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, блакитний, синій і фіолетовий. *Перша чакра* хребта пов'язана із червоним – як стверджував К. Юнг, кольором крові й темної пристрасті. Наступна чакра, що за декілька дюймів нижче пупка, жовтогаряча – колір світанку або останніх променів сонця. Піднімаючись вище хребтом, знаходимо наступну чакру біля сонячного сплетіння. К. Юнг описує її як місце, де сходить сонце. Її колір – жовтий. Колір наступної чакри, розташованої поруч із серцем, – зелений. Піднявшись трохи вгору, ми знайдемо п'яту біля горла. Її колір – блакитний. Шоста чакра розташована на голові, у точці між і трохи вище ока. Її колір – синій. На верхівці розташована верхня чакра. Її колір – фіолетовий (його часто малюють як лавандовий).

Думки людини, яка працює з енергією першої чакри належать до базових потреб виживання та здоров'я тіла. Це резонує з досвідом дитинства. Коли в мандалі з'являється червоний, найкраще подумати, чи не хоче він повідомити вам щось про здоров'я. Можливо, вам слід більш уважно поставитися до якогось захворювання. Можливо, стрес, який ви відчуваєте, починає загрожувати вашому фізичному здоров'ю. Червоний може також символізувати спогади про часи, коли ваші основні потреби безпеки не виконувалися.

Друга чакра належить до розвитку автономії. Її колір – жовтогарячий. Дж. Келлог припускає, що наше переживання періоду, коли ми вчилися ходити, належить до цієї чакри. Наше почуття власної

гідності, судження щодо ефекту нашого впливу на оточуючих і статеву ідентифікацію мають відношення до цієї фази розвитку. Поява жовтогарячого в мандалах може засвідчувати тривале занепокоєння в цих сферах або сповіщати про зміну деяких виборів, зроблених у раніші періоди життя.

Третя чакра розташована над пупком. Вона пов'язується із самосвідомістю або з виникненням «Его» як точки відліку. Колір цієї чакри – жовтий. Занепокоєння цієї чакри пов'язані зі спогадами дитини, що залишає будинок і вирушає до школи, вона пов'язана з незалежністю й зі здатністю навчатися, думати і планувати. Для людини, яка працює з енергіями третьої чакри, важливо ефективно взаємодіяти з оточенням. Жовтий у ваших мандалах може відкривати готовність учитися, початок усвідомлення певних явищ і понять або бажання сформулювати власну точку зору. Жовтий також може належати до спогадів про події тих часів, коли ви почали діяти незалежно.

Четверта чакра, поруч із серцем, пов'язується з турботою про оточуючий світ. Її колір – зелений. Із цією чакрою пов'язані завдання підліткового періоду й початку дорослого життя. Вони містять послаблення несвідомих вимог батьків, здатність піклуватися про себе й про оточуючих і готовність до взаємин з іншою людиною (близькість сексуальних відносин). Зелений у мандалах може свідчити про ваше становлення як дорослої людини або перегляд раннього досвіду, що належить до цього періоду розвитку особистості.

П'ята чакра – на ший. Із нею пов'язаний блакитний колір. Здатність любити без взаємності – завдання розвитку, що пов'язане з цією чакрою, так само як вона пов'язана з тим, що ви ділитесь з оточуючими дарунками, талантами й здібностями без очікування вигороди. П'ята чакра належить до зростлого духовного усвідомлення, тому в традиції йоги саме ця чакра є брамою повернення, через яку індивідуум знову поєднується з більшою самістю. Блакитний у мандалах може свідчити про пробудження вашої духовної природи.

Духовне усвідомлення поглиблюється в *шостій чакрі*, розташованій трохи вище й між очами. Енергії цієї чакри відносяться до розвитку інтуїції, а іноді ще називається третім оком. Колір її синій. Завдання цієї чакри – об'єднання відчуття позачасового порядку подій з кінцівкою нашого особистого Его-пізнання. Коли синій з'являється в мандалах, ви можете переживати усвідомлення більш глибокої реальності за подіями вашого життя.

Сьома чакра перебуває на верхівці. Її кольори – фіолетовий або лавандовий. У традиції йоги вона асоціюється зі здатністю вийти за межі

власного окремого існування й випробувати містичне об'єднання з космосом. Коли з'являється цей колір, то може символізувати пікові переживання в недавньому минулому чи найближчому майбутньому. Лавандовий так само може викликати спогади про блаженний стан дитинства, куди ми повертаємося для відпочинку, зцілення й натхнення.

Колірна система чакр схожа на веселку. Дехто з нас може створити мандалу, що включає всі ці кольори, і тоді ми бачимо особливе сяйво. Дж. Келлог вважає, що такі мандали засвідчують сильне пробудження, що може бути зцілювальним і називає його «переживання веселки».

Колірне коло і його спектр дають нам глибоке розуміння кольорів. Однак існують два важливих кольори, які не включені до жодної. Це білий і чорний. Деякі художники говорять, що чорний – це відсутність кольорів. Інші – що він містить у собі всі кольори. Те саме можна сказати й про білий.

У деякому змісті чорні й білий – додаткові кольори, і наявність одного передбачає інший, як п'ятьма нагадує про світло, як протилежність. Чорний і білий традиційно символізують протистоянням тьми та світла. Чорний і білий, вміщені в мандалах разом можуть показувати, що ви зазнаєте утисків протилежностей. Мандали, складені тільки з білого і чорного, свідчать, що ви дивитеся на світ холодним інтелектуальним поглядом. Тобто загалом кольори представляють емоції. Відсутність кольорів свідчить про тимчасове зникнення емоцій. Це може трапитися, коли конфлікти викликають занадто сильні почуття а тіло вирішує одержати тимчасовий перепочинок.

Колірна теорія Гете

Чорний і білий кольори є центральними в колірній теорії Гете. Його філософський романтизм заснований на класичній традиції. Глибока любов Гете до природи зробила його уважним спостерігачем кольорів у природі.

Колірна теорія Гете заснована на властивостях світла й тьми. Згідно з нею, усі кольори розташовані між протилежностями абсолютної тьми (чорного) і чистого світла (білого). Кольори природно перетікають один в інший, коли змінюються пропорції світлого й темного. Гете вважав чорний символом матерії, білий являє собою дух. Згідно з Гете, коли матерія наповнюється духом, вона змінюється, тобто перехід світла в п'ятьма нагадував Гете процес перетворення духу на матерію.

Коли світло додається до п'ятьми, як сонце на сході, чорний змінюється блакитним. Гете вбачав у переході чорного у блакитний натхнення матерії і навпаки, коли дух сховався у матерію, його

трансформація походить на жовтий, який з'являється при затемненні білого. Для Гете блакитний і жовтий являли собою тіло й душу людини.

Зелений утворюється при змішуванні однакової кількості блакитного й жовтого. Для Гете це було підтвердженням можливості досягнення людиною, що врівноважила в собі тіло й душу, стану гармонії. Оскільки блакитний і жовтий впливають із чорного й білого, зелений так само являє протилежність, яка символізується тьмою й світлом. Гете відчував, що положення зеленого в центрі колірної ієрархії свідчить про відчуття гармонії, переданої цими кольорами.

Червоний появляється, тоді коли затемнюється жовтий і світлішає блакитний.

Колірна ієрархія Гете допомагає нам зрозуміти тісний зв'язок блакитного (материнство) й чорного (буття). Вона також демонструє близькість жовтого (батько) й білого (безформна, безбарвна порожнеча). Коли ви бачите в серіях мандал чорний і білий, за якими ідуть блакитний і жовтий, це свідчить про особливе розв'язання протилежностей. За теорією Гете, цей рух є кроком у напрямку до центра, до гармонії. Блакитний і жовтий можуть передавати розуміння людських протилежностей з точки зору чоловічого й жіночого начал.

Теорія Гете співвідносить кольори з динамічними ритмами природи. Цілісна система заснована на уявленні про двоїстість природи, як це символізують південь й світло. Для Гете все або віддалялося від стану єдності, або рухалося в напрямі до цього стану.

Колірна комбінація Джоани Келлог

За Дж. Келлог, разом чорний і рожевий викривають негативні почуття щодо себе самого. Коли ці кольори з'являються у мандалах, це може бути сигналом для втручання, що покращить ваше здоров'я й добробут, як фізичний, так і емоційний. Наприклад, варто захиститися від нещасних випадків, оновити підтримуючі зв'язки між вами й тими, кого ви любите, розібрати чи взяти під сумнів самозневажливі думки. Це поєднання кольорів може з'явитися перед тим, як ви усвідомлюєте власну негативність і таким чином готує вас до заходів, які можуть усунути непотрібний біль.

Чорний і червоний у мандалах визначаються Дж. Келлог як показники депресії та гніву, які ви відчуваєте одночасно. Разом ці два кольори у мандалі засвідчують, що почуття можуть передаватися у вибуховій поведінці. Використовуючи мандалу для власного особистісного зростання, ви можете використати малювання як заміну кепських настроїв, злим словам або покаранням, які можуть вилитися на оточуючих.

Комбінація синього й червоного в мандалах сигналізує про певний конфлікт. Дж. Келлог пов'язує ці кольори з міфологічною битвою із драконом, під час якої юний герой викликає звіра на бій і досягає перемоги. Битва героя виражає універсальну боротьбу за звільнення себе самого – свідомості й ідентичності – від батьківської матриці дитинства.

Червоний і синій виділяються з початкового темно-фіолетового, щоб стати протилежностями. Конфлікт зрештою розв'язується, коли Его й самосвідомість народжуються в сонці самості – жовтому.

Жовтий із чорний або синім може також символізувати настрій, що коливається між надзвичайним ентузіазмом і пригніченістю. Коли ці кольори з'являються в мандалах, вам варто подумати про необхідність серйозної внутрішньої роботи з виявлення вашого справжнього Я і власної законної сили.

Дж. Келлог вважає, що поєднання в мандалах червоного і зеленого може вказувати на конфлікт. Це той випадок, коли червоний символізує потреби, а зелений означає батьківський контроль, який перешкоджає їхньому вираженню. Червоний і зелений для багатьох асоціюються з Різдом. Сильні, часто суперечливі емоції, які ми відчуваємо в цей святковий період, здається, належать саме до цього поєднання кольорів, які можуть бути сигналом того, що ви маєте потребу в турботі про вашу внутрішню дитину.

Отже, у кольорів мандал є ще один шар значень, обумовлений їхньою взаємодією один з одним. Як і зі значенням кольорів, так і зі значеннями їх взаємин немає точних і остаточних правил, вони лише можуть бути корисними для розуміння значення ваших мандал.

3.5. Символи в мандалах

Числа й форми в мандалах

Форми складаються з ліній і кольорів. Якість ліній, які ви створюєте, відображає м'язову напругу вашого тіла. Коли ви збуджені, вона зазвичай збільшується, і це змушує нас малювати з притиском, і лінії виходять більш товстими. Ви малюєте бліді лінії, коли почуваетесь утомленими й слабкими через хвороби чи депресії. Так само товщина ліній залежить від засобів, якими ви користуєтесь. Чим м'якше те, чим ви малюєте, тим товстіші лінії у вас будуть виходити.

У мандалах ми можемо побачити криві, прямі лінії або ті й інші. Найчастіше вигнуті лінії малюють жінки, а прямі – частіше в мандалах чоловіків. Дж. Келлог переконує, що вигнуті лінії зазвичай відображають ірраціональний підхід до життя й емоційний спосіб впоратися із ситуацією. Вигнута лінія надзвичайно показова щодо

жіночності. З іншого боку, пряма лінія зазвичай представляє раціональний шлях рішення проблем, що більш показово для чоловіків.

Розрізнення між прямими й вигнутими лініями належить і до форм. Наприклад, форма трикутника складається із прямих ліній й в такий спосіб говорить про «чоловічу» раціональність. Квітка зображується вигнутими лініями і засвідчує «жіночу» емоційність.

Трикутник у центрі мандали вказує на рух. Якщо він спрямований вершиною догори, це ознака активності та прагнення захистити власні інтереси. Якщо ж вершина трикутника спрямована вниз, то прогноз несприятливий, такий трикутник вказує на рух вниз, до землі, на можливість смерті й руйнування. Поєднання трикутника, спрямованого вершиною догори, із трикутником, спрямованим вершиною донизу, формує зірку Давида, яка поєднує в собі творче начало із руйнівним.

П'ятикутна зірка всередині мандали – ознака то, що людина впевнено стоїть на ногах. Так само, як і ембріон, зірка може вказувати на зв'язок із матеріальним світом, фізичним тілом, проте зірка говорить про силу, у той час як зображення ембріона – про вразливість і слабкість.

Лінії навколо мандали часто відображають психологічну межу, що розділяє людину й навколишнє середовище й інших людей. К. Юнг зауважує, що товста лінія тут вказує на зміцнення або блокування границь від оточення. Блідість або відсутність меж говорить про відкритість до оточуючих, чутливість до елементів оточення, або, можливо, про недиференційоване відчуття ідентичності. Видима, але не занадто товста лінія зазвичай демонструє певне відчуття власної ідентичності, з ясно встановленими психологічними межами між собою й оточуючими.

Хрест у центрі мандали можна трактувати як християнську символіку, чи перехрестя. Можна припустити, що автор малюнка перебуває в стані нерішучості чи відчуває себе розіп'ятим. Нерідко хрест також асоціюється з жертвою, і, якщо він знаходиться в центрі, то може відображати стан дезінтеграції, за яким слідує формування нового центру «Я».

Розташований у середині мандали *квадрат* може відповідати в уяві людини саду чи двору. У цьому випадку слід запитати, є він відкритим або закритим. Якщо «вхід» туди закритий, можливо, що автор малюнка переживає стрес.

Значний *незафарбований простір* у мандалі свідчить про бажання приховати або придушити почуття. Якщо розмір центру мандали невеликий, можна припустити знижену самооцінку автора, а коли

центр зовсім відсутній, не виключено, що вся мандала характеризує «Его» автора.

У мандалах здорових індивідів, як правило, наявні всі основні кольори. Аналізуючи мандалу, слід звернути увагу на те, який із основних кольорів відсутній. Якщо в жіночих мандалах незмінно присутні помаранчевий, жовтий і червоний, але відсутні синій і блакитний, то можна припускати наявність дуже сильного *animus*, що перешкоджає розвитку фемініних якостей жінки. Якщо ж чоловік при створенні мандал не використовує жовтий колір і користується переважно зеленим і синім кольорами, можна припустити, що його чоловічі якості недостатньо виявлено й він занадто пасивний.

Більшість мандал будуть об'єднувати кілька форм, а то й безліч, вони можуть перетинатися чи створювати враження глибини. Зверніть увагу на форму, що з'явилася в центрі мандали. Можливо, у цей період вона буде для вас особливо важливою. Форми, що з'являються в нижній половині, належать до матеріалу несвідомого. Те, що з'являється у верхній половині, зазвичай символізує матеріал, близький до свідомості й, таким чином, більше зрозумілий. Розмаїтість форм у мандалах невичерпна, і не існує правильних або неправильних малюнків.

Аналізуючи форми мандали, ви повинні так само розглядати числа. Іноді ваше несвідоме може включити графічну форму числа в малюнок мандали. Наприклад, ви можете знайти карлючку, схожу на цифру дев'ять. Проте частіше число буде аспектом інших форм. У квітки може бути шість пелюстків, і таким чином, це число шість може бути важливим у вашому символізмі, як символ квітки сам по собі.

Підрахунок кількості форм у мандалі може бути корисним для розуміння її значення. Ви можете звернути увагу на кількість променів у зірки, кількість «рожевих крапель», або навіть кількість квітів, які ви інтуїтивно обрали. Аналізуючи значення чисел, ви можете так само запитати себе, чим для вас було життя в тому віці, що показує це число.

Усі лінії, числа й форми, які з'являються у ваших мандалах, мають певне значення. Деколи вони правильні, доречні й інформативні для вас, для створення вашої мандали й розгляд цих форм може мати велике значення. Вам може бути досить уже цього, і ви не захочете йти далі.

Стан кожного з нас може змінюватися, тому, використовуючи мандалу як засіб оцінки процесу психічного розвитку, слід бути готовим до того, що характер зображення буде з часом змінюватися. Завдання первинної оцінки – визначити, який стан людини в даний момент, допускаючи при цьому, що згодом він може стати іншим. Було б помилковим на основі аналізу мандал навішувати на людей ярлики й розглядати їх малюнки як щось незмінне. Мандала стає ефективним

засобом роботи лише в тому випадку, якщо ми розглядаємо її як частину безперервного процесу розвитку і змін.

Символічні значення форм у мандалах часто стають зрозумілими за допомогою простих технік ведення записів у щоденнику. Для подальшого розуміння символів опис деяких чисел і форм, які часто зустрічаються в мандалах, наведено в Додатку 5.

Тварини

Тварини часто символізують інстинктивні й несвідомі аспекти нашого буття. К. Юнг розглядав тваринний символізм як візуалізацію несвідомого Я. Чим примітивніша тварина, тим глибший шар підсвідомості воно демонструє. Зміст глибоких шарів підсвідомості складніше асимілювати, оскільки вони сильніше віддалені від звичайної свідомості. Інакше кажучи, собака може символізувати підсвідомі енергії, більш легкі для інтеграції у свідомість, аніж змія, «холоднокровне», нелюдський зміст і тенденції абстрактно-інтелектуальної, та конкретно-тваринної природи: словом, нелюдські якості людини.

Якщо наше ставлення негативне стосовно несвідомого, то тварини будуть налякані; якщо позитивне – вони з'являться як казкові «тварини-помічники».

Деякі культури використовують ідентифікацію із твариною як спосіб інтегрування несвідомого. Традиції корінних американців заохочують молодих людей виявляти через сни тварину, котра буде духовним провідником і супутником у їхніх контактах зі світом духу, який ми можемо назвати несвідомим.

Символізм, що асоціюється із тваринами, традиційно заснований на їхніх природних якостях. *Леви* відомі своєю красою й бойовим духом. *Вовк* – лютий захисник своєї зграї, символізує доблесть і вірність. У традиції корінних американців він вважається першопрохідником, його стежками йдуть інші тварини.

Бик є символом жіночності, бо його роги нагадують серп місяця. Він асоціювався з місячною богинею в культурі Криту. Парадоксально, але бик також само був символом чоловічих небесних божеств, наприклад Тора: його ревіння асоціювалося з громом. *Ведмідь* вважається місячною твариною через те, що періодично впадає в зимову сплячку, що нагадує зникнення місяця під час молодика. Ведмідь означає інстинкти й небезпечні аспекти несвідомого.

Слони – довгожителі, розумні тварини, і, можливо, саме тому вони символізують помірність, мудрість і вічність

На протигагу похвальним якостям слона, *осел* у єгипетській міфології вважається символом неправильної поведінки.

Ягня – значний для християнстві символ, що представляє Христа. Його якості: лагідність, чистота й безвинність. Інший рівень значення – невинна жертва.

Риба так само символізує Христа, але це не належить до її якостей. Це пов'язано з тим, що п'ять грецьких букв, що становлять слово «риба», є першими буквами словосполучення «Ісус Христос, Син Божий, Рятівник». Риба, качка й жаба, хоч і сильно відрізняються, є водними тваринами. Їхня близькість до води пов'язує їх з ідеєю «первинних вод». Тому ці три тварини можуть символізувати виникнення речей і сили відродження.

Кінь працює в гармонії з наїзником і є символом правильно спрямованих інстинктів. Дикий, необ'їжджений кінь має протилежне значення – неприборканих інстинктів. Із всіх тварин собаки найбільш близько пов'язані з людиною. Їхнє тісне залучення в нашому житті визначає як символізм як вірних помічників і супутників.

Уявлювані тварини складаються з частин кількох різних тварин або до звичайних тварин додаються невластиві частини. Сфінкс, єдиноріг, фенікс, дракон і пегас – приклади тощо. У легендах ці створіння є надприродними супровідниками божеств.

У мандалах тваринний символізм може бути способом входження в контакт із частиною вашої душі, що веде глибше до людської реальності. Через повагу й усвідомлення тваринних аспектів вашої власної природи можна розвинути відношення з найбільш глибокими інстинктами, які керують поведінкою тварин і властиві людським істотам як вічне джерело мудрості.

Птахи

Птахи – стародавні символи людської душі, стихії повітря і процесу трансформації. К. Юнг стверджував, що птахи можуть позначати ангелів, духів, надприродну допомогу, вісників. Римляни вважали птахів носіями поганих ознак і просвітління, може означати політ думки, фантазії, інтуїтивної ідеї.

Орел – символ сили, сміливості, благородства (як лебідь). Американськими індіанцями він вважається джерелом мудрості через дар ясної пильності. Орел асоціюється з богами війни й сили. Він є виразником чоловічих якостей (сонце), символом батька.

Сова – протилежність орлу, нічний птах, символ темряви, смерті і знання. Асоціюється з богинями мудрості Афіною, Мінервою, Ліліт.

Голуб – значення чистоти і світу (особливо в християнстві). За часів Ісуса голуби використовувалися в церемонії очищення після

народження дитини. У християнському мистецтві голуб – символ Святого Духа. Голуб, який летить низько, символізує духовну ініціацію, посвяту. Індуси та єгиптяни малювали сонце у вигляді величезного птаха, зазвичай орла чи лебедя (птаха вічності). Американські індіанці персоніфікували грім і блискавку у вигляді громовника (буревісника) – як джерела творіння й цілющих сил.

Павич – сакральний атрибут богині Юнони, що позначав принцес, перетворених на богинь. Пір'я нагадує структуру аури, тобто воно різнобарвне. У сибірських шаманів вбрання з пір'я і танець були польотом у духовні сфери. Птах, який піднімається, висловлює сублимацію. Птах, що летить донизу означає осад або конденсацію, тобто щось із духовного осідає в матеріальне й може означати активізацію інтелектуальних здібностей. Птахи, які летять угору, означають, що ідеї виходять у світ; птахи, що літають туди-сюди або по колу – перехід самосвідомості на більш високий рівень.

Метелики – символ трансформації, оскільки мають драматичний життєвий цикл, що починається як черв'ячок, потім фаза сплячки – лялечка, потім – метелик як найпрекрасніше створіння природи. У християнській традиції ці три стадії: життя, смерть, воскресіння. Метелик може бути вісником драматичних змін до нового шляху, способу буття, він народжує красу, духовність і самовідновлення.

Література

1. Аргуэлес М. и Х. Мандала / М. и Х. Аргуэлес. – М., Благовест, 1993. – 125 с.
2. Базыма Б.А. Психология цвета : Теория и практика / Б.А. Базыма. Изд: Речь 2005. – 208 с.
3. Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / А.И. Копытин. – М. : Психотерапия, 2011. – 144 с.
4. Осипук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы / Э. Осипук // Газета «Школьный психолог». – №4. – 2007.
5. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие / Е.В. Тарарина. – Луганск : Элтон-2. – 2013. – 160 с.
6. Фінчер С. Створення й інтерпретація мандали : метод Мандали в психотерапії / Сюзанна Ф. Фінчер. – М. : Інститут загальногуманітарних досліджень, 2015. – 216 с.

7. Юнг К.Г. О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы) / К.Г. Юнг // О природе психе. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 2002. – С. 95–182.

4. МАСКОТЕРАПІЯ

- 4.1. Історія створення маскотерапії.
- 4.2. Методи і функції маскотерапії.
- 4.3. Структура маски.
- 4.4. Принципи й моделі маскотерапії.
- 4.5. Гримотерапія як різновид маскотерапії.

4.1. Історія створення маскотерапії

Маскотерапія – один із напрямів арт-терапії, який почав розвиватися у 40-х рр. ХХ ст. Засновником маскотерапії як психотерапевтичного методу є Гагик Мікаелович Назлоян, який заснував Інститут маскотерапії у 90-х рр. ХХ ст. у Москві. Провідною ідеєю цього напрямку є організація діяльності дипломованого лікаря, який вільно володіє навичками та засобами образотворчого мистецтва. Така умова вимагає подвійного професіоналізму з боку психотерапевта, а тому заздалегідь зумовлює дефіцит фахівців і, відповідно, недостатній доступ до цієї послуги клієнтів або пацієнтів. Утім, ця ідея підштовхнула до розвитку інших форм маскотерапії: наприклад, до психологічної практики маскотерапію успішно адаптував С. Кравченко.

У контексті соціально-психологічних досліджень маска певною мірою привертала увагу дослідників, зокрема П. Горностая; Ф. Зімбардо, В. Нікітіна, О. Каяшевої, Д. Фірмана та ін. Наразі маскотерапія в різних її проявах успішно застосовується в усіх напрямках психотерапії, психолого-педагогічної та соціальної роботи. Водночас спостерігається дисонанс між теорією і практикою. Слід визнати, що терапевтичний ефект мало залежить від теорії, якою керується фахівець, однак для того, щоб знати, в якому випадку яку технологію, методику, метод застосувати, варто знати їх теоретичні аспекти.

Слово «маска» походить від латинського *masculus, masca* – «примара», «привід» або арабського *maskharah* – «блязень», «людина на маскараді». Маска – важливий елемент культури багатьох народів майже в кожному регіоні світу. Вона виникла близько 30 тис. років тому як накладка на обличчя, що надягається для конфіденційності або захисту, за своєю формою повторює людське обличчя і має прорізи для очей, носа й рота (але не завжди). Ідея маски архаїчних часів – прихованість, створення образу іншого світу.

Створювалися маски для задоволення духовних потреб і бажань людства. Передусім вони застосовувалися в релігійно-магічних ритуалах, пов'язаних із тотемними, анімістичними уявленнями та культом предків. Маска є втіленням потойбіччя, символом людської спроможності переходити в інші світи, заспокоювати духів, перетворюватися в інші істоти. Маска – засіб і символ переходу в ірреальність, тому вона завжди має елементи магії та небезпеки. Водночас її зворотній бік зберігає власні риси людини, що забезпечує повернення в реальність зі світу тіней і духів. Маска має унікальну можливість перетворення, метаморфози, дива, тому є первинним продуктом підтримки ідентичності, оскільки той, хто надягнув маску, ніби перетворювався на істоту, яку уособлює маска.

На сучасному етапі розвитку людства маска не втратила своєї актуальності: вона використовується на свята, у театрі, як декоративна прикраса, при висловленні соціальних протестів, у професійній діяльності (лікарі, хіміки, мікробіологи тощо), косметології, психотерапії та психокорекції.

Маска за своєю сутністю двоїста, амбівалентна: з одного боку – зберігає таємницю, з іншого – знеособлює; водночас захищає і відчужує від зовнішнього світу, звільняє й обмежує.

Маска є не лише предметом і атрибутом, який супроводжує людство, а й формою взаємодії із зовнішнім світом. Людина – істота соціальна, життя у спільноті передбачає виконання розмаїття ролей. Так, для виконання ролей у театрі люди одягають різні маски – сарказму, порадирика, блазня тощо або образні, на кшталт «Робіна Гуда», «милої дівчинки» тощо.

Життя в соціумі накладає на людину відбиток у вигляді впливу інших особистостей шляхом ідентифікації, копіювання, ототожнення, навчання і призводить до перевтілення із засвоєнням досвіду, яке є своєрідною зміною масок.

Обличчя й тіло людини – складна психофізіологічна й символічна репрезентаційна система, що відображає сутність особистості, через яку вона взаємодіє зі світом. При спілкуванні людина не стільки слухає й вимовляє слова, скільки відслідковує невербальні сигнали: положення тіла, жести й міміку співрозмовника. Таким чином, формується цілісне сприйняття партнера по комунікації.

Обличчя – проекція психологічного стану й настрою людини, її минулого, сучасного та перспективи. На обличчі естампами часу відбита історія життя людини. Воно – світ і пам'ять особистості, що вміщує й відображує усі її таємниці, уособлює її глибину та

багатогранність, унікальність і неповторність. Через зовнішність ми спілкуємося зі світом і з самим собою.

Вираз обличчя та міміка – важливий засіб передачі інформації. Міміку людина використовує як для виразності, підтвердження вимовленого, так і для маскування власних емоцій та почуттів. Маска забезпечує анонімність і пов'язані з нею переваги, звільняє від жорстких соціальних обмежень, на кшталт «повинен» і «зобов'язаний», необхідності відверто заявляти про справжні наміри, захищає від небажаних взаємин.

Довільно чи мимовільно протягом життя людина змінює маски, іноді настільки часто, що цей процес стає звичним і вона сама не знає, ким є насправді. С маски, які відображають позитивні риси особистості, є й такі, що відображають негативні. Людина протягом життя має безліч масок, але важливо, щоб вони не плуталися.

Витоки масок обличчя особистості ховаються в ранньому дитинстві, коли дитина отримує перші заборони батьків на емоції та батьківські маніпуляції. Наприклад, «не плач, ти – чоловік», «терпи, ти – дівчинка, майбутня жінка», «розлючуватися не можна», «ображатися погано», «якщо припиниш плакати – отримаєш цукерку», «будеш чемним – отримаєш бажане». Емоції ці все одно виникають, але дитина вчиться їх маскувати та замінювати.

Дорослішаючи, тіло людини затискається соціальними умовностями та психічними травмами, що накладає відбиток на її вигляд. Обличчя поступово перетворюється на певну презентаційну маску, що уособлює сукупність уявлень, якою має бути певна особистість, але не ту, якою вона є насправді, оскільки в масці людина стає іншою, не тією особою, якою хоче бути, а такою, якою її робить маска. Людина настільки звикає до своєї презентаційної маски, що часто не розуміє, чому інші її сприймають не так, як їй хотілося б. Зі зворотного боку маски індивід сприймає її по-своєму і часто не уявляє, що відображає навколишньому світу її зовнішній бік.

За своєю природою людина схильна приховувати від себе та інших те, що її найбільше непокоїть, лякає, тобто все те, що робить життя складним, нестерпним, що свідомо або несвідомо асоціюється зі стражданнями, пережитими в минулому. Так, мінливість долі, досвід виживання у соціальних лабіринтах викарбовують нові маски, будівним матеріалом яких є тканини людських страждань, змертвілі шматочки душі та фантомні болі «бойових поранень» життєвих баталій.

Маска обличчя є відбитком характеру долі, формою захисту й водночас обмеженням людини, оскільки не дає змоги будувати відкриті взаємини зі світом. Маска розділяє світ на два боки: світ для себе і світ

для інших. Надто груба маска приховує її носія від світу, тримає в пастці безособовості, не дає змоги бути самим собою у світі соціальних взаємин. Небезпека тонкої маски прихована в незахищеності глибинного «Я» та внутрішнього життя в соціальних контактах, що також може призвести до втрати обличчя.

Знаходження і збереження обличчя відбувається у процесі пошуку ідентичності, власного місця у світі, що, за Е. Еріксоном, є одним із основних завдань розвитку на певному етапі становлення особистості. Тому зберегти обличчя для людини важливо, особливо у складних проблемних ситуаціях. Існують навіть стійкі звороти в повсякденному мовленні, що засвідчують важливість збереження обличчя й ролі маски: «зберегти обличчя», «гідно вийти з ситуації», «показати справжнє обличчя», «скинути маску», «вовк у шкурі вівці» тощо.

Якщо раніше вважалося, що втрата обличчя притаманна психічно хворим людям, то наразі інформаційне суспільство й масова культура створюють нові виклики й актуалізують проблему безсуб'єктності. Втрата обличчя виявляється в нерозумінні себе, власних життєвих цілей і сенсу життя, призводить до викривлення сприйняття й усвідомлення себе і власного життя. У крайніх формах виявлення феномена «втрати обличчя» індивід вважає себе іншою особистістю, навіть називає себе по-іншому, оскільки власне ім'я неприйнятне для нього, або ж інша особистість заповнює всю свідомість людини й таким чином вона проживає не власне життя, а удаване, скопійоване зазвичай із яскравішої особистості, темпоральні характеристики якої можуть не збігатися з реальним часом. У фіналі відбувається розрив адекватної взаємодії людини із собою та соціальним оточенням. Людина втрачає зв'язок із власними здібностями, через що втрачає конкурентоспроможність у всіх сферах життя: особистій, професійній, сімейній, громадській тощо.

Маска в терапії застосовується, для допомоги клієнту в дослідженні власної особистості, виявлення й інтегрування відкинутих аспектів власної особистості, отриманні духовного розвитку через сакральне мистецтво, усвідомлення можливостей відпрацювання події, почутті чи встановленні балансу в складній ситуації. Метод маскотерапії покликаний знайти, відшукати та повернути справжнє обличчя людині. Це сакральний метод психокорекційної роботи, що занурює людину в глибини підсвідомості, унаслідок чого глибинні комплекси клієнта переходять у неживу матерію маски. Під час цієї роботи відбувається корекція життєвого сценарію, відкидання небажаних емоцій, пошук власних внутрішніх ресурсів, самопізнання, інтеграція особистості та лікування психічних і психосоматичних розладів.

4.2. Методи і функції маскотерапії

Маскотерапія належить не лише до психокорекційної і психотерапевтичної роботи, це ефективний психодіагностичний метод, що дає змогу вивчити життєвий шлях клієнта в діалозі з ним, з'ясувати емоційні стани людини, виявити приховані мотиви діяльності, визначити характер взаємин із оточуючим середовищем, виявити неусвідомлені мотиви й цілі особистості. Окрім того, це футурологічний метод, оскільки маска має феномен передбачення.

Щоб досягти змін, клієнту достатньо познайомитися зі своєю маскою, подивитися на неї збоку, тілесно відчувати її на собі та дізнатися, як вона сприймається іншими. За допомогою маски клієнт може розібратися в самому собі, позбутися стереотипних ролей, побачити себе збоку та зазирнути у власну душу, відкрити раніше не відомі або викривлені боки особистості, відшліфувати наявну систему знаків і відносин. Підсумок – чітке й реальне сприйняття світу й себе в ньому.

Завдання фахівця – забезпечити відповідні соціально-психологічні умови, а саме: створити середовище, у якому відбувається емоційний спалах, переживання почуттів через творчість та занурення у власний внутрішній світ, внаслідок чого відновлюється зв'язок людини з її природою; надати допомогу, що спрямовує клієнта на подолання розриву адекватних взаємин із собою, людьми, матеріальним світом.

Маска як інструмент психотерапевтичної і психокорекційної роботи багатофункціональна. Вона:

- *катарсична* – має функцію очищення, вивільнення негативних емоцій, звільнення від негативних станів;

- *регулятивна* – використовується для зняття нервово-психічної напруги, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивних психоемоційних станів;

- *комунікативна* – коригує порушені комунікативні зв'язки, формує адекватну взаємодію з соціальним оточенням;

- *рефлексивна* – занурює у внутрішній світ, здійснює самопізнання, корекцію самооцінки, перегляд наявних цінностей;

- *мобілізаційна* – інтегрує особистість, відшукує внутрішні ресурси для розвитку або виходу з кризи;

- *футурологічна* – з'ясовує перспективи, шляхи розвитку, вільного вибору дії.

Робота зі створення маски передбачає тріадну структуру взаємодії: консультант – клієнт – маска.

Ірраціональність методу маски – в невідомості, що саме і є провідним агентом змін: творче саморозкриття клієнта відбувається у

процесі роботи, на нього впливає колір, матеріал, сама авторська маска чи навіювання фактівцем.

Парадоксальність терапії маски в тому, що одягання її людиною призводить до свідомого обмеження свободи самовираження. Але саме через зовнішнє самообмеження індивід досягає внутрішньої свободи, а за допомогою обмеження простору самовираження відкриваються нові якості душі. У масці індивід звільняється від необхідності контролювати вираз обличчя: він належить самому собі, у нього відпадає заданість тримати обличчя у відповідному форматі. Захист маскою дає змогу зосередитися на внутрішніх аспектах особистості, разом із внутрішньою напругою зникає й зовнішня, м'язи обличчя розслаблюються, саме тому після зняття маски обличчя людини «омолоджується».

Феноменальність маскотерапії полягає в тому, що маска приймає ту подобу, яка є найактуальнішою для особистості на конкретному етапі індивідуалізації, втілює собою саме те Альтер-Его, якого наразі бракує свідомості для досягнення цілісності та балансу.

4.3. Структура маски

Метод роботи з маскою спирається на структуру особистості К. Юнга, який виділив 5 пластів психіки: тваринний, загальнолюдський, родовий, сімейний, індивідуальний. Маска у процесі її опрацювання відіграє функцію провідника між різними пластами людської психіки та каталізатора з'єднання Персони й Тіні.

Сама структура маски являє собою прошарки та ядро, що знайшло відображення у схемі, представленій Д. Фірман (рис. 3).

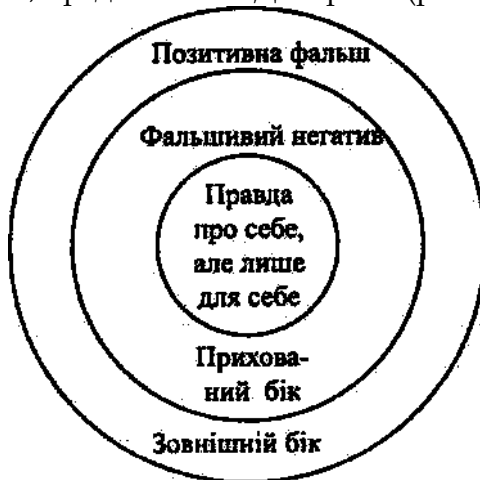


Рис. 3. Карта Маски

У процесі маскотерапії не лише виявляються та ліквідовуються певні відхилення й розлади у всіх пластах психіки, а й повільно відшаровуються та відлущуються певні соціальні презентаційні маски. Разом із відшаровуванням складових маски, указаних на схемі, поступово виявляється можливість створення близьких відносин, перегляд власних цінностей, пошук свободи тощо.

Маска як метод є водночас і мультифінальним, і еквіфінальним. Робота з нею в одній групі за однакових умов призводить до різних результатів. Одні клієнти знаходять свій істинний образ і маска стає для них важливим символом «Я». Для інших маска – це уособлення всього небажаного, невизнаного, неприйнятного в собі. Акт знищення маски – важливий ритуал ліквідації проблеми. Для цієї категорії клієнтів цінність не в самій масці, а в ритуалі її знищення. Для третіх маска – символ непотребу в душі, відлущення викореної проблеми. Вона для них не є цінністю, подальша доля маски їх не цікавить.

З іншого боку, еквіфінальність маскотерапії – у розмаїтті її видів і технік, починаючи з гриму та малювання і закінчуючи пап'є-маше.

Серед масок виділяють такі її види:

- звичні;
- архетипічні;
- маски-полярності;
- рольові маски;
- соціальні;
- сценарні;
- боді-арт.

За технікою виготовлення маски поділяють на:

- готові;
- мальовані;
- пап'є-маше;
- воскові та гіпсові;
- колажі.

4.4. Принципи та моделі маскотерапії

При побудові арт-терапевтичного дії з використанням маски доцільно опиратися на принцип дедукції – від загального до часткового. У процесі роботи в полі зору фіксуються ті характерологічні ознаки поведінки клієнта, зміна яких дозволяє говорити про позитивну трансформацію поточного стану його психіки. Ефективність комунікацій терапевта й клієнта обумовлена здатністю розуміти зміст переживань і приймати характер його почуттів. Договір між терапевтом і клієнтом будується на раціональній, відкритій основі. У процесі

створення маски виключається тема терапії, увага приділяється створенню виразного художнього образу. Слід зазначити, що завершений художній образ маски повинен викликати в клієнта естетичне задоволення.

Аналіз можливостей використання маски для розв'язання широкого спектра психологічних завдань дозволяє виділити три моделі терапії, вибір яких обумовлюється поточним станом клієнта й цілями терапії. Для кожної моделі існує окремий набір речовинних засобів роботи.

Моделі терапії

1. Феноменологічна модель

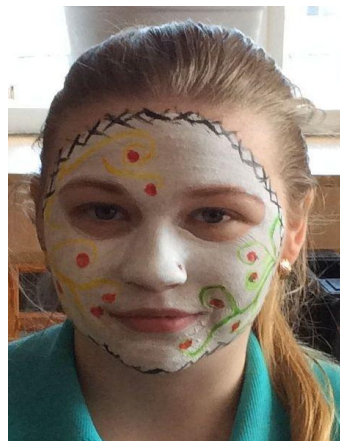
З метою зміни стереотипного уявлення клієнта про себе й форми соціальної поведінки відбувається трансформація образу його обличчя за допомогою використання художнього матеріалу (гриму).

Алгоритм дії:

1. Проективна діагностика здатності клієнта до об'єктивного сприйняття власного образу «Я» (малюнок «Образ себе»).

2. Корекція емоційно-почуттєвого стану клієнта за допомогою технік мануальної терапії в роботі з ригідними мімічними м'язами.

3. Терапія «клішованих» форм виразів обличчя й афективних форм поведінки клієнта з використанням трансперсональних прийомів.



Робота із гримом

2. Екзистенційна модель

З метою подолання індивідуумом меж власного соціального існування (М.К. Мамардашвілі), яке відображає глибинну потребу людини в метаморфозах (М. Ямпольский), створюється архетипічний образ із використанням технік роботи з пап'є-маше.

Алгоритм дії:

1. Виявлення провідних екзистенційних (онтологічних) установок.

2. Визначення кращих естетичних стилів у художній творчості.



Робота з пап'є-маше

3. Розробка та створення ескізу маски, наділеної новим для даної особистості з екзистенційним змістом.
4. Ліплення маски на обличчі клієнта з вираженням його індивідуальних особливостей.
5. Виходячи із цілей терапії – розмальовування маски й доведення її форми до художньої завершеності.
6. Дослідження суб'єктом власного враження від сприйняття себе в масці з використанням дзеркала.
7. Монолог у масці – вираження суб'єктом власного ставлення до себе і світу.
8. Розігрування екзистенційно значимих для клієнта ситуацій.

3. Трансперсональна модель

Входження клієнта в стан трансу з наступним ліпленням із глини власного обличчя (із закритими очами) дозволяє втілити в матеріалі уявлення про себе. Метою створення образу є актуалізація для раціонального мислення тих сторін себе, які залишаються поза сферою усвідомлення.

Алгоритм дії:

1. Трансонаведення – метод, спрямований на перемикання уваги клієнта від сприйняття зовнішньої стосовно нього дійсності до дослідження свого «внутрішнього» стану.

2. Резонансне звучання, яке актуалізує індивідуальний початок у сприйнятті клієнтом себе.

3. Ліплення із зав'язаними очами власного образу «Я».

4. Рефлексія переживання від сприйняття маски після зняття пов'язки.



Робота з глиною

5. Інтерпретація семантичного змісту масок терапевтом.

6. Доведення образу до гармонії або його знищення (з відкритими очами).

Таким чином можна виділити основні завдання, які дозволяє вирішити практика маскотерапії:

1. Розширення уявлень клієнта про власну персону з актуалізацією для його свідомості тих сторін образу «Я», які «випадають» зі сфери його уваги.

2. Подолання аутистичного монологу індивідуума, що вказує про стан психічного розладу.

3. Установлення гармонічної єдності аутистичного й реалістичного у свідомості референта.

4. Оволодіння навичками раціонального й інтуїтивного контролю за формами емоційного вираження.

5. »Звільнення» від нав'язливих станів (фобій, агресії тощо).

6. Формування продуктивних екзистенційних настанов.

7. Освоєння клієнтом нових форм комунікацій.

Механізми терапії

Щоб досягти терапевтичного ефекту, безумовно, першим кроком у будь-якій терапевтичній роботі є подолання опору клієнта: як відкритого, так і прихованого. Опір виникає внаслідок усвідомленого й неусвідомленого протистояння втручання іншої особи в щиросердечне життя суб'єкта терапії. Ознака, що свідчить про подолання границь між терапевтом і клієнтом, є характер установлення діалогу між ними й терапевтом. У процесі подальшої роботи спостерігається ідентифікація «Я» клієнта з образом маски, що проходить поза його раціональним контролем. Трансформація й зникнення психотичного симптому відбувається в процесі ототожнення клієнта з новим образом себе, із прийняттям цього образу й проживанням у ньому актуальних ситуацій і тем. Слід зазначити, що в процесі створення й проживання іншого образу спостерігається зміщення уваги референта як з афективної на раціональну сферу діяльності, так і навпаки. Ця обставина свідчить про зняття в нього залежності як від нав'язливих думок, так і від неконтрольованих емоційних переживань.

Дослідження використання технік маскотерапії для рішення різних психологічних завдань говорить про те, що зміна уявлень клієнта про себе неможлива без переживання ним стану катарсису. Катарсистичне відчуття не зводиться тільки до понять «сльози» й «очищення», воно свідчить про глибинну перебудову щиросердечного життя, звільнення від настирливих ідей та образів, знаходження стану щиросердечної легкості й цілісності. Катарсис можна розглядати як характерологічну ознаку початку формування нового образу «Я», структура якого вже вибудовується на основі прийняття клієнтом власної щирої особи. Інакше кажучи, переживання почуття катарсису обумовлено актуалізацією процесу самоідентифікації, трансформацією характеру сприйняття клієнтом себе з посиленням процесу рефлексії образу «Я».

Слід зазначити, що характер участі в сесіях із маскотерапії, переживання самого процесу роботи з маскою по-різному відбувається в різних групах клієнтів. Так, Нікітін В. погоджується зі спостереженнями

Г. Назлояна щодо характеру реагування на маскотерапію різних категорій психотичних хворих: від замилювання в клієнтів з демонстративним типом поведінки до негативного ставлення до процесу в клієнтів, які перебувають у стані марення, із симптомами параної. Нейтральне байдуже ставлення можна спостерігати в дефектних і недоумкуватих клієнтів.

Для осіб із невротичною симптоматикою та для психічно здорових клієнтів робота з маскою, як правило, носить зацікавлений, інтенсивний характер. Залучення до процесу продукування нового образу себе пов'язаний із філогенетично закладеною потребою в пізнанні людиною своєї природи. За допомогою маски клієнт не тільки здобуває можливість для нових репрезентацій: маска дозволяє йому створити інший простір для самодослідження, де він експериментує з тими якостями своєї особистості, які були придавлені, витиснуті зі сфери свідомості під впливом соціального пресингу. Спостерігаючи себе в новому образі, людина не тільки звільняється від ригідних установок і зв'язків, але й створює умови для розгортання свого схованого творчого потенціалу.

Поєднання з іншими методами психологічного впливу

Метод маски прекрасно поєднується з техніками психосинтезу, символдрами, тілесно зорієнтованої терапії, драматерапії, бібліотерапії, музикотерапії тощо. Також мультимодальний підхід підвищує результативність роботи.

Показання до маскотерапії:

- кризові стани та втрати, розлучення;
- психічні та психосоматичні розлади;
- самопізнання, пошук власного ресурсу й самоактуалізація;
- деперсоналізація та деіндивідуація особистості.

4.5. Гримотерапія як різновид маскотерапії

Гримотерапія – один із напрямків арт-терапії, який є прекрасним способом організації внутрішнього діалогу між свідомим і несвідомим людини. Як актор або актриса можуть стати заручниками придуманого образу, якому повинні відповідати завжди і всюди, бо інакше їх не сприйме публіка, – так і звичайні люди можуть стати заручниками власних «образів», масок. Але ж ми справжні не завжди такі, якими нас сприймають оточуючі.

Робота із гримом використовується досить широко – наприклад, при неврозах, депресіях, тривожних станах, фобіях, панічних атаках. А також як достатньо захоплююча техніка розкріпачення або, скажімо, опанування невербальних способів спілкування. Гримотерапія дає

клієнтові багатий досвід розвитку навику довіри до себе, занурює його у стан творця, дозволяє відповідально виконувати свою роботу. При роботі в парі необхідний високий рівень довіри між людьми. Грим впливає на глибинні процеси, має тривалий ефект.

У терапевтичному гримуванні немає заборон і обмежень, більше того, бажане можна з легкістю видавати за дійсне, адже маски роблять нас сміливішими і допомагають втілювати в життя навіть найбезглуздіші ідеї. Парне гримування дозволяє тактовно повідомити партнеру, яким би ми хотіли або не хотіли його бачити, наскільки добре ми знаємо його або не знаємо. Тетяна Колошина – одна з перших російських арт-терапевтів – яка працює, зокрема, із гримом, заявляє, що використання гриму – це справжня знахідка для практикуючих психологів. По-перше, метод дозволяє в короткі терміни красиво й естетично «витягнути» проблему, зробити гранично наочною і зрозумілою. По-друге, техніка ця дуже гнучка: клієнт усвідомлює власну поведінку, помилки і відразу ж, без важкого «переварювання», має можливість із ними працювати. І ще один плюс – із мого досвіду, у більшості випадків явне невдоволення собою в гримі обертається для людини не приводом для розладу, а потужним стимулом до подальшого особистісного росту. Ось це я називаю силою мистецтва».

Розмальовувати можна обличчя (грим), обличчя і тіло (body art) або створювати будь-які варіанти (наприклад, одна рука і половина обличчя тощо). Для обличчя використовується театральний грим і білила, декоративна косметика, для тіла – грим, гуаш, акварель, декоративна косметика). Розмальовувати можна як самого себе, так і партнера (навіть існує термін «взаємне парне гримування»). Якщо йдеться про психотерапевтичні сесії, а не про забавні розваги, то в якому б складі ви не малювали, «командувати парадом» завжди буде психолог. Якщо ж грим – швидше гра в рамках дружньої вечірки – то про правила домовляються спільно: буде хтось керувати процесом чи ні, хто, кому і які саме частини тіла розфарбовує, чи спробують учасники «прочитати» з отриманих масок справжні настрої один одного чи тощо. Усе, що складно або незручно висловити словами, можна показати за допомогою гриму. Саме цю особливість сценічного мистецтва взяла на озброєння гримотерапія. Узагалі цю техніку можна розділити на два основні кроки: спочатку за допомогою білил і фарб фахівець «змушує» людини позначити свої проблеми, тривоги і страхи, тобто буквально зробити їх видимими. Хочемо ми того чи ні, але варто тільки нанести перші мазки, і картина відразу стає зрозумілою. Якщо ми переживаємо приховану образу або гнів, то і грим вийде невеселий.

На другому етапі психолог допомагає клієнту усвідомити, що позбутися переживань (а не ховати їх під різними масками) так само легко, як змити з лиця грим. Пачка серветок, трохи лосьйону, терпіння, незначних зусиль – і людина постає перед світом такою, якою вона насправді є.

Можливі варіанти завдань для гриму:

1. Я сам малюю себе таким, яким бачу (бажаний образ для інших – моя соціальна маска).

2. Розділити обличчя рисою наполовину і гримувати (я себе такого знаю і не знаю, люблю і не люблю, показую і не показую іншим тощо).

3. Моя улюблена маска.

4. Парне малювання: партнер малює мене на моєму обличчі то, що задумане (застереження: очікування може не виправдатися, що призведе до невдоволення).

5. Взаємне парне гримування (Я і інший, я тебе таким бачу, хочу бачити, не хочу бачити тощо).

6. Маска страху.

7. Ресурсний грим (за будь-яким запитом).

8. Гримування (на собі або іншому) напружених і розслаблених зон на обличчі.

9. Фантазійне гримування (себе або іншого).

10. Тінь.

11. Битва (конфліктні субособистості одночасно).

12. Грим на собі на задану тему (любов, гнів, смиренність, гордіня, рівновага, закритість тощо).

13. Моя тварина (грим включає обличчя, тіло до пояса, руки).

Вікові рамки застосування: клієнти (чоловіки/жінки) від 5–7 до завершення життя.

Протипоказання: гримотерапія протипоказана особам, які знаходяться в граничних станах і тим, у кого є алергія на грим.

Інвентар:

- театральний грим;
- рідина / крем для зняття макіяжу / вазелін;
- ватяні палички;
- ватяні подушечки;
- вологі і сухі паперові серветки;
- музичний супровід.

Робота із гримом у пошуку власних «масок» і своєї «сутності» відкриває найширші терапевтичні можливості, хоча має протипоказання і не така проста, як здається на перший погляд.

Правила роботи з гримом:

1. Грим можна наносити вušними паличками, спеціальними пристроями для гриму, пензликами або пальцями.

2. Перед нанесенням гриму обов'язково кладуть основу або крем (для зволоження шкіри).

3. Для зняття обов'язкове використання сухих серветок і засобів для зняття макіяжу або вазеліну.

Коли робота з гримом була застосована в психотерапії вперше, на жаль, не зафіксовано. Правда, неважко здогадатися, що метод цей далеко не новий. Варто лише уявити японських красунь епохи Середньовіччя, які вибілювали обличчя саме тому, що хотіли підкреслити власну індивідуальність, неповторність і ніжність. Або, наприклад, воїнів африканських племен, коли вони, готуючись до полювання, розфарбовували обличчя яскравими смужками, щоб стати ще відважнішими й безжалісними. Люди здавна інтуїтивно використовували техніку гриму в психотерапевтичних цілях, активно використовують її і сьогодні, і в майбутньому від неї навряд чи відмовляться.

Література

1. Каяшева О.И. Маскотерапия как метод работы с психосоматическими заболеваниями [Электронный ресурс] / О.И. Каяшева // Актуальные проблемы психологи: теория и практика. Материалы международной научно-практической конференции. – 2011. – Режим доступа: <http://sibas.info>

2. Колошина Т.Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге / Т.Ю. Колошина, А.А. Трусъ. – СПб. – 2010. – 189 с.

3. Кравченко С. Маскотерапия [Электронный ресурс] / С. Кравченко. – Режим доступа: <http://skravchenko.ru>

4. Назлоян Г.М. Маскотерапия. Методика и техника / Г.М. Назлоян. – М., 2005. – 298 с.

5. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии : шкатулка мастера : Научно-методическое пособие / Е.В. Тарарина. – Луганск : Элтон-2. – 2013. – 160 с.

5. КАЗКОТЕРАПІЯ

5.1. Предмет казкотерапії та етапи її розвитку.

5.2. Жанри казкотерапії.

5.3. Типологія казок та алгоритм їх створення.

5.4. Основні методи казкотерапії.

5.1. Предмет казкотерапії та етапи її розвитку

Казка супроводжує людину протягом усього життя, допомагає її успішній соціалізації та ефективному засвоєнню життєвих уроків.

Інтерес психологів до казки має давню історію, однак тільки в останні роки казкотерапія сформувалася як самостійний напрям практичної психології і відразу ж набула величезної популярності. Вона є найдавнішим психологічним і педагогічним методом, бо споконвіку знання про світ передавалися з вуст у вуста або переписувалися. Сьогодні казкотерапія – спосіб передачі знань про духовний шлях і соціальні реалізації людини.

Казкотерапія визнається одним з найефективніших видів терапії для дітей (особливо дошкільного та молодшого шкільного віку). Це обумовлено такими положеннями:

- *Казка* – один із небагатьох на сьогодні засобів, який дозволяє об'єднати дорослого та дитину, дає можливість зрозуміти один одного.
- *Казка* дає дитині необхідну гаму переживань, які викликають добрі серйозні почуття. В.О. Сухомлинський наголошував на цій властивості казкового твору, зазначаючи, що казка розвиває внутрішні сили дитини, завдяки яким людина не може не робити добре.
- *Казка* – це засіб соціалізації дитини, вона допомагає увійти у суспільство, адаптуватися в ньому й самовиразитися в соціумі.
- *Казка* – це вид мистецтва, що виконує своєрідну терапевтичну мистецьку функцію, яку Аристотель означив терміном «катарсис» – очищення душі, зняття стресу, заспокоєння.
- *Казка* виконує профілактичну функцію (виховання здорового способу життя).

Казка для дитини – це не просто вигадка, фантазія, а особлива реальність світу почуттів. Казка розширює рамки звичайного життя; тільки в казковий формі діти стикаються з такими складними явищами й почуттями, як життя і смерть, любов і ненависть, гнів і співчуття, зрада й підступність.

Казкотерапія – метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення взаємодії з оточуючим світом.

Основні завдання казкотерапії:

1. Розвиток душі.
2. Підвищення рівня усвідомленості подій (цікавий сюжет казки може викликати серйозні роздуми людини про життя).
3. Здобуття знань про закони життя та варіанти соціального прояву творчої сили людини.

4. Використовування «ресурсу недоліків»: бачення зворотного боку проблеми. Наприклад: скупість – щедрість, боягузтво – хоробрість тощо.

5. Пробудження віри (а не надії), бо щира віра в успіх веде до перемоги, тобто результату, а надія спонукає лише до пасивного очікування на нього.

До використання казок зверталися відомі зарубіжні й вітчизняні психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер (терапія історіями), М. Осоріна, Е. Лісіна, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, І. Вачков, Н. Сакович (власні розробки в казкотерапії, пісочній терапії), Р. Ткач, А. Гнєзділов (психотерапевтичні казки), О. Захаров, В. Назаревич, О. Ставицька та інші.

Казкотерапія означає «лікування казкою». Як зазначає І.В. Вачков, казку використовують і лікарі, і психологи, і педагоги, і кожен фахівець знаходить в казці саме той ресурс, який допомагає вирішувати професійні завдання.

Вчасно розказана казка для дитини важить стільки ж, скільки психологічна консультація для дорослого. Відмінність полягає тільки в тому, що від малечі не вимагають робити висновки вголос і проаналізувати, що з нею відбувається: робота йде на внутрішньому, підсвідомому рівні. У розумінні Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєвої казкотерапія – це не просто напрямок психотерапії, а синтез багатьох досягнень психології, педагогіки, психотерапії та філософії різних культур. З оглядку на це авторка виділяє чотири етапи розвитку казкотерапії (в історичному контексті):

1 етап – усна народна творчість;

2 етап – збирання й дослідження казок і міфів (К.Г. Юнг, М.-Л. фон Франц, Б. Беттельхейм, В. Пропп та інші);

3 етап – психотехнічний (застосування казки як приводу для психодіагностики, корекції та розвитку особистості);

4 етап – інтеграційний, пов'язаний із формуванням концепції Комплексної казкотерапії, із духовним підходом до казок, розумінням казкотерапії як природоподібного, органічного сприйняття виховної системи, перевіреної багатьма поколіннями наших предків.

1 етап – усна народна творчість. Перші наукові дослідження, присвячені проблемі чарівних казок, виконано ще до XVIII століття. Мова йдеться не тільки про цілеспрямоване збирання народних казок, виконане братами Якобом і Вільгельмом Грімм (трохи пізніше таку ж роботу здійснив Ш. Перро у Франції), але і про спроби інтерпретацій їх змісту (І.І. Вінкельман, І.Г. Гаман, І.Г. Гердер, К.Ф. Морітц і інші). Наприклад, І.Г. Гердер бачив в казках символічне відображення древніх

забутих вірувань. Найчастіше казка пов'язується з обрядом ініціації (він знаменує перехід індивідуума на новий етап розвитку в рамках будь-якої соціальної групи чи містичного суспільства). Казка виступала не тільки мірилом готовності до ініціації, але і своєрідним профорієнтаційним тестом. Казка є насамперед, способом підготовки до обряду ініціації. Свідоме кодування інформації у вигляді казок і переказів здійснювали ще представники шаманського стану, при цьому за змістом казки були доступні й непосвяченим, але ключі до їх містичного розуміння й осмислення «видавалися» тільки після ініціації. Крім того, найдавніші казки про тварин безсумнівно пов'язані з тотемом роду – певною твариною, яка виступала символічним осередком найбільш важливих для людини родових якостей.

Отже, однозначно визначити єдине і конкретне джерело походження казок неможливо.

2 етап – збирання й дослідження казок і міфів. Поширеним є погляд на казку як на «осколок міфу», що йде від школи Джеймса Джорджа Фрезера, може бути оскаржений: цілий ряд казок є більш древнім, ніж міф, і, безумовно, казка глибша і складніша за міф.

В цьому сенсі цікава точка зору відомого психолога юнгіанського напрямку Марії-Луїзи фон Франц, яка вважає, що на відміну від міфу, який має яскраво виражений національний характер, чарівні казки виходять за межі культури, вони поза расовими відмінностями, тому можуть легко мігрувати, виступають інтернаціональною мовою для всього людства, для людей будь-якого віку й усіх національностей, незалежно від їх культурних відмінностей.

Одна з головних відмінностей казки від міфу полягає, як вказує В.І. Пономарьова, у тому, що міф є відкритим за змістом, фактологічним у своєму наповненні й однозначним за змістом. Казка ж завжди багатозначна, багатоаспектна: демонструючи вибір шляху героєм, вона дає можливість виховання не на одному зразку, як у міфі, а на виявленні ступеня готовності члена соціуму до переходу в нову якість (вікову, соціальну). Однак є й інший погляд: відомий російський дослідник фольклору, літературознавець В.Я. Пропп вказував на те, що формально міф не може бути відмінним від казки.

Творець психоаналізу З. Фрейд казки цілеспрямовано не вивчав, хоча і цікавився цим питанням, його послідовник О. Ранк розглядав казку як завуальований сексуальний комплекс на протигагу міфу, де комплекс представлено відверто й відкрито. За його твердженням, казка і з'являється саме в той період, коли сімейно-родові відносини стали упорядковуватися, накладаючи певні обмеження на поведінку людей.

Серед психоаналітиків – дослідників казки відомі Е. Фромм і Б. Беттельхайм». Перший називав мову сновидінь, міфів і казок «забутою мовою», розглядаючи їх через лінгвальні символи. Особливе значення мають казки в юнгіанській психології. Казка в цій концепції є засобом зустрічі читача із самим собою. Казки, які емоційно «торкнулися» особистості в дитинстві, можуть вплинути і на подальшу долю людини, оскільки вони пов'язані з внутрішнім світом людини, його вчинками й переживаннями, а також сильними і слабкими сторонами і навіть хворобами. Часто таку роль може зіграти казка або казкова історія, улюблена людиною в дитинстві або, навпаки, така, що сильно колись налякала його в той час. Іншими словами, казка, яка справила сильне емоційне враження. Пізніше вона була забута чи витіснена, занурена в несвідоме, де, однак, продовжувала утримувати енергію, про що доросла людина могла й не підозрювати.

3 етап – *психотехнічний* (застосування казки як приводу для психодіагностики, корекції та розвитку особистості). Казки виступають засобом морального виховання, пропонуючи певні моделі поведінки, найбільш прийнятні для певного етапу культурного розвитку людського суспільства.

З точки зору представників трансактного аналізу на особливу увагу заслуговує вивчення рольової взаємодії героїв казок. У відповідності до цієї концепції кожен персонаж казки символізує певну роль, яку людина може виконувати в житті або навіть покласти в основу свого життєвого сценарію. Зокрема, у книзі «Люди, які грають в ігри» Е. Берн описує життєві сценарії персонажів казки «Попелюшка» і демонструє, як сценарій самої Попелюшки розгортається в реальному житті.

У рамках біхевіорального підходу казки розглядаються як опис моделей поведінки. Відповідно, працюючи з казкою, можна допомагати клієнту засвоювати продуктивні моделі, реконструювати непродуктивні й формувати моделі бажаної поведінки. Ідеї, викладені в казках, можуть бути перенесені в життя. Так, сенс казки «Ріпка» міг би біхевіористами сформульований, наприклад, так: «Не здавайся! Спробуй докласти додаткові зусилля, нехай навіть дуже маленькі; можливо, саме його не вистачає для досягнення успіху». Казки формують своєрідний банк зразків поведінки певних життєвих обставин.

Представники гіпнотичної школи вказують на схожість між наведенням трансу і прослуховуванням казки. У еріксонівській школі несвідоме розглядається як сховище всього досвіду людини, його пам'яті, знань; несвідоме – як головне джерело безмежних можливостей

вирішення проблеми, усунення симптому. При наведенні трансу вдається звертатися безпосередньо до несвідомого, уникаючи опору з боку людини. Особливо ефективно при цьому розповідати психотерапевтичні історії, які часто схожі на казки. Використовуючи їх, психолог може повідомити дитині або дорослому важливу інформацію, уникнувши при цьому читання нотацій і будь-яких жорстких директивних вказівок, як правило, викликають у людини агресію й відторгнення. Казка використовується і в інших психотерапевтичних напрямках.

4 етап – інтеграційний, пов'язаний із формуванням концепції «Комплексної казкотерапії», із духовним підходом до казок, із розумінням казкотерапії як природоподібного, органічного сприйняття виховної системи, перевіреної багатьма поколіннями наших предків.

Комплексна казкотерапія (Т.Зінкевич-Євстегнєєва) – це:

- мова якою можна спілкуватися з внутрішнім світом людини, її несвідомим, душею;
- виховна система, що формує і підтримує систему цінностей людини;
- система розвитку емоційного інтелекту, при цьому розвиваються самосвідомість, саморегуляція, соціальна чуйність і здатність керувати взаєминами;
- система уявлень про унікальний візерунок долі людини, який складається з індивідуального переплетіння архетипів універсальних, чоловічих і жіночих, архетипових сюжетів, сюжетів відносин і «родового спадку».

Казкотерапія як метод психологічної роботи з дітьми й дорослими

Суть методу казкотерапії полягає в створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дитини дійсністю, дозволяє їй вступити в боротьбу зі своїми страхами та комплексами. Казка доступно пояснює, що добре, а що погано. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться бути хорошою, а негативні герої казок викликають у неї тільки негативну реакцію. Негативний герой завжди залишається покараним, а доброму дістається красуня-принцеса і півцарства на додачу.

Головне завдання казок – на казкових подіях показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки. Казкотерапія добре долає у дітей високий рівень тривожності, різноманітні страхи, агресивність, дозволяє оволодіти позитивними моделями поведінки, адаптує до різних дитячих колективів.

Р.М.Ткач структурує казки за окремо взятими дитячими проблемами:

1. Казки для дітей, які відчувають страхи темряви, страх перед медичним кабінетом і інші страхи.
2. Казки для гіперактивних дітей.
3. Казки для агресивних дітей.
4. Казки для дітей, які страждають розладом поведінки з фізичними проявами: проблеми з їжею; проблеми з сечовим міхуром тощо.
5. Казки для дітей, які зіштовхнулися з проблемами сімейних відносин: у разі розлучення батьків, появи нового члена сім'ї, коли діти вважають, що в іншій родині їм буде краще.
6. Казки для дітей у разі втрат значимих людей або улюблених тварин.

5.2. Жанри казкотерапії

За визначенням Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєвої, у казкотерапії використовуються різноманітні жанри: притчі, байки, легенди, билини, саги, міфи, казки, анекдоти. Знаходять застосування і сучасні жанри: детективи, любовні романи, фентезі тощо. Кожному клієнту добирається відповідний до його інтересів жанр.

Як пише І.В. Вачков, головним засобом психологічного впливу в казкотерапії є метафора як основа будь-якої казки. Саме точність дібраної метафори визначає ефективність казкотерапевтичних прийомів у роботі як із дітьми, так і з дорослими. Зупинимось на кількох із них, які дуже добре зарекомендували себе в психологічному консультуванні. Це робота із притчею і робота з казкою.

Функція притч

Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва стверджує, що саме притча є носієм глибинної життєвої філософії. Життєвий урок у притчах не завуальований, а сформульований прямо. Зазвичай одна притча присвячена одному уроку. Притчу можна використовувати в роботі як з дорослими, так і з підлітками.

При сімейному й індивідуальному консультуванні також досить часто використовуються історії, притчі, афоризми, метафори, метафоричні карти, казки й анекдоти.

На думку Н. Пезешкіана, саме історії можуть справляти різний вплив на людину; вони мають виховне й терапевтичне значення. Сенс кожної історії людина сприймає по-своєму, залежно від власного способу мислення. Якщо історії та притчі при психологічному консультуванні дібрані правильно, вони дозволяють вибрати певну дистанцію, щоб по-іншому поглянути на власні конфлікти і знайти

способи вирішити конфлікти. Історії пропонують різні варіанти дій. Після знайомства з родиною та виявлення її актуальних проблем психолог обирає як тему для обговорення ситуацію, історію, міф, притчу, які б відображали сімейні проблеми. Одна з важливих функцій історії – це зберігання досвіду, тобто після закінчення психотерапевтичної роботи вона продовжує впливати на клієнта й робить його більш незалежним від терапевта.

Функції казок

Виділяють кілька основних функціональних особливостей казок:

1. Тексти казок викликають емоційний резонанс як у дітей, так і в дорослих. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до рівня свідомості та підсвідомості.

2. Концепція казкотерапії заснована на ідеї цінності метафори як носія інформації:

- про життєво важливі явища;
 - про життєві цінності;
 - про постановку цілей;
 - про внутрішній світ автора (у разі авторської казки).
3. У казці в символічній формі міститься інформація про таке:
- як влаштовано цей світ, хто його створив;
 - що відбувається з людиною в різні періоди життя;
 - які етапи в процесі самореалізації проходить жінка;
 - які етапи в процесі самореалізації проходить чоловік;
 - які труднощі/перешкоди можна зустріти в житті і як їх долати;
 - як цінувати дружбу й любов;
 - якими цінностями керуватися в житті;
 - як будувати взаємини з батьками і дітьми;
 - як прощати.

5.3. Типологія казок та алгоритм їх створення

Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва виділяє шість видів казок: художні, народні, авторські художні, дидактичні, психокорекційні казки і психотерапевтичні казки.

1. Художні казки

До них відносять ті казки, що створені багатовіковою мудрістю народу, та авторські історії. Саме їх і прийнято називати казками, міфами, притчами. У художніх казках можна виділити дидактичний, психокорекційний і психотерапевтичний аспекти. Спочатку художні казки створювалися зовсім не для психологічного консультування, але сьогодні успішно використовуються багатьма психотерапевтами при психологічному консультуванні.

2. Народні казки

Найбільш давні народні казки в літературознавстві називаються міфами. Споконвічна основа міфів і казок – єдність людини і природи. Давній свідомості було властиво знаходити персоналії людських почуттів і відношень: любові, горю, стражданню тощо. Це явище ми також використовуємо в психолого-педагогічній практиці сьогодні.

У окрему групу слід виокремити й різноманітні сюжетні казки, які за основним критерієм можна поділити на такі види:

- *Казки про тварин, взаємини людей і тварин.* Діти до п'яти років ідентифікують себе із тваринами й намагаються бути схожими на них. Саме тому вони якнайкраще передадуть маленьким дітям життєвий досвід.

- *Побутові казки.* У них часто йдеться про мінливості сімейного життя, показано шляхи вирішення конфліктних ситуацій, вони формують позицію здорового глузду і здорового почуття гумору щодо незгод, розповідають про маленькі сімейні хитрощі. Саме тому побутові казки незамінні в сімейному консультуванні і при роботі з підлітками, оскільки спрямовані на формування образу сімейних стосунків.

- *Казки про перетворення, трансформації.* Прикладом такої казки є казка Г.Х. Андерсана «Гидке каченя». Роботу з нею можна застосовувати для людей, у яких із певних причин низька самооцінка. Ця ж казка підійде і для роботи з сім'ями, де є прийомна дитина.

- *Страшні казки.* Казки про нечисту силу: відьом, упирів, вовкулаків та інших. У сучасній дитячій субкультурі розрізняють також і казки-страшилки. Мабуть, тут ми маємо справу з досвідом дитячої самотерапії: багаторазово моделюючи і проживаючи тривожну ситуацію в казці, діти звільняються від напруги й набувають нових способів реагування. Для підвищення стійкості до стресу і «відігравання» напруги корисно використовувати розповіді страшилок в групі дітей (старше за 7 років) і підлітків. При цьому зазвичай вводяться два правила: розповідати історію потрібно «страшним» голосом, протягуючи голосні, «розтягуючи» інтонацію; кінець страшилки повинен бути обов'язково несподіваним і смішним.

- *Чарівні казки* – найбільш захоплюючі казки для тих, кому 6–7 років. Завдяки їм у несвідоме людини надходить «концентрат» життєвої мудрості та інформації про духовний розвиток людини. Робота з казками починається з її аналізу, обговорення. Коли казкові смисли будуть опрацьовані та пов'язані з реальними життєвими ситуаціями, можна використовувати й інші форми роботи з ними: виготовлення ляльок, драматизацію, малювання, пісочну терапію.

3. Авторські художні казки

Щоб допомогти пацієнтові усвідомити свої внутрішні переживання, бажано обрати для роботи з ним авторську казку, незважаючи на велику кількість особистісних проєкцій. Так казка Л. Пантелєєва «Дві жаби» підійде для роботи з дітьми й дорослими. Вона дуже «терапевтична», коли людина втрачає останню надію, не хоче жити або втрачає останні сили. Боротися за своє життя, здоров'я, цілі треба до останнього, тому що у кожного з нас завжди є єдиний шанс, внутрішні ресурси, які допомагають упоратися з будь-якими труднощами, що постають на життєвому шляху людини.

4. Дидактичні казки

У формі дидактичних казок подаються навчальні завдання, тобто вони мають на меті дати деякі нові знання; використовується прийом одухотворення абстрактних символів і створюється образ казкового світу, у якому вони живуть. Такі казки розкривають сенс і важливість певних знань. Дидактичні казки можуть містити завдання навчального характеру, яке має виконати дитина. Алгоритм дидактичної казки-завдання є такими.

1. Введення в казкову країну, в якій живе одухотворений символ. Розповідь про вдачі, звички, життя в цій країні.

2. Руйнування благополуччя. У ролі руйнівника можуть виступати злі казкові персонажі (Дракон, Коцїй), стихійні лиха (ураган, злива), важкий емоційний стан (туга, самотність).

3. Звертання до дитини. Пояснюється, що тільки людина з палким серцем і знаннями може все врятувати. Тому, щоб відновити країну, потрібно виконати певне завдання.

На казкотерапевтичних заняттях діти вчать переписувати задані додому математичні приклади у вигляді дидактичних казок. У цих історіях розв'язання прикладу – це проходження випробування, а ряд розв'язаних прикладів призводить героя до успіху.

5. Психокорекційні казки

Р.М. Ткач вважає: для того, щоб казка або історія знайшла силу й надала допомогу, необхідно дотримуватися певних правил її створення:

1. Казка повинна бути в чомусь схожою із проблемою дитини, але ні в якому разі не мати до неї прямої подібності.

2. Казка повинна пропонувати замісний досвід, використовуючи який, дитина може зробити новий вибір для вирішення власної проблеми або в цьому має допомогти психолог.

3. Казковий сюжет має розгортатися в певній послідовності:

Жили були.

Початок казки, зустріч з її героями.

Для дітей 3-4 років рекомендують робити головними героями казок іграшки, маленьких чоловічків і тварин.

Починаючи з 5 років – фей, чарівників, принцес, принців, солдат тощо.

Десь із 5–6 років дитина воліє слухати чарівні казки.

У підлітковому віці це можуть бути цікаві казки-притчі і побутові казки.

І раптом одного разу ...

Герой стикається з якоюсь проблемою, конфліктом, що збігається з проблемою дитини.

Через це...

Показано в чому полягає вирішення проблеми, і як це роблять герої казки.

Кульмінація.

Герої казки долають труднощі.

Розв'язка.

Розв'язка терапевтичної казки повинна бути позитивною.

Мораль казки ...

Герої казки отримують уроки із власних дій. Їх життя радикально змінюється.

На думку Зінкевич-Євстигнєєвої Т.Д., психокорекційні казки створюються для м'якого впливу на поведінку дитини. Під корекцією тут розуміється «заміщення» неефективного стилю поведінки на більш продуктивний, а також пояснення дитині сенсу того, що відбувається. Треба сказати, що застосування психокорекційних казок обмежене за віком (приблизно до 11-13 років) і проблематикою. Для створення психокорекційної казки можна використовувати наступний алгоритм.

1. Насамперед дібрати героя, близького дитині за статтю, віком, характером.

2. Потім описати життя героя в казковій країні так, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям.

3. Далі помістити героя в проблемну ситуацію, схожу на реальну і приписати герою всі переживання дитини.

4. Пошук героєм казки виходу із ситуації. Для цього необхідно починати погіршувати ситуацію, підводити її до логічного кінця, що також підштовхує героя до змін. Він може зустрічати істот, які опинилися в такому ж становищі, і дивитися, як вони виходять із ситуації; зустрічає «фігуру психотерапевта» – мудрого наставника, який пояснює йому сенс тощо. Завдання терапевта – через казкові події показати герою ситуацію з різних сторін, запропонувати йому

альтернативні моделі поведінки, допомогти знайти позитивний сенс у тому, що відбувається.

5. Усвідомлення героєм казки власної неправильної поведінки та шляху змін. Зарубіжні психологи часто називають психокорекційні казки психотерапевтичними історіями. Їх можна просто, без обговорення прочитати дитині. Таким чином надавши можливість побути наодинці з самим собою й подумати. Якщо дитина захоче, можна обговорити з нею казку, програти її за допомогою ляльок, малюнків, пісочниці, мініатюрних фігурок тощо.

6. Психотерапевтичні казки

Ці казки, що розкривають глибинний зміст подій, історії, які допомагають побачити те, що відбувається під іншим кутом зору. Такі казки не завжди однозначні, не завжди мають традиційно щасливий кінець, але завжди глибокі й проникливі. Психотерапевтичні казки часто залишають людину з багатьма питаннями, що у свою чергу, стимулює процес особистісного зростання. Чимало психотерапевтичних казок присвячено проблемам життя і смерті, ставленню до втрат і здобутків, кохання і шляху. Ці казки допомагають там, де інші психологічні техніки безсилі; тобто там, де нам потрібно перейти в галузь філософії подій і взаємин.

У казкотерапії залежно від розв'язуваних проблем можна використовувати як вітчизняні народні казки, так і казки зарубіжних авторів, де головним персонажем є дівчина або жінка. Наприклад, народні казки «Морозко», «Бабина дочка й дідова дочка», «Калиточка», «Сестричка Оленка та братик Івасик», «Снігуронька», «Попелюшка» і «Спляча красуня». Існують чоловічі казки («Царівна-жаба», де, хоча і проглядається жіночий шлях, головним героєм є чоловік). У роботі з особливими дітьми підійде авторська казка «Сіра шийка» російського письменника Маміна-Сибіряка Д.Н.

На думку французького психіатра, доктора медицини і психології Ж. Годена, казки Ш. Перро можна використовувати в конкретних проблемних ситуаціях. Так, наприклад, казку «Спляча красуня» можна застосовувати при роботі з дітьми, які переживають кризу, а казку «Віслуча шкура» – при проблемі інцесту, «Хлопчик – мізинчик» – з дітьми, від яких відмовилися. До дитячих казок умовно можна віднести «Червону Шапочку» Ш. Перро, народні казки «Гуси-лебеді», «Вовк і семеро козенят», «Баба Яга» та інші.

7. Медитативні казки

Медитативні казки спрямовані насамперед на створення певного емоційного стану, іноді – стану релаксації. Вони можуть і не мати чіткого сюжету і являють собою «замальовку», візуалізацію яскравих

казкових образів. За допомогою медитативних казок відбувається глибоке занурення в казковий процес через звернення до своїх внутрішніх станів і пробудження особистісних потенціалів людини. Ці казки необхідно читати і слухати не мимохідь, а в спеціально створених умовах, вони містять позитивні моделі внутрішніх станів, що повідомляються несвідомому. Такі казки крім того, можуть бути прологом, настроєм до нової психотерапевтичної роботи.

Головне призначення медитативних казок – повідомлення нашому несвідомому позитивних «ідеальних» моделей взаємин із навколишнім середовищем та іншими людьми. Тому характерною рисою медитативних казок для дітей є відсутність конфліктів і злих героїв.

Приблизний принцип побудови тексту казки простий: «Ми з вами переносимося в дивовижну казкову країну, у її серце – на Чарівну Поляну. Ми лежимо на чарівній галявині й бачимо над собою високе чисте блакитне небо (зоровий образ)... Слухаємо, як співають птахи й перемовляються дерева, дзюрчить струмок (слуховий образ)... Відчуваємо аромат стиглої суниці та свіжоспеченого хліба – його тільки що спекла Добра Чарівниця, яка живе неподалік (нюховий образ)... А якщо ми протягнемо руку, то зірвемо й покладемо до рота (кінестетичний образ) велику ароматну ягоду і відчуємо солодкість стиглої суниці (смаковий образ) ... а шовкова молода трава, встеляє Чарівну Поляну, ніжно лоскоче наші руки, ноги, обличчя (тактильний образ)»...

У системі казкотерапії виділяють *три типи медитативних казок*.

1. Медитативні казки, спрямовані на усвідомлення себе в сьогоденні, «тут і зараз». Вони орієнтовані на розвиток різних видів чутливості: зорової, слухової, нюхової, смакової, тактильної та кінестетичної. Характер цих казок – подорож. Сама казка схожа на «чукотську пісню»: «Що бачу, про те й співаю». Для того щоб створити таку казку, необхідно пригадати ситуацію, коли ми відчували себе щасливими, спокійними, радісними, коли у внутрішньому світі панували ясність і гармонія, і далі формувати позитивні образи за всіма п'ятьма модальностями (створити позитивні зорові, слухові, нюхові, смакові й тактильно-кінестетичні образи).

2. Медитативні казки, що відображають образи «ідеальних» взаємин: між батьками й дітьми, друзями, людиною і навколишнім світом, тваринами, учнем і вчителем, учнем і навчальними предметами, чоловіком і жінкою. Образи, що транслуються через казку, можуть стати згодом духовними орієнтирами.

Подібні казки особливо необхідні дітям і підліткам, які мають негативний соціальний досвід. Позитивні образи медитативних казок проникають у несвідоме й формують там справжнісінький енергетичний фундамент особистості, компенсуючи дефіцит батьківського тепла. Крім того, такі казки створюють у дитини образ альтернативних взаємин. Звичайно, у реальності їх не існує, однак це не означає, що їх взагалі не існує. Знання про те, як може бути, дає дитині віру й потенційну можливість колись побудувати такі взаємини.

3. Медитативні казки, спрямовані на підтримку потенціалу особистості, розкриття філософії взаємин і самореалізації. Напевно, якби кожна людина відчувала своє особливе призначення, місце в житті, відчувала себе коханим, потрібним і хорошим, – психологи і психотерапевти залишилися б без роботи. Але такого поки не відбувається, тому в нашій класифікації і з'явився цей вид медитативних казок, адресований ідеальному «Я» людини для її підтримки і зміцнення. Ці казки також відображають світлу сторону подій, допомагаючи їх прийняти. Створюючи подібні казки, ми фантазуємо про те, як жила б людина, коли б частіше прислухалася до свого внутрішнього ритму, як би будувалися її взаємини з оточуючим світом; яку гармонію могла б відчувати.

І. Вачков пропонує власну типологію казок. На його погляд, більш правомірним був би поділ всієї сукупності казок на фольклорні та авторські. При цьому в обох типах казок можна виділити художні, дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні та психологічні. Автор пропонує виділяти ще один вид казок, якого немає в типології Т.Д. Зінкевіч-Євстигнеєвої – це психологічні казки (психоказки).

Психологічні казки – особливий тип, що містить вигадану авторську історію, яка сприяє оптимальному ходу природного психічного розвитку дітей і передає в метафоричному вигляді інформацію про внутрішній світ людини. Основна її мета – вплинути на особистісний розвиток через усвідомлення власних особливостей. Таким чином, така казка – насамперед розвивальна. У ній носієм матеріалу є все, що пов'язане з внутрішнім світом людини – її душа, психіка; одухотворяються абстрактні символи, що позначають «внутрішні» психічні характеристики (мислення, пам'ять, здібності, переживання тощо). Події, що відбуваються з героєм (героями), повинні бути схожими на реальні ситуації з життя дітей, але без прямої аналогії між життям дитини і життям казкового героя.

Тепер розглянемо, у чому ж схожість і відмінність психологічних казок від дидактичних, психотерапевтичних, психокорекційних та медитативних.

Таблиця 1

Порівняння схожості та відмінності казок

<i>Психологічні казки</i>	<i>Дидактичні казки</i>
<i>Схожість</i>	
1) форма казки потрібна для піднесення деяких нових знань; 2) використовується той же прийом одухотворення абстрактних символів і створюється образ казкового світу, у якому вони живуть; 3) обидва види казок розкривають сенс і важливість певних знань.	
<i>Відмінність</i>	
1) казки є носіями матеріалу про внутрішній світ людини – її душу, психіку, і цей матеріал може бути як навчальним так і особистісно розвивальним; 2) одухотворюються абстрактні символи, що позначають «внутрішні» психічні феномени (мислення, пам'ять, здібності, переживання тощо); 3) певне завдання навчального характеру, яке має виконати дитина, не є обов'язковим.	1) «упаковується» навчальний матеріал, пов'язаний із об'єктами зовнішнього світу; 2) одухотворюються абстрактні символи «зовнішнього» для дитини характеру (цифри, звуки, букви, арифметичні дії тощо); 3) містять певне завдання навчального характеру, яке має виконати дитина.

Прикладом психологічної казки, що має дидактичний характер, є «Казка про річку Мовлення» (див. Додаток 6).

<i>Психологічні казки</i>	<i>Психокорекційні казки</i>
<i>Схожість</i>	
1) події, що відбуваються з героєм (героями), є схожими на реальні ситуації з життя дітей; 2) дитина через казку знаходить можливість усвідомити власні переживання, окремі психологічні характеристики; 3) альтернативні моделі поведінки, зрозумілі завдяки казці, допомагають дитині побачити різні грані виникаючих ситуацій і знайти в них нові смисли.	
<i>Відмінність</i>	
1) відсутність прямої аналогії між життям дитини і казкового героя через більшу узагальненість сюжету; 2) цільова орієнтація на особистісний розвиток шляхом	1) цільова орієнтація на зміну психічних структур дитини в бажану для психолога сторону; 2) більш об'ємна сфера передбачуваних змін дитини в конкретних поведінкових проявах.

усвідомлення своїх особливостей; 3) більш об'ємна сфера передбачуваних змін дитини не тільки в конкретних поведінкових проявах, а й у зміні смислів і цінностей.	
---	--

Прикладом психологічної казки, яка має на меті психокорекцію, є казка «Подорож двох подруг» (див. Додаток 7).

<i>Психологічні казки</i>	<i>Психотерапевтичні казки</i>
<i>Схожість</i>	
1) звернення до глибинного Я дитини, її найважливішого сенсоутворювального змісту; 2) прагнення допомогти в більш усвідомленому ставленні до себе, світу, інших, а за необхідності – у зміні цього ставлення; 3) надання психологічної підтримки й позбавлення від страждань і негативних переживань, пов'язаних із будь-якою проблемною життєвою ситуацією або психоемоційної травмою.	
<i>Відмінність</i>	
1) казки не є прямою аналогією індивідуальних его-процесів конкретної людини; 2) казки зорієнтовані на покращення якості звичайного життя дитини та її розвиток; 3) казки, як правило, пишуться автором-психологом.	1) казки є прямою аналогією індивідуальних его-процесів конкретної людини; 2) казки особливо потрібні саме в ситуації життєвих труднощів; 3) казки, як правило, часто створюються самим клієнтом.

Однією з психологічних казок, яку за своїм потенціалом можна порівняти з психотерапевтичними, є казка «Коряга» (див. Додаток 8).

<i>Психологічні казки</i>	<i>Медитативні казки</i>
<i>Схожість</i>	
1) відбувається глибоке занурення слухача в казковий процес через звернення до власних внутрішніх станів і пробудження особистісних потенціалів людини; 2) казки необхідно читати і слухати не мимохідь, не в перервах між справами, а за спеціально створених умов; 3) казки містять у собі позитивні моделі внутрішніх станів, що повідомляються несвідомому.	
<i>Відмінність</i>	
1) у казках можливі конфлікти й негативні персонажі;	1) у казках відсутні конфлікти й негативні персонажі;

2) не є обов'язковим досягнення релаксаційного стану при слуханні казок, вони можуть мати мобілізуючий характер;	2) досягнення релаксаційного стану при слуханні казок є обов'язковим;
3) матеріалом казки можуть бути явища внутрішнього світу людини.	3) матеріалом казки можуть бути не тільки явища внутрішнього світу людини, а й зразки зовнішніх для неї відносин між людьми.

Приклад психологічної медитативної казки – «Казку про Дерева-Характери» (див Додаток 9).

Особливості казкотерапії з дітьми

У процесі казкотерапевтичної роботи психолог робить акцент на набуття дитиною необхідних знань, пов'язаних із його проблемою (наприклад, зі зміною в складі сім'ї). При цьому важливим моментом є саме спілкування між дорослим і дитиною. У зв'язку з цим однією з головних умов ефективної роботи стає емоційне ставлення дорослого до змісту розповіді.

Психологу слід дотримуватися таких умов:

- під час читання або розповіді повинні передаватися справжні емоції та почуття;
- під час читання або розповіді слід розміститися перед дитиною так, щоб та могла бачити обличчя психолога і спостерігати за жестами, мімікою, виразом очей, обмінюватися з ним поглядами;
- не можна допускати тривалих пауз.

Для індивідуальної чи групової роботи може бути запропонована будь-яка казка, яку необхідно читати вголос. Казкова ситуація, яка задається дитині, повинна відповідати таким вимогам:

- ситуація не повинна мати правильної готової відповіді (принцип «відкритості»);
- ситуація повинна містити актуальну для дитини проблему, «зашифровану» в образному ряді казки;
- ситуації та питання повинні бути побудовані та сформульовані так, щоб спонукати дитину самостійно будувати і простежувати причинно-наслідкові зв'язки.

Однак, як пише Є.В. Чех, казки повинні підходити дитині за віком. У два роки дитина може утримувати в пам'яті прості дії казкових персонажів, і тому з'являється інтерес до казки. Бажано, щоб ті були прості й сюжетні. Наприклад, казки «Теремок», «Колобок», «Ріпка». Здатність чітко відокремлювати казкову дійсність від реальності виникає в 3,5–4 роки.

5.4. Основні методи казкотерапії

Кожна казка неповторна, однак погляд на казкотерапію як виховну систему передбачає загальні закономірності роботи з досліджуваним матеріалом.

Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва пропонує використовувати схему психологічного аналізу авторської казки (Додаток 10). Мета – усвідомлення й інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. Наприклад, для аналізу обирається відома казка. При цьому дитині пропонується дати відповідь на ряд питань: «Як ви думаєте, про що ця казка?»; «Хто з героїв найбільше сподобався й чому?»; «Чому герой вчинив саме так?»; «Що б сталося з героями, якщо вони не вчинили так, як описано в казці?», «Що було б, якби в казці були лише хороші або лише погані герої?», а також інші питання. Ця форма роботи застосовується для дітей у віці від 5 років, підлітків і дорослих.

На думку Є.В. Чех, можна виділити кілька варіантів роботи з казкою:

- Розповідання казки.
- Малювання казки.
- Казкотерапевтична діагностика.
- Створення казки.
- Виготовлення ляльок.
- Постановка казки.

Р.М. Ткач визначає повноваження психотерапевтичного використання казки за методом символ-драми.

Метод «Розповідь і створення казки»

Будь-яка розповідь казки вже терапевтична за своєю суттю. Краще казку саме розповідати, а не читати, бо при цьому психолог може спостерігати, що відбувається з клієнтом. Психолог і дитина можуть складати казку разом, одночасно драматизуючи її в цілому або окремі елементи. Дитина може складати казку самостійно, бо це дозволяє виявити спонтанні емоційні прояви дитини, які зазвичай не притаманні поведінці дитини, але в той же час діють в ній. Згідно з Л. Дюссо, якщо дитина перериває розповідь і пропонує несподіване закінчення, відповідає квапливо, понизивши голос, з ознаками хвилювання на обличчі (почервоніння, блідість, пітливість, невеликі судоми); відмовляється відповідати на питання, у неї з'являється наполегливе бажання випередити події або почати казку спочатку – усе це слід розглядати як ознаки патологічної реакції на тест і, відповідність невротичного стану.

Метод «Малювання казки»

Бажано після цього казку намалювати, зіпшити чи уявити у вигляді аплікації. Малюючи або працюючи з кольоровим картоном чи пластиліном, клієнт втілює все те, що його хвилює, почуття і думки, тим самим звільняючись від тривоги чи іншого почуття, яке турбувало. Якість зображення не має значення. При сильних почуттях можлива поява в малюнках дитини або дорослого різних чудовиськ, вогню чи темних фарб. Новий малюнок на тему тієї ж казки може бути вже спокійнішим, фарби будуть уже більш світлими. Для малювання краще взяти олівці (якщо малюєте щось конкретне – бажано гуаш; акварель – якщо доводиться малювати власні відчуття, емоції).

Метод «Виготовлення ляльок»

Варто зупинитися на одному з основних методів казкотерапії: виготовленні ляльок., бо в казкотерапії важливий саме цей процес.

На думку Л.Г. Гребенщикової, виготовлення ляльки – це своєрідна медитація, оскільки в процесі пошиття ляльки відбувається зміна особистості. При цьому в дітей розвивається дрібна моторика рук, уява, здатність до концентрації. У процесі виготовлення ляльки відбувається включення у клієнтів механізмів проєкції, ідентифікації або заміщення, що й дозволяє домогтися певних результатів. Із позиції психоаналітичної теорії ляльки виконують роль тих об'єктів, на які зміщується інстинктивна енергія людини. З точки зору З. Фрейда, вся поведінка людини спрямована на зменшення несвідомої напруги.

Виготовлення ляльки прихильники юнгіанського підходу пов'язують із реалізацією самоцілення можливостей психіки. Виготовлення ляльки, маніпулювання нею призводить до усвідомлення проблеми, роздумів над нею й пошуку рішення. Маніпулювання ляльками дозволяє зняти нервову напругу. При використанні ляльок або іграшок усі маніпуляції з ними повинні бути відпрацьовані заздалегідь:

- звуки мовлення слід спрямовувати безпосередньо на дитину;
- дикція повинна бути чіткою, сила голосу – достатньою;
- необхідно адаптувати голос і мовлення до внутрішньої характеристики персонажа;
- усі рухи психолога повинні відповідати змісту вимовлених реплік, їх інтонації.

Проблеми, які можна вирішити за допомогою використання ляльок

На думку Л.Г. Гребенщикової за допомогою використання ляльок можна вирішити такі завдання:

1. Проведення психодіагностики.

2. Досягнення емоційної стійкості та саморегуляції.
3. Набуття важливих соціальних навичок, досвіду соціальної взаємодії.
4. Розвиток комунікативних навичок.
5. Розвиток самосвідомості.
6. Розвиток дрібної моторики.
7. Вирішення внутрішніх конфліктів.
8. Профілактика й корекція страхів.
9. Розвиток мовлення.
10. Пошук внутрішніх механізмів опору хворобі.
11. Корекція взаємин у сім'ї.
12. Становлення психосоціальної ідентичності хлопчиків і дівчаток.

Метод використання карт «Майстер казок»

У роботі використовуються архетипічні карти, розроблені на підставі концепції Універсальних Архетипів. Автором архетипових карт «Майстри казок» є Т.Д. Зінкевич-Евстегнеєва. Всього використовується 50 сюжетів казок на підставі 10 архетипів. У колоді використовується 50 кольорових карт, кожна з яких має власну назву. В інструкції із їх застосування дається загальне значення карти, питання для роздумів, завдання для дорослих і дітей.

Метод «Казкотерапевтична діагностика»

Використання ляльок у процесі консультування дозволяє провести психодіагностику дітей. За допомогою певних казок і ляльок можна проводити діагностику тих чи інших проблем дитини.

Для першого знайомства В.С. Мухіна рекомендує традиційну «прекрасну» ляльку (з великими очима, довгими віями, густим блискучим волоссям). Х. Дж. Джінотт для діагностики сімейних взаємин рекомендує використовувати гнучкі гумові ляльки, оскільки статичне лялькове сімейство фруструє малюка.

Для діагностики глибинних проблем у старших дітей і підлітків рекомендується ляльку виготовляти, для чого можна використовувати фольгу, розміром 30 на 30 см.

Діагностична бесіда з дитиною може проводитися як у присутності батьків, так і за їх відсутності.

Діагностичний ефект у процесі розповіді казки досягається за рахунок того, що:

– образний світ казок дозволяє дитині ідентифікувати себе з персонажем казки. Діти більше схильні ідентифікувати себе з тваринами, ніж з людьми;

– дитина об'єднує власні думки й переживання з думками й переживаннями персонажа та розповідає про них;

– пропонувані дитиною відповіді на питання дорослого дозволяють зробити висновок про актуальний емоційний стан дитини та її фантазії з приводу подальшого розвитку ситуації.

Метод «Пісочна терапія»

Казкотерапія будучи еkleктичним напрямком практичної психології, дає фахівцеві велику свободу для творчості, дозволяє гармонійно інтегрувати й застосовувати техніки інших напрямів психології: психодрами, гештальт-терапії, арт-терапії. Одним із найцікавіших синтезів казкотерапії є казкова пісочна терапія. Метод казкової пісочної терапії як один з варіантів казкотерапії дозволяє ефективно вирішувати як психологічний аспект розвитку особистості, так і корекцію окремих поведінкових реакцій, може бути застосований не лише психологами, а й педагогами і вихователями в освітніх цілях. Пісочна терапія може бути використана в роботі дефектологів, соціальних працівників, бо є універсальним засобом психологічної роботи з клієнтами різних вікових груп.

Як пише Н.А. Сакович, на таці з вологим або сухим піском клієнт будує мініатюрні об'єкти і створює картини. Через контакт із піском він наділяє фізичні форми своїми найглибшими свідомими й несвідомими думками й почуттями. Пісочна терапія спирається на активну уяву і творчу символічну гру, є практичним, заснованим на особистому досвіді клієнта методом, який може вибудувати міст між несвідомим і свідомим, між раціональним і емоційним, між духовним і фізичним, між невербальним і вербальним. Технології пісочної терапії багатофункціональні. Вони дозволяють психологу одночасно вирішувати завдання діагностики, корекції, розвитку та терапії. Клієнт вирішує завдання самоусвідомлення, самовираження, самоактуалізації, зняття напруги і інше.

Метод «Кататимний підхід до казки»

Я. Обухов розробив методiku «Кататимного підходу до казки», яка поєднує в собі елементи казкотерапії та символ-драми. Структура заняття складається з чотирьох фаз:

Фаза попередньої бесіди (15–20 хвилин). На цьому етапі дитині пропонуємо розповісти про свою улюблену казку, психолог розпитує дитини, коли вона цю казку вперше почула, від кого, як і де це відбувалося, які моменти казки особливо хвилювали, як дитина ставилась до персонажів казки.

Фаза релаксації (1–5 хвилин). Дитину просять закрити очі й розслабитися. Для чого проводиться вправа на релаксацію.

Фаза уявлення образу (орієнтовно 20 хвилин). Дитині пропонується уявити себе в казці, про яку він розповідав під час попередньої бесіди.

Фаза обговорення (5–10 хвилин). Проводиться обговорення казки і дається домашнє завдання: намалювати уявлене. Малюнок обговорюється на наступній сесії.

Однак при використанні цієї методики є наступні протипоказання:

1. Гострі чи хронічні психози або близькі до психозу стани;
2. Церебрально-органічні синдроми у важкій формі;
3. Недостатня інтелектуальний розвиток: IQ нижче 85;
4. Недостатня мотивація.

Фахівець–казкотерапевт повинен бути добре підготовленим, щоб уміти писати різні види психологічних і педагогічних казок, метафори під проблему клієнта, володіти майстерністю інтерпретації казкових пісочних картин, працювати з різними видами ляльок, приєднуватися до клієнта і слідувати за ним.

Література:

1. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М. : Ось – 89, 2007. – 144 с.
2. Гребенщикова Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л.Г. Гребенщикова. – СПб. : Речь, 2007. – 80 с.
3. Ефимкина Р.П. Пробуждение Спящей красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках. Монография / Р.П. Ефимкина. – СПб.: Речь, 2006. – 263 с.
4. Зинкевич-Евстегнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышления о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше 7 лет / Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева. – СПб. : Речь. 2012. – 220 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева. – СПб. : Речь, 2010. – 172 с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками / Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева – СПб. : Речь, 2008. – 240 с.
7. Киселева М.Б. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.Б. Киселева. – СПб. : Речь, 2006. – 160 с.
8. Логинова О.И. Сказкотерапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://olga29011.narod.ru/skazkoterap.html>
9. Назаревич В.В. Кукла в работе психолога: практическое пособие для психологов / В.В. Назаревич. – Ровно : ТОВ «Принт Хауз», 2014 – 192 стр.

10. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учеб. пособ. для студ. вузов / А.А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2000. – 512 с.
11. Пропп В.Я. Исторические корни волшебной сказки / В.Я. Пропп. – М. : Лабиринт, 1998. – 507 с.
12. Радина Н.К. Истории и сказки в психологической практике / Н.К. Радина. – СПб. : Речь, 2006. – 208 с.
13. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб. : Речь, 2006. – 176 с.
14. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем / Р.М. Ткач. – СПб. : Речь; М.: Сфера, 2012. – 128 с.
15. Ткач Р.М. Женские терапевтические сказки : метафора превращения из гусеницы в бабочку/ Р.М. Ткач. – СПб. : Речь, 2008. – 85 с.
16. Франц М-Л фон. Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке / Мария-Луиза Франц фон, СПб., 1998. – 360 с.
17. Чех Е.В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку. – СПб. : Речь; М. : Сфера, 2009. – 144 с.

6. ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ

- 6.1. Основи лялькотерапії.
- 6.2. Значення ляльки в історії розвитку та соціалізації особистості.
- 6.3. Вікові особливості використання ляльок у роботі психолога.
- 6.4. Обмеження у використанні ляльок у роботі психолога.
- 6.5. Організація простору для лялько терапії.
- 6.6. Типологія ляльок.
- 6.7. Види ляльок.

6.1. Основи лялькотерапії

Лялькотерапія – це метод лікування за допомогою ляльок. Існує кілька визначень лялькотерапії, насамперед її розуміють як розділ психотерапії (арт-терапії), що використовує як основний прийом психокорекційний вплив ляльки як проміжного об'єкту взаємодії дитини та дорослого (батька, педагога, лікаря).

Лялькотерапія – це окремий розділ арт-терапії (терапії мистецтвом), основним прийомом якого є використання ідентифікації й відокремлення як основних механізмів розвитку особистості. Як метод психотерапії він заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки чи улюбленою іграшкою. Тобто, пізнаючи реальний світ, його соціальні зв'язки й відносини, клієнт

активно проектує сприйнятий досвід на специфічну ігрову ситуацію. Основним об'єктом такої соціальної проекції тривалий час є ляльки.

Лялькотерапія широко використовується для вирішення інтра- й інтерперсональних конфліктів, покращення соціальної адаптації, при корекційній роботі зі страхами, заїканням, порушеннями поведінки, а також для роботи з дітьми, що мають емоційну травму. Улюблена іграшка бере участь у постановці спектаклю, сюжет якого є травмуючим для дитини, котра потрапляє в страшну історію й успішно її долає. У процесі розгортання сюжету емоційне напруження дитини наростає і, досягнувши максимальної виразності, змінюється бурхливими поведінковими емоційними реакціями (плач, сміх тощо) і зняттям нервово-психічної напруги.

Гра з лялькою – це той світ реальності, у якому живе дитина. Лялькотерапія дозволяє об'єднати інтереси дитини й корекційні завдання психолога, можливість самого природного й безболісного втручання дорослого в психіку дитини задля корекції чи психопрофілактики. Використовується цей метод з метою профілактики дезадаптивної поведінки. Корекція протестної, опозиційної, демонстративної поведінки досягається шляхом розігрування на ляльках у парі з батьками або однолітками типових конфліктних ситуацій, взятих із життя дитини. Лялькотерапія дозволяє вирішити такі важливі завдання:

- розширити репертуар самовираження дитини;
- досягнути емоційної стійкості й саморегуляції, корекції взаємин у системі дитина – батько;
- усунути хворобливі переживання дітей;
- зміцнити психічне здоров'я;
- покращити соціальну адаптацію,
- розвивати самосвідомість,
- вирішувати конфлікти в умовах колективної творчої діяльності.

Процес виготовлення ляльок також є корекційним, він проходить в два етапи:

1. Виготовлення ляльок.
2. Використання ляльок для відреагування значимих емоційних станів.

Захоплюючись процесом виготовлення ляльок, діти стають спокійнішими, врівноваженими. В процесі роботи в них розвивається довільність психічних процесів, з'являються навички концентрації уваги, розвивається уява.

Можливі індивідуальна та групова форми лялькотерапії.

Сьогодні лялькотерапія популярна як в закордонній (Ф. Зімбардо), так і у вітчизняній практиці корекційної роботи (І.Т. Вигодська, А.І. Захаров, В.В. Назаревич, А.С. Співаковський), дослідники її відносять до різних методів психотерапевтичного впливу: до психодрами (І.Я. Медведєва, Т.Л. Шитова), ігротерапії (А. Тащева, С. Гриднєва), арт-терапії (Г. Денисова, Л. Лебедєва) або виділяють її в окремий метод.

К. Крапшак, пропонуючи власну класифікацію корекційних напрямів у арт-терапії, відносить лялькотерапію до імаготерапії (від лат. *imago* – образ). Її основою є театралізація психотерапевтичного процесу. Імаготерапія має різні підвиди: лялькотерапія, образно-рольова драмотерапія, психодрама.

Виділяють такі функції лялькотерапії:

- комунікативна – формування емоційного контакту дітей у колективі;
- релаксаційна – зняття емоційного перенапруження;
- виховна -- психокорекція проявів особистості в ігрових моделях життєвих ситуацій;
- розвивальна – розвиток психічних процесів (пам'яті, уваги, сприйняття тощо), моторики;
- навчальна – збагачення інформацією про навколишній світ.

6.2. Значення ляльки в історії розвитку та соціалізації особистості

Лялька – це предмет у вигляді людини, зроблений із порцеляни, пластика, паперу, дерева та інших матеріалів.

С.І. Ожегов дає таке тлумачення: лялька – це: 1) дитяча іграшка у вигляді фігурки людини; 2) у театрі: фігура людини чи тварини, зроблена з різних матеріалів і керована актором (ляльководом); 3) фігура, яка відтворює людське тіло.

Е.І. Ковичева вказує на зв'язок слів «лялька» і «кулак». Слово «кулак» в давньоруській мові мало форму «кука», що є жіночою формою імені Великого Бога Кия. Також кукою називали на Русі скручений з волосся вузол на голові. Довге волосся були атрибутом Великої Богині. Так що «лялька» – це, найімовірніше, назва ідола богині Кука, тобто лялька здебільшого видається подобою людини і, як правило, призначена для гри. Ця іграшка з'явилася ще в доісторичні часи, напевно разом з появою самого людства, але ось виконувати роль дитячої забави стала не відразу. Перший етап відносин людини і ляльки – етап ідолів.

Англійське слово «doll» (лялька), за найбільш поширеною версією, походить від грецького «eidolon» – ідол. Спочатку ляльці приписувалися властивості живої людини, і вона допомагала людям як посередник у ритуалах, де вони зображали богів, їм поклонялися, приносили в жертву, наводили на них порчу в магічних ритуалах, ховали разом із померлими. У російських народних казках чарівні помічниці – ляльки охороняють, захищають, рятують казкового героя, але при цьому вимагають до себе шанобливого ставлення:

Очевидний зв'язок ляльки з поминальними обрядами й культом предків. Ляльки – розряджені поліна – замінювали людей і в обрядах жертвоприношення. Так з'явилася перша славянська лялька Колодія. Пізніше з'явилися ляльки для жертвоприношень різним богам – Купалу, Костромі, Морені тощо. Потім ляльки стали оберегами від хвороб, нещасть, невдалого полювання, голоду й безпліддя. У російських хатах обов'язково біля грубки висіли дванадцять ляльок–«лихоманок», які оберігають господарів від різних хвороб, були незмінними супутницями шамана, брали участь у релігійних обрядах. Для стародавнього свідомості не було різниці між скульптурою, лялькою, ідолом, тотемом (звіром-предком). Ляльки оберігали й рятували людей (брали на себе всі хвороби, і тоді шаман спалював їх).

Лялька могла привласнювати чужі душі, «оживаючи» за рахунок умертвіння самої людини, і в цьому сенсі була представником чорної сили. Відомий лайливий вираз як знак небезпеки – «Чортова лялька!» . Ляльки могли погубити – досить згадати ляльок вуду чи воскові фігурки, від маніпуляцій із якими гинули люди.

Лялька була символом переходу з одного стану в інший, змін часу і простору. У сьогодні проводи зими супроводжуються спалюванням опудала Масляної, яка уособлювала все старе, – її знищення є заporукою народження нового.

З епохи Відродження і до наших днів функція ляльки як дитячої забавки не зазнала значних змін. Змінювався лише вигляд ляльки, матеріал, з якого вона була виготовлена, форма її тіла, аксесуари й ціна.

У 1672 році в Англії з'явилася перша колекційна лялька, а в середині XIX століття в Німеччині на фабриці Е. Лінднера почали випускатися перші ляльки – «бебі». Тоді ж у Росії з'явилися ляльки – скелетки – перші рухливі шарнірні ляльки, а також неваляшки й матрешки. Уже в XX столітті з відкриттям пластмаси фабричні красиві й акуратні ляльки стали доступні більшості людства. Такі традиційні ляльки, як ганчірні й дерев'яні, не втрачають своєї актуальності і сьогодні.

Виділяють такі етапи використання ляльок:

- магічне ставлення до ляльки;
- використання ляльок для трудового навчання;
- використання ляльок для театральних постановок;
- використання ляльок для гри;
- лялька як засіб вивчення емоційного світу дітей;
- лялька – засіб зміни людини.

Ляльки стали виконувати три функції: розважальну, естетичну й освітню.

У сучасній психології роль ляльок розглядається в різних аспектах, виступаючи атрибутом дитинства й дитячої культури. Так, ляльки мають особливе значення для емоційного й морального розвитку дітей, які можуть переживати зі своєю лялькою події власного й чужого життя в емоційних і моральних проявах, доступних його розумінню. Лялька або м'яка іграшка – замітник реального друга, який все розуміє і не пам'ятає зла. Тому потреба в такій іграшці виникає в більшості дітей, іноді вона зберігається і в підлітків, і не тільки у дівчаток, але й у хлопчиків.

Лялька для людини в дитинстві – партнер у спілкуванні в усіх його проявах. Роль ляльки полягає в діалозі, де відбувається «заміна» реального контакту з людиною на опосередкований контакт через ляльку. Із лялькою дитина швидше й легше опановує навички спілкування (з іграшкою легше розмовляти); сьогодні ляльками лікують заїкання, напружують моторику кисті, тобто «рукою вчать голову».

Вплив ляльок на розвиток дитини

Маленька дитина постійно контактує з лялькою. Вона залишатиметься її супутником ще довго, навіть у молодшому шкільному віці, може лише трохи змінити вигляд. І, звичайно, весь цей час вона буде впливати на дитину, бо відомо, що іграшки розвивають дитину в різних галузях, і тому часто купують різні кубики, конструктори, головоломки, а такі традиційні ляльки вважають застарілими і служать тільки для забави і вважають суто діваччою іграшкою й тому намагаються їх замінити. Але не всі усвідомлюють, що, позбавляючи дитину, особливо малюка, спілкування з лялькою, можливо загальмувати його розвиток.

Вплив матеріалу і форми ляльки на психічний розвиток дитини

Зовнішній вигляд ляльки, текстура матеріалу, із якого вона зроблена, її пропорції – усе це теж, безсумнівно, впливає на психіку дитини.

Правильні пропорції ляльки формують і уявлення про тіло дитини, а це дуже важливо для подальшого її психічного й фізичного здоров'я. Особливо це стосується дівчаток, оскільки вони більше схильні до впливу таких непропорційних ляльок, як Барбі. Граючись із ними, дівчатка закладають собі неправильні уявлення про фігуру, і, виростаючи, починають мучити себе дієтами, щоб стати стрункішою, домогтися уявного ідеалу. Дитина саме в перші сім років життя відрізняється надзвичайною пластичністю, у неї відбувається проектування й тілесне наслідування, вона всотує ті якості ляльки, що найбільше виражені зовні. Діти дошкільного віку не здатні оцінити і зрозуміти карикатурність ляльки, і не переносити її якості на себе, оскільки в них ще недостатньо сформований образ людини.

Якість і текстура матеріалу, з якого зроблена лялька, також мають значення. М'які і пухнасті матеріали викликають позитивні емоції, стимулюють дитину до гри, у той час як шорсткі й холодні матеріали викликають негативне ставлення.

Вираз обличчя, загальний вигляд, елементи одягу ляльки несуть у собі певні людські якості, а, відповідно, спосіб гри й роль ляльки, наприклад, ті, що мають добрі або нейтральні риси обличчя, майже завжди виконують роль рятівників, героїв, добрих фей, а іграшки з негативними проявами – найчастіше якогось негідника чи лиходія. Це характерні ляльки. У характерної ляльки (лялька-хлопчик чи лялька-дівчинка) виражені певні людські якості: наївність, дурість, пустощі тощо. Вона несе в собі характерологічну заданість, від якої нерідко залежить розігрування з нею сюжету. Дитина приписує позитивній характеристиці ляльки безліч позитивних рис, а негативним героям – негативних. Такі ляльки немов вимагають від дитини певного способу взаємодії з ними. Гра з ними стає своєрідною школою соціальних взаємин, і тому дитині потрібно правильно добирати ляльки за матеріалам та пропорціям. Якщо цього зроблено не буде, то лялька буде негативно впливати на дитину.

Більшість дорослих упевнено, що гра в ляльки – тільки для дівчаток. А, між іншим, хлопчики років 2–3 охоче грають в ляльки, як і дівчатка: вони вкладають ляльку спати, возять у візку, носять на руках. Тат це зазвичай дивує й сильно шокує. Однак це абсолютно нормальна поведінка для любої дитини цього віку, адже відбувається наслідування дорослих. Малюк робить те саме, що його мама, тобто відбувається опанування соціальної та емоційної сфер життя. Дитина, таким чином, вчиться взаємодіяти з іншими, однак за рішенням дорослих у хлопчика відбирається проста лялька й замінюється різними технічними іграшками чи якими-небудь монстриками, у разі – солдатом. Цим самим

дитина лишається правильного емоційного розвитку, відбувається формування агресивної поведінки, малюк не навчається правильної взаємодії, не набуває правильного соціального досвіду.

Тому важливо, щоб хоча б у цьому віці хлопчик мав можливість гратися з ляльками. Зовсім не обов'язково розуміти під цим гру саме в ляльки для дівчаток. Підростаючи, малюк сам перейде до інших видів іграшок, більш характерних для його статі.

Для дитини дуже важлива іграшка, зроблена власноруч за допомогою дорослого, вона є не тільки результатом праці, а й творчим вираженням його індивідуальності.

Діти вчаться планувати власну діяльність, володіти різними інструментами, добирати необхідний матеріал, відповідально підходити до роботи, розвивають смак. Лялька, що пройшла через руки дитини, стає особливо привабливою. Річ, над якою вона працює, відображає її вигадку, фантазію й любов, оживає в його руках, надає радості дитині й оточуючим. Таким чином, робота з виготовлення іграшок-ляльок є творчою діяльністю й відповідає завданням художнього та трудового виховання дітей.

Також треба обумовити сучасну ситуацію вибору видів іграшок дітьми і їх батьками, вибору, який вони самостійно здійснюють. У дітей змінилося ставлення до іграшки, істотно змінився й ігровий набір дитини.

Кустарні іграшки становили основу ігрових наборів дітей протягом кількох століть і трансливали національний образ світу, його своєрідність, естетичні й етичні норми. Сьогодні таких іграшок немає в ігровому наборі дитини. Починаючи з радянських часів, лялька поступово втрачає ідеальну норму дорослості, перестає трансливати такі загальнолюдські цінності, як материнство, сім'я, захищене дитинство. Кінь поступово зник з ігрового набору дитини, оскільки актуальність іграшки втратилася. Сьогодні це переважно маленькі фантазійні конячки, якими грають дівчатка. Новою в ігровому наборі дітей можна вважати м'яку іграшку, що з'явилася трохи більше ста років тому й сьогодні становить основу дитячого ігрового набору. Разом із м'якою іграшкою до дитини прийшли зооморфні образи, яких раніше практично не було. Зовсім не представлені в історичних ігрових наборах монстри, інфернальні й фантазійні персонажі. Традиційна культура уникала матеріалізації в іграшці образів зла. Сьогодні такі іграшки не тільки не рідкість, вони досить популярні, особливо у хлопчиків.

Критерієм вибору іграшки стає її раціональне застосування і значення в когнітивному, інтелектуальному, логічному розвитку

дитини. Раціональне ставлення до вибору іграшки переважає в усіх батьків незалежно від вибору ними форми навчання для дитини. Це призводить до того, що батьки вже не розуміють сили педагогічного потенціалу образної іграшки і не вважають її значимою для становлення картини світу дитини. У результаті в дітей улюбленими іграшками стають зооморфні персонажі: ведмеді, зайчики, котики тощо. Образ ляльки, який істотно змінився, не втрачаючи потенціал впливу на картину світу дитини, формує в дівчинки не тільки новий образ жіночності, але й нову стратегію жіночої поведінки.

Ігровий набір дитини виступає як опроектована картина світу, де визначаються не тільки її різні матеріальні елементи, й насамперед перспектива життєвого шляху дитини. Тому такий важливий правильний вибір ляльок, іграшок і їх видів.

Отже, дитячі ігри та іграшка як невід'ємна складова лялькотерапії посідають важливе місце у творчій діяльності дітей і є цінним матеріалом для розвитку їх мислення, фантазії, уяви, сприяють творчому розвитку, реалізації художньо-творчих здібностей і формують їх художній смак.

6.3. Вікові особливості використання ляльок у роботі психолога

Кожному віку дитини повинна відповідати певна лялька, із власним набором характеристик. Так, чим молодша дитина, тим менш конкретною може бути лялька, і, відповідно, чим старше – тим більше деталізованим стає вигляд іграшки. Якщо неправильно дібрати ляльку, то вона може навіть негативно вплинути на психіку дитини, або ж просто він не буде розуміти, що з нею робити.

Отже, з лялькою можна знайомити дитину з *перших місяців життя*. Перше, що ми можемо спостерігати при контакті немовляти з лялькою, – те, що малюк, вдивляючись у її обличчя, впізнає в ньому людський образ. Нехай перша лялечка лише віддалено нагадує людину, зате вона має багато «елементів» для гри. Така проста іграшка дає малюкові багато відчуттів: різна структура і поверхня матеріалу (фланель і ситець), тверда голова і м'які ніжки, спокійні, але різні відтінки кольору. Її зручно тримати в руках, вона легка і м'яка на дотик. Така іграшка сприяє розвитку відчуття дотику дитини. Лялечки робляться «без обличчя», малюк буде кожного разу сам «домальовувати» й «додумувати» потрібний настрій для своєї іграшки, причому лялька повинна бути не тільки у дівчаток, а і у хлопчиків: кожна дитина незалежно від статі проживає в цьому віці образ людини. Бажано, щоб

така лялька була виготовлена із тканини, м'якою, приємною на дотик і без пластикових деталей.

Починаючи з *другого року*, спілкування з лялькою – це буквально наслідування. Дитина робить із нею те саме, що мама робить з нею: годує, купає, укладає спати. Малюк бачить в ляльці самого себе. Цікаво, що чим більш докладно дитина відчуває себе самого і чим повніше він усвідомлює власне оточення, тим більше деталей проявляється і у грі з лялькою, яка повинна бути більш деталізованою, у неї має з'явитися одяг, бути добре позначені риси обличчя.

Близько 3 років у малюка з'являється інтерес до розігрування сюжетів між маленькими лялечками – дитина стає творцем власного світу і режисером подій, які в ньому відбуваються. Між іграшками розігруються цілком реальні події, і це є свідченням розвитку малюка. Найбільш природно й органічно така гра відбувається з маленькими ляльками, і добре, коли така лялька має тільки намічені риси обличчя, що не впливає агресивно на фантазію дитини, дозволяючи їй розвиватися вільно й активно в процесі гри. Дитина може домислювати окремі риси обличчя ляльки, міміку, емоції. Настрій не закріплено на обличчі ляльки у вигляді постійної посмішки, воно може змінюватися за бажанням дитини. Психологічно така іграшка є емоційно нейтральною. Іграшка, з якою дитина має постійний тактильний контакт, повинна бути сформована відповідно до основних законів анатомії, оскільки в дитини повинно скластися правильне уявлення; а гармонійний образ людини – запорука майбутнього психічного й фізичного здоров'я. У цьому й полягає терапевтичний вплив ляльки.

До 5 років у дітей гра виходить на новий рівень, за межі сімейно-побутових сюжетів і включає більш широкий соціальний контекст. Діти грають у лікарню, магазин, кав'ярню, перукарню, словом, у те, із чим зустрічаються в житті. Дошкільнята точно відтворюють манери оточуючих людей, їх стиль спілкування і поведінку в цілому. У таких іграх беруть участь не тільки однолітки-партнери, але й ляльки. У цей період ляльки повинні як найкраще відповідати образу людини, оскільки діти ще не здатні зрозуміти й оцінити карикатурність і утрирування ляльки, і не переносити її риси на себе.

Близько 6–7 років дівчата відчувають зростаючу потребу турбуватися про дитинку, і тому доречною буде поява ляльки-немовляти, але без технічних надмірностей, бо гра в таку ляльку перетвориться на механічні дії, а не на гру.

У процесі дорослішання дитини старшою стає і лялька, поступово перетворюючись не тільки на предмет турботи й догляду, а й задає образ дорослої людини – дівчини або хлопця.

До кінця молодшого шкільного віку (після 7–9 років), коли в дитини вже більш-менш сформувався стійкий образ людини і пов'язані з ним уявлення про красиве й потворне, хороше й погане, їй можна дозволяти гратися з людиноподібними ляльками, наприклад, Барбі, різні монстри тощо.

У молодшому шкільному віці дитина продовжує грати. Хлопчик, як і раніше, любить свого ведмедика, грає солдатиками й машинками; дівчинка не розлучається з лялькою. Однак при цьому діти прагнуть приховати від інших власну прихильність до іграшок, адже вони тепер школярі. Тут необхідно допомогти дитині продовжувати гратися з улюбленими іграшками й ляльками, бо гра набуває якісно іншого змісту: поступово дитина перестане наділяти свою іграшку людськими якостями, емоції її стануть спокійнішими і іграшка посяде власне місце у спогадах дитинства, а в сьогоденні дитина збереже до неї почуття приязні й подяки. Подальший розвиток дитини розставить все на свої місця.

Таблиця 2.

Бажаний вигляд ляльки для дітей різного віку

Вік дитини	Зовнішній вигляд ляльки	Вплив ляльки на дитину
Перший рік життя	Віддалене нагадування людини, позначена голова, кінцівки. М'які, приємні матеріали й кольори. Безлика лялька	Формування образу людини, розвиток фантазії, тактильної чутливості дитини.
Другий рік життя	Поява одягу, конкретне позначення людської фігури, малонамічені риси обличчя, беземоційність.	Наслідкування дитини дорослим, програвання побутових ситуацій (купання, годування) і їх засвоєння. Початок ототожнення дитиною себе із лялькою.
Третій рік життя	Мінімалізм у рисах обличчя, можлива поява одягу, який можна знімати.	Початок розвитку рольової гри. Розвиток фантазії, соціального інтелекту дитини. Проектування переживань на ляльку.

Дошкільний вік	Підкреслені риси обличчя, однак без яскравого прояву емоцій. Можуть бути різні матеріали, зокрема пластик. Поява лялькових аксесуарів. У дівчаток поява ляльки-немовляти, переважно без конкретного позначення статі	Розвиток рольової гри. Дитина в іграх програє різні сюжети, вибудовує цілі сюжетні лінії. Відбувається формування образу людини, образу поведінки в різних ситуаціях.
Молодший шкільний вік	Обмежень на вигляд ляльки в цьому віці немає.	Дитина продовжує грати з ляльками, однак уже перестає наділяти її людськими якостями, починає менш емоційно ставитися до неї, а незабаром і перестає в неї грати.

6.4. Обмеження у використанні ляльок у роботі психолога

Сучасна ситуація у сфері гри й іграшки засвідчує, що за останні роки з дитячого ігрового репертуару практично зникли традиційні ігри, змінилося ставлення до іграшки, істотно трансформувався ігровий набір дитини, а також принципи організації ігор.

Наші сучасні дівчатка й хлопчики, ті, для кого гра – життєва необхідність і умова розвитку, насправді розучуються конструктивно грати. Це турбує фахівців: психологів і педагогів у всьому світі. Змінилася й сама якість, і сутність дитячої гри: вона стала якоюсь невеселою, агресивною, індивідуалістичною. Виявився перерваним багатовіковий безперервний ланцюг передачі ігрової традиції від одного дитячого покоління до іншого, який не переривався навіть під час воєн, і це призвело до кризи ігрової культури. Необхідний порятунок і відродження традиційних народних ігор як генетичного фонду ігрової культури кожного народу.

Для сучасної соціальної ситуації розвитку дитячої субкультури характерно:

- скорочення фізичного простору для дитячих ігор у містах і в сільській місцевості;
- територіальна роз'єднаність дітей, розрив між дитячими поколіннями;

- деформація змісту дитячої субкультури;
- збіднення репертуару дитячого фольклору;
- втрата усних текстів;
- примітивізація і зникнення колективних ігор тощо.

Наслідком цих процесів є, на думку фахівців, зростання дитячих неврозів, відчуження дітей від дорослих і однолітків, аутизація, протиправна поведінка. На жаль, зовсім зникли групові ігри – повітря дитячого життя старших поколінь, зокрема козаки-розбійники, бояри, жмурки, гилка й інші дитячі радості. Усі вони разом з лічилками, закличками, пісеньками й іншими формами дитячого фольклору – велике багатства нашої культури – зберігалися в дитячій субкультурі протягом століть і передавалися із вуст в уста. Невиправдано велика кількість іграшок навколо малюка не тільки не додає гармонії, а погіршує кількість подразників сенсорної системи дитини.

Лялька може мати й негативний вплив на психіку дитини, але трапляється це зазвичай при неправильному підборі іграшки чи невідповідності її віку дитині. Дуже часто негативно на розвиток впливають чітко фіксовані образи в ляльці. Прикладом цього є експресивні ляльки Барбі й різні монстри. Коли дитина має в іграшці чітко фіксовані людські образи і запрограмований спосіб поведінки, відбувається, по-перше, закупорка, гальмування фантазії та самостійності дитини. Заданий образ є таким сильним, що його неможливо змінити. Так, гра з монстрами – це завжди погоня, битва, пожирання. Гра з ляльками Барбі – це нескінченна низка переодягань і покупок, самозамилування й суперництва.

Недолік подібних ляльок навіть не в тому, що вони занадто натуралістичні, у них занадто яскраво виражені агресивність або статеві ознаки, а в тому, що вони позбавляють дитину можливості діяти самостійно: придумувати, уявляти, міркувати і грати. Ці ляльки самі пропонують певні дії: що і як одягати, на яку кнопку натискати, ніж годувати тощо. Дітям залишається тільки відтворювати запропоновані стереотипи дій, що вони охоче роблять. Головні ж якості, які повинні проявлятися й розвиватися в дитячих іграх – свобода дій, емоційна насиченість, творча активність, винахідливість, – при цьому залишаються абсолютно незатребуваними й не розвиваються. Дитині здається, що вона маніпулює іграшкою, а насправді саме іграшка нав'язує йому певні дії, тобто гра замінюється маніпулюванням.

Треба розуміти, що, полегшуючи завдання дитини і зводячи гру до одноманітних і стереотипних рухів, ми обмежуємо можливості дитини в самостійному осмисленні дій, а, значить, і гальмуємо розвиток. У всіх

цих випадках про гру не може бути й мови. Дитина, натискаючи кнопки, стає приставкою, і програма керує її діями.

Сьогодні відбувається катастрофічна деформація антропологічних сенсів ігрової практики дітей та іграшки. Сучасна іграшка спотворює образ людини, трансформує уявлення дитини про «ідеальні форми» (Л.С. Виготський) на всіх рівнях його тілесно-душевно-духовної сутності.

Спотворення тілесності:

- анорексія;
- пластична хірургія;
- схильність до суїциду.

Заперечення соціальних норм:

- девіантність образу;
- агресивність;
- сексуалізація.

Зміна стратегій дорослішання:

- інфантилізації;
- втрата позитивного образу дорослого;
- втрата образу матері.

Розхитування ієрархії відносин людини й Бога:

- втілення образів зла;
- демонізація образу людини;
- профанація сакрального.

Також по-різному ляльковий світ підносить нам образ чоловіка. У дівчаток – це ніжний жіночний Кен та інші «принци в блакитному», у хлопчиків же – брутальний, обвішаний зброєю воїн. При такому підході не варто потім дивуватися, що дорослі чоловіки й жінки настільки часто розчаровуються один в одному.

Іграшку як явище масової культури являє дитяча серійна іграшка – втілення картини світу як машини, механізму. Тут оточуючий світ постає не як живий організм, що більш природно для дитини, а як механізований роботоподібний об'єкт. Серійна іграшка організовує конкурентні ігри за право володіння річчю, успіхом, перевагою. Вона відчужує дитину від іншої людини, знижує творчий потенціал гри.

Порівняльний аналіз сучасної та традиційної іграшки:

- у сучасних іграшках немає образу ляльки-матері з дитиною, у той час як у традиційній культурі цей образ один з найпоширеніших;
- у традиційному ігровому наборі абсолютно не могли бути представлені іграшки, що зображують монстрів і представників потойбічного світу;
- у російській традиції не було й так званої м'якої іграшки;

- не було й іграшок, що зображують хижих тварин, – ведмедів, вовків, особливо динозаврів. Образи тварин були уподібнені людині.

Сьогодні іграшка зазнає суттєвих змін. Ситуація ускладнюється поверхневим ставленням дорослих до розвитку ігрової культури дитини, добору іграшок, нерозумінням педагогічного потенціалу гри й іграшки, їх значення у вихованні й розвитку дитини.

Ось таким чином виявляються негативні впливи ляльки на психіку дитини, але тільки тоді, коли лялька дібрана неправильно.

6.5. Організація простору для лялькотерапії

Умови організації простору для лялькотерапії

Дитина, яка приходить до кабінету психолога, повинна потрапити в чарівний світ, де професіонал знайомить її з необмеженими можливостями звичайних іграшок. Для самих різних цілей має бути підготовлено арсенал професійно продуманих, різнобічних і різнофункціональних предметів.

Так, у роботі необхідно враховувати такі основні завдання психологічної допомоги дітям:

- спрямувати роботу на відновлення контакту всіх членів соціальних систем і об'єднати їх зусилля на розвиток дитини;
- у процесі співпраці з психологом відновити порушений раніше соціальний контакт;
- скерувати дію на відновлення взаємин та емоційного контакту дітей і дорослих;
- використовувати кабінет і колекцію іграшок для формування навичок дітей і оптимізувати їх перенесення в реальну соціальну ситуацію;
- забезпечити творчу взаємодію всіх суб'єктів корекційного процесу;
- адекватно спрямовувати допомогу значущих дорослих;
- надавати психологічну допомогу одночасно і дитині, і значимим дорослим;
- корекційно впливати на всі сфери психічної діяльності дитини: рухову, пізнавальну, емоційно-вольову;
- інтегрувати різні психотерапевтичні напрями в процесі роботи з дитиною;
- враховувати типологічні особливості дитини;
- оперативно вирішувати актуальні психологічні проблеми дитини;

- забезпечувати формування необхідних психологічних новоутворень;
- проводити вибір конкретних форм і засобів корекції на основі аналізу актуального рівня й зони найближчого розвитку дитини;
- формувати корекційні дії з урахуванням особливостей реальної соціальної ситуації, у якій перебуває дитина;
- мотивувати дитину на подолання сформованих у неї неефективних захисних реакцій і рольових позицій;
- цілеспрямовано формувати в дитини вищі психічні функції;
- формувати внутрішній план дій дитини;
- реалізовувати корекційні впливи, враховуючи вікові особливості дитини;
- проводити корекцію, спираючись на сильні сторони особистості дитини й добре розвинені в неї вищі психічні функції та навички;
- проводити психологічні заняття в емоційно привабливій формі.

Ігротерапія, з точки зору А.І. Захарова, виконує три функції: діагностичну, терапевтичну й навчальну.

При організації гри необхідно дотримуватися таких правил.

- вибір ігрових тем повинен відображати інтереси дитини,
- керівництво грою з боку дорослого допомагає розвивати самостійність і ініціативу дітей;
- не слід коментувати та втручатися в дитячу гру,
- дорослий у грі щиро цікавиться дитиною й намагається будувати з ним теплі, турботливі взаємини;
- дорослий створює в дитини відчуття безпеки, можливість вільно висловлювати власне «Я»;
- дорослий повинен вірити у здатність дитини діяти відповідально, самостійно вирішуючи особисті проблеми.

Ігри неможливо організувати без іграшок. Спостерігаючи за тим, які іграшки вибирає дитина, можна зробити припущення про його психічний стан. В.К. Лосева зазначає, що, спостерігаючи за грою дитини, слід аналізувати такі моменти:

- яку іграшку обирає дитина, а які роздає іншим учасникам;
- який сюжет придумано для гри, і як вона закінчується,
- які способи вирішення проблем обирає дитина в процесі гри (агресія, пасивність, прохання про допомогу, втеча, чарівні перетворення тощо);
- яка роль батьків у іграх дітей (блокують ініціативу, надають свободу дії, намагаються грати замість них або з ними тощо).

Психолог повинен створити місце, яке зцілююче буде діяти на дитину, тому важливо пам'ятати ряд моментів, які забезпечують механізми корекції та терапії. Основною умовою успіху є колекція іграшок, яка сприяє можливості об'єктивувати власні почуття, емоції, потреби, проблеми, страхи, тривоги і, звичайно ж, бажання і мрії дитини.

Використання іграшок виконує ряд важливих психокорекційних і психотерапевтичних завдань, а саме:

- комплексно діагностувати дитину;
- домогтися підвищення в дитини самооцінки, упевненості у власних силах за рахунок засвоєння ним нових навичок, досягнень, успіхів у навчанні й повсякденному житті;
- розвинути в дитини почуття відповідальності за власні вчинки;
- формувати власну реальність у процесі корекційного взаємодії;
- розігрувати й адаптуватися до полярних ролей, не властивим на даному етапі корекції для дитини;
- комфортно й екологічно адаптуватися до нових умов життєдіяльності;
- застосувати нові форми спілкування з дорослими і однолітками,
- ефективно обігравати й моделювати виходи зі складних сімейних ситуацій;
- знімати напругу й віртуально реалізовувати власні бажання й фантазії;
- звикати до нових соціально прийнятним шаблонів поведінки;
- символічно моделювати самоорганізування дитину;
- цілеспрямовано моделювати позитивні емоції, забезпечувати їх автоматизацію;
- конструктивно розігрувати актуальні усвідомлювані чи неусвідомлювальні емоційні конфлікти дитини.

Правила добору іграшок для лялькотерапії:

1. Іграшку зручно брати в дитячу руку.
2. У фігурок не повинні відвалюватися деталі й частини, вони повинні бути досить міцними, щоб не відволікати дитину на переживання, пов'язані з тим, що він може зламати іграшку.
3. Частина іграшок повинна бути реалістичною, частина – стилізованою й частина – абстрактною (використовуватися як заміник).
4. Іграшки повинні бути з різних матеріалів (дерево, пластмаса, гума, тканина, скло, метал, папір), що для психолога є додатковим діагностичним моментом.
5. Різні за кольором.

6. Іграшки повинні легко ставитися на полицю.

7. Іграшки повинні бути цілі й поламани, старі й нові, красиві й страшні, плоскі й об'ємні (як діагностика просторового світосприйняття).

8. Іграшки з реального життя й іграшки, які символізують фантастичні образи.

9. Іграшки, що відображають сучасність, та іграшки, які символізують побут і звичай минулого, футуристичні іграшки.

10. Іграшки-символи природи і символи цивілізації, урбанізації та прогресу.

11. Усі фігурки упорядковано відповідно до груп.

12. Кожна група повинна добре проглядатися на полицях.

Організація простору для лялькотерапії посідає важливе місце в системі психологічної допомоги дитині й сім'ї, тому використання принципів і завдань дає можливість психологу раціонально й ефективно проводити процес корекції та психотерапії.

6.6. Типологія ляльок

Різні автори відносять лялькотерапію або до арт-, або до ігротерапії. Можливо, це пов'язано з типом ляльок: якщо використовуються вже готові ляльки, говорять про ігротерапію, якщо ж ляльки виготовляються самими учасниками терапевтичних сесій – логічно говорити про арт-терапію.

Спроби класифікувати ляльок робилися чимало разів. Найдоцільнішою на сьогодні фахівці називають систему, розроблену Ю.М. Лотманом, який у основу класифікації поклав принцип мобільності ляльок, розділивши їх на дві групи. До *першої групи* відніс ляльок для гри: дитячі іграшки, театральні, обрядові ляльки, ляльки для маніфестацій, телекукли; до *другої групи* – ляльки для вправ і прикрас: інтер'єрні, колекційні, сувенірні, пугала, воскові ляльки, манекени.

Обрядові ляльки

Ляльки, які брали участь у різноманітних обрядах, зазвичай виготовлялися з підручних матеріалів: рослин, зерна, тканини, навіть із попелу. Так звані попелові ляльки вважаються найдавнішими. Робилися вони з попелу і води і були оберегом жінки, будинка, вогнища. При переїзді на нове місце ляльку, зроблену з попелу домашнього вогнища, обов'язково брали з собою, її дарували на весілля як символ продовження роду.

Обрядових ляльок шанували і ставили в хаті на покуть. Уважалося, що коли в будинку є зроблена своїми руками лялька «Родючість» – буде достаток і хороший урожай. Лялька «Купавка» уособлювала собою початок купань: її сплавляли по воді, і тасьми, прив'язані до її рук, забирали з собою людські хвороби й негаразди – таке значення надавалося очисній силі води. Обрядову ляльку «Масляна» робили з соломи або лика, але



обов'язково використовували дерево – тонкий стовбур берези. Деякі обрядові ляльки були лікувальними й робилися з лікувальних трав, які приносили здоров'я в будинок. Інші ляльки, наприклад, «Лихоманки», перебирали на себе хвороби. В Японії існували паперові ляльки, які, за повір'ями, виліковували людей: треба було лише потерти ними хворе місце, а потім кинути у вогонь або у воду.

К. Троянова згадує ляльок-«стригучок» (жінка брала з собою дитину в поле і, щоб зайняти її, робила ляльку з трави; часто таку ляльку використовували і в лікувальних цілях), «десятиручок» (помічниць в господарстві), «зернушок» (символів ситості й багатодітності).

Багато обрядів проходило за допомогою спеціально зроблених ляльок. Наприклад, стародавній обряд похоронів зозулі – посвята дванадцятирічних дівчаток в дівчат і їх вступ до світу дорослого життя – символізував відмову від зозульництва та проголошення материнства. Дівчатка прощалися зі своїм дитинством, зобов'язуючись «не бути зозулею».

Обличчя лялькам зазвичай не малювали. Існувало повір'я, що в ляльку з намальованим обличчям може вселитися чужа душа і принесе нещастя.

Особливе місце серед обрядових ляльок займають ляльки-обереги. Відомі обереги-кувадки, що захищають дитину від злої сили; берегиня сну, яка своїми крилами відганяє погані сни; берегиня домашнього вогнища. Усі обереги виготовляються без голок і ножиць, щоб життя дитини було щасливим, це дозволяє активізувати внутрішні ресурси для подолання критичних життєвих ситуацій, що може використовуватися для діагностики проблем клієнта. Сімейний оберіг можна зробити за

методом індіанців навахо: із вовни й камінчиків, які зображали чоловіка, дружину та дітей, навахо робили строкату молитовну зв'язку і тримали її у себе вдома, щоб Великий дух дбав про сім'ю. Сьогодні можна виліпити членів сім'ї з пластиліну, потім кольоровими вовняними нитками примотати до пучка інших ниток маму і тата посередині, зверху покласти діточок і знову обмотати нитками.

Ляльки-іграшки

Найбільш поширеним матеріалом для виготовлення ляльок-іграшок була тканина. Дівчата самі робили ляльок років із п'яти, переважно це були жіночі персонажі. Пізніше ляльок стали виготовляти з дерева, воску, пап'є-маше й інших матеріалів.

До середини XIX століття ляльки зображали тільки дорослих жінок. Перші ляльки, що зображували дітей, з'явилися в Німеччині. У середині 1890-х років в Росії з'явилися матрьошки, прабатьком яких став японський мудрець Фукурума, котрий зображав божество щастя й довголіття. Як зазначає Г.Л. Дайн, дво-трирічному малюкові матрьошка допомагає опанувати найважливіші ознаки предмета: форму, колір, частина й ціле, величину, кількість.



Діти вибірково ставляться до ляльок. Значення має все: розмір, фактура матеріалу, пропорції, колір, вираз обличчя. Дослідження показують, що чим більш реалістично й детально виготовлено ляльки, тим менше вони користі для розвитку уяви. Дитина проводить більше часу, досліджуючи їх, а ніж моделюючи ситуації з ними. Великі ляльки «тиснуть» на дитину своїм розміром, ставлять у залежність. Велика лялька викликає сильне захоплення, ставлення на «ви»; ляльки, які значно менші за дитину, надають їй упевненості, розчулюють і дозволяють посісти зверхню позицію.

Існують і вікові особливості сприйняття ляльок. Так, дошкільники більше розмовляють, граючи в ляльки, ніж малюючи, вирізаючи ножицями чи розглядаючи книжки. Маленькі діти

(3–4 років) частіше вважають кращими ляльок, приємних на дотик і гнучких, ніж з красивою зовнішністю.

Використання ляльок-іграшок можливо для вирішення наступних завдань:

- діагностики проблем (цікаві в цьому відношенні безликі й безстатеві дерев'яні ляльки на шарнірах);
- набуття досвіду соціальної взаємодії;
- висловлення почуттів;
- вирішення внутрішніх конфліктів;
- корекції страхів;
- корекції взаємин у родині;
- становлення психосексуальної ідентичності. Часом ляльок застосовують як дидактичний елемент на уроках.

Театральні ляльки

Єдиної думки з приводу походження театральних ляльок не існує. У книзі «Ляльки світу» пропонуються версії: театральні ляльки «вийшли» з дитячої гри; родоначальники театру ляльок – обряди.

В основу класифікації театральних ляльок покладена їх «анатомія».

1. Верхові:

- ляльки рукавички;
- мімуючі;
- палицеві.

2. Низові:

- маріонетки;
- ляльки чорного театру (робляться в повний зріст, управляються палицями, прикріпленими ззаду на тлі чорного оксамиту, освітленого вузькою смужкою світла);
- ляльки тіньового театру.

Існує й інша класифікація, заснована на рухових системах, способах приведення ляльки в рух:

1. Традиційні системи:

- маріонетки;
- ляльки рукавички;
- палицеві;
- тіньові;
- вертепні;
- відкрито керовані ляльки (ростові).

2. Нові системи:

- мультиплікаційні ляльки.

Петрушечні (рукавичні) ляльки

Рукавичні ляльки одягають на руку, як рукавички: голова ляльки – на вказівний палець, одна рука – на середній, інша – на великий. Голову можна виготовити різними способами: найчастіше використовується пап'є-маше, мішечок із вати тощо.



Пальчикові ляльки є різновидом рукавичних і вони виконуються за розміром пальця з паперу, шкіри чи фетру. Можна використовувати спосіб, запропонований колись С. Зразковим: надіти на руку кольорову рукавичку, а на палець поверх неї – тенісну кульку з намальованим обличчям.

Завдання, які вирішуються за допомогою рукавичних ляльок: розвиток самоконтролю; комунікативних навичок; емоційної сфери, вираження почуттів; розвиток мовлення.

Мімуючі ляльки

На відміну від рукавичних, до голови такої ляльки входять усі пальці ляльководи, її виговляють з пап'є-маше, потім ті частини, які повинні рухатися (ніс, рот) вирізають, а обличчя обтягують трикотажем. Пальці вставляються у вирізані частини обличчя і вони своїми рухами визначають міміку ляльки.

Є більш простий варіант виготовлення ляльок, близьких за своїми ознаками до мімуючих. Це ляльки із шкарпетки.



Палицеві ляльки



Ці ляльки з'явилися дуже давно в Індонезії, Китаї, Японії. Такі ляльки піднімаються над ширмою за допомогою вставленого всередину стрижня, який називається гапіт. Палицеві ляльки бувають за розміром надзвичайно різноманітні: від зовсім маленьких до гігантських і ними управляє відразу кілька ляльководів.

Палицеві ляльки можуть допомогти для вирішенні завдань формування комунікативних навичок, розвитку моторики й саморегуляції.

Найпростіші ляльки робляться з тканини, пластикових пляшок, дроту, фольги й паличок для коктейлю.

Маріонетки

Маріонетки більш відомі ще в Стародавньому Єгипті, а в Стародавній Греції вважали, що всемогутні Боги створили спочатку ляльок на мотузках. У Китаї маріонетки наділялись магічними властивостями (у них могли вселитися духи) і були похоронними фігурками, які клалися разом із померлим, «пов'язуючи» таким чином його зі світом живих. У Стародавній Індії маріонетки вважалися посланцями Богів. Старих ляльок не можна було знищити чи викинути – передбачався спеціальний обряд їх поховання.

Способів виготовлення маріонеток чимало. Найпростіші маріонетки: вага (хрестовина) відсутня, для управління достатньо двох ниток, голова робиться з вати і трикотажу (панчохи). Створення маріонеток і гра з ними корисна для вирішення наступних завдань:

- розвиток креативності;
- розвиток грубої і дрібної моторики;
- зняття емоційної напруги;
- розвиток комунікативних навичок;



- зміцнення внутрішньосімейних стосунків (при спільній діяльності батьків і дітей);
- пошук внутрішніх механізмів опору хвороби;
- розвиток мовлення;
- розвиток просторової орієнтації;
- активізація особистісних ресурсів;
- підвищення самооцінки і здатності долати труднощі.

Ляльки тіньового театру

Вперше такі ляльки з'явилися в Китаї, Кореї, Японії, Індонезії та Індії. Це одні з найдавніших театральних ляльок, пов'язані з культом померлих предків: власне, їх тіні вони й зображали. Ляльки тіньового театру плоскі, їх вирізали зі щільних матеріалів – картону чи шкіри. Керують лялькою з екрану, спрямовуючи промінь світла таким чином, щоб лялька відкидала тінь на екран. Згодом плоскі фігурки стали замінювати об'ємними восковими.



Ростові ляльки



Ростові ляльки – традиційні учасники японського театру «Бунраку». Лялькою тут керують три чоловіки, причому самі вони не говорять – текст промовляє оповідач. Ростова лялька зроблена таким чином, що руки дитини стають її руками, а ноги дитини стають ногами ляльки. Завдяки Я-ляльці дитина набуває повного психологічного захисту й діє від імені ляльки.

За допомогою ростових ляльок вирішуються такі завдання:

- розвиток самосвідомості;
- розвиток комунікативних навичок, особливо в аутичних дітей;
- формування важливих соціальних

навичок, досвіду соціальної взаємодії.

Театральні ляльки, особливо рукавичні та маріонетки, користуються найбільшою популярністю у психологів, оскільки створені для «руху» й виготовити їх досить просто.

Інтер'єрні ляльки

Інтер'єрні ляльки у своїй функції – прикрашанні інтер'єру – схожі з колекційними й сувенірними. Раніше до інтер'єрних відносили виключно дорогих і авторських. Зараз вони отримують все більшого поширення, але, як і раніше, виконують естетичну функцію.

Приємні на вигляд, вони знижують тривожність дитини (погодьтеся, лікарняний коридор перестає бути настільки страшним, коли в ньому з'являється щось знайоме й гарне), викликають позитивні емоції.

Використання інтер'єрних ляльок в дитячому віці практично неможливе: процес виготовлення складний і трудомісткий, а гратися з ними не можна – вони занадто крихкі. Однак досвід психологічної допомоги дорослим засвідчує корисність цього виду ляльок, особливо авторських, не промислового виготовлення. Правда, необхідно пам'ятати, що лялька – відображення її творця, тому вона може нести різний психологічний сенс.



6.7. Принципи вибору виду ляльок

1. *Психодіагностика: конкретизація проблеми.* Граючи з ляльками, дитина може більш точно, ніж словами, розповісти про те, що відбувається в її житті, що вона відчуває, як ставиться до оточуючих, при цьому за все сказане відповідальність несе лялька, а не вона сама.

Для першого знайомства В.С. Мухіна рекомендує традиційну гарну ляльку (з великими очима, довгими віями, густим блискучим волоссям). Х.Дж. Джинотт рекомендує для діагностики сімейних взаємин використовувати гнучкі гумові ляльки, оскільки статичне лялькове сімейство фруструє малюка. Для діагностики глибинних проблем у старших дітей і підлітків рекомендується виготовляти ляльку. А Л.Д. Лебедева пропонує використання пальчикових ляльок для діагностичних цілей.

2. *Досягнення емоційної стійкості та саморегуляції.* Тут можливе застосування будь-яких театральних ляльок.

3. *Набуття важливих соціальних навичок*, досвіду соціальної взаємодії. Гра з ляльками – героями казок стає своєрідною школою соціальних взаємин, оскільки такі ляльки є еталоном моральності.

4. *Розвиток комунікативних навичок*. Використовуються маріонетки, пальчикові, мімуючі, петрушечні ляльки.

5. *Розвиток самосвідомості*.

6. *Розвиток грубої та дрібної моторики*. Багато авторів (Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва, Т.М. Грабенко, С.К. Кожохіна) відзначають корисність використання для вирішення цього завдання ляльок-маріонеток.

7. *Вирішення внутрішніх конфліктів*. Можна застосовувати терапевтичну ляльку (висотою 1–1,4 м), виготовлену з щільної тканини й набиту поролоном. Особливість її в тому, що вона не позначена ні за статтю, ні за віком. Лялька гнучка і пластична, що, на думку С.Г. Рибаків, полегшує аналіз інтимних та особистих питань.

8. *Профілактика й корекція страхів*. Найчастіше використовуються ляльки тіньового театру, але непогані результати дає робота і з пальчиковими ляльками.

9. *Розвиток мовлення*. Гра із ручними ляльками не тільки відволікає дитину від мовних труднощів, але і сприятливо впливає на розвиток мовлення. Ляльками лікують заїкання, розвивають моторику кисті.

10. *Пошук внутрішніх механізмів опору хворобі*. Про застосування ляльок у цьому напрямі пише А.В. Гнєзділов, творець першого в Росії хоспісу.

11. *Корекція стосунків у сім'ї*. С.К. Кожохіна, Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва і Т.М. Грабенко пропонують для зміцнення сімейних взаємин використовувати театр маріонеток.

12. *Становлення психосексуальної ідентичності хлопчиків і дівчаток*.

Л.Г. Гребенщикова дає оцінку ефективності лялькотерапії як терапевтичної системи за такими критеріями:

1. Дітям, які мають проблеми, часто важко піти на контакт із незнайомою людиною. І тут допомагає лялька: саме вона приверне до себе увагу дитини, першою «заговорить» із нею. Вона теж може взяти в руки ляльку й говорити від її імені. Це використовують психологи, які проводять тренінги. Фігурки-«помічники» полегшують знайомство учасників тренінгу.

2. Засобами досягнення катарсису є програвання і промовляння власних проблем. Ляльки і спеціально організоване середовище для маніпулювання ними є хорошим засобом для вираження проблем і пошуку їх вирішення.

3. Виготовлення ляльки, маніпулювання нею призводить до усвідомлення проблеми, роздумів над нею й пошуку рішення.

4. Ляльки дозволяють почуватися захищеним при вирішенні проблем та опануванні нових способів поведінки й комунікації. Спробувавши новий стиль міжособистісних взаємин, маніпулюючи лялькою й переконавшись з його ефективності, легко перенести цей стиль у реальне життя.

5. Маніпулювання ляльками з метою зняття нервової напруги й агресії можна вважати сублімацією. Так, діти, ображаючись на своїх батьків або братів і сестер, б'ють не їх, а ляльок, і це куди більш прийнятний варіант.

На думку Л. Гребенщикової, будь яке виготовлення ляльки це свого роду медитація, оскільки в процесі створення ляльки відбувається зміна особистості. При цьому в дітей розвивається дрібна моторика рук, уява, здатність до концентрації. У процесі виготовлення ляльки відбувається включення в клієнтів механізмів проекції, ідентифікації чи заміщення, що й дозволяє домогтися певних результатів.

З позиції психоаналітичної теорії ляльки виконують роль тих об'єктів, на які зміщується інстинктивна енергія людини.

На думку З. Фрейда, уся поведінка людини спрямована на зменшення несвідомої напруги. Виготовлення ляльки прихильники юнгіанського підходу пов'язують з реалізацією самоцілення можливостей психіки.

Виготовлення ляльки й маніпулювання призводить до усвідомлення проблеми, роздумів над нею й пошуку рішення. Маніпулювання ляльками дозволяє зняти нервову напругу. Як вважають психологи, при використанні ляльок або іграшок всі маніпуляції з ними повинні бути відпрацьовані заздалегідь:

- звуки мовлення слід спрямовувати безпосередньо дитині;
- дикція повинна бути чіткою з достатньою силою голосу;
- необхідно адаптувати голос і мовлення до внутрішньої характеристики персонажу;
- усі рухи психолога повинні відповідати змісту вимовлених реплік, їх інтонації.

Поява в Україні феномена авторської ляльки збіглася з початком використання виготовлення ляльки для дослідження і зміни психічної реальності.

В. Назаревич в своїй роботі з дітьми, підлітками та дорослими не перший рік використовує потенціал ляльки. Вона вважає важливими *такі принципи* вибору виду використовуваної ляльки:

Урахування цілей і завдань психорозвивальної та психокорекційної роботи. Наприклад, якщо важливіші маніпуляції з лялькою, краще використовувати театральні ляльки або ляльки, виготовлені промисловим способом. При виборі матеріалу для створення ляльки потрібно врахувати, передбачається чи ні внесення змін у створений образ як символічна зміна власного «Я». У цьому випадку для виготовлення ляльки необхідно вибирати матеріал, який дозволить ці зміни внести (пластилін, пластик для запікання).

Урахування віку клієнта при виборі форми роботи – створювати ляльку або працювати з уже готовою (наприклад, дошкільнятам недоступне самостійне виготовлення маріонетки). Існують і вікові особливості сприйняття ляльок промислового виробництва; значення має все: розмір, фактура матеріалу, пропорції, колір обличчя ляльки.

Урахування умов життя клієнта. Наприклад, вибір виду ляльки, способу роботи з нею неповнолітніми, які перебувають у закладах закритого типу, обмеженими вимогами безпеки.

При використанні ляльок промислового виробництва враховуються два критерії: ляльки повинні забезпечувати безпеку дитини, ї захист від негативних впливів на здоров'я й емоційне благополуччя і сприяти розвитку дитини. Утім, і при виготовленні ляльок клієнтом необхідно використовувати безпечні матеріали.

Література

1. Возможности куклотерапии в диагностике и коррекции детско-родительских отношений / Н.Ю. Силонова, С.В. Григорьев, А.С. Фролов. – М. : МГДД(Ю)Т, 2003. – С. 45-54.
2. Гребенщикова Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л.Г. Гребенщикова. – СПб. : Речь, 2007. – 80 с.
3. Джинотт Х. Дж. Групповая терапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / Х. Дж. Джинотт. – М. : Апрель-Пресс, изд-во Института психотерапии, 2005. – 272 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2001. – 400 с.
5. Колошина Т.Ю. Марионетки в психотерапии / Т.Ю. Колошина, Г.В. Тимошенко. – М. : изд-во Института психотерапии, 2001. – 192 с.
6. Копытин А.И. Многообразие форм арт-терапевтической работы / А.И. Копытин // Практикум по арт-терапии. – СПб. : Питер, 2000. – 139 с.

7. Королев М.М. Искусство театра кукол. Основы теории / М.М. Королев. – Л. : Искусство, 1973. – 142 с.
8. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.
9. Медведева И. Разноцветные белые вороны / И. Медведева, Т. Шишова. – М.: Семья и школа, 1996. – 272 с.
10. Мухина В.С. Дети и куклы: таинство взаимодействия / В.С. Мухина // Народное образование. – № 5, – 1997. – С. 21-28.
11. Назаревич В.В. Кукла в работе психолога : практическое пособие для психологов / В.В. Назаревич. – Ровно : ТОВ «Принт Хауз», 2014 – 192 с.
12. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учеб. пособ. для студ. вузов / А.А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2000. – 512 с.
13. Татаринцева А.Ю. Куклотерапия в работе психолога, педагога, логопеда / А.Ю. Татаринцева. – М. : Речь. 2007. – 102 с.
14. Троянова К. Кукла из глубины веков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://club.osinka.ru/viewtopic.php?t=19576>

7. ФОТОТЕРАПИЯ

- 7.1. Визначення фототерапії, фото-арт-терапії та терапевтичної фотографії.
- 7.2. Можливості фотографії.
- 7.3. Сфери застосування фототерапії.
- 7.4. Механізми корекційного впливу фототерапевтичних занять.
- 7.5. Класифікація технік фототерапії.

7.1. Визначення фототерапії, фото-арт-терапії та терапевтичної фотографії

Фотографія зародилася в 1822 році й довгий час використовувалася в різних сферах людської діяльності – від архітектури до криміналістики і тільки зараз вона знаходить застосування в лікувально-корекційній сфері та психології.

У 1975 році канадський психолог, арт-терапевт і фотограф Дж. Вайзер стала використовувати фотографію як самостійний інструмент терапії. Її унікальні властивості вивели фото з поля арт-терапії й відкрили нові можливості для лікувально-корекційної діяльності. Цей підхід отримав назву фототерапії. *Фототерапія* – це набір взаємопов'язаних психотерапевтичних технік із використанням під час терапевтичної сесії фотографій, що викликають у клієнта емоційний відгук.

Фототерапія – один із сучасних методів психотерапії. Її популярність обумовлена зростанням інтересу людей до фотографування в цілому, збільшенням технічного арсеналу засобів фотографування: фотоапарати, камери, телефони тощо. Фототерапія покликана допомогти людині усвідомити себе в системі минулого, сьогодення і майбутнього, розвивати уяву й пізнавальну активність.

У 1990 році Дж. Вайзер провела перший майстер-клас з фототерапії за межами Канади. Після цього різні форми підходу стали використовуватися і розроблятися фахівцями в усьому світі: Д. Краусс, Д. Стюарт, Б. Закем, А. Ентін у США; Й. Спенс і Р. Мартін в Англії; М. Саволайнен в Фінляндії; К. Нуньєс в Іспанії, А. І.Копитін, О.І. Перевезенцева в Росії та в інших країнах.

Сьогодні у фаховій літературі все частіше використовуються такі поняття, як фототерапія (phototherapy) і терапевтична фотографія (therapeutic photography), а також розробляються методи, пов'язані із застосуванням фотографії в контексті арт-терапії (photo art therapy).

Для фототерапії характерне використання фотографії як інструмента психотерапевтичної взаємодії фахівця в галузі психічного здоров'я (психотерапевта, психолога) і клієнта (пацієнта). Такий фахівець повинен мати достатню підготовку в галузі психотерапії або/та психологічного консультування, оволодіти одним або кількома методами психологічного впливу (особистісно-орієнтована психотерапія, психоаналіз, сімейна психотерапія тощо).

Дж. Вайзер у книзі «Техніки фототерапії: вивчення таємниць особистих знімків і сімейних альбомів», стверджує, що фототерапія є системою взаємозалежних технік консультування, які базуються на фотографії. Оскільки фототерапія пов'язана з терапевтичної комунікацією за допомогою фотографій, а не зі створенням творів фотомистецтва, для ефективної фототерапевтичної практики не потрібно попереднього досвіду роботи з фотокамерою або знання фотомистецтва.

Фототерапія тісно пов'язана з встановленням і розвитком психотерапевтичних взаємин. Спеціаліст може залучати, наприклад, особисті фотографії клієнта як допоміжний інструмент його «активізації», пожвавлення почуттів, спогадів і уявлень. Принципово важливо, щоб фахівець спочатку створював для клієнта безпечне середовище, перебуваючи в якому, клієнт може дозволити собі бути спонтанним, вільно висловлювати почуття, думки й фантазії, «грати» з реальністю й експериментувати з новими формами досвіду. За допомогою фотографії фахівець працює з особистістю клієнта,

допомагаючи йому висловити і зрозуміти себе, а також створює умови для корекції й розвитку його стосунків з собою та оточуючим світом.

Фототерапією називають лікувально-корекційне застосування фотографії, її використання для вирішення психологічних проблем, а також розвитку і гармонізації особистості. Естетичні критерії не мають у фототерапії великого значення. Працюючи з клієнтом, фахівець не навчає його техніки, пріоритетними завданнями при цьому будуть відновлення і зміцнення психічного або фізичного здоров'я, підвищення якості життя. Використання готових фотографій і фотозйомки також характерні для арт-терапії. Багато в чому нагадуючи процес фототерапії, вона відрізняється від неї більшою представленістю творчих видів діяльності, пов'язаних, насамперед, зі створенням і перетворенням візуальних образів з використанням як різних фототехнік, так і образотворчих матеріалів, що припускає створення фотоколажів, фотоплакатів, домальовування фотографій, а також застосування фотографії в поєднанні з рухом і танцем, музикою, літературною творчістю, театральними формами. Так само, як і фототерапія, вона неможлива без побудови психотерапевтичних взаємин, роботи з особистістю клієнта й наявності методології. Це вимагає від фахівця достатньої клінічної та психологічної підготовки, додаткової освіти в галузі арт-терапії.

Розвивальний і зцілюючий вплив, пов'язаний зі сприйманням або створенням фотографій, може виявлятися і в повсякденному житті, а також в процесі їхніх самостійних занять фотографією. Крім того, у деяких випадках педагог, лікар або інший фахівець можуть підтримувати творче захоплення учня або хворого фотосправою, вважаючи, що це сприяє його розвитку, зціленню чи адаптації. Однак в обох цих випадках можна говорити не стільки про фототерапію, скільки про *терапевтичну фотографію*. Їй властиво те, що сам процес творчого самовираження призводить до досягнення певних позитивних психосоціальних ефектів. Ані терапевтичні взаємини, ані спеціальна методологія для цього не потрібні. «Спілкуючись» з фотографіями чи створюючи їх, людина немов лікує себе сама.

Дж. Вайзер зазначає, що люди можуть використовувати терапевтичну фотографію для особистого саморозкриття чи творчого самовираження, тоді як терапевти використовують фототерапію, щоб допомагати клієнтам, які потребують вирішення їхніх проблем. І хоча результати базуються на фотографії спонтанного самодослідження-самовираження й часто по суті є терапевтичними, така фотографія – це не те саме, що фототерапія. Дж. Вайзер вважає, що арт-терапію й терапевтичну фотографію слід розглядати як два полюси: на одному

полюсі – «фотографія в терапії», а на іншому – «фотографія як терапія». Однак ці дві техніки не є конфліктуючими, вони перетинаються, оскільки фототерапія природним чином містить багато аспектів терапевтичної фотографії, однак проникає глибше; фототерапія вимагає участі кваліфікованого консультанта, який контролює й підтримує процес, тоді як терапевтична фотографія цього не вимагає. В одній практиці акцент робиться на терапії, в іншій – на фотографії.

Часом буває важко провести чітку межу між фототерапією і терапевтичною фотографією. Деякі спеціалісти в різні моменти роботи з клієнтами можуть використовувати як фототерапію, так і терапевтичну фотографію. Порівняння різних підходів до використання фотографії в терапії представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.

Порівняння різних підходів до використання фотографії в терапії

Назва підходу	Творець продукту	Інструмент	Суб'єкт терапевтичної діяльності	Механізм терапії
Арт-терапія	Клієнт	Будь-який інструмент творчого продукту	Людина, яка допомагає собі творчістю: самостійно, за допомогою терапевта або в групі	Самовираження, демонстрація внутрішнього стану шляхом творчості
Терапевтична фотографія	Клієнт	Фотоапарат	Людина, яка допомагає собі творчістю за допомогою терапевта	Інтерпретація внутрішнього стану через зовнішні символи
Фототерапія	Терапевт + клієнт	Фотоапарат	Професійний терапевт, який допомагає людям за допомогою знімків	Інтерпретація внутрішнього стану через зовнішні символи, фіксування стану клієнта терапевтом й обговорення його в рамках терапевтичної сесії

7.2. Можливості фотографії

1. Грає реальністю та видимими відображеннями

Фотографія дозволяє «грати» з реальністю та її видимими відображеннями, тобто вибирати з неї те, що найбільш цікаве й важливе, творчо комбінувати різні елементи реальності один з одним і навіть створювати іншу, фантастичну реальність, яка невидима фізичним зором. У фотографіях може відбуватися зіткнення й поєднання реальності та фантазії, завдяки чому знімок стає транзитним об'єктом, інструментом наглядно-дієвого опанування світу і власної внутрішньої реальності. Завдяки своїм ігровим можливостям фотографія може привносити дивовижне відчуття свободи, можливо, настільки ж солодке, як і те відчуття свободи, яке переживає під час гри дитина.

2. Передає особисте ставлення до зображуваної події

Знімок висловлює думки й почуття фотографа, котрий, як і поет, передає активну взаємодію смислового і «зримого» фонетичного «звучання» зображення (лінійні й тональні ритми знімка). Об'єкт можна зняти з різних точок, але кожен з них – це лише одна точка зору, а оскільки вона обрана свідомо, то є особистісною, суб'єктивною. Це означає, що будь-який знімок містить у собі (крім відображень, тіней предметів) погляд того, хто дивиться на них, тобто зображуються в кадрі не просто об'єкти, а об'єкти, побачені кимось. Таке перетворення є інтерпретацією об'єкта, створенням особливого сенсу, отже, він виникає як результат висунення одних сторін об'єкта по відношенню до інших, які затемнюються.

3. Прояснює події, приховані за кадром

Зйомка миттєва. «Схоплюючи» найдрібніші моменти часу, фотограф постає перед фактом, що побачене ним вже зникло, пішло в небуття. Тому найчастіше, показуючи кому-небудь фотографії, ми супроводжуємо показ розповіддю, що дозволяє не тільки передати наше ставлення до того, що зображено на фотографії, але і прояснить те, що приховано «за кадром».

4. Впливає на глядача

У фотографії загальними характеристиками для багатьох речей є лінії. Утворюючи малюнок, вони сприймаються як «лінії сили» або «динамічні сили», укладені до зображуваних предметів. Виражають певну силу лінії з її спрямованою напруженістю, динамікою, яка то сповільнюється, то прискорюється, вони сприймаються глядачем як динамічні і експресивні, які відповідно впливають на глядача.

5. Виступає універсальним інструментом збереження та передачі інформації й образного пізнання реальності.

У деяких випадках можливе використання фототерапії (слайд-терапії) з лікувально-корекційною та розвиваючою метою як значимого зовнішнього ресурсу. Так, наприклад, перегляд слайдів із об'єктами природи (квітів, комах, тварин) під супровід музичної композиції, забезпечує сенсорну стимуляцію, викликає позитивні емоції та переживання, а також надає багатосторонній зцілюючий, гармонізуючий і розвивальний вплив на дітей і дорослих.

7.3. Сфери застосування фототерапії

Літні та психіатричні пацієнти. Крім сімейної і подружньої психотерапії, а також психоаналізу, зорієнтованого переважно на клієнтів із граничними психічними розладами, робота з фотографією може бути важливою складовою частиною лікування й реабілітації осіб із різними психічними й соматичними захворюваннями, а також розвиваючих програм і тренінгів.

Сьогодні фотографія з успіхом застосовується в роботі з людьми похилого віку. При цьому цінним є те, що вона стимулює обмін досвідом, оживляє спогади, сприяє усвідомленню зв'язку між різними подіями життя й навіть допомагає підвести її «підсумки». Для позначення доцільності використання фотографії в терапії літніх людей іноді застосовують поняття «психотерапія спогадами». Разом зі знімками, які емоційно поживляють групу і стимулюють її учасників до саморозкриття, при цьому іноді також використовуються особисті предмети (сувеніри, книги тощо). Фотографія є більш безпечним засобом розповісти про себе, ніж слова, і дозволяє компенсувати ослаблені в результаті захворювання або старіння комунікативні навички. Вона також сприяє збереженню відчуття Я пацієнтів, є зримим свідченням пережитих ними подій, стверджуючи цінність минулого, бо сьогодення може здаватися незрозумілим або проблематичним.

Діти й підлітки. Дуже непросто розповісти про процес фототерапії (слайд-терапії) дітям, набагато простіше було б опинитися в особистому просторі, де звучить тиха, мелодійна музика, налаштовує на те, щоб відчувати ніжність, здивування й захоплення світом живої природи, а на великому екрані крупним планом передати застигле диво. Це може бути квітка ромашки, де видно кожную стеблинку, кожную крапельку роси на листочках. Краса заповнює весь простір, вона проникає в дитячі серця. Зазвичай око не помічає таких деталей у природі, адже квітка або комаха занадто малі. Побачити «таємницю» допомагає відображена мить – знімок.

Заняття можна проводити з дітьми, починаючи з 3–4 років, які звертаються до психолога з різними психологічними проблемами, наприклад із невротичними станами, страхами, порушенням сну, замкнутістю, тривожністю, емоційно-вольовими порушеннями, агресивною поведінкою тощо.

Слайд-терапія гармонійно вливається до програми групових психокорекційних занять у дитячих та дитячо-батьківських групах. Безпосередньо перегляд слайд-фільму займає 10–15 хвилин. Кожен слайд експонується на екрані 10–15 секунд і супроводжується мелодією.

Дуже часто діти просять показати фільм, і під час цього зупинити певний кадр, підійти до екрану і уважно, уже із близької відстані, добре його розглянути, а потім придумати й розповісти або ж написати казку про об'єкти, які зацікавили.

При роботі з дітьми й підлітками фотографія допомагає встановити з ними контакт, активізувати вербальну експресію й підвищити самооцінку. Л. Берман описує досвід застосування фотографії в роботі з дітьми в прийомних сім'ях. При цьому дитина створює фотоальбом, що відображає її колишні зв'язки й досвід. Альбом виконує функцію «транзитного об'єкта», пом'якшуючи гостроту почуттів втрати і тривоги. Аналогічній меті можуть служити фотографії (в тому числі, знімки кімнати, де проходила психотерапія), зроблені у процесі психотерапевтичної роботи з дитиною, під час перерви. Нерідко альбом з фотографіями, зробленими під час психотерапевтичних занять, готується психотерапевтом спільно з дитиною на завершальному етапі роботи, а потім вручається дитині. Така практика може розглядатися як своєрідний термінаційний ритуал, що допомагає дитині підвести підсумки психотерапії та узагальнити отриманий досвід.

Надзвичайно ефективним у роботі з дітьми й підлітками може виявитися їх фотографування психотерапевтом та іншими дітьми (якщо робота проводиться в групі), а також створення ними знімків різних ситуацій і предметів. Фотографування дитини може сприяти підвищенню її самооцінки й задовольняти його потребу в увазі й турботі.

Активна фототерапія, тобто така форма, коли фотографії створює сам клієнт, відповідає особливостям підлітків. Для них, зокрема, характерна підвищена крихкість особистих кордонів, через що вербальне саморозкриття в групі або за індивідуальної психотерапії сприймаються ними як небезпечні. Активна фототерапія дозволяє підліткам відчувати самотійність і виявити ініціативу. Фотографування може розглядатися і як своєрідний спосіб контролю над зовнішніми

об'єктами й ситуаціями та надавати відчуття власної сили і значимості. Велике значення при цьому має можливість вибору підлітком об'єктів для зйомки, «гри» з реальністю, а також безпечного дослідження світу дорослих взаємин і власної зовнішності. Завдяки активній фототерапії підліток може відчувати себе художником і змінити на краще своє уявлення про себе і власні можливості.

Робота з жертвами насильства. Особливою сферою застосування фототерапії є робота з особами, які перенесли втрату або насильство, і пацієнтами, що страждають посттравматичним стресовим розладом. Це може стосуватися таких ситуацій, як смерть близької людини, розлучення, фізичне або сексуальне насильство тощо. Фототерапія також застосовується в роботі з пацієнтами, що на страждають онкологічні захворювання або СНІД.

Використовуючи фотографію в терапії таких хворих, Д. Фрейзер допомагала їм підбити «підсумки життя» й усвідомити власні цінності. При роботі з особами, які перенесли втрату близької людини, фотографія померлого (загиблого) уможливило «спілкування» з ним у процесі психотерапевтичних сесій і сприяє тим самим усвідомленню та збереженню значного внутрішнього зв'язку з ним або завершення психотравмуючої ситуації.

Використання фотографій асоціюються із травматичним для клієнта досвідом, може бути психологічно ризикованим у роботі з пацієнтами, що страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Травматичний досвід піддається витісненню і його актуалізація при перегляді таких фотографій може заповіяти клієнту нові страждання. У той же час на певному етапі психотерапії робота з ними може виявитися досить плідною. Велике значення при цьому має й те, що знімок як статичний візуальний образ більше психологічно безпечний для клієнта з ПТСР, ніж динамічні візуальні образи (спонтанні напливи яких у вигляді образних спогадів про пережите клієнти з ПТСР часто відчують), а також те, що клієнт при перегляді фотографій має можливість контролювати зображену ситуацію. Певні маніпуляції з фотографіями, у тому числі деструктивного характеру, або їх доповнення новими елементами за рахунок домальовування чи створення фотоколажу, здатні пом'якшувати гостроту переживань і забезпечувати дистанціювання від психотравмуючої ситуації.

Л. Холл і С. Ллойд використовували фотографію в роботі з жертвами сексуального насильства. Дорослим клієнтам, які пережили насильство в дитинстві і які продовжують відчувати почуття провини з приводу того, що сталося з ними в минулому, надавалася можливість

порівняти і проаналізувати власні дитячі фотографії та фотографії родича, який вчинив над ними насильство. Клієнти могли завдяки роботі з фотографією переконатися в тому, що їхні звинувачення самих себе в «спокушуванні» насильника й недостатньої відсічі йому безпідставні.

У деяких випадках при роботі із жертвами сексуального насильства використовується техніка діалогу з фотографічними образами. Усвідомлення власної невинності в те, що трапилося, іноді пробуджує у клієнта сильне почуття гніву, спрямоване на уявного гвалтівника. Люди, які ніколи раніше не переживали й не виражали це почуття, можуть дати йому вихід у процесі психотерапії. Л. Берманом описані випадки, коли клієнт знищував фотографію насильника.

Подібні катарсичні прийоми, частково схожі із психодрамою, у певних випадках забезпечують звільнення клієнта від негативного досвіду минулого. На певному етапі психотерапії з метою виведення жертв сексуального насильства зі стану психічного регресу та їх переорієнтації на дорослі ролі Л. Холл і С. Ллойд пропонують клієнтам фотографії з їх зображенням у різних ситуаціях дорослому житті або знімки їхніх дітей. Л. Берман описує досвід успішного застосування техніки фотоколажа при роботі з клієнткою, яка перенесла в дитинстві сексуальне насильство. Створення серії з великого числа колажів на основі власних фотографій дозволило їй глибоко опрацювати досвід минулого і знайти конструктивне вираження пов'язаним з ним складним почуттям.

Отже, виходячи зі сфер, у яких працюють фототерапевти, можна зробити висновок про аудиторію, у роботі з якою цей інструмент психотерапії засвідчує свою ефективність:

- люди з проблемами прийняття вікових змін (підлітки з особливостями будови тіла; люди старшого віку та ін.);
- люди з проблемами адаптації в суспільстві (у зв'язку з особливостями характеру; люди з дитячих будинків та ін.);
- люди з особливостями гендерно-статевої ідентифікації (різні види трансгендерності);
- люди з депресіями, розладами настрою;
- люди з порушенням харчової поведінки (анорексія, булімія тощо);
- люди, які зловживають алкоголем, наркотиками, тютюнопалінням тощо);
- люди, що опинилися у складній сімейній ситуації;
- люди із посттравматичним стресовим розладом;
- люди з обмеженими можливостями;

- люди з невиліковними хворобами тощо.

Фототерапія як інструмент психотерапії має великий потенціал застосування в практиці психологів, соціальних працівників та інших представників професій, що допомагають при роботі з різними завданнями: від розкриття потенціалу особистості й роботи з дитячими спогадами до боротьби з фобічними розладами і проблемами статевої ідентифікації.

7.4. Механізми корекційного впливу фототерапевтичних занять

Розглянемо механізми корекційного впливу фототерапевтичних занять. Візьмемо за основу запропоновану О. Копитіним класифікацію психотерапевтичних факторів арт-терапії. Відповідно до неї можна говорити про наступні психотерапевтичні фактори занять творчою фотографією:

- фактори художньої експресії;
- фактори психотерапевтичних взаємин (стосовно до групової роботи – фактори внутрішньогрупових взаємин);
- фактори інтерпретації та вербального зворотнього зв'язку.

Фактор художньої експресії. Психотерапевтичні функції фотографії

Фактор художньої експресії пов'язаний з вираженням почуттів, потреб і думок клієнта за допомогою різних образотворчих матеріалів і створення художніх образів. Сьогодні представники різних психотерапевтичних шкіл і напрямків по-різному обґрунтовують психотерапевтичний ефект художньої експресії: представники поведінкової психотерапії пов'язують його із відволіканням уваги клієнта від хворобливих переживань і розвитком більш адаптивних моделей реагування; представники гуманістичного підходу – із самоактуалізацією та розвитком самодирективності клієнта; представники психодинамічного напрямку – із вираженням і усвідомленням раніше неусвідомлюваних почуттів і потреб тощо.

Слід враховувати, що в певних умовах і при роботі з деякими клієнтами образотворча діяльність може не передбачати створення закінчених візуальних образів, але мати при цьому певний терапевтичний результат. Це може бути, наприклад, сенсорна стимуляція, розвиток моторики, зняття напруги, розвиток навичок саморегуляції, «виплеск» негативних переживань тощо.

Велике значення має й те, що відбувається, коли клієнт закінчує створення візуального образу. Автор роботи може, наприклад,

створювати на основі створеного ним малюнка художні описи, утілювати пов'язані з малюнком теми й образи на сцені або перетворювати твір на своєрідний «талісман». Деструктивні й агресивні переживання у процесі фототерапевтичних занять можуть бути відреаговані за допомогою різних маніпуляцій із готовою продукцією, наприклад, шляхом розривання або спалювання знімків, розрізання фотографій чи вирізання з них окремих персонажів або об'єктів, «деструкції» журналів під час створення колажів або фото-асамбляж.

За умов групової роботи образотворча діяльність протікає інакше, ніж за індивідуальної діяльності. При цьому велике значення мають особливості групи й організація її роботи. Слід врахувати, що переміщення фокусу уваги з міжособистісної взаємодії на образотворчу діяльність буде істотно впливати на групову динаміку.

У роботі арт-терапевтичних груп особливо важливим є момент демонстрації створеної учасниками продукції (у тому числі й фотографій) один одному. Ведучий повинен звертати увагу на те, як члени групи розміщують готові фотографії у просторі, бо саме завдяки цьому можна побачити особисті межі учасників, зрозуміти їх ролі й позиції в групі, часто це передає ті почуття, що виникають у групових взаєминах. У деяких випадках психотерапевт може пропонувати членам групи завдання, які допоможуть їм визначити перспективи та зміцнити особисті кордони і сформувати підгрупи. Наприклад, можна ненав'язливо запропонувати їм створити для своїх малюнків рамки, підкресливши, що при їх створенні рамки надається необмежена свобода вибору, і що вони можуть її не створювати, коли їм цього робити не хочеться. Створюючи рамку, вони можуть використовувати будь-які матеріали, надавати їй будь-якої форми й використовувати при цьому будь-які кольори. Розвитку групових взаємин і встановленню особистих меж також може сприяти використання окремих фототерапевтичних технік парної чи колективної роботи.

У груповому арт-терапевтичному процесі фотографія може виступати як важливий засіб проектно-символічної комунікації, що служитиме формуванню групової культури і групової згуртованості. Різні аспекти групової культури виразно проявляються у створюваних членами групи фотографіях у виборі ними об'єктів і тем для зйомки, змістовних і формальних особливостях фотографічних образів тощо.

Створювані в групі фотографічні образи можуть розглядатися на трьох основних рівнях: 1) загальногруповому (групова художня культура, групові образи); 2) міжособистісному (фотографічні образи як засіб спілкування членів групи один із одним і з ведучим або висловлення свого ставлення один до одного й ведучого); 3)

внутрішньоособистісному чи індивідуальному (фотографічні образи як засіб вираження почуттів, потреб, думок, проблем, фантазій, установок учасників групи).

Психотерапевтичні функції фотографії тісно пов'язані з фактором художньої експресії.

1. *Комунікативна функція* фотографії полягає в тому, що вона може передавати почуття й уявлення, а в більш широкому сенсі – бути засобом сприйняття, переробки й передачі інформації. При цьому слід мати на увазі як міжособистісний, так і внутрішньоособистісний аспекти комунікації. Якщо перший асоціюється з передачею почуттів і уявлень від однієї людини до іншої, то другий полягає в можливості діалогу із самим собою і «трансляції» психічного матеріалу з несвідомого рівня на рівень свідомості.

2. *Фокусувальна–актуалізувальна функція* пов'язана зі здатністю фотографії оживляти спогади і приводити до повторного переживання подій минулого – як позитивних, так і негативних. Хоча повторне переживання може бути для людини психологічно небезпечним, у рамках психотерапії це часто необхідно, аби прийти до їх переосмислення чи завершити минулу ситуацію з новими й більш позитивними наслідками. Ця функція фотографії пов'язана також із проявом латентних, раніше прихованих властивостей особистості, її потреб і тенденцій. Людина може відкритися самому собі й оточуючим з нового боку, наприклад, завдяки тому, що знімки відобразили його в незвичному стані або в момент вчинення будь-якої дії, для неї не характерної. Як і при повторному переживанні подій минулого, така «зустріч» людини з раніше невластивими їй або «невидимими» для неї проявами власної особистості іноді може бути неприємною чи навіть лякати, і багато залежить від того, у яких умовах це відбувається і якими інтервенціями психолога або психотерапевта супроводжується. Якщо така ситуація переживається їм болісно, швидше за все це пов'язано з «тіньовими» й несвідомими проявами його внутрішнього світу. Саме на цьому заснована психоаналітична робота з фотодокументами. Це, звичайно, не означає, що при роботі з фотографією найбільше психотерапевтичне значення мають негативні переживання. Коли «зустріч» людини з ситуаціями з минулого й невідомими йому раніше проявами власного «Я» приємна й бажана, фотографії можуть виступати як засіб розкриття і зміцнення внутрішніх ресурсів, а також як стимул до подальшого розвитку. Особистість може освоїти нові грані власного «Я» й більш активно задіяти їх у діяльності та взаєминах.

3. *Стимулювальна функція* пов'язана з тим, що при створенні та сприйнятті знімків відбувається активізація різних сенсорних систем – насамперед зору, кінестетики й відчуття дотику. Фотографуючи, людина вступає в активні взаємини зі світом. Обираючи об'єкти для зйомки й виконуючи її, їм інколи доводиться докладати чимало зусиль для мобілізації почуттів, волі й винахідливості. Цим обумовлена мобілізуюча функція фотографії.

4. *Фотозйомка*, подальше сприйняття фотографій і їх художнє оформлення пов'язані з координацією різних сенсорних систем, із появою різноманітних асоціацій: спочатку – з об'єктом зйомки, а потім – із готовим образом. При цьому можуть оживати спогади, стимулюватися творча уява, формуватися нові уявлення. І, звичайно ж, фотозйомка немислима без здатності людини робити свій вибір і певним чином «вбудовувати» об'єкт сприйняття до системи індивідуальних значень, співвідносити його із власними потребами й досвідом. Усе це становить ще одну – *організувальну (інтегрувальну) функцію* фотографії.

5. *Об'єктивувальна функція* певною мірою пов'язана з фокусувально-актуалізувальною й полягає у здатності фотографії робити видимими переживання й особистісні прояви людини, які відображаються в його зовнішньому вигляді та вчинках. Завдяки цій функції людина може краще усвідомити власну приналежність до певної соціальної групи (професійної, культурної, національної тощо). У цьому випадку вона буде відображати її значимі взаємини з людьми і предметами – тобто основу самоідентифікації. Людина може зрозуміти, якою мірою її міміка і поза, зачіска, одяг, інтер'єр, співрозмовники в кадрі тощо пов'язані з почуттям культурного, тендерного або професійного «Я» й потребами в його зміні.

6. Фотографія також дозволяє побачити й усвідомити ці зміни, як і ті метаморфози, що відбуваються з ним внаслідок певних подій або психотерапевтичної роботи. Таким чином, *відображення динаміки зовнішніх та внутрішніх змін* – ще одна важлива психологічна функція фотографії, що виявляється в тому разі, коли є достатня кількість знімків, що дозволяють провести ретроспективний аналіз певних етапів життя людини й побачити, наскільки його зовнішність, поведінка й навколишнє середовище є несхожими в різні моменти часу.

7. *Сенсоутворювальна функція* фотографії полягає в її здатності допомагати людині побачити сенс вчинків і переживань – як своїх власних, так і інших. У повсякденному житті ми часто діємо й реагуємо несвідомо чи приписуємо вчинкам і переживанням певний, і, як нам здається, очевидний сенс. Фотографія ж дозволяє «зупинити мить» і сфокусуватися на ньому, що в повсякденному житті багатьом людям

недоступно. Вона також забезпечує необхідну для саморефлексії відстороненість, завдяки чому людина може побачити власні переживання і вчинки під новим кутом зору й досягнути їх інший, часто більш глибокий або альтернативний зміст. Відбувається переосмислення досвіду і встановлення смислових зв'язків між подіями й різними елементами внутрішнього світу. Стосовно фототерапії це може, зокрема, означати усвідомлення клієнтом причин появи в нього певних проблем у міжособистісних взаєминах, а також особливостей розвитку і потреб. Якщо говорити не тільки про сприйняття, а й про створення знімків, сенсоутворювальна функція фотографії певною мірою полягає у виборі об'єктів, часу й контексту зйомки, завдяки чому здійснюється «селекція» найбільш значимого матеріалу та його змістовна переробка, тобто фотографія нерідко дозволяє визначити «істину» буття, переживань і людських взаємин.

8. *Деконструювальна функція* фотографії доповнює сенсоутворювальну: вона допомагає людині усвідомити, що той сенс, який він приписує власним вчинкам і переживанням, а також діям і переживанням інших, не є об'єктивною даністю: його привнесено до її свідомості й несвідомого у процесі соціалізації. З точки зору уявлень постмодерну, сенси наших вчинків і переживань є «конструктами» – породженням різних мовних і немовних знакових систем, якими ми користуємося на різних етапах життя. Одним із завдань фототерапії може бути «звільнення» людини від помилкових, «сконструйованих» значень і формування нової системи значень, які більш вірогідно відображають внутрішню й зовнішню реальність. Так, у результаті фототерапії жінка може прийти до усвідомлення того, що її гендерні переваги, наприклад, використання макіяжу, одягу певного типу, вираз обличчя і тощо не є ані «природно заданими», ані відповідати реальним потребам.

9. *Функції рефреймінгу* й реорганізації тісно пов'язані із попередньою функцією. Слово «рефреймінг» у перекладі з англійської означає «переміщення до іншої рамки», цим поняттям позначають включення об'єкта (якими можуть також бути вчинки, почуття і думки людини) до іншого контексту сприйняття, що призводить до зміни його змісту. У разі фотографії це може бути, зокрема, застосування фотоколажу чи фотомонтажу, що дозволяє з'єднати певний візуальний образ (наприклад, зображення людини) із тим матеріалом, який на оригінальному знімку був відсутній. При цьому можна побачити власні почуття і вчинки в абсолютно новому світлі. Так, наприклад, молода

людина може побачити себе героєм кіносеріалу чи перенестися в минуле й опинитися на одному човні із першовідкривачами Америки.

10. *Контейнерувальна (утримувальна) функція* полягає в тому, що фотографія може «утримувати» почуття від їх несвідомого відреаговування в реальності. Ця функція обумовлена тим, що фотографічні образи часто виступають як інструменти символічної експресії, слугує «каналізації» психічної енергії та її трансформації в більш високоорганізовані психічні прояви. На цьому, зокрема, заснована ідея сублімації.

11. *Експресивно-катарсувальна функція* фотографії реалізується як через сприйняття готових знімків, так і через їх створення. Повторне, іноді більш глибоке переживання почуттів і їх вербальне й невербальне вираження під час перегляду фотографій, особливо якщо воно відбувається в присутності достатньо емпатичних і розуміючих співрозмовників, здатне приводити до емоційного «очищення» та звільнення від тяжких переживань. Що ж стосується створення знімків, то експресивно-катарсувальна функція фотографії частково пов'язана з тим, що фотографічні образи можуть не тільки «розповідати» про почуття, а і втілювати їх. Це засновано на феноменах проекції та проективної ідентифікації, коли суб'єкт у результаті ідентифікації з об'єктом сприйняття (яким може бути рослина, тварина, неживий предмет або інша людина) «переносить» на нього власні переживання чи починає переживати те саме, що й об'єкт. Якщо при створенні знімків людина знаходиться в кадрі, експресивно-катарсувальна функція фотографії виконується за рахунок висловлення почуттів за допомогою жестикуляції, пози, міміки, одягу. Додаткові можливості для цього дає використання музики, різних аксесуарів, а також саме середовище, де проводиться зйомка. При цьому велике значення може мати сам процес зйомки і підготовка до нього: протягом досить тривалого часу людина може входити в певний стан і переживати його в присутності оточуючих, що забезпечує помітний катарсувальний ефект.

12. *Захисна функція* фотографії частково замикається з контейнерувальною й об'єктивувальною, вона пов'язана зі здатністю забезпечувати дистанціювання від травматичних і малозрозумілих переживань, а також здійснювати певний контроль за ними. Так, наприклад, людина може певний час приховувати від близьких деякі свої фотографії, якщо їх демонстрація й обговорення для неї психологічно небезпечні. При цьому вона може відчувати, що саме вона, а не хтось інший визначає момент, коли знімки можуть бути продемонстровані. Можливість контролювати ситуацію та власні емоції

надзвичайно важлива для досягнення психологічної безпеки і зрештою може допомогти їй зважитися на показ фотографій.

Фактор психотерапевтичних і групових взаємин

На відміну від самостійних занять творчою фотографією, що супроводжуються певними зіцілювальними й розвивальними ефектами, фототерапія обов'язково включає в себе спілкування з фахівцем (психологом, лікарем-психотерапевтом). Вираження різних змістів психіки клієнта (почуттів, спогадів, фантазій тощо) у присутності фахівця є підґрунтям психологічних змін.

Оскільки в психотерапії мистецтвом проектно-символічна комунікація має особливе значення, фахівець не тільки безпосередньо спілкується з клієнтом, допомагаючи йому словесно передавати власні переживання й забезпечуючи його емоційну підтримку, а й виступає в якості посередника в діалозі клієнта з тією продукцією, яку він створює. Таким чином, психотерапевтичні взаємини опосередковані образотворчою діяльністю клієнта.

Вважається, що фактор психотерапевтичних взаємин є одним із найбільш значимих для досягнення корекційних ефектів незалежно від конкретної моделі чи форми психотерапії.

Починаючи ще із психоаналізу, у зарубіжній практиці психотерапевтичні взаємини розглядаються через уявлення про перенесення й контрперенесення. Як відомо, ці поняття позначають і неусвідомлювані, і частково усвідомлювані реакції клієнта, що виникають у нього за присутності психотерапевта, а також аналогічні реакції психотерапевта, що виникають за присутності клієнта. Сучасне тлумачення цих понять передбачає визнання того, що взаємини клієнта і психотерапевта є живим діалогом двох особистостей, де виявляється все різноманіття людських якостей. Перенесення й контрперенесення являють собою взаємопов'язані реакції, що розгортаються в часі з певною послідовністю, що залежить від глибини взаємодії клієнта і психотерапевта.

Якщо під час психотерапевтичних зустрічей клієнт створює певну творчу продукцію, наприклад, фотографії, то вона стає частиною «психотерапевтичного простору» – тобто середовища, де формуються й розвиваються психотерапевтичні взаємини. Ця продукція також набуває особливої значимості як додатковий фактор переносу й контрпереносу. Вона також стає специфічним об'єктом для проекції переживань клієнта (з одного боку) і проективної ідентифікації психотерапевта з переживаннями клієнта (з іншого).

Можна припустити, що візуальні, у тому числі й фотографувальні образи здатні завдяки феноменам проекції та проективної ідентифікації «нагромаджувати» – «утримувати» в собі почуття клієнта і психотерапевта, що виникають при перенесенні й контрперенесенні, і сприяти тим самим їх поступовому усвідомленню.

Оскільки такі форми терапії припускають спілкування між клієнтом і психотерапевтом переважно на невербальному рівні (на окремих етапах їх спільної роботи), це може призвести до проявів переживань клієнта, пов'язаних з його ранніми стосунками.

Однак природу психотерапевтичних взаємин слід розглядати не тільки з точки зору психодинамічного підходу, у рамках якого основна увага звертається на попередні взаємини клієнта. Очевидно, що клієнт і фахівець привносять до психотерапевтичних взаємин досвід не тільки дитинства, а й інших етапів своєї соціалізації та взаємин із широким колом осіб. Використання соціальної теорії дозволяє краще зрозуміти, як соціальний досвід клієнта і психотерапевта впливає на їхні стосунки й динаміку психотерапевтичного процесу. Психотерапевтичні взаємини не є «закритими» для впливів із зовні, вони виступають як складова частина світу соціальних взаємин. Відповідно і створювана клієнтом творча продукція також може бути засобом їх відображення й «перероблення».

Аналіз реального стану клієнта, що базується на фотодокументах, як представника певної соціальної групи може стати важливою частиною процесу фототерапії. При цьому фахівець повинен прагнути в деталях досліджувати актуальні мікро- і макросоціальні, а також культурні умови життя клієнта, а не обмежуватися дослідженням його раннього дитячого досвіду чи аналізом групової динаміки.

Не можна не визнати, що умови групової психотерапії та фототерапії зокрема істотно відрізняються від умов індивідуальної психотерапії тим, що члени групи взаємодіють не тільки з психотерапевтом, але й одного з одним. Вони також взаємодіють з творчою продукцією – як власною, так і інших учасників. Тому в групі фактор психотерапевтичних взаємин має відносно меншу значимість, ніж в індивідуальній терапії. У той же час особливого значення набуває фактор групових взаємин.

Фактор інтерпретації й вербального зворотного зв'язку. Способи обговорення фотографій

Інтерпретація й вербальний зворотний зв'язок є третім найважливішим фактором психотерапевтичного впливу фотографії, який може виявлятися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Роль цього фактора може бути різною, залежно від особливостей учасників

групи, у тому числі їх здатності давати коментарі до фотографій та іншої продукції, описувати власні почуття й думки словами, а також від тих підходів і моделей роботи, яких дотримується фахівець. Конкретні форми обговорення фотографій можуть відрізнятися. Основне завдання обговорення полягає в тому, щоб допомогти клієнту чи учасникам групи в розумінні їх внутрішнього світу: почуттів, потреб, внутрішніх конфліктів тощо. Однією із безперечних переваг фотографії слід визнати те, що в багатьох випадках вона полегшує проведення обговорень, стимулює клієнта до розповіді про власне почуття й опису ситуацій минулого та сьогодення. Фотознімки забезпечують наочність біографічного матеріалу, конкретизують обставини життя та стосунки клієнта з оточуючими. Вони також забезпечують деталізацію, необхідну для психотерапевтичного процесу, дозволяють прояснити важливі нюанси життя клієнта.

Якщо при спілкуванні клієнта із психотерапевтом використовуються фотознімки, пацієнту складніше ухилитися від розповіді про ті почуття й обставини, до яких він ставиться неоднозначно. Наявність фотографій нерідко дозволяє послабити чи обійти психологічні захисти клієнта, а також побачити, коли клієнт починає спотворювати реальні події під їх впливом. Фотографії можуть виступати як тригери, «пускові стимули», що пробуджують певні почуття чи потреби клієнта, і тим самим сприяти його саморозкриття.

Крім того, при описі фотографій клієнт може прийти до нового сприйняття відображених на них подій, уявити собі інші варіанти їх розвитку, критично оцінити характерні для себе схеми мислення й визначити поведінкові альтернативи.

Ступінь докладності та глибина обговорення фотографій можуть бути різними. У одних випадках клієнт може показати свою роботу й обмежитися лише кількома словами. У інших випадках людина може говорити довго.

Психотерапевт може по-різному стимулювати клієнта до розповіді, наприклад, сказати клієнту: «Розкажи про фотографії все, що вважаєш за потрібне». Він також може використовувати для цього закриті, напіввідкриті або відкриті питання. Закриті припускають наявність обмеженого набору відповідей, таких як «так» або «ні», «подобається» чи «не подобається». Напіввідкриті питання дозволяють клієнту говорити більш докладно і в разі необхідності проговорити власні варіанти відповідей або розвивати чи коригувати варіанти, запропоновані психотерапевтом.

Відкриті ж питання дають клієнту необмежену свободу вибору способів опису фотоматеріалу й самого змісту оповідання. Прикладом такого питання може бути звернення фахівця до клієнта зі словами: «Що ти можеш сказати про цей знімок?» Напіввідкритим же буде питання: «Які почуття викликає в тебе ця фотографія?»

Питання, що ставляться психотерапевтом, зазвичай спрямовані на те, щоб дати клієнтові можливість розповісти про неї все, що він вважає за можливе розповісти; прокоментувати різні елементи фотографії чи створеної на її основі роботи; надати власні асоціації, а також розповісти про те, як фотографія чи робота пов'язані з його життєвою ситуацією.

Докладність розповіді про фотографію, яка виявляється, зокрема, у розмаїтті асоціацій і широті охоплення інформації, має велике значення не тільки для перевірки діагностичних гіпотез, але і для досягнення психотерапевтичного ефекту. Словесний опис почуттів і обставин нерідко допомагає пережити катарсис, упорядкувати уявлення й досягти інсайту. Однак слід врахувати, що кожному клієнту притаманні індивідуальний темп роботи й різний ступінь готовності до ґрунтовної розповіді та встановлення асоціативних зв'язків. Цілком можливо, що доповнення до розповіді про фотознімок будуть виникати у клієнта поступово, і психотерапевту не варто його квапити, намагаючись «витягнути» з нього асоціації та визнання.

При проведенні обговорень психотерапевт нерідко ставить питання, спрямовані на перевірку власних гіпотез, що стосуються проблем клієнта, провідних факторів і механізмів їх появи, його ставлення до оточуючих і самого себе тощо. Спеціаліст повинен звертати особливу увагу на те, як фотографії клієнта (наприклад, його біографічний фотоматеріал) відображає історію психосоціогенезу (тобто причинні фактори й механізми виникнення та розвитку) проблем або захворювання клієнта. Зокрема, він може зафіксувати певні порушення в ранніх сімейних взаєминах, які тривалий час зберігали негативні психогенні чинники тощо. Так само важливо звертати увагу на відображені в фотографіях зовнішні та внутрішні ресурси, а також компенсаторні механізми особистості клієнта, що допомагають йому справлятися зі складними ситуаціями чи хворобою. За фотографіями можуть стояти такі ресурси, як здорові інтереси та захоплення клієнта, моменти його життя, сповнені творчою активністю й відчуттям радості від діяльності та взаємин тощо.

Коли проводиться робота з готовими фотографіями (наприклад, із сімейного альбому), які клієнт обрав з великого числа знімків, завжди є сенс запитати його, чому він приніс саме ці фотографії, чому не вибрав інші. Це дозволяє краще з'ясувати систему взаємин клієнта, зрозуміти,

на яких знімках він сам собі подобається, а на яких – ні; спілкування з якими людьми він прагне продемонструвати, а спілкування з якими – приховати тощо. Крім питання про те, які почуття викликає у клієнта певна фотографія, фахівець може поцікавитися відчуттями клієнта з приводу окремих деталей фотознімку: людей, предметів і елементів навколишнього середовища, ситуацій тощо. Обговоренню також підлягає те, що на фотографії не видно, що саме передувало зображеній на знімку ситуації, що за нею слідувало, які ще варіанти розвитку подій були можливі, особливо як би клієнт повівся по-іншому тощо. Нерідко можна отримати багато важливого в психотерапевтичному плані матеріалу, запитавши клієнта, хто робив знімки, і в яких стосунках з цією людиною клієнт перебував і перебуває. Це корисно робити, наприклад, під час обговорення фотографій, що відображають сімейні або професійні взаємини. Таким чином часто вдається прояснити ролі клієнта у таких ситуаціях і те, наскільки вони йому приємні чи неприємні. І в разі, коли зйомку виробив сам клієнт, і якщо його знімав хтось інший, то можна запитати, хто ще був присутній при цьому, як ця людина (люди) поводитися в тій ситуації, у яких стосунках вона перебувала з клієнтом. Відповіді на додаткові питання, пов'язані з обговоренням біографічних фотоматеріалів, також можуть іноді бути дуже інформативні. Наприклад, терапевт може запитати: «Чи часто тебе фотографували (в дитинстві, у підлітковому віці тощо)?» Якщо з'ясується, що в певні моменти життя клієнта його фотографували (або він сам фотографувався) частіше, або, навпаки, рідше, то слід з'ясувати, із чим це могло бути пов'язано. Однак не слід розраховувати, що пряме питання подібного роду виявиться конструктивним. Краще запропонувати клієнту детальніше розповісти про відповідний період його життя, стан на той момент тощо.

Нерідко при спробі клієнта обрати фотографії для подальшого обговорення проявляються його захисти. Очевидно, в деяких обставинах (наприклад, при роботі в групі, якій клієнт не довіряє) клієнт буде боятися демонструвати фотографії, що відображають його слабкості чи недоліки, здатні викликати в нього неприємні почуття. Іноді для того, щоб стимулювати клієнта до розкриття, фахівець може запропонувати йому відібрати неприємні для нього знімки і, якщо він буде готовий їх обговорити, принести їх на наступну зустріч. Хоча подібна «провокація» може бути дуже корисною, все ж слід враховувати реакції клієнта на таку пропозицію. Робота із психологічно «складним» матеріалом може допомогти прояснити, у якому напрямі клієнт хотів би змінитися або що у своєму житті та взаєминах він хотів би змінити. Така

робота дозволяє клієнту усвідомити власні потреби, латентні ролі та властивості особистості, а також зрозуміти, що у внутрішньому чи зовнішньому світі заважає йому змінитися.

У деяких випадках відбір готових знімків для майбутнього обговорення може визначатися запитом або проблемою клієнта. Так, наприклад, якщо у підлітка складне ставлення до власної зовнішності, можна запропонувати йому принести на наступну зустріч ті фотографії, на яких він собі подобається або не подобається, додавши, що вже під час майбутньої зустрічі він зможе вирішити, показувати ті фотографії, на яких він собі не подобається чи ні. Усвідомлення цього права зробить для нього ситуацію більш психологічно безпечною й надасть відчуття контролю над складними почуттями через власну зовнішність.

Під час обговорення фотографій психотерапевт може вдаватися до інтерпретацій, куди входять позначення фахівцем прихованого сенсу дій, висловлювань або певних психічних феноменів клієнта (думок, почуттів, фантазій), а також пояснення природи чи механізмів виникнення наявних у нього проблем. У ситуаціях, коли у процесі психотерапії клієнт подає будь-який візуальний матеріал (малюнки, фотографії), інтерпретація може включати коментарі фахівця з приводу прихованого значення образів: які внутрішні конфлікти, потреби, тенденції розвитку, особливості мислення, установки тощо даний візуальний матеріал відображає.

Обговорюючи фотографії із клієнтом, фахівець може довільно переводити фокус його уваги з одного «вимірювання» на інше, наприклад, з минулого на сьогодення, із зовнішніх взаємин клієнта на взаємини з психотерапевтом або учасниками групи, із його почуттів на значення дій або подій. Позиція психотерапевта в сенсі його активності (директивності) та пасивності (недирективності), відкритості та закритості, заохочення клієнта і його фрустрації також може варіюватися в широкому діапазоні. Активність психотерапевта при обговоренні фотографій може виявлятися в його прагненні «вести» клієнта, ставлячи йому питання, пропонуючи виконати певні дії (наприклад, знищити фотографію, яка клієнта фруструє), а також у його спробах інтерпретувати дії клієнта, давати йому поради, вдаватися до переконання тощо. Спеціаліст, який посів недирективну позицію, буде «слідувати» за клієнтом, підтримувати його ініціативи й навіть «приєднуватися» до його дискурсу, використовуючи ті ж значення і способи опису досвіду, які задає клієнт.

Відкритість психотерапевта може виявлятися в описі ним почуттів і асоціацій, викликаних у нього фотоматеріалами клієнта. Це може сприяти встановленню й підтримці емоційного резонансу й активізації

психотерапевтичного «діалогу», хоча основна увага все ж має приділятися тому, щоб допомогти клієнту якомога повніше висловити власні асоціації і почуття.

Підтримка клієнта при обговоренні фотографій може бути пов'язана, наприклад, із акцентуванням уваги на його позитивних якостей і досягнень, у той час як фрустрація – з переважною увагою до його складних почуттів, проблем або недоліків.

При роботі із групою обговорення фотографій зазвичай протікають не в формі діалогу клієнта і психотерапевта, а через фотознімки, які супроводжуються коментарями і груповими дискусіями.

В одних випадках можливість висловитися може бути надана кожному, у інших випадках увага фокусується на одному чи декількох учасниках і їх візуальному матеріалі. Іноді на обговорення виноситься процес групової роботи, те, що було створено чи було предметом діяльності в певний період часу. Кожен член групи ділиться своїми враженнями щодо виконаної роботи, атмосфери в групі, своїх взаєминах із її членами та психотерапевтом, а також змін, що відбуваються в його житті та стані.

7.5. Класифікація технік фототерапії

Основою для класифікації технік фототерапії можуть виступати три рівні дій, визначені Р. Бартом щодо фотографій та співвідносні із позиціями фотографа (оператора), глядача й моделі (об'єкта зйомки). Техніки фототерапії, пов'язані переважно з позицією фотографа, припускають вибір і фотографування об'єктів. При цьому вибір і фотографування об'єктів можуть служити відображенню і розвитку суб'єктності фотографа (оператора) – зміцненню його ідентичності, розвитку здатності до самостійних рішень, сенсомоторних навичок, здійснення контролю над зовнішнім середовищем (людьми і предметами), самосвідомості, кращому розумінню соціальних взаємин, відреагуванню переживань, психологічному захисту тощо. До такої форми фототерапії нерідко використовується термін «активна фототерапія».

Сприйняття готових фотографій, що сприяє рефлексії клієнтом власного досвіду і створення оповідань, співвідноситься з позицією глядача. Методи фототерапії, що передбачають перебування клієнта в цій позиції, припускають не тільки різні техніки обговорення знімків і зворотний зв'язок за участю психотерапевта, але й такі техніки, як фотоколаж і асамбляж, графічну розробку фотографії, створення

авторських тематичних альбомів, застосування технік наративного (візуально-нاراتивного) підходу, а також використання асоціативних фотографічних карт. Позиція глядача, особливо якщо вона реалізується в контексті психотерапевтичних взаємин і зворотного зв'язку з фахівцем (та іншими учасниками групи – у груповій фототерапії), ще більшою мірою, ніж позиція фотографа, може служити зміцненню ідентичності клієнта, самосвідомості, кращому розумінню ним власних потреб і взаємин, а також осмисленню досвіду (рефреймінгу), розвитку рефлексивних навичок, навчання й інших терапевтичних і розвивальних ефектів.

І, нарешті, перебування клієнта в позиції моделі або об'єкта зйомки пов'язане з такими техніками фототерапії, як створення фотопортретів і фотоавтопортретів, використання у процесі зйомки елементів моделювання різних ситуацій і рольової гри. Позиція моделі, особливо коли та використовується в контексті психотерапевтичних взаємин і зворотного зв'язку із фахівцем (та іншими учасниками групи – у груповій фототерапії), має значний експресивно-катарсувальний потенціал. Вона дозволяє відреагувати на переживання й досягти над ними контроль, актуалізовувати і програвати різні ролі, розвивати комунікативні навички, служити зміцненню ідентичності, підвищенню самоприйняття та самоповаги.

Очевидно, що оскільки в процесі фототерапії техніки, як правило, використовуються в комплексі й навіть у рамках одного заняття передбачають перехід клієнта з одного рівня дії на інший, і це забезпечує різносторонній корекційно-розвивальний вплив.

Дж. Вайзер запропонувала оригінальну класифікацію технік фототерапії, засновану на використанні різних видів фотографії. Вони можуть використовуватися в різних комбінаціях і один з одним, і з іншими арт-терапевтичними й художніми техніками:

1. Фотографії, знайдені чи створені клієнтом за допомогою фотокамери, а також створені ним колекції зображень людей в журналах, інтернеті, на листівках тощо.

2. Фотографії клієнта, зроблені іншими людьми, де клієнт спеціально позує, або знімки із його зображенням, зроблені спонтанно.

3. Автопортрети, тобто будь-які фотографії самого себе, зроблені клієнтом, коли він повністю контролює процес фотозйомки.

4. Сімейні альбоми й інші біографічні фотоколекції – фотографії родини клієнта або сімейні знімки за вибором, що зберігаються в альбомах або іноді розміщуються на стінах або дверях холодильників, у гаманцях або в настільних фоторамках, у комп'ютері або на сімейних

сайтах. Всі ці фотографії збираються для документування особистого життя і взаємин клієнта.

5. Різний проективний фотоматеріал: окремі фотографії чи їх спеціальні комплекти, створені або підібрані фахівцем і пропонувані ним клієнту з метою феноменологічного дослідження його асоціацій, почуттів, спогадів і персональних значень.

О. Копитіним було запропоновано власну класифікацію технік фототерапії, засновану на використанні різних критеріїв.

Можливі кілька варіантів включення фотографії до програми, що мають лікувально-корекційну, психопрофілактичну, реабілітаційну чи розвивальну спрямованість.

Фотографія може використовуватися одноразово чи епізодично, наприклад, на тих етапах роботи, коли у клієнта або учасників групи виникає бажання її застосувати. При цьому вони можуть бути впроваджені з простої цікавості, бажання здобути новий творчий досвід, встановити більш тісний контакт із реальністю, дещо дистанціюватися від почуттів, отримати наявне підтвердження змін, які сталися в них, закарбувати особливо значимі для них моменти роботи або інші потреби, які можуть мати тимчасовий характер, і після сплеску інтересу до фотографії клієнт може перейти до використання інших засобів і матеріалів. Спеціаліст при цьому повинен постаратися розібратися в тому, яким потребам клієнта або групи відповідала фотографія, і, якщо виявиться, що звернення до неї пов'язане зі значимими тенденціями розвитку, він може більш активно підтримати їх інтерес до цього виду роботи.

За наявності у клієнта чи групи стійкого інтересу до використання фотографії вони можуть застосовувати її регулярно протягом усього процесу роботи. При цьому фахівець може або надати їм повну свободу дій і, дотримуючись принципів недирективного підходу, забезпечити оптимальні умови для роботи і стимулювати вираження почуттів, або запропонувати їм певні техніки і вправи, що дозволять організувати роботу і сфокусуватися на вирішенні конкретних завдань.

Можлива організація спеціальних фототерапевтичних груп, що працюють у форматі психотерапії чи тренінгу, де використовують фотографію як основний робочий інструмент.

У двох останніх випадках доцільно доповнювати фотографію іншими матеріалами й засобами: це дає клієнтам додаткові творчі можливості. Ведучому слід бути готовим до того, що потреби групи і її окремих членів будуть змінюватися і в них буде з'являтися бажання використовувати, крім фотографії, і інші матеріали та засоби.

Часто важко однозначно визначити заздалегідь, наскільки фотографія пасуватиме клієнту або групі, чи буде вона забезпечувати більший терапевтичний або розвивальний ефект, ніж будь-який інший інструмент або матеріал. Настільки ж непросто оцінити, наскільки довго клієнт або група збережуть свій інтерес до фотографії. Її ефективність як лікувально-корекційного та розвиваючого інструменту значною мірою залежить від того, наскільки вона відповідає потребам змін клієнта чи групи й умов роботи. Позитивні результати застосування фотографії можуть бути посилені завдяки вмінню фахівця визначати ці потреби і швидко відгукуватися на них, варіювати техніки й засоби роботи. Однак слід зазначити, що багато клієнтів і груп інтуїтивно самі знаходять в арт-терапевтичному кабінеті ті матеріали і засоби, які найбільшою мірою відповідають їхнім потребам у психічному зростанні та змінах.

Різні форми застосування фотографії можна класифікувати за складом учасників: заняття можуть бути індивідуальними чи груповими, а також проводитися з родинами. Крім того, при заняттях у групі техніки і вправи можуть бути розраховані на індивідуальну, парну, мікрогрупову чи загальногрупову роботу.

Одні варіанти застосування фотографії можуть припускати використання готових знімків, інші – їх створення у процесі занять або між ними. У обох випадках робота може протікати спонтанно за необмеженої свободи дій або вимагати більш чіткої постановки завдань і використання конкретних технік, ігор і вправ. Так, під час обговорення готових знімків учасники групи можуть фокусувати увагу лише на певних аспектах досвіду, наприклад, на тому, якою мірою їх дитячі фотографії відображають вплив сім'ї та культури, а фотографії поточного періоду їх життя – гендерні переваги й ролі. При створенні фотографій у процесі занять клієнт або учасники групи можуть самостійно обирати для себе тему й об'єкти для зйомки чи лідер групи може пропонувати їм тему.

Варіанти використання фотографії можуть відрізнятися залежно від того, якими ще формами творчої діяльності клієнта чи учасників групи вона доповнюється. Так, виготовлення знімків може поєднуватися зі створенням фотоколажів або асамбляжів, плакатів або ілюстрованих фотографіями «книжок» – тобто з образотворчої діяльністю. Також фотографія може супроводжуватися створенням історій або «міні-сценаріїв» – тобто літературною творчістю.

Фотографування може доповнюватися застосуванням технік тілесно-орієнтованої та танцювальнорухової терапії, коли, наприклад, зйомка проводиться в русі: це дає учасникам групи можливість

побачити і усвідомити особливості своєї тілесної експресії. І зрештою, фотографія може застосовуватися в поєднанні з елементами драмотерапевтичного підходу і припускати рольове перевтілення, використання костюмів і гриму.

Створення художньої рамки для фотографії

Вибір або створення рамки для фотографії є важливою частиною фототерапевтичної роботи. Клієнт може при цьому використовувати широкий набір матеріалів і образотворчих засобів, виявляти творче начало. Іноді вибір і створення рамки відбувається з ініціативи самих учасників фототерапевтичних занять. У деяких випадках, знаючи про психотерапевтичне значення рамки, фахівець може пропонувати виготовити рамку для конкретної фотографії як самостійне творче завдання. Рамка – це, звичайно ж, засіб роботи із самим візуальним образом, його художнє оформлення, вона допомагає посилити ефект зорового сприйняття фотографії.

Психологічні функції рамки:

- дозволяє вирішити чи завершити психологічно складну ситуацію, сприяє зняттю внутрішнього конфлікту;

- забезпечує опрацювання психологічного матеріалу – усвідомлення тих почуттів і взаємин, із якими фотографія пов'язана;

- служить компенсацією, тобто дозволяє заповнити, додати щось, відсутнє на знімку і в тій ситуації, яку він передає. Тому почуття напруги й незавершеності, що виникали раніше при сприйнятті фотографії можуть змінитися відчуттям задоволення;

- рамка забезпечує рефреймінг, тобто дозволяє не тільки завершити чи змінити ситуацію, але і привнести в фотографічний образ новий зміст. Рамка може являти собою малюнок або колаж, нагадувати техніку «графічної розробки», коли людину спеціально просять помістити фотографію або вирізаний з неї фрагмент, наприклад, зображення учасника, на чистий аркуш паперу, а потім створити для цього образу нове середовище, розмальовуючи простір навколо знімка;

- рамка як захист. Вона створює відчуття безпеки, є візуальним контейнером, що охороняє вміст – певний психологічно значимий



матеріал, почуття, уявлення, цінності, досвід автора. Якщо передані фотографією почуття й уявлення складні й суперечливі, потреба у використанні рамки в її захисній функції буде особливо високою. Своєрідною рамкою часом є фотоальбом, а також те фізичне середовище з визначеними межами, до якого вміщується знімок. Виступаючи в цій функції, рамка дозволяє автору впоратися зі складними почуттями. Іноді вона також допомагає дистанціюватися від складної ситуації чи змінити ракурс її сприйняття;

- естетична функція рамки. Її створення передбачає експонування фотографічного образу, його розміщення в просторі – галерейному, домашньому тощо. Вона підкреслює художні переваги образу, його виразність. При цьому вміщення фотографії в рамку часто буває пов'язане із проявом механізму сублімації. Рамка здатна надавати цінність візуальному образу та внутрішній реальності автора, яка стоїть за ним. Це часом допомагає підвищити його самооцінку й додає цінність його досвіду, навіть якщо він був складним і травматичним. Таким чином, робота зі створення рамки може допомогти автору прийняти власний досвід як внутрішній ресурс. Безсумнівно, рамка підкреслює особливості Я-концепції автора, його ставлення до себе самого. Її створення іноді також допомагає певною мірою змінити це ставлення.

Не можна не відзначити здатність рамки іноді підкреслювати авторство фотороботи, її віднесеність до певної особи – її господаря, а також підсилює відчуття власності, володіння тим досвідом, який вона відображає.

За рахунок уміщення фотографії в рамку може відбуватися акт «присвоєння» досвіду, усвідомлення автором його зв'язку із самим собою, прийняття на себе відповідальності за певні переживання й уявлення. Іноді підкреслення володіння будь-ким або чим-небудь здійснюється шляхом переміщення в рамку знімка, якого людина сама не створювала.

Велике значення при створенні чи виборі рамки може мати матеріал, із якого вона виготовлена. Матеріал і колір рамки можуть розумітися як засіб символічного вираження почуттів і уявлень. Матеріали можуть бути різними: кераміка, гіпс, скло, метал, картон, пластмаса, тканина, дерево тощо. Іноді створення автором своїми руками рамки з обраного матеріалу, навіть якщо це вимагає значного часу, є надзвичайно важливим.

Література

1. Ашастина Е.Р. Работа с образом дома : фотография в психотерапии женщин / Е.Р. Ашастина // Фототерапия :

использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-центр, 2006. – С. 132-161.

2. Барби М. Визуально-нарративный подход к пониманию транссексуальной идентичности / М. Барби // Фототерапия : использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-центр, 2006. – С. 162-189.

3. Богачев О.В. Применение фотографии в ходе групповой арт-терапии с наркозависимыми в ремиссии / О.В. Богачев // 10-я ежегодная конференция Российской арт-терапевтической ассоциации (17-18 мая 2008 г.). – СПб : Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, 2008.

4. Болл Б. Интеграция научных исследований, практики и теории в арт-терапии / Б. Болл // Исцеляющее искусство : журнал арт-терапии. – 2000. – Т. 3. – № 4. – С. 10-31.

5. Бурно М.Е. Терапия творческим фотографированием / М.Е. Бурно // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М.Е. Бурно. – М. : Академический проект, 2002. – С. 577-584.

6. Гаврилов В.В. Фото-вымысел аутсайдеров / В.В. Гаврилов, А.Н. Олейников // Исцеляющее искусство : журнал арт-терапии. – 2003. – Т. 6. – № 4. – С. 51-65.

7. Гоголевич Т.Е. Некоторые возможности использования фотографии на основе терапии творческим самовыражением / Т.Е. Гоголевич // Фототерапия : использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-центр, 2006. – С. 69-79.

8. Кевац М.А. Фототерапия как инструментальный психотерапии / М.А. Кевац // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Том 23. – № 3. – С. 117-126.

9. Кук Й. Использование фотоаппарата в ходе игровой терапии / Й. Кук // Практикум по игровой психотерапии / Под ред. Х. Кэджосон, Ч. Шеффера. – СПб. : Питер, 2000. – С. 402-404.

10. Лебедев А.А. Опыт использования фотографии в процессе индивидуальной арт-терапии / А.А. Лебедев // Исцеляющее искусство : международный журнал арт-терапии. – 2007. – № 4. – С. 28-42.

11. Мартин Р. Наблюдение и рефлексия : возвращение взгляда, отреагирование воспоминаний и представление будущего посредством фотографии / Р. Мартин // Фототерапия : использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-центр, 2006. – С. 80-99.

12. Свенцицкая В.А. Применение фотографии в процессе групповой арт-терапии с пациентами специализированного психиатрического отделения с интенсивным наблюдением / В.А.Свенцицкая // 10-я ежегодная конференция Российской арт-терапевтической ассоциации – СПб : Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, 2008.

8. ТЕРАПІЯ МЕТАФОРИЧНИМИ АСОЦІАТИВНИМИ (ПРОЕКТИВНИМИ) КАРТАМИ

- 8.1. Метафоричні карти – сучасний інструмент роботи психолога.
- 8.2. Метафоричні карти як корекційний інструмент.
- 8.3. Психологічні механізми застосування метафоричних асоціативних карт у консультуванні.
- 8.4. Схема психологічного консультування за допомогою метафоричних карт.
- 8.5. Метафоричні асоціативні карти в груповій роботі.

8.1. Метафоричні карти – сучасний інструмент роботи психолога

Протягом останніх чотирьох десятиліть був створений новий унікальний інструмент роботи – метафоричні асоціативні карти, який швидко взяли на озброєння психологи-консультанти, психотерапевти, соціальні працівники, бізнес-тренери, коучі, котрі використовують його як для індивідуальної, так і групової роботи з клієнтами.

Метафоричні (асоціативні) карти (МАК) – унікальний оригінальний інструмент роботи психолога, психотерапевта, соціального педагога/соціального працівника, тренера, бізнес-консультанта, який є однаково результативним у різних формах роботи та з різними категоріями клієнтів.

У 1975 р. канадійський мистецтвознавець Е. Раман зробив серію карток із репродукціями картин відомих і забутих митців із метою ознайомлення широких верств населення з шедеврами світового мистецтва. У 1983 р. Е. Раман познайомився з М. Егетмейером, який побачив у картах інструмент для психологічної роботи з клієнтами. Картинки були



перероблені на певні карти, а пізніше з'явилися колоди різної тематики. Таким чином, М. Егетмейер, став засновником нового методу реабілітаційної терапії, а згодом, коли метод популяризувався й надихнув послідовників на розробку різних видів карт, – видавцем метафоричних карт.

Асоціативні метафоричні карти – картинки розміром як гральні карти без закріплених стійких значень та інтерпретацій дозволяють у дуже стислий термін отримати необхідний обсяг інформації для якісної роботи з клієнтом. Це зручний інструмент для групової й індивідуальної роботи, який можна використати і для дорослих, і для дітей. Карти інтернаціональні й тому сприймаються представниками різних культур, підходять для роботи із клієнтами різного віку й соціального стану. Використання цього інструмента надає можливість одночасно працювати з емоційною, ментальною й тілесною сферами клієнта, створювати безпечну обстановку взаємодії й вільного безоцінного обміну думками. Карти досить швидко поширюються й активно використовуються фахівцями різних країн.

У світі існує три великих наукових інститути, які розробляють методи роботи з проектними картами і публікують матеріали про них. Перший – це німецький «ОН-інститут» під керівництвом М. Егетмайера, створений на базі видавництва «ОН». Другий – ізраїльський «Інститут Норд» під керівництвом доктора психології О. Аялон. І третій – український Інститут проєктивних Карт під керівництвом Є. Морозовської.

Найвідомішими є колоди карт зарубіжних розробників: «Персона» (Е. Раман), «Персоніта» (Е. Раман, М. Лук'янова, художник, РФ), «Соре» (О. Аялон, психолог, Ізраїль), «Хабігат» (К. Гроу, натураліст, Канада), «Морена» (В. Мар, художник, Бразилія), «Lydia Jacob Story» (Раймонд І. Вайделих, художник, Франція), «Oh», «Сага», «Міфи», «Екко» тощо.

На сьогодні асоціативні картки в різних їх варіаціях успішно використовуються в усіх напрямках психотерапії, психолого-педагогічної та соціальної роботи, менеджменту, навіть у соціологічних дослідженнях, зокрема при інтерв'юванні клієнта. Водночас спостерігається дисонанс між теорією і практикою, оскільки метафоричні картки недостатнього теоретично обґрунтовані, а різноманітні методики роботи з ними недостатньо популяризовані.

Метафоричні карти є різновидом проєктивних методик. На розвиток яких істотно впливали дослідження Ф. Гальтона, К.Г. Юнга, Ф. Е. Рибаківа, А. Біне, Г. Роршаха, Г. Мюррея та інших.

Сама назва «проективний метод» є продуктом психоаналітичної школи, оскільки в її рамках досліджувалися неусвідомлені захисні механізми психіки, зокрема проєкції.

В основу проектного методу покладено факт упередженості психічного відображення людської свідомості, що виявляється в механізмі проєкції. Проєкція – це людська особливість, без якої немає власного бачення предметів і явищ навколишньої дійсності. Людині за природою притаманне бачення витоків явищ або предметів у взаємозв'язку з її бажаннями, потребами, усім тим, що становить її внутрішній світ. Ще з давнини люди намагалися дещо побачити у грі світла та тіні, конфігурації хмар та товщі води. Саме це приписування власних (зазвичай витіснених) спонукань і почуттів іншим людям, що відбувається під впливом домінантних потреб, сенсів та цінностей людини, складає механізм проєкції.

На противагу тестовим методикам, що досліджують окремі якості або властивості особистості, проективні методики розкривають особистість загалом, глобально. Через проективний метод розкриваються не лише реальні якості особистості та її взаємини з зовнішнім світом, а й те, як вони сприймаються самим індивідом. Проективний метод вважається одним із найбільш надійних методів дослідження особистості, оскільки респондент не може грати на свою користь через вибір соціально бажаної відповіді, оскільки не може здогадатися, що саме в його відповіді є предметом інтерпретації.

Так, у метафоричних картах важливий не художній зміст, а проективний відгук клієнта на обрану картинку. В одній карті різні люди побачать абсолютно різні феномени завдяки різним видам проєкцій, незавершеним діям і незадоволеним потребам і у відповідь на стимул внесуть кожен свій внутрішній зміст актуальних переживань.

Консультант, у свою чергу, для результативної роботи з асоціативними картами також має ставити перед клієнтом малоструктуроване завдання, яке б не обмежувало розмаїття можливих відповідей.

У контексті різних тем у різні періоди життя асоціації і тлумачення події або ситуації на картці відрізнятимуться навіть у однієї особистості, тому можливості карт невичерпні. Колода метафоричних карт поліфункціональна та інтернаціональна: вона дає змогу комбінувати різні теми, працювати з різновіковими групами та в різних етнічних середовищах. Діапазон застосування карт необмежений: від усвідомлення проблеми та причин її виникнення до пошуку шляхів її вирішення та виходу з кризи. Карти дають змогу задіяти візуальне,

аудіальне й кінестетичне сприйняття клієнта і працювати одночасно з емоційною, ментальною та тілесною сферами. Вони створюють можливість для роботи з лінією часу: за допомогою метафоричних образів можна досліджувати й моделювати будь-які процеси в минулому й майбутньому.

Асоціативні методики дають швидкий і безпечний доступ до несвідомого клієнта, оскільки при роботі з візуальними образами в людини зазвичай відсутня чи істотно знижена цензура свідомості, що дає фахівцеві змогу отримати доступ до цілісної картини його власного «Я». Карти швидко створюють атмосферу безпеки та довіри і втягують клієнта у відверту розмову. Також вони є водночас діагностичним, терапевтичним і навчальним інструментом.

При застосуванні карток як діагностичного інструменту від дослідника вимагається мінімум втручань у розповідь респондента, лише уточнюючі питання. Не слід нехтувати й таким методом, як спостереження при роботі клієнта з картами, оскільки це також дає безліч інформації про нього і його ставлення до проблеми. Так, формальний і швидкий вибір карти клієнтом свідчитиме про те, що у нього є певне уявлення про себе чи проблему або про включення захисного механізму (треба прослідкувати емоцію, що супроводжує процес вибору), і про втечу від тем, пов'язаних із конфліктними переживаннями. Неможливість протягом тривалого часу визначитися з вибором карток вказуватиме або на процес усвідомлення, або на страх щось визнати в собі, або на погане уявлення про себе тощо. Також це свідчить про ригідне й надто детальне дотримання інструкції, підвищену тривожність. Брак у розповіді про минуле й майбутнє є ознакою існування певних конфліктних переживань у минулому й ускладнення планування через несприятливі очікування в майбутньому. Відсутність думок і почуттів персонажа відображує розвиток рефлексії, здатності до самоаналізу та вміння відчувати інших.

Озвучування думок персонажа при конфліктній ситуації вказуватиме на збережений афективний контроль над ефективністю, їх відсутність – на надзвичайну силу афекту, небезпеку, дезорганізацію активності у стресі. Ступінь віддаленості подій, персонажа в часі або просторі є показником ступеня придушення потреби. Чим більша ірреальність та фантастичність описаного образу, події, тим сильніша потреба і спосіб її придушення з боку Супер-Его, оскільки потреби, що не задовольняються через культурні табу в поведінці індивіда,

посилюються в фантазуванні. Робочі гіпотези спеціаліста перевіряються навідними й уточнювальними питаннями.

Терапевтичний ефект карток досягається включенням ресурсу, закладеного в них, шляхом зміни поставлених перед клієнтом завдань і переходу консультантом від уточнювальних питань до навідних, перенесення фокусу уваги клієнта з усвідомлення проблеми, прояснення причин її виникнення до пошуку шляхів вирішення, конструктивного виходу зі складної ситуації.

Як засіб навчання та наочність картки не громіздкі, зручні, додають інтересу, гумору, гарного настрою навіть під час викладання складних і нудних тем. Люди краще запам'ятовують, якщо мають мультисенсорний досвід, а не просто сприймають інформацію на слух або шляхом споглядання. Картки можуть створювати потужні запам'ятовувальні метафори. Вони чудово підходять для профорієнтаційної роботи, оскільки дають змогу складати портрети професій і виявляти професійно значимі якості особистості.

Преваги метафоричних карт як інструмента практичної роботи психолога полягають у тому, що:

- метафоричні карти створюють обстановку, яка сприяє справді глибокому, щирому спілкуванню людей, їх самовираженню, розкриттю й рефлексії;
- виникає відчуття довіри й безпеки – клієнт сам обирає, наскільки глибоко він готовий розкритися в цей момент без тиску на нього;
- створюється спільний контекст для психолога й клієнта, загальна метафорична мова в процесі обговорення певної ситуації з життя клієнта;
- можливості вирішення проблем на символічному рівні, залучати неусвідомлювані ресурси психіки;
- використання проєктивних карт розвиває творчі здібності;
- у груповій роботі метафоричні карти стимулюють мислення, навички кооперації й ведення дискусій;
- легкість освоєння методики психологом, бо не потрібне тривале навчання, з базовими техніками можна розібратися за інструкцією до будь-якої колоди;
- гнучкі правила використання, можливість розробляти нові авторські техніки й адаптувати техніки під вимоги актуальної ситуації, широке поле для безпечних експериментів і проявів творчості;
- привабливість методики для клієнта: яскраві кольорові картинки подобаються людям будь-якого віку й викликають приємні емоції. Особливо впливає те, що робота з метафоричними картами проходить у

формі гри – дорослим людям рідко випадає пограти, для них дуже приваблива така можливість.

8.2. Метафоричні карти як корекційний інструмент

Існує безліч форм роботи й технік використання метафоричних карт, тому психолог обирає конкретні залежно від поставлених цілей. Загальним моментом усіх технік є те, що психолог ставить перед клієнтом питання, які стосуються актуальної теми, а той сам шукає відповіді на ці питання в зображеннях, які випадково випали йому з колоди або цілеспрямовано обрано ним. У випадку, коли карта містить напис, інтерпретується спершу зображення, потім – слова. Якщо в колоді є окремі карти із зображеннями й карти зі словами, інтерпретується випадкове зіткнення двох карт, які доповнюють один одного й висвітлюють ту саму тему з різних сторін.

Поеднання картинки з написом при роботі з картами «вбиває двох зайців»: образ звертається до правої півкулі людського мозку, який продукує асоціації на основі наочно-почуттєвих уявлень, напис же апелює до лівої півкулі, що працює зі значеннєвим і граматичним їх оформленням. Таким чином, карта стимулює консолідацію роботи обох півкуль головного мозку, що призводить до виникнення нових способів мислення про стару ситуацію, й появи інсайтів. У роботі із проєктивними картами людина випробовує осяяння, відчуття прозоріння та знаходить відповіді на питання.

Для того, щоб отримати відповіді на свої питання за допомогою проєктивних карт, клієнт спочатку обирає питання, яке його хвилює, тему, стосовно якої хотілося б знайти відповідь (назвемо її проблемою, щоб відрізнити від питальних сентенцій). Для пошуку рішення проблеми клієнтові будуть ставитися питання відповідно до схеми обраної техніки. Для пошуку відповіді на кожне питання й пересування з етапу на етап витягається одна або кілька карт. Є два способи витягати карту: коли карти лежать сорочкою догори, тобто «наосліп», або ж коли ті лежать догори зображеннями, тобто «увідкрито». Ряд технік комбінує ці способи, пропонуючи спершу зробити вибір увідкрито – це «свідома» думка людини про власну проблему, а потім витягти ще кілька карт наосліп, і отут дати волю безсвідомому, ініціювавши пошук відповіді на питання. Немає правильного або неправильного способу витягати карти, відмінність же полягає в тім, що при виборі карт увідкрито людина почувається більш безпечно перед незнайомцем. Вибір же наосліп – це завжди виклик творчим здібностям, і саме цей спосіб витягування карт породжує справді приголомшуючі відкриття.

Розглянемо обрану карту на прикладі.

– Якщо на картинці зображена людина – хто вона? Про що він думає? У який період життя ми її спостерігаємо? Який у неї характер? Який настрій? Що б вона сказала вам із позиції свого досвіду з обраної вами теми? Якщо ця людина – ваша внутрішня частина, то яка? Що ця частина вашої особистості хоче до вас донести? Яка її точка зору на проблему?

– Якщо на картинці зображена взаємодія людей – хто із цих людей ви? Хто інші зображені люди? Що відбувається? Яким буде розвиток подій? У якій галузі вашого життя відбувається ця взаємодія? Якщо на картинці присутня тварина, кого або що (риси характеру, стиль поведінки тощо) вона символізує?

– Якщо на картинці зображено пейзаж – де це місце? Чийми очима бачимо цей пейзаж? Що привело цю людини туди? Куди він прагне? Що його веде? Що відбувається за межами видимого на картинці?

– Якщо на картинці є різні предмети, то для чого вони служать? Як би ви могли їх застосувати в контексті обраної теми? Де у вашому житті є місце для таких речей? З яким станом душі асоціюються ці предмети й речі?

– Для чого вам ця карта? Що вона хоче вам сказати про ваше життя? Який урок вам належить отримати?

Наступною вправою з картою, що випала, буде «зміна масштабу». Вона складається із двох частин: укрупнення й деталізації. Укрупнення – це подання вашої карти як видимої частини якоїсь більшої картини. Що залишилося за кадром? Хто залишився за кадром? Завжди можна покласти карту, що дісталася, на аркуш паперу й зобразити навколо не повну картину, а потім забрати карту й замалювати раніше зайняту нею частина аркуша. Деталізація – це, навпаки, поглиблення в деталі, пошук у зображенні значимої частини, на перший погляд малої й непомітної. Це може бути концентрація на будь-якій частині зображення або прийняття до уваги якоїсь форми, лінії, кольору.

Якщо на карті є слова, вони можуть асоціюватися з темою кількома способами: або прямо (наприклад, коли при вивченні теми «розлучення» випадає слово «конфлікт», зв'язок бачимо прямий і буквальний), або побічно (коли при вивченні тієї ж теми випадає карта зі словом «егоїзм» або «статок» – у другому випадку зустрічаються як інтерпретації на кшталт «причина розлучення – відсутність статку в родині», так і за типом «з мене досить»), або за антонімом (наприклад, випадає карта «спільність», «спілкування», «близькість» – це саме те, чого не вистачає партнерам у шлюбі, який розпадається, це

незадоволені потреби й недолік цього в шлюбі може саме вказувати на причини, які призвели до ситуації розлучення).

Аналогічно і з картинками: вони можуть відображати те, що наявне в досліджуваній ситуації в явній формі або пов'язані з нею неявно, або зображують те, чого в ситуації не вистачає, і що є її протилежністю.

Метафоричні карти в педагогіці

На уроках витягування карт вносить розмаїття у процес навчання, може допомогти при виборі теми наступного уроку, а також тем для самостійної роботи й домашніх завдань. У загальноосвітній школі карти застосовують на заняттях, що належать переважно до мистецтв, ніж до науки: музики, літератури, іноземної мови, малювання. Учні складають вірші, історії й казки, індивідуально або в маленьких групах, придумують нові приказки, описують карти досліджуваною іноземною мовою й вивчають нові для себе слова, потрібні для такого опису; малюють картини й ліплять фігурки, пов'язані певною картою, що їм дісталася; роблять театральні постановки за придуманою ними розповіддю навколо однієї або кількох карт. Окрім того, слухають, обговорюють музичні твори, що асоціюються з обраними картами, складають мелодії, які могли б наспівувати герої, зображені на карті.

Метафоричні карти в коучингу

Метафоричні карти застосовуються на всіх етапах коучингу. Вони використовуються для діагностики рівня задоволеності клієнта життям, життєвого балансу й гармонії, самореалізації, виявлення цінностей, бачення, постановки цілей відповідно до цінностей клієнта і його життєвих планів; допомоги клієнтові в подоланні «внутрішнього саботажу»; посилення мотивації та поліпшення вміння опиратися на себе, розвитку вольових якостей; далі за допомогою карт здійснюється корекція емоційних станів, що заважають самореалізації клієнта; пошук успішних стратегій дії, знаходження виходу зі складних і неоднозначних ситуацій, що зустрічаються в процесі розвитку й зміни.

Метафоричні карти в тренінгу

Ви можете включати вправи із метафоричними картами в усі структурні елементи соціально-психологічного або бізнесу-тренінгу: на етапі знайомства, як «криголами», для вироблення й ілюстрацій правил групи, виявлення очікувань учасників, їхнього подання про себе, статуси й ролі в групі, для навчальних ігор, демонстрацій, мозкового штурму, пошуку креативних рішень, збору зворотного зв'язку й завершення тренінгу. У соціально-психологічному тренінгу можна використати ряд вправ із портретними чи оповідальними колодами

(«Іжачкові казки», «42», «Хасидська мудрість») для розвитку навичок, що відносяться до емоційного інтелекту.

У груповій роботі варто дотримуватися певного етикету. По-перше, на ігри з картами поширюються всі звичайні правила групи, наприклад, говорити по одному, не перебивати оповідача. Крім цього, є ще кілька правил:

Господар карти – господар розповіді. Хто витяг карту, той її й інтерпретує. Інші не втручаються в розповідь із власними асоціаціями, не нав'язують власну точку зору, не заперечують вислови господаря карти. Нам зовсім не важливо, що насправді зображено на карті. У роботі із проєктивними картами немає жодного «насправді». Важливо тільки те, що в цей момент бачить людина, яка тримає карту.

Як приклад розглянемо німецькі проєктивні карти видавництва «ОН» oh-cards.com, що засноване на початку вісімдесятих і за сорок минулих років випустило тільки 20 колод проєктивних карт, одна з яких, «Кларо» – набір чистих листочків для створення власної колоди. Остання на даний момент німецька колода «ТанДу» вийшла в 2012 році. Дві колоди німецьких карт проілюстровані фотографіями – «Єнот» й «Касатка», інші – живописом. Тільки одна німецька колода має текстову частину, тобто слова, і це – та сама легендарна колода «ОН», що дала первинну назву жанру проєктивних карт як такому.

«ОН» («ОХ») – це два набори по 88 карт в одній коробці. Перший набір – картинки, другий, трохи більший за розміром, рамки зі словами. Картинка кладеться зверху на карту-рамку, що ідеально підходить за розміром, і з двох окремих змістовних елементів виходить якийсь новий. Інструкція до ОН-карт містить велику кількість вправ, основою яких є випадкова зустріч якоїсь картинки з якимось словом, а результат такої зустрічі – асоціативно виникаючий набір суб'єктивних значень і змістів цієї зустрічі, що створює нові й несподівані відповіді на внутрішнє питання, із яким людина витягає карти. Картини зображують зовсім різнопланові речі: фрагменти будинків, людського тіла, пейзажі, предмети, елементи декору приміщень, людей у різних ситуаціях. Слова ж несуть емоційне навантаження і практично кожне з відібраних для колоди слів – окремий привід для міркувань, дискусій і рефлексії.

Цю вправу можна виконувати як у групі, так і для індивідуальної роботи. Витягніть по одній карті зі стосу із картинками й зі стосу зі словами. Прочитайте слово на карті-рамці, вкладіть у неї картинку й поясніть за допомогою картинки, що дісталася вам, поняття, написане на рамці. Наприклад, «Справжня самотність – це коли значимий інший перебуває поруч і при цьому зовсім не бачить тебе». Якщо робота відбувається в групі, обговоріть з іншими ваше бачення, потім

передайте слово наступному учасникові – він витягне іншу пару карт і все повториться спочатку. Якщо ви граєте один, запишіть свої думки, щоб не забути.

Поєднання карт з іншими методами психологічного впливу

Метафоричні картки чудово поєднуються із психодрамою, гештальт-терапією, транзактним аналізом, психосинтезом і різними напрямками арт-терапії (казкотерапія (казка – з дітьми, з дорослими, підлітками – детектив, мелодрама), малюнок, голосові модуляції тощо).

Показання до застосування метафоричних карт:

- актуалізація інтересу до самопізнання;
- зменшення страху критики або осуду;
- кризові стани та наслідки травм (екзистенціальні кризи, розлучення, аборт, суїцидні спроби тощо);
- корекція міжособистісних взаємин і вирішення конфліктів (зокрема подружня депресія, незадоволеність шлюбом тощо);
- розвиток творчого потенціалу особистості;
- управління стресами й пошук ресурсних станів;
- діагностика й оцінка професійно важливих комбінацій фахівців;
- аналіз психологічних особливостей представників різних професій;
- створення психологічних портретів спеціалістів різних сфер;
- аналіз уявлень абітурієнтів про майбутній фах;
- проблемні сновидіння й фантазії;
- проблема вибору;
- дитяча агресія й гіперактивність;
- розвиток емоційного інтелекту й формування емоційної компетентності особистості;
- алекситимія;
- формування команди, відчуття приналежності до групи, уміння працювати в парі.

8.3. Психологічні механізми застосування метафоричних асоціативних карт у консультуванні

Успішне використання асоціативних карт як інструмента психологічної консультативної роботи відбувається сьогодні в Україні (О. Гаркавец, В. Інжир, Є. Морозовська, Н. Милорадова, В. Назаревич, Г. Попова, О. Тараріна, Р. Ткач, та інші) та у Східній Європі (А. Горобченко, Т. Колошина, О. Копитін, Л. Степанова, Л. Тальпис та інші). Просування карт сприяло появі на ринку українського

психологічного інструментарію авторських колод, наприклад, Є. Морозовської («Бути. Діяти. Володіти», «Фейсбук», «Іжачкові казки» й інші), карти Р. Ткач (за слов'янськими казками – «Василіса Прекрасна», «Царівна-жаба», «Казка про Ємелю-дурачка»). Фахівці, що працюють із картами в інших країнах (О. Аялон, А. Горобченко, М. Егетмейер, Н. Милорадова, Л. Мошинська, Г. Попова, Л. Степанова, Л. Тальпис та інші) підкреслюють, що метафоричні асоціативні карти мають певну теоретичну основу. Так, Л. Степанова зазначає, що «робота» карт базується на певних психологічних підходах: психоаналітичному, клієнт-центрованому підході К. Роджерса, гештальт-підході Ф. Перлза, НЛП та ін. Сутність психологічних механізмів дії карт пов'язана з такими явищами як «проекція», «ідентифікація», «метафора», «асоціації», «інсайт», «фігура й фон», «архетипи», «гра», «картина миру» і деякими іншими.

Метафоричні асоціативні карти як інструмент консультанта працюють саме тому, що в процесі стають очевидними закономірності функціонування особистості, пов'язані з переживанням навколишньої реальності, насамперед взаємин із соціальним оточенням. Через вибіркковість сприйняття явищ апперцепції й проекції клієнт бачить на малюнку карти саме те, що відповідає його переживанням, пов'язаними як із актуальними життєвими ситуаціями, так і з поглядами на життя, минулим досвідом, отриманими травмами.

Карти можна розглядати як мультимодальну стимуляцію, що викликає різноманітні асоціації клієнта: з однієї сторони, є зоровий ряд, з іншої – наративна практика, яка є джерелом наступних інтервенцій у процесі консультування.

Наративна терапія – («оповідальна» від англ. «narrative» – історія, оповідання) ґрунтується на ідеї про те, що ідентичність людини (уявлення про те, ким я є) конструюється у формі історій (наративів). У ході наративної практики прояснюються змісти, цінності, наміри, мрії й можливості людей, простежується історія їхнього виникнення й розвитку. У результаті в людини формується «безпечна територія ідентичності», вона може поглянути на власне життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від безпосередньо пережитого (часто травмуючого) досвіду й робити усвідомлений вибір, позитивно змінюючи власне життя.

Карти базуються на використанні явища проекції (лат. *projectio* – викидання), що розуміється як проекція несвідомого в рамках психоаналітичної теорії. Проекцію як психологічне поняття вперше описав З. Фрейд, котрий вважав, що неврози виникають у тому випадку,

коли психіка не може опанувати внутрішні сексуальні порушення, і тоді відбувається проекція (викидання) цього порушення в оточуючий світ.

Відомі проективні методики (тести Роршаха, Мюррея, Розенцвейга тощо) для дослідження несвідомого спрямовані на виявлення глибоко подавлених несвідомих факторів, які становлять динамічну основу особистості. Так зміст несвідомого може бути виявлено за допомогою проекції на неоднозначні стимули у інтерпретаціях розповідей або картинок. Ці методи використовують для зниження психологічних захистів особистості. Проективні методики дозволяють заглянути в те, що приховано найбільш глибоко, чого не можна побачити при використанні традиційних прийомів дослідження.

Іноді сімейство карт називається «проективним». Як бачимо, МАК відповідають ознакам проективного методу дослідження особистості, але не є валідизованою, у результаті застосування якої ставиться психологічний діагноз.

Те, що клієнт приписує зображенню на карті, є однієї з форм проекції його несвідомого. Несвідоме трактується як нагромадження всіх переживань, спогадів і витиснутого досвіду. Важливою властивістю несвідомого особистості є його активність, здатність «реанімувати» ті внутрішні процеси й сили, які можуть привести або до творчої діяльності, або до негативної активності й виявитися руйнівними як для самої людини, так і для оточуючих. Карті допомагають ідентифікувати поведінкові патерни й витиснуті переживання. Кожен новий погляд на карти може викликати до життя новий сенс. У цьому контексті карти використовуються як безпечний інструмент для особистісної проекції, що необхідно в консультативній роботі. Ще один важливий психологічний механізм лежить в основі дії МАК як консультативної методики – ідентифікація. Цей процес сприяє залученню клієнта до консультативної бесіди на основі обговорення картинки. Термін «ідентифікація» походить від латинського слова «identificare», що в перекладі означає «ототожнення». У більшості вітчизняних і західних психологічних робіт ідентифікація визначається як уподібнення, ототожнення з ким-небудь, чим-небудь у двох аспектах:

- як розпізнавання образу – ідентифікація об'єкта за рядом ознак, віднесення якогось об'єкта до певного класу об'єктів;
- як ототожнення з кимось, чимось на рівні особистості.

У ході застосування МАК здійснюються обидва ці процеси: клієнт розпізнає образи відповідно до своєї картини світу й ототожнює себе з «героєм» чи об'єктом на карті. Саме на основі ідентифікації та проекції в клієнта через картинку виникає безліч асоціацій, пов'язаних із

внутрішнім світом особистості, з неусвідомлюваними його частинами. Можна виділити такі рівні занурення, пов'язані зі стадіями консультативного процесу:

1. Осмислення картинки (ідентифікація образів).
2. Упізнавання в образах відповідних проблем (дисоційована ідентифікація проблем).
3. Осмислення проблем, частин, причин, можливих шляхів розв'язання на метафоричному рівні (структурування й осмислення особистих проблем).
4. Перенесення результату метафоричної роботи в життя (ухвалення рішення на реальному життєвому рівні). Таке рішення часто виникає зненацька (начебто б говорили на сторонні теми щодо картинок), сприймається як магічне послання несвідомого, як раптове осяяння – інсайт.

МАК дозволяють більш цілеспрямовано та швидко одержувати інформацію про зміст несвідомого клієнта; не тільки діагностувати прихований афект, але й працювати з ним; дозволяють використати як психоаналітичні ідеї, так і багато інших (гештальт, НЛП, когнітивна психологія тощо).

Завдання психолога-консультанта при роботі з МАК – спостерігати, урахувати, інтерпретувати спрямованість і «знак» асоціацій клієнта (негативні – позитивні), їх ширину та глибину щодо конкретного значимого образу. Відповідно головним інструментом роботи з картами є певні комунікативні техніки: спонукання до «розмови з картою», уточнення, перефразовування, вислуховування, резюмування, питання різного типу залежно від стадії занурення в консультативний процес.

На кожній стадії консультативної роботи з МАК раціонально застосовувати відповідні питання, що спонукують клієнта до асоціювання (етап ідентифікації образів), оцінки й дослідження символів проблем (етапи ідентифікації й осмислення проблем), дослідження шляхів рішення особистих проблем (етап ухвалення рішення).

У назві карт є слово «метафоричні», що прямо вказує на ще одне явище, завдяки якому карти виконують свою роботу під час консультації, зокрема К. Маданес пише, що вся людська поведінка може бути так чи інакше представлена мовою аналогій або метафор різного рівня абстрагування. Якась частина всередині нас так і залишається непізнаною й не піддається опису жодних свідомих законів. У цій частині є знання про те, що насправді багато чого можливо. У ній є ресурси, а ключ до цієї частини реалізується через образи чи метафору.

Метафора, діючи опосередковано, потрапляє в ціль і формулює досвід, який людина реально проживає.

Д. Трунов виділив основні функції, які виконують психотерапевтичні метафори (ПТМ) у консультуванні:

1. Експресивна – клієнт за допомогою метафори виражає складний для вербалізації досвід (настрій, почуття, враження тощо). Вдало дібрана метафора є «економічною», оскільки зберігає час і слова для пояснення.

2. Діагностична функція – обрані клієнтом образи детерміновані його свідомими й несвідомими мотивами. Ця функція широко використовується в проєктивних методах. За транзактного аналізу улюблена дитяча казка трактується як метафора, що допомагає розкрити життєвий сценарій пацієнта.

3. Дисоціювальна функція складається з «омовлення» проблеми і її екстеріоризації, тобто «переміщення» проблеми із «внутрішнього поля» пацієнта в «зовнішнє». Це, по-перше, дає можливість клієнтові побачити проблему немов збоку й самому знайти шляхи її вирішення, а, по-друге, дозволяє психотерапевтові здійснювати різні терапевтичні маніпуляції (наприклад, техніки ґештальт-терапії, НЛП).

4. Пояснювальна функція полягає в тому, що завдяки символічному заміщенню абстрактних понять і доданню їм «чуттєвої» форми полегшується сприйняття й засвоєння різних психологічних понять. Досить часто клієнт не готовий розповісти все про свої «кістяки в шафі» або не може точно описати, що з ним відбувається. У таких випадках ми можемо працювати немов без змісту, пропонуючи клієнтові знайти карти, які метафорично відображають проблему або стан, а потім переходимо до їх опису. Причому діагностичні можливості тут приховані як у самій композиції карткового набору, так і у процесі безпосереднього вибору карт клієнтом з урахуванням наступного опису й інтерпретації карт.

Використання метафоричних карт є економічним (з погляду на витрати часу й сил) і екологічним (з погляду безпеки клієнта) способом роботи із клієнтом, що додає розмаїтості інструментам психотерапевтичної роботи. Метафоричність зображень МАК дозволяє клієнтові сприймати проблеми на відстані, що знижує опір, обійти психологічні захисти. Зорові метафори карт несуть у собі множинні можливості впливу на внутрішній світ клієнта, а підкріплені словесними метафорами, стають ще сильніше. Метафоричність карт виявляється як на рівні сприйняття клієнтом картинки, так і на рівні його спілкування із психологом: можна вільно говорити про негатив на картинці, не пов'язуючи його із собою; можна складати історії про героїв,

досліджувати їхні проблеми, шукати шляхи виходу зі складних ситуацій тощо.

Крім того, ґрунтуючись на постулатах гуманістичної (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мей та інші) і позитивної психології (М. Селігман), що вивчає ті риси характеру й особливості людського поведіння, характерні для вдоволених, і щасливих людей, не обтяжених психічними порушеннями, можна стверджувати, що робота з МАК є інтегративним підходом до розуміння проблеми, ролі клієнта й консультанта в її рішенні. Виходячи з того, що кожна людина має ресурс у собі, М. Селігман запропонував при роботі з клієнтом концентрувати увагу на позитивних емоціях, суб'єктивному відчутті щастя, оптимізмі, життєвих силах, джерелах задоволеності життям, позитивних рисах характеру людини та, проаналізувавши соціальні структури, що сприяють щастю й розвитку, прийти до вирішення особистісної проблеми. Виходячи із цього, робота з МАК припускає:

- опору на ресурс у самій людині;
- повну, занурену увагу клієнта й до клієнта в нерозривній єдності з активним слуханням один одного;
- фокусування не на пошуку патології клієнта, а на його силі, здатностях, можливостях і задатках;
- пошук ресурсів для вирішення проблеми чи вирощування й ресурсу, і нового патерна поведінки з маленького зернятка, що вже є, тобто посіяний у клієнті.

Наше несвідоме завжди знає, як правильно підійти, як знайти вихід із певної ситуації, який вибір зробити, як потрібно навчитися до нього прислухатися. Метафоричні асоціативні карти в цьому випадку виступають незамінним провідником і помічником. Робота з картами пов'язана з феноменом інсайту. Карти допомагають клієнтові розширити як по вертикалі (наприклад, у ієрархії значимих переживань), так і по горизонталі (аналіз взаємозв'язків проблеми з різними галузями функціонування) подання й знання про себе, власної внутрішньої реальності з метою її гармонізації. Очевидно, що до карт слід застосовувати принцип співвідношення фігури й фону із гештальт-терапії: найбільш значимі події посідають центральне місце у свідомості, утворюють фігуру, а менш важлива інформація відступає на задній план та утворює фон. Ф. Перлз застосував це положення для опису функціонування особистості. Стосовно МАК на підставі закономірності фігури й фону можна констатувати, що жодна карта не має певного або «правильного» значення.

У консультативному процесі за допомогою МАК досягаються такі ефекти: установлення довіри; актуалізація переживань клієнта, його

саморозкриття; установлення контакту із внутрішніми частинами особистості; дослідження цінностей і мотивів; виявлення витиснутого матеріалу; інсайт, рефреймінг, структурування проблеми; пошук шляхів рішення й ресурсів; збагачення особистісних змістів; розширення картини світу; одержання метафоричного зворотного зв'язку. Ці ефекти можливі на підставі психологічних явищ, задіяних у МАК: проєкції, ідентифікації, асоціювання, інсайтів клієнта, виділенні в матеріалі фігури й фона, дисоціації від проблем, зниженні рівня захисних механізмів, метафоричного впливу.

8.4. Схема психологічного консультування за допомогою метафоричних карт

Етап 1. «Привіт». Знайомимося із клієнтом за допомогою карти. Розклавши карти зображенням нагору, психолог витягає карту, за допомогою якої він вважає за доцільне представитися клієнтові, підкресливши певні свої риси. Навчивши клієнта таким чином, формулювати проєкції, психолог пропонує клієнтові також представитися за допомогою карти. Для закріплення цього етапу можна повторити процедуру, проілюструвати картою ситуацію цієї консультаційної зустрічі, попросивши клієнта зробити те саме.

Етап 2. «У чому проблема?». Просимо клієнта вибрати 1-3 карти відкрито, які описували б проблемну ситуацію такою, як він її бачить, і прокоментувати вибір.

Етап 3. «Чого ви хочете домогтися?». Просимо вибрати 1-3 карти, щоб показати бажаний результат проблемної ситуації. Далі ми просимо викласти «місток» із кількох карт від тих, що зображують проблему, до тих, які зображують бажаний результат. «Місток» можна вибудовувати, добираючи карти як увідкриту, так і наосліп. Бажано інтерпретувати кожен карту, як складову «містка», однак можна й обійтися без інтерпретації, буває достатньо рішення проблеми на символічному рівні.

Етап 4. «Що ще можна зробити в такому разі з цього приводу?». Просимо клієнта наосліп витягнути 3-5 карт, які символізують додаткові можливості на шляху вирішення його проблеми. Можливо, це те, що раніше ніколи не спадало йому на думку, або те, на що він колись не звертав уваги. Дайте клієнтові час для осмислення цих карт.

Етап 5. «Ви будете це робити?». Просимо наосліп витягти дві карти, які будуть символізувати складність або сумніви, які можуть виникнути в клієнта на шляху вирішення його проблеми. Після осмислення цих карт просимо витягти ще дві – вони продемонструють

ресурси, які допоможуть упоратися з перешкодами. Для закріплення позитивної установки й посилення мотивації, «приєднання до майбутнього» просимо витягти ще одну карту – можливо, з портретних колод «Сімейний альбом», «Персона», або з колоди «Їжачкові казки», складеної з портретів різних казкових істот – вона передасть той настрій, що буде в клієнта після успішного вирішення його складної ситуації.

8.5. Метафоричні асоціативні карти у груповій роботі

Досвід проведення груп і тренінгів засвідчує, наскільки вдало метафоричні карти можуть вмонтуватися в кожен етап групової роботи (вступний, основний, заключний). При цьому тематика груп може бути різною.

Метафоричні карти на вступному етапі групової роботи

Техніки з використанням асоціативних карт надзвичайно доцільні для початку групової роботи як так звані вправи-криголами, що дозволяють учасникам представитися, познайомитися, розслабитися й налаштуватися на тему групи. Зразками таких технік можуть бути такі:

– «Карта настрою». Кожен учасник обирає одну (або три) карти, що відображають їхній настрій на даний момент, потім демонструє карту групі. Якщо учасники групи не знайомі між собою, можна запропонувати їм назвати ім'я і щось розповісти про себе.

– «Іноді я буваю таким...». Колода карт-портретів передається учасникам. Кожен витягає наосліп одну карту, і, показуючи її групі, розповідає, яким він іноді буває, виходячи з асоціацій, які викликає в нього витягнута карта. Можна модифікувати вправу, попросивши вибрати увідкриту карту, яка відображає те, «яким іноді буває» чоловік/дружина або дитина учасника.

Метафоричні карти на основному етапі групової роботи

На основному етапі групової роботи вибір вправи з асоціативними картами багато в чому залежать від тематики та спрямованості групи. Існують окремі найбільш універсальні варіанти, наприклад, вправи диптихи, триптихи (рідше поліптихи), тобто вибір ряду карт. Принцип вибору:

1 карта – «як було», 2 карта – «як є», 3 карта – «як хочеться, щоб було» (в особистісній чи професійній сфері),

1 карта – «як є», 2 карта – «як хочеться, щоб було» (наприклад, «Я як батько», «Я як чоловік» тощо).

Вправи, що дозволяють всім учасникам разом подумати про сутність певного явища, зібрати ідеї. Задається тема, наприклад, «що таке страх / залежність / насильство / довіра / любов». Колода карт-

картинок (з універсальної колоди – «ОН», підійде також «Соре») передається учасникам, звідки вони наосліп вибирають 3–4 карти, потім перевертають їх і пояснюють, яке відношення мають ці карти до обговорюваної теми. Можна також ввести умову, що хоча б 2 з 3 карт (або 3 з 4) необхідно пов'язати із заданою темою. У результаті такого кола учасникам вдасться детально обговорити тему.

«Мозковий штурм». Визначається проблема, для якої потрібно знайти рішення й зібрати ідеї. Потім колода карт-картинок (так само з універсальних колод) передається учасникам, звідки вони наосліп обирають карту та пропонують ідею, що народилася в асоціації з картою.

Метафоричні карти на заключному етапі групової роботи

До завдань заключного етапу тренінгу або групової роботи входять підведення підсумків, а також завершення роботи в емоційно позитивному ключі. Для цього підійде така нескладна вправа:

«Подарунок / побажання сусідові». Учасникам передається колода карт-картинок (можна скласти з позитивних карт-картинок із різних колод, або позитивні карти однієї колоди), звідки вони наосліп дістають одну картинку й роблять подарунок або побажання сусідові.

Ті, хто зіткнувся у своїй роботі, навчанні або консультації з метафоричними картами, уже встигли відчувати особливість і простоту цього інструмента. Недаремно їх іноді навіть називають чарівними.

Таким чином, метафоричні карти можуть стати сьогоденним помічником тренера й ведучого групової роботи.

Література

1. Ананьева Е.П. Метафорические карты в работе с детьми [Электронный ресурс] / Е.П. Ананьева. – Режим доступа: www.chelpsy.ru
2. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога / Марина Олександрівна Докторович, Галина Леонідівна Рурик, Ірина Анатоліївна Хозраткулова. – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. – 96 с.
3. Белова О. Проективные методики, их виды [Электронный ресурс] / О. Белова. – Режим доступа: www.HR-portal.ru
4. Бурлачук Л.Ф. Введення в проективну психодіагностику / Л.Ф. Бурлачук. – К. : Вища школа, 1998. – 48 с.
5. Горобченко А.Е. Метафорические карты в работе практического психолога / А.Е. Горобченко, М.С. Евменчук. – Психалогія. – 2010. – № 1.

6. Дьяченко М.И. Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Мн., 2004.

7. Морозовская Е. Метафорические карты как инструмент работы с семейной системой : техника работы с отношениями – карты «Быть, действовать, владеть» [Электронный ресурс] / Е. Морозовская. – Режим доступа: upsihologa.com.ua

8. Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р. Морозовская. – Одесса, Институт проективных карт, 2013. – 112 с.

9. Попова Г.В. Алгоритми застосування метафоричних асоціативних карт в індивідуальному консультуванні / Г.В. Попова, Н.Е. Милорадова // Актуальні напрямки сучасної практичної психології й психотерапії: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Харків: ХНУВС, 2013. – С. 57-60.

10. Попова Г.В. Психологические механизмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании / Г.В. Попова, Н.Э. Милорадова // Проблемы сучасної педагогічної освіти : сб. стат. – Ялта : РВВ КГУ, 2014. – Вып. 42. – Ч. 5. – С. 207-217.

11. Психотерапевтическая энциклопедия : Монография / под ред. Б.Д. Карвасарского. – 3-е изд. перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2006. – 944 с.

12. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности / Е.Т. Соколова. – М., 1987.

9. ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ

9.1. Загальна характеристика методу.

9.2. Історія методу «sand play».

9.3. Організації пісочної гри.

9.4. Ключові характеристики розташування предметів у пісочниці.

9.5. Інтерпретація пісочних картин.

9.1. Загальна характеристика методу

Пісок – найдивовижніший природний матеріал, наділений своєрідним магнетизмом. Різноманітні дії з ним активізують прояв широкого спектру людських почуттів і переживань, які важко піддаються логічному осмисленню й раціональним поясненням.

Спостерігаючи за тим, як сильний і нестримний вітер пересуваючи важкі піщані бархани пустелі та створює неймовірно привабливі ландшафтні малюнки, мимоволі починаєш відчувати справжню силу

стихій, отримувати справжню насолоду від того, що бачиш і про що думаєш, чому дивуєшся й чим насолоджуєшся. Напевно, саме через цю специфічність і унікальність пісок і почав активно застосовуватися як інструмент сучасної психотерапії.

Техніка роботи з піском дає можливість доторкнутися до свого глибинного «Я», відновити психічну цілісність, побудувати унікальний образ, розгорнути дивовижний ландшафт картини власного світу, власної душі й отримати відповіді на хвилюючі питання, відкрити шлях у царство таємних думок і почуттів. Картини, які вимальовуються на піску, є відображенням внутрішнього світу людини, ілюстрацією змісту її неусвідомлених станів і бажань. Такі картини на піску допомагають людині зрозуміти самого себе, розібратися в проблемах власного життя, пережити минулий і здобути новий досвід. Без попередньої підготовки, без планування, проектування чи моделювання людина створюючи картини на піску, іде дорогою від проблем до їх вирішення, до душевного зміцнення й повного одужання, насолоджуючись відчуттями повноцінності життя.

Процес створення будь-якого творчого продукту, зокрема пісочної картини, базується на таких психологічних функціях: активне сприйняття, продуктивна уява, фантазія й символізація.

Пісочна терапія – один із різновидів ігротерапії й арттерапії. Це психологічний метод, який надає унікальну можливість досліджувати власний внутрішній світ за допомогою безлічі мініатюрних фігурок, таці з піском, певної кількості води й відчуття свободи й безпеки самовираження, що виникає при спілкуванні з факхівцем.

Основна мета пісочної терапії – досягнення клієнтом самоцілення за допомогою власного проявів спонтанної уяви та творчості.

Пісочна гра – це спосіб висловити власні переживання, досліджувати світ, вибудовувати взаємини між людьми.

Поняття пісочної терапії та гри з піском розглядаються як органічно пов'язані нерозривні методи психолого-педагогічного впливу на людину, що вирішують *завдання*:

- допомогти клієнтові в подоланні його психологічних труднощів;
- розкрити індивідуальність людини, її потенційні можливості;
- допомогти клієнтові усвідомити й інтерпретувати власні переживання за допомогою образів-символів;
- розвинути здатність осмислювати власні бажання;
- підтримувати визначення клієнтом оптимальних способів досягнення поставлених цілей;

- пробудити творчі сили, сприяти самовираженню, саморозвитку й самовдосконаленню.

Цей метод дозволяє гармонізувати (упорядкувати) внутрішній душевний хаос за допомогою кількох *механізмів*:

- опрацювання психотравмуючих ситуацій на символічному рівні;
- відреагування негативного емоційного досвіду в процесі творчого самовираження;
- розширення внутрішнього досвіду за рахунок усвідомлення змістів глибинних рівнів психіки, зокрема й архетипових, і зміцнення свідомого Я;
- змін ставлення до себе, власних минулого, сьогодення й майбутнього, до важливих інших, у цілому до власної долі;
- зміцнення (або пробудження) довіри до світу, розвитку нових і більш продуктивних відносин зі світом.

Психотерапія піском не має жодних обмежень щодо її використання, бо не буває правильних або неправильних рішень у тому, що відбувається за його використання. Усе, що з'являється на піску, приймається, усе наповнюється символічним змістом і стає предметом роботи в терапевтичній сесії. Цей насправді чарівний метод допомагає як дітям, так і дорослим не відчувати себе в'язнями життєвих обставин, а бути справжнім творцем долі.

Пісочна психотерапія виступає ефективним методом у роботі психолога з цілою низкою психологічних проблем, а саме:

- страхи, нав'язливі переживання, підвищена тривожність, панічні атаки;
- проблеми, пов'язані з перенесеними захворюваннями;
- психосоматичні захворювання;
- самотність, проблеми соціальних контактів, сором'язливість;
- невпевненість у власних силах, низька самооцінка;
- низький рівень розвитку мотивації до діяльності;
- незадоволеність сімейною ситуацією;
- негативна «Я-концепція».

Протипоказання до застосування: алергія, травми на руках, клієнти з шизофренією та епілепсією.

Основні обов'язкові умови для використання методу гри з піском:

- згода й бажання клієнта;
- спеціальна підготовка спеціаліста (психолога чи соціального педагога);
- відповідна санітарна обробка піску (чищення, просушування);
- відсутність протипоказань.

Галузь застосування: психологічні служби освітніх закладів, реабілітаційні установи, центри психологічної допомоги населенню, психіатричні та загальносоматичні лікарні.

У ненав'язливій формі гра з піском дозволяє коригувати дитячу агресивність, конфліктність, проблеми психологічного характеру підлітків, навчити дитину соціальних контактів, у символічній формі розвивати творчий потенціал, формувати пізнавальний інтерес до навколишнього світу.

Унікальність психотерапії піском полягає ще і в тому, що вона допомагає розібратися в собі, знайти й усвідомити сенс і цінність власного життя, підвищити її якість, відшукати способи зняття напружених обставин й виходи зі стресових ситуацій, активізувати потужний ресурс для оновлення життєвої енергії, знаходити нові шляхи розвитку, а головне – побудувати власний досконалий і неповторний світ.

Результати досліджень у процесі роботи з різними клієнтами довели: по-перше – метод гри із піском сприяє успішному соціальному розвитку людини в будь-якому віці; по-друге – успішніший процес соціально-психологічної адаптації спостерігається в тих клієнтів, які регулярно й систематично відвідують сесії; по-третє – у процесі гри з піском емоційний, когнітивний і соціальний аспекти розвитку особистості гармонійно взаємопов'язані.

На сучасному етапі розвитку психології та педагогіки завдяки позитивним терапевтичним ефектам метод гри з піском набув широкої популярності у всьому світі, він використовується в еkleктичному підході та має відгалужений варіант – манкотерапію.

Вимоги до фахівця, який працює в умовах пісочної гри

Фахівець із пісочної терапії повинен бути справжнім професіоналом: відповідальним, гуманним, емпатійним, доброзичливим, уважним, толерантним тощо. Він повинен бачити унікальність клієнта, неповторність пісочної картини, знати символічні значення матеріалів, фігурок та їх розташування.

При проведенні пісочної терапії перед дитиною не ставляться жорсткі завдання, умови та критерії. Психологом створюються такі умови, за яких буде активно виявлятися творча сила дитини. Консультант займає безоцінну провідну позицію за такої взаємодії зі своїм клієнтом. Залежно від бажання дитини фахівець може перебувати або осторонь, або поруч із маленьким клієнтом. Роль психолога не є провідною. Він поруч і завжди пам'ятає, що мудрість клієнта є важливішою за його знання, який у будь-якому віці самостійно обирає

фігурки, встановлює їх у пісок для створення картини, незалежно ухвалює рішення за темою сюжету й ходом розвитку подій. При цьому спеціаліст займає небайдужу, але безоцінну позицію, активно спостерігаючи за тим, як клієнт самостійно приходить до рішення. Коли композицію буде завершено, спеціаліст може із дозволу клієнта сфотографувати її, щоб відстежити динаміку психологічної допомоги.

Важливішим принципом методу гри з піском є прийняття терапевтом усіх результатів творчої діяльності клієнта, незалежно від їх змісту, форм і якості.

Інтерес до результатів творчості з боку фахівця, прийняття ним «пісочної казки» підвищують самооцінку клієнта і ступінь його самоприйняття й самоцінності.

9.2. Історія методу «sand play»

Уперше пісок як засіб лікування використав швейцарський психолог і мислитель, автор аналітичної психології К. Юнг. Він визнавав, що часто руки знають, як розплутати те, над чим марно б'ється розум. Творчий процес роботи з піском (за К.Г.Юнгом) – це процес одухотворення архетипів, їхнє розгортання і пластичне оформлення. Цей метод терапії ґрунтується на концепції, згідно з якою кожен предмет зовнішнього світу викликає якийсь символ у глибині несвідомого, а фігурки й замки з піску, створені спонтанно, – це якраз ті символи, за допомогою яких із нами говорить наше несвідоме, демонструючи розуму можливості самозцілення.

1929 року англійський дитячий психотерапевт М. Ловенфельд використала пісочницю в ігровій психотерапії з дітьми. Вона надавала великого значення тактильному контакту дитини з піском і водою, її «Техніка світу» доповнювала проєктивну методику «Тест світу» (World Test), яку розробила Ш. Бюлер. Юнгіанську пісочну терапію розробила швейцарський дитячий психотерапевт Д. Калф, після того як 1956 року К. Юнг порадив їй вивчити пісочну терапію в Лондоні особисто в М. Ловенфельд. Д. Калф стала автором книги «Sandplay», створивши пісочну терапію спочатку для роботи з дітьми, але вже згодом цей метод почали використовувати і в роботі з дорослими. Головний принцип пісочної терапії вона вбачала у створенні вільного та захищеного простору, де дитина чи доросла людина може висловлюватися й досліджувати власний світ, перетворюючи власний досвід та переживання, часто незрозумілі та тривожні, на зрозумілі образи. 1985 року Д. Калф заснувала Міжнародне товариство терапевтів, які використовували гру з піском із метою навчання й відповідної атестації

фахівців із гри з піском. Юнгіанська пісочна терапія згодом стала самостійним напрямом психотерапії.

Сьогодні пісочна терапія стає все більш популярною в психологічній і консультативній практиці в усьому світі. На перший погляд, метод пісочної терапії здається грою і привертає значну увагу. У сучасному світі з'явилося багато відгалуджень цього методу, наприклад, дитячі психологи застосовують роботу з піском і фігурками як навчальний і діагностичний метод з дітьми дошкільного віку. Тому на міжнародній конференції в Сан-Франциско 1995 р. було прийнято наступну класифікацію: Sandplay з великої літери «S» – це класична форма юнгіанської пісочної терапії з властивою їй теоретичною базою й методологією К. Юнга; sandplay з маленькою «s» – це різні модифікації методу, наприклад, у контексті арт-терапії, казкотерапії та в діагностичному аспекті.

9.3. Організація пісочної гри

Вимоги до побудови пісочниці

Пісочна терапія передбачає гру з піском і мініатюрними фігурками.

Пісочниця – дерев'яний ящик завбільшки приблизно 70х50 см, завглибшки близько 8 см, розташований на висоті 75 см від підлоги. Внутрішня частина його забарвлена у блакитний колір, це допомагає створити враження води або неба. Зазвичай встановлюються два підноси (ящики) із дрібним піском – один із сухим, інший – із вологим. Вологий пісок стає стійким у поєднанні з водою, йому можна надати потрібної форми, бо дехто з клієнтів надає перевагу саме вологому піску.

Також пісок може бути кольоровим та різним за розміром фракції: найдрібніший – кварцовий пісок, далі морський та річковий. Вибір, з яким із них працювати – за клієнтом.

Отже, «пісочниця» – допоміжний матеріал, що забезпечує можливість глибокого самовираження у процесі психотерапевтичної роботи з піском. Гра з піском неможлива без набору мініатюрних фігур, що містить усі можливі об'єкти, які лише трапляються в навколишньому світі: рослини, тварини, побутові речі, природні матеріали тощо. Кількість фігур не впливає на якість психологічної допомоги, однак деякі фігури своєрідно відображають реальну дійсність, допомагають утіленню ідеального образу в матеріальний. До набору мінімальної колекції фігур повинні входити чоловік, жінка, хлопчик, дівчинка, будиночок, міст, паркан, дерево, квітка, немовля, книга, собака, кішка, кінь, машина, човен, а також символи добра і зла тощо. Із перелічених

іграшкових фігур дитина може створити власний світ, повний символічного змісту.

Будь-які предмети або матеріали, використовувані в пісочній терапії, мають бути обрані клієнтом інтуїтивно. Будучи включеними до пісочної композиції, вони стають символами, що позначають інші предмети й певні якості.

Основні кроки організації пісочної гри для дітей

У процесі консультування дітей пісочна терапія може проводитися в різних формах: індивідуальній, парній або груповій. Одна сесія триває близько години й може включати як аналітичний етап, так і формулювання можливих висновків. Однак найчастіше такої необхідності не виникає, оскільки зцілюючий вплив триває після проведення сеансу, у процесі усвідомлення й осмислення образу, який виник в просторі пісочниці і зв'язку з реальною проблемою, що виникла в житті дитини.

Для правильної організації пісочної гри з дитиною консультант повинен знати наступні п'ять кроків:

1. *Перший крок* – демонстрація пісочниці. На цьому етапі дитині даємо інструкцію: «Подивися на нашу пісочницю, вона заповнена піском наполовину. Це дозволяє тобі бачити борти, пофарбовані в блакитний колір. Як ти думаєш, навіщо це потрібно? Справа в тому, що вони пісочниці символізують небо. Але в пісочниці є ще один секрет. Якщо ти розсунеш пісок, то виявиш блакитне дно. Як ти думаєш, а це навіщо потрібно? Дно символізує воду. Ти можеш створити річку або озеро, море або навіть океан, якщо тобі це буде необхідно. А за допомогою глечика з водою сухий пісок легко перетворюється на вологий. Словом, тут усе підвладне твоїй фантазії».

2. *Другий крок* – демонстрація колекції фігурок. Цей крок передбачає такі дії психолога: «Подивися уважно на різноманіття фігурок, які ти бачиш перед собою. Ти можеш їх не тільки розглянути, але й потримати в руках. Тут є люди, тварини, дерева й багато іншого. Граючи з піском, ти можеш створити власний світ, оригінальну картину в пісочниці, використовуючи будь-які з цих фігурок».

3. *Третій крок* – знайомство з правилами ігор на піску. Незалежно від того, що перед дитиною на час проведення пісочної терапії не задаються жорсткі рамки, усе ж дотримання деяких правил необхідно. Щоб уникнути моралей, ці правила можна завуалювати в контексті якогось ритуалу: не можна навмисно викидати пісок з пісочниці, не можна кидати пісок в інших (якщо проводиться групове заняття), після закінчення гри іграшки необхідно поставити на місце й помити руки.

4. *Четвертий крок* – формулювання теми заняття, інструкцій до ігор, основний зміст заняття. Краще його здійснюється за допомогою віртуального казкового героя (пісочної феї чи людини тощо.). Він задає тему заняття, від його особи ведеться розповідь про будь-яку подію. Він дає дитині всі необхідні інструкції на цьому етапі, цікаві завдання, загадує загадки тощо. Тобто весь необхідний матеріал подається клієнту через казкового героя. Цей персонаж «веде» ігровий процес, контролює його хід, резюмує й аналізує те, що відбувається на піску, підбадьорює і хвалить дитину, але в жодному разі не дає оціночних реплік. Особливу увагу на цьому етапі варто приділити формулюванню інструкцій. Наприклад, при виявленні внутрішньосімейних проблем інструкція може звучати так: «Створи, будь ласка, на піску картину, схожу на твою родину. Добери іграшки, які будуть виступати в ролі членів твоєї родини, і розташуй їх на піску так, щоб кожен займався звичною для нього справою». Таким чином, формулювання інструкції залежить виключно від тих завдань, які ставить перед собою фахівець при проведенні психотерапевтичної роботи.

5. *П'ятий крок* – завершення заняття, ритуал виходу. На цьому етапі дитина розбирає свою споруду, розставляє іграшки на місце, розрівнює пісок і прощається з ним.

Таким чином, дотримання всіх описаних вище кроків дозволить уникнути з боку дитини зайвих питань («Навіщо мене сюди привели?», «Що мені потрібно робити?», «Чого від мене хочуть?»), плавно підведе його і включити до роботи. Використовуючи метод пісочної терапії в своїй діяльності, дитячий психолог повинен знати, з клієнтами якого віку його можна ефективно застосовувати. Насправді, метод пісочної терапії може використовуватися психологами при роботі з дітьми у віці від трьох років. Важливо розуміти, що застосування цього методу в процесі консультування не припускає разового використання. Пісочна терапія розрахована на досить тривалий термін залежно від форми заняття і глибини проблеми.

Основні характеристики етапів заняття пісочної терапії

У процесі проведення занять виділяють такі етапи:

1. Етап довіри

Мета: установлення взаєморозуміння з клієнтом, налагодження доброзичливого мікроклімату, де він буде відчуватися комфортно, іншими словами – вибудувати душевний союз із клієнтом.

На цей етап відводиться 5–10 % часу заняття, тривалість якого сягає 50–60 хвилин.

2. Етап прояснення

Мета: ознайомлення зі світом особистості. Клієнт може розповісти про свою сім'ю, дитинство, школу, друзів, захоплення тощо. Якщо людина прийшла з певними психологічними труднощами, спеціаліст має її уважно вислухати, щоб глибше ознайомитися із проблемою. Цей етап займає 10–20% часу заняття. При цьому спеціаліст повинен розуміти, що реальною проблемою може бути зовсім не та, з якою прийшов клієнт, оскільки він може не усвідомлювати реальну причину переживань. Інколи цей етап можна пропускати, якщо це є не першою зустріччю, а клієнт відразу хоче будувати казку.

3. Етап творчості

На першій зустрічі спеціаліст пропонує клієнту доторкнутися до піску, просипати його крізь пальці, відчутти його фракції, спробувати струсити їх із рук. Як варіант, терапевт пропонує до піску додати воду. Коли клієнт легко захоплюється пропозицією, надалі спеціалісту треба лише слідкувати за фантазією клієнта. У разі, якщо клієнт сумнівається, побоюється чи з якоїсь іншої причини відмовляється від контакту з природними матеріалами, психолог може запропонувати роботу з манкою. Якщо ця пропозиція не буде прийнята клієнтом, то екологічно й гуманно буде відмовитися на певний час від роботи з пісочницею.



Мета етапу: ознайомитись із внутрішнім світом клієнта, встановлювати зв'язок між несвідомим і свідомістю.

Для цього спеціаліст просить клієнта пофантазувати й перенести на площину пісочниці всі свої ідеї, мрії, бажання тощо. У цьому процесі уява – це сильна сторона особи в опануванні пісочниці.

Перша фаза третього етапу – збір мініатюр. Спеціаліст дає клієнту кошик, просить переглянути колекцію мініатюрних фігур та обрати ті, які найбільше привертають його увагу.

Ключовою є **друга фаза цього етапу – світ у пісочниці**. Людина повинна творити. Психолог пропонує змалювати проблему (казку, історію, свій світ) на піску за допомогою зібраних фігур. Таким чином,

клієнт має можливість створити в пісочниці все задумане. Фахівець просить діяти творчо, тобто «дати волю» інтуїції. Безпосередньо процес роботи над картиною людина може переживати як внутрішнє прозріння чи інсайт.

Цей етап найважливіший. Його тривалість – близько 30 хвилин. Оскільки клієнт повністю занурений у діяльність, у нього виникає відчуття суб'єктивної зупинки часу, тому психолог визначає часові рамки.

4. Етап завершального інтерв'ю

Мета: усвідомити ресурсні можливості психіки для вирішення внутрішніх конфліктів.

Інтеріоризований зовнішній досвід переосмислюється, набуває логічного оформлення, вплітається в систему знань і попереднього досвіду. Для цього фахівець певним чином вибудовує бесіду, ставлячи такі запитання: «Ти завершив роботу? Як назвеш свою композицію?».

Тема композиції є предметом для аналізу. Бажано, щоб запитання були відкритими, наприклад: «Хто або що це? Що ти згадав у зв'язку з цим?» Пояснення йдуть від самого клієнта, народжуються із його власних асоціацій. Таким чином ми отримуємо вихідний матеріал для інтерпретації несвідомих процесів.

Можна продовжувати інтерв'ю: «Яка фігурка привертає увагу найбільше? Які почуття вона викликає? Опиши якості цього персонажа. Кого цей персонаж нагадує в реальному житті? Ця фігура пов'язана з кимось у пісочниці? Як змінився настрій після того, як ти побудував пісочницю?»

З метою активізації соціалізаційних аспектів особистості, формування навичок ухвалення рішень і формування відповідальної позиції фахівець може поставити такі запитання: «Чи плануєш ти щонебудь змінити у своєму житті? Що ти збираєшся робити сьогодні?» Ці запитання допоможуть клієнту засвоїти соціальні знання. Проведення інтерв'ю після пісочниці сприяє розвитку власних переконань, становленню характеру.

Цей етап є важливим для подальшого зростання й розвитку особистості в будь-якому віці. Збудовані клієнтом фігурки на піску можуть символізувати частини його особистості й відображати стосунки з іншими, відтворювати реальні картини життя в сім'ї, школі, у професійній сфері. **Етап аналітичного розбору та ймовірних висновків**, займає 20–25% заняття.

Важливим компонентом у роботі є аналіз пісочної картини, пов'язаних із нею переживань, пояснюючи які, клієнт підбадьорюється.

Техніка обговорення картини.

Спеціаліст може акцентувати увагу на:

- а) персонажі, який поводить себе соціально прийнятним чином;
- б) почуття кожного персонажа;
- в) ситуаціях, у яких є необхідні співпраця і взаємодопомога;
- г) причині міжособистісних конфліктів;
- д) правилах поведінки, моралі тощо.

Показником якісної психологічної допомоги є перехід від почуття розгубленості до визначеності, упевненості у виборі, розв'язання внутрішніх конфліктів.

Отже, метою психолого-педагогічної роботи є сприяння здатності розробляти різні стратегії поведінки в конкретній ситуації, умінню підходити до проблеми з різних вирашних поглядів і бачити перспективу. Соціальний досвід, якого набуває людина, засвоєння культурних цінностей і їх перетворення, що сприяють залученню до соціального процесу, є одним із фундаментальних завдань психології та педагогіки.

5. Етап P.S.

Мета: реалізувати потенційні можливості в житті й діяльності клієнта для гармонійного розвитку в соціумі.

Після завершення сеансу триває процес усвідомлення образу, що виник у просторі пісочниці, який клієнт пов'язує із проблемою в реальному житті. Ті зміни, які відбулися в клієнта у внутрішньому психічному плані, переходять на зовнішній. Усі зусилля мають бути спрямовані на те, щоб розуміння ситуації, яка виникла на попередніх етапах, було перенесене у сферу повсякденного життя. У клієнта з'являються нові способи взаємодії з оточенням, він може по-іншому почати оцінювати реальність. Результатом цього етапу є оптимальне соціальне функціонування людини.

Залежно від результату роботи фахівець призначає наступну зустріч, яка зазвичай проводиться не раніше, ніж через 10 днів.

9.4. Ключові характеристики розташування предметів у пісочниці

При складанні протоколу світу на піску і його інтерпретації найбільш пильної уваги заслуговують:

1) загальна композиція пісочниці й перше емоційне враження, яке вона справляє – бо саме це є найбільш яскравим показником того, наскільки гармонійний і несуперечливий внутрішній світ дитини, або простір його соціальних взаємин;

- 2) кількість використуваних у роботі фігурок, наповненість пісочниці елементами;
- 3) знаходяться фігурки на поверхні піску чи занурені в нього, що свідчить про різний ступінь усвідомленості змістів;
- 4) геометричне розташування фігурок у піску, що показує, наскільки близько розташовані елементи психічного простору;
- 5) основний колір використаних у пісочниці фігурок, що дозволяє зробити висновок про емоційний стан автора картини;
- 6) розташування елементів у просторі пісочниці, відповідно до таких можливих схем (пісочниця розглядається з позиції дитини, яка її будувала, саме щодо цієї позиції визначається положень верх-низ і право-ліво):

Вертикальне зонування пісочниці:

Розум і думки	Соціальні норми
Емоції і почуття	Свідомість
Дії	Несвідоме

Горизонтальне зонування пісочниці:

Минуле	Теперішнє	Майбутнє
--------	-----------	----------

Однією з діагностичних ознак психічних особливостей клієнта є розташування предметів у площині пісочниці (Таблиця 9.1.).

Аналізуючи пісочні картини, можна **діагностувати такі феномени:**

1. *Наявність внутрішніх конфліктів*

Вони помітні навіть неозброєним оком: якщо в пісочниці йдуть бої, добро бореться зі злом, але зло перемагає, якщо пісочна країна знаходиться на стадії руйнування або запусіння.

2. *Рівень і спрямованість агресії*

Якщо в пісочниці розгортаються баталії або є персонаж, до якого проявляються агресивні дії, ми маємо справу з досить високим рівнем агресії, особливо якщо це підтверджується усною розповіддю про картину. Гетероагресія виявляється через протиборство армій, аутоагресія – у руйнівних діях по відношенню до головного героя, у неприємностях, яким піддає його автор.

3. Конфлікти зі значимими і близькими людьми

У цьому випадку має місце протиборство героїв, котрі грають реальних членів оточення автора.

4. Потенційні ресурсні можливості

Виявляються як чудові предмети, що несуть позбавлення і щастиве вирішення ситуації. Згодом ми можемо до них звертатися для посилення «Я».

5. Способи подолання труднощів

Пряма агресія, хитрість, заступництво, уникнення, взаємодопомога тощо.

Таблиця 4.

Символічне значення розташування фігурок у площині пісочниці

Фігурки, які потрапили в лівий верхній кут, символізують процеси, пов'язані або з минулими спогадами, або з думками про дім, маму, про іншу важливу жінку тощо	Фігурки в центральній верхній частині можуть відображати те, про що в цей момент думає, фантазує клієнт	У правий верхній кут зазвичай потрапляють фігурки, які відображають мрії, плани на майбутнє, думки про взаємодію в соціумі – з батьком або іншим важливим чоловіком
Потрапивши в центральну ліву частину, фігурки можуть символізувати минулі емоційні переживання, пов'язані з будинком, мамою, важливою жінкою тощо	У цій частині збираються найважливіші фігурки. Вони описують, з одного боку, актуальні емоційні стани, з іншого – ціннісні прагнення. Це те, що має значення. І неважливо, усвідомлюється це чи ні	Фігурки в правій центральній частині відображають прагнення, бажання автора пісочної картини, а також емоції стосовно майбутнього чоловіка, соціальної самореалізації

Фігурки, розташовані в лівому нижньому куті, можуть відображати певні скоєні в минулому дії. Вони можуть бути пов'язані з будинком, мамою, важливою жінкою, дитиною тощо	У нижній центральній частині знаходяться фігурки, які відображають певні дії, що реалізуються на цей момент або ставлення до них, а також актуальні бажання клієнта	Фігурки, які потрапили в нижню праву частину, символізують дії, можливі в майбутньому стосовно соціального оточення, важливих чоловічих фігурок
--	---	---

9.5. Інтерпретація пісочних картин

Інтерпретація пісочної композиції здійснюється у три способи:

- а) аналіз подій, сюжету;
- б) аналіз відчуттів, що виникли у відповідь на споглядання пісочної картини;
- в) аналіз розташування фігурок у пісочниці та їх символічного значення.

Використання пісочних картин дає змогу моделювати різні життєві ситуації. Так, *агресивні діти* легко обирають персонажів-символів «агресора» та його «жертви». Інтерпретація пісочної картини дає можливість передбачити, що агресивних дітей найчастіше хвилює неприйняття їх групою, особливо у віці 10 років, коли знижується інтерес до дорослих і активно розвивається інтерес до однолітків. У такому разі в пісочниці можна спостерігати бої або змагання двох протилежних груп або персонажів. Оскільки випадки виявлення агресії у цьому віці трапляються досить часто, психологи потрібно звернути увагу на міру вияву агресивної реакції в дитини, інтенсивність її дії та характер можливих наслідків, а після закінчення роботи – прагнути дійти етичних висновків.

У процесі аналізу пісочної картини фахівець зосереджує увагу на наслідках дій, що розвиваються в пісочній композиції.

Рекомендуємо поставити дитині такі запитання:

- Розкажи про подальшу долю героя. Про що ще він може думати?
- Хто і як може змінити цю ситуацію?
- Придумай варіанти майбутнього розвитку подій.
- Як ти думаєш, чому все це відбуватиметься?
- Яку мету ти перед собою ставиш?

— Що ще ти можеш зробити?

Для невпевнених у собі дітей із заниженою самооцінкою під час роботи з піском настає корекційне покращення, тобто у процесі побудови пісочної картини діти почуваються авторами історій, творцями казкової вистави, володарями власного оригінального продукту. Вони відчують себе основною причиною змін, джерелом самостійних рішень і виборів, переживають при цьому відчуття самодетермінації як базові для соціально зрілої особи.

У період середнього дитинства дитина орієнтована на результат і його соціальні оцінки. У зв'язку з цим особливого значення для дитини набуває ставлення дорослого до його пісочної картини. Дитина повинна відчувати, що її твір подобається, а фахівець серйозно й уважно ставиться до її творіння і, таким чином у дитини виробляється умілість і зникає почуття неспроможності.

Неспокійні, тривожні діти часто хапають безліч іграшок, безладно розставляють їх на піску, часто перемішуючи з піском. Психічний стан таких клієнтів породжують внутрішні конфлікти та фрустрацію, а картини часто не мають вільного простору, оскільки загроможджені іграшками, але через кілька занять зменшується кількість використовуваних фігурок і з'являється сюжет. Клієнти, які переживають почуття сорому, провини, часто закопують фігурки, їхня картина часто у стані руйнування, а з головним героєм пісочної історії трапляються якісь неприємності.

Пісочницю можна використовувати і як окрему техніку роботи з клієнтом, і як допоміжну методику в поєднанні з іншими психотерапевтичними прийомами.

У процесі роботи в пісочниці відбувається процес *сублімації* – це один із механізмів психологічного захисту, процес, за якого будь-які антисоціальні імпульси ніби перерозподіляються в соціально прийнятні типи поведінки, що дає змогу досягти компромісного їх задоволення.

Принципи казкотерапії реалізуються в можливості зміни сюжету, подій, взаємин тощо. Терапевтичний ефект полягає в тому, щоб самостійно, без підказки впоратися з «пісочними» труднощами, вирішити проблемну ситуацію й перенести цей досвід у реальне життя. Наприклад, істоти в пісочниці вбивають одна одну, відбувається сутичка, протистояння. І раптом з'являється герой, який відновлює справедливість, карає й нагороджує. Якщо в кінці роботи клієнт приходить до правил соціальної поведінки й норм моралі, то цей прийом може сприяти формуванню етичної поведінки. Важливим соціалізувальним моментом є групова робота, яка вчить підлітків взаємодії з однолітками: підкорятися правилам гри, домовлятися,

приймати погляди іншої людини тощо. Гра на піску з фігурками є особливо плідною в роботі з тими особами, які ніяк не можуть висловити власні переживання. Так, щоб допомогти такому клієнтові розвинути сюжетну лінію, психолог надає казковий зачин: «У тридев'ятому царстві жила-була (жив-був)...», і надає якомога більше ознак схожості з клієнтом (вік, стать, соціальний статус, емоційне тло тощо).

Часто дорослі люди говорять: «Я не знаю, що робити...». Така реакція має захисний характер, і в такому разі потрібно потурбуватися про зняття напруження з клієнта, прибрати оцінний компонент, підтримати дитину, спробувати зрозуміти і прийняти емоційний стан клієнта. Не треба вимагати, щоб людина стала розкутою і сміливо поводитися в пісочній грі. Людина не може не відчувати того, що вона переживає. Образливість і сором'язливість, невпевненість мають бути «відіграними» в пісочниці, бо відчуття «Я знаю, Я можу» з'являється пізніше, як і відчуття повноти власних можливостей і компетентності тощо.

За емоційних перевантажень дотик рук до піску дає відчуття спокою, стабільності, людина проникає у глибини своєї душі, відчуває велич і нескінченність світу. Коли ми спостерігаємо появу в пісочній картині чарівних і містичних предметів, що несуть позбавлення і щасливе вирішення ситуації, то розуміємо, що в цих фігурках закладено потенційні можливості клієнта, вони додадуть сили й упевненості клієнту, що перебуває в стані усвідомлення проблеми.

Для емоційно розгальмованих людей процедура занурення рук у пісок, спокійне пересипання піску саме собою вже має терапевтичний ефект, хоча в пісочниці вони поведуться бурхливо: можуть висипати пісок, підкидати й розкидати його, хапати іграшки з полиць, заривати їх у пісок. При цьому вони здатні пояснити те, що відбувається. Зазвичай сильні афектні реакції – це результат тривалої заборони емоцій. Спеціалісту потрібно запастися терпінням, оскільки має відбутися тривала психокорекція опанування власних почуттів.

Завдяки грі з піском і водою особистість відчувається творцем власного світу, «розчиняючись» у своєму мікрокосмосі. Переживаючи ці стани, клієнт звільняється від стану апатії, невпевненості, смутку, туги тощо.

Сором'язливі люди досить легко розігрують імпровізовані сюжети на ляльках. Серед названих методів практичної корекції можна використовувати лялькотерапію. Клієнт може самостійно виготовити ляльку, виявляючи навички концентрації уваги, розвиваючи уяву та

творчість. Діагностичним є процес вибору ляльки: лялька-маріонетка, пальчикова, площинна чи рукавичка.

На багатьох клієнтів пісок діє як магніт. Однак, є люди, які не відразу починають працювати безпосередньо в піску – він може їм не подобатися: людина переживає неприємні відчуття від дотику, говорить, що пісок брудний і липне до рук. Цей випадок можна назвати складним, оскільки ставлення до піску свідчить про характер прийняття власної тілесності, тож, безумовно, перед нами людина з пограничними станами. Непоганим варіантом для початку роботи може бути вибір ляльки-рукавички, яка ходить по бортику, обачно знайомиться з пісочницею, не занурюючись у неї, але вже певним чином себе розкриває.

Коли людина не має психологічних ресурсів для того, щоб змінити емоційне ставлення до травмувальної ситуації, то одну й ту саму пісочну картину можна спостерігати протягом кількох занять – і психологу потрібне терпіння. Коли внутрішній образ стає видимим у зовнішньому творінні, клієнта охоплюють сильні переживання. Численне повторення психотравмувальної ситуації в безпечній обстановці дасть змогу підготувати психіку до аналізу ситуації й рано чи пізно переглянути себе в ній, пофантазувати на тему і програти «тяжкі» моменти. Такі жахливі персонажі при страхах стають доступними для діалогу чи боротьби в кабінеті психолога, а отже, перестають бути такими, що лякають. Якщо попросити розповісти про позитивний фінал, тобто перемогу добра над злом детальніше, можна актуалізувати ресурсні сфери особистості. Під час такого творчого аналізу сюжету картини клієнт відчуває звільнення від напруження після відіграного конфлікту.

При інтерпретації картини треба пам'ятати про значну долю суб'єктивізму у сприйнятті психолога, тому звернемося до фактичних ознак для об'єктивного аналізу.

Із метою оцінки картини треба зрозуміти ключові характеристики: основну ідею, сюжет, конфліктний і ресурсний зміст пісочної картини тощо. Якщо її ідея відображає актуальні життєві цінності, потреби дитини, то сюжет картини – це динаміка внутрішнього процесу, і вони тісно пов'язані між собою. Щоб отримати інформацію про клієнта, фахівцю слід звертати увагу на найбільш заповнені частини пісочниці й на ті, що залишилися порожніми: якщо всі фігурки розташувалися в нижній її частині, це може свідчити про те, що в клієнта не розвинена здатність фантазувати. Якщо фігурки містяться у верхній частині, а

нижня зовсім порожня, – імовірно, перед нами людина, яка забагато мріє й відчуває труднощі в реальній соціальній адаптації.

Література

1. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога / Марина Олександрівна Докторович, Галина Леонідівна Рурик, Ірина Анатоліївна Хозраткулова. – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. – 96 с.
2. Большебратская Э.Э. Песочная терапия / Э.Э. Большебратская. – Петропавловск : Информ-Вест, 2010. – 74 с.
3. Воробьева Ю.В. Технология проведения игр на песке в процессе психологического консультирования детей / Ю.В. Воробьева, Е.В. Гордиенко // Молодой ученый. – 2015. – №1. – С. 364–367.
4. Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2010. – 69 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: «Речь», 2002. – 224 с.
6. Мегиавкина Т.Ф. Использование песочной психотерапии в работе с дошкольниками / Т.Ф. Мегиавкина. – Екатеринбург, 2003. – 78 с.
7. Сакович Н.А. История и современные тенденции песочной терапии / Н.А. Сакович // Вестник Практической Психологии Образования. – 2007. – №2. – С. 94–101.
8. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб. : Речь, 2008. – 176 с.
9. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия / Л. Штейнхардт. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.
10. Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия / Г.Н. Эль. – СПб. : Речь, 2010. – 208 с.

10. МУЗИКОТЕРАПІЯ

- 10.1. Історія музичної терапії.
- 10.2. Основні наукові концепції сучасної музикотерапії.
- 10.3. Напрями впливу музикотерапії, її механізми й форми.
- 10.4. Процес музичної терапії.
- 10.5. Психофізіологічні механізми впливу музики на людину.

10.1. Історія музичної терапії

Музикотерапія – це метод, що використовує музику як засіб корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів,

відхилень у поведінці, при комунікативних труднощах, а також для лікування різних соматичних і психосоматичних захворювань. Слово «музика» походить від грецького кореня «muze». Фахівці з міфології свідчать, що дев'ять муз, небесних сестер, котрі правили співом, поезією, мистецтвом і наукою, були народжені від Зевса і Мнемозини, богині пам'яті; таким чином, музика – це дитя природженої любові, що володіє грацією, красою і незвичайними цілющими властивостями, які нерозривні й пов'язані з божественним порядком і пам'яттю про нашу суть і долю. Терапія – в перекладі з грецької «лікування».

Таким чином, термін «музикотерапія» позначає використання музики з метою відновлення та зміцнення здоров'я.

Про лікувальні властивості музики китайські мудреці писали ще до початку нашої ери. Теорія п'яти елементів (У-СІН) або теорія п'яти стихій (вогню, води, дерева, землі й металу) почала розроблятися в період правління династії Чжоу (1666–266 рр. до н.е.). Давньокитайська теорія музики орієнтувалася на п'ятиступенний звукоряд, який ототожнював кожен ноту з одним із п'яти елементів.

Протягом усієї старокитайської історії чимало цілителів використовували відповідність п'яти музичних елементів п'яти внутрішнім органам (серце, печінку, нирки, легені, селезінка) як основу для лікування хвороби за допомогою музичної терапії (див. рис. 4).

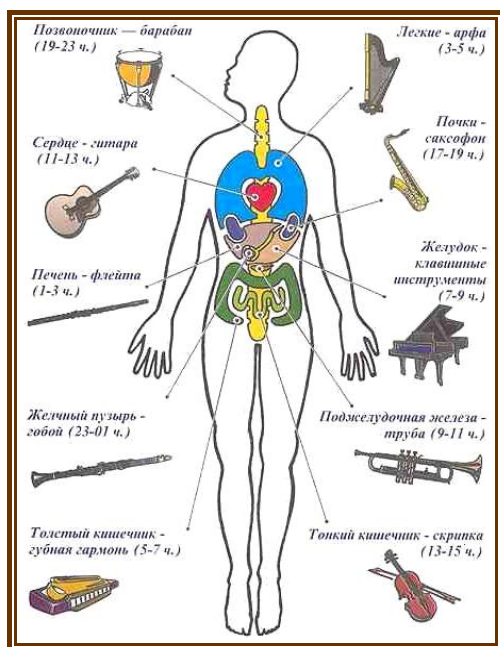


Рис. 4. Вплив звучання музичних інструментів на лікування та профілактику деяких захворювань

Про те, що певні мелодії здатні впливати на душевний і фізичний стан людини, добре знали і у Стародавній Греції, і в Римі. Одним з перших дослідників цілющого впливу музики на людину був давньогрецький філософ *Піфагор*, який вважав музику найкращим лікувальним засобом, що стабілізує, узгоджує в людині здатність знаходити правильний ритм у всіх проявах життєдіяльності. Він мав власну методику музикотерапії: легко розгортав стан людини у протилежний; своїм учням перед сном рекомендував слухати певну музику, здатну очищати душу та знімати негативні переживання, що їх відчувала людина протягом дня.

Прикладом ефективності та «життєдіяльності» запропонованої Піфагором системи музикотерапевтичного впливу на людину може бути такий історичний факт: філософ зміг заспокоїти за допомогою музики грецького юнака, який був розгніваний зрадою коханої дівчини й намагався спалити її будинок. Піфагор наказав музиканту-флейтисту, який знаходився поблизу, змінити музичний лад з фригійського на спондейський і таким чином заспокоїв молодика.

Інший відомий філософ часів Давньої Греції *Платон* розглядав вплив музики на людину в контексті її державного значення, надаючи їй по суті ролі ефективного засобу виховання гармонії в людині. Видатний учений вважав, що для держави немає гіршого способу руйнування моралі, ніж відходити від музики сором'язливої та скромної. Саме через «розпущені лади» в душі слухачів може проникати безсоромне. Ритми й лади, вважав Платон, впливають на думки. Тому найкраща охорона держави – музика узгоджена та поміркована, скромна, проста. Завдання музичного мистецтва – гармонізація індивіда із суспільним життям.

Ідеї Платона та Піфагора здобули найвищого розвитку в працях *Аристотеля*, який розробив учіння про *мімесис* – уявлення про внутрішній світ людини та способи впливу на нього за допомогою мистецтва. Саме в теорії мімесису представлена відома Аристотилевська *концепція катарсису* – очищення душі слухача (глядача) у процесі сприймання ним творів мистецтва, у яких відображається світ людських характерів, що вражають своєю правдою та красою.

Ця ідея нормалізації душевної рівноваги людини й сьогодні є провідною в усіх відомих психотерапевтичних школах й напрямках.

З давніх джерел маємо свідчення, що музиканти лікували людей від тяжких хвороб, зцілювали їх. Так, італієць Сенократ звуками труб повертав божевільним здоров'я, а Талет з Кандії звуками кіфари вигнав чуму. Пророк Давид своїми співами та грою на кіфарі вилікував біблійського царя Саула від нападів тяжкої депресії. Лікар Асклепід

звуками музики зупиняв сварки, а звучанням труби відновлював слух глухим. Піфагорієць Дамон своїми співами повертав юнаків, що зловживали вином та прелюбодіянням, до життя поміркованого та чесного. При лікуванні людей від укусу павука-тарангула ефективним засобом у італійців вважалась музика й танок. Хворі у надзвичайно швидкому темпі танцювали до стану повного виснаження «Тарантелу» і щиро вірили при цьому, що отрута може «витанцюватися» з тіла.

У військових історіях зустрічаємо численні факти використання музики для підняття бойового духу війська.

Перші спроби наукового пояснення цього феномену музичного мистецтва з'явилися у XVII ст., а широкі експериментальні дослідження почали проводитися лише у XIX. У роботах В.М. Бехтерева, І.М. Догеля, І.Р. Тарханова й інших з'являються дані про сприятливий вплив музики на ЦНС, дихання, кровообіг, газообмін тощо.

10.2. Основні наукові концепції сучасної музикотерапії

Щодо значення поняття «музикотерапія» і його концепції в науковій літературі існує багато різних, досить часто протилежних поглядів вітчизняних і закордонних авторів, що беруть участь у теоретичному і практичному становленні цієї порівняно молоді науки.

Музичну терапію досліджували Д. Алвін, Е. Уорік, Р. Блаво, К. Брелі-Руеф, М.Є. Бурхливо, Д. Голдмен, Г.Г. Декер-Фойгт, В. Драганчук, А.С. Ключев, З. Стрічок, В.І. Петрушин.

Сьогодні можна виділити *дві протилежні точки зору на концепцію музикотерапії*. Прихильники однієї з них вважають, що *музикотерапія є частиною психотерапії, орієнтованої на клініку*. До них належать К. Бланк, Г. Джедік, Ч. Кохлер, Е. Коффер-Ульріх, Ч. Швабе, Б. Стоквіс та інші. Прихильники іншої точки зору, зокрема А. Понтвік, вважають *музикотерапію самостійною дисципліною* й намагаються знайти для неї шлях розвитку, що не залежить від інших психотерапевтичних методів.

Слід зазначити, що в наш час музикотерапія застосовується практично в усіх країнах Західної Європи. За В. Петрушиним, сьогодні існує *три музикотерапевтичні школи*:

- *шведська* (основне завдання вбачається у виявленні негативних переживань через музичний психорезонанс);
- *американська* (ідея психоаналізу: пригадування під час сеансу пацієнтом ситуацій, які травмували його, та доведення стану до катарсичного розрядження);
- *німецька* (основна теза – психофізична єдність людини, і саме на цій основі проводять лікування в комплексі, враховуючи фізичний, емоційний, комунікативний та органічно регулятивний аспекти).

Певний інтерес викликає ідея *музично-раціональної терапії* – це сукупність прийомів та методів, спрямованих на розширення і збагачення спектру доступних людині переживань та *формування* в неї такого *світогляду*, який допомагає бути здоровою та щасливою.

Ефективність усіх шкіл і напрямів розвитку обумовлюється такими терапевтичними цілями:

- естетизацією та гармонізацією корекційного середовища;
- сприянням розвитку комунікативності;
- розвитком творчої уяви та фантазії;
- релаксацією психологічного тону;
- розвитком емоційної сфери;
- розвитком почуття колективізму;
- розвитком естетичних потреб.

Особливу ефективність цей вид терапії має за комплексного застосування з іншими видами арт-терапії. Ще у 20 роках ХХ століття у Відні був створений та діє й сьогодні Інститут музичної графіки, який має власний музей і журнал. Уперше запровадив ідею інтеграції музикотерапії в загальну психотерапію О. Райнер, котрий і є засновником названого інституту.

Ефективність організації та проведення різних форм музикотерапії цілком залежатиме від професійної компетенції музикотерапевта.

Перша навчальна програма з підготовки професійних музикотерапевтів у Великобританії була здійснена в Лондоні в 1961 р., а в 1975 р. там же був заснований Центр музичної терапії. У Німеччині музикотерапевти, підготовлені за системою Нордоффа-Роббінса, почали роботу в 1978 р. в лікарні Хердеке й у Музичному коледжі в Аахене. У 1985 р. при медичному факультеті університету Віттен Хердеке був організований Інститут музичної терапії. Працюючи разом із лікарями й дослідниками, співробітники поширили застосування музикотерапії на багато галузей: дитячу й дорослу психіатрію, педіатрію, спинномозкові травми, невропатологію, психосоматичні захворювання, внутрішні хвороби, інтенсивну терапію.

Пізніше навчальні музично-терапевтичні програми були впроваджені в інших країнах Європи. Музична терапія як незалежна дисципліна широко практикується в США, сфера її застосування постійно розширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці й інших країнах. У США терапевтичне використання музики вперше одержало визнання після Другої світової війни, коли музика була успішно застосована при лікуванні емоційних розладів у ветеранів.

Американська національна асоціація музичної терапії була заснована в 1950 р., а сьогодні у США зареєстровано близько 3500 професійних музичних терапевтів і потреба у фахівцях цього профілю неухильно зростає. Академічна підготовка в цій галузі вперше була розпочата в університеті штату Мічиган, а потім швидко поширилася в більше ніж 70 коледжах і університетах по всій країні.

В Україні, як і в інших країнах колишнього СРСР, не існує системи підготовки професійних кадрів у галузі музикотерапії, хоча необхідність у цьому очевидна. Так, сьогодні в Московському інституті традиційної медицини і музикотерапії підготовлена навчальна програма з клінічної музикотерапії, на основі якої проводиться регулярна підготовка професійних музикотерапевтів.

10.3. Напрями впливу музикотерапії, її механізми й форми

Музикотерапія може бути допоміжним засобом встановлення контакту між психологом і клієнтом чи засобом, що полегшує емоційне реагування в процесі корекційної роботи.

Виділяють *чотири основні напрями* корекційного впливу музикотерапії:

1. Емоційне активування у процесі вербальної психотерапії.
2. Розвиток навичок міжособистісного спілкування, комунікативних функцій і здібностей.
3. Регулюючий вплив на психовегетативні процеси.
4. Підвищення естетичних потреб.

Серед *психологічних механізмів* корекційного впливу музикотерапії виділяють такі (Зав'ялова В.Ю.):

- Катарсис – емоційна розрядка, регулювання емоційного стану;
- Полегшення усвідомлення власних переживань;
- Конфронтація з життєвими проблемами;
- Підвищення соціальної активності;
- Набуття нових засобів емоційної експресії;
- Полегшення формування нових відносин і установок.

Завдяки музиці може активізуватися захисний механізм перетворення негативних почуттів болю, гніву, страху, агресії і їх вираження в соціально прийнятній формі у процесі творчості. Залежно від активності клієнтів, ступеня їх участі в процесі та поставлених завдань музикотерапія може бути представлена у формі *активної* (коли вони активно висловлюють себе в музиці), *пасивної* (рецептивної, коли клієнтам пропонують тільки прослухати музику) та *змішана* (інтеграційна, коли разом із музикою залучає можливості інших видів

мистецтва: малювання під музику, музично-рухливих ігор, пантоміми, пластичної драматизації під музику, створення віршів, малюнків, оповідань після прослуховування музики й інші творчі форми (Таблиця 5).

Таблиця 5.

Основні форми музикотерапії

Рецептивна (пасивна) форма музикотерапії: сприймання музики з корекційною метою			Активна форма музикотерапії	Інтеграційна (змішана) музикотерапія
Комунікативна (спільне прослуховування музичних творів, спрямоване на підтримку взаємних контактів та довіри)	Реактивна (спрямована на досягнення катарсису)	Регулятивна (сприяє зниженню нервово-психічної напруги)	Терапевтично спрямована музична діяльність: відтворення; фантазування; імпровізація	Спрямована на створення специфічних продуктів творчості (малюнків, казок)

10.4. Процес музичної терапії

Активна музикотерапія є корекційно-спрямованою, активною музичною діяльністю: відтворенням, фантазуванням, імпровізацією за допомогою людського голосу й обраних музичних інструментів. Активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія) і груповою (вокальний ансамбль, хор) або ж реалізуватися у формі гри на музичних інструментах або музичної творчості.

Активне прослуховування передбачає дискусію в групі. Тому необхідно фіксувати увагу клієнта на виконуваному творі. Можна попередньо розповісти про характер і зміст п'єси, її автора, пропонуючи все це запам'ятати задля полегшення запам'ятовування музики. П'єси повинні бути контрастними за темпом і ритмічним малюнком. Заняття можуть бути побудовані у формі музичних вікторин, за допомогою яких легше вдається залучати клієнтів у бесіду, фіксуючи увагу на предметі обговорення.

Музичні вікторини поєднуються із сеансами на замовлення. Клієнтам пропонується назвати ті твори, які вони хотіли б почути. Заявка може бути виконана відразу або на подальших зустрічах. Форми активної музикотерапії, зокрема групові, відповідають завданням організувального впливу, відволікання від складних переживань через

здобуття естетичного задоволення, а також тренування деяких психічних функцій: пам'яті, уваги тощо.

Сьогодні розроблено спеціальні музичні рецепти для різних захворювань та емоційних станів. Вони використовуються в індивідуальній та груповій психокорекції як фоновий супровід гіпнозу в поєднанні із пластичними, ритмічними, танцювальними заняттями та співами.

Музика виступає і як невербальна форма комунікації. Наприклад, П. Нордофф і К. Роббінс пропонують використовувати її як *діалог*, головну роль у якому відіграє вокалізація думок, почуттів, обмін найпростішими музичними сигналами: ритмікою барабанів, дзвіночків, фортепіанних звуків. Цей музичний діалог замінює комунікацію з дітьми, які не йдуть на контакт або мають певні психічні порушення, дає змогу виявити їхні емоції та думки в цікавій нестандартній формі та вести спілкування мовою звуків.

Варіанти завдань:

1. Вправа «Музичні загадки». Задумати якесь почуття й зобразити його за допомогою музичного інструменту. Музикальна композиція записується на диктофон, потім прослуховується. Розпочинається обговорення вправи.

Рецептивну (пасивну) музикотерапію з орієнтацією на комунікативні завдання найчастіше застосовують у груповій музикотерапії, яка отримала широке застосування на практиці. Клієнти в групі прослуховують спеціально дібрані музичні твори (рекомендується використовувати класичну інструментальну музику), потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникали під час прослуховування музики.

На одному занятті прослуховують три музичних твори (або закінчені уривки), кожен лунає не більш 10 хв. Добір музики здійснюється за принципом зміни настроїв (Таблиця 6):

- перший твір – спокійна релаксаційна музика як підготовчий етап для подальшої роботи, налагодження певної атмосфери;
- другий твір – динамічна, драматична, напружена яскрава музика, що несе основне навантаження, стимулює інтенсивні емоції, згадки, асоціації із власного життєвого досвіду (обговорення в групі відразу після прослуховування);
- третій твір – для зняття напруги, створення атмосфери заспокоєння. Може бути спокійною або енергійною (оптимістичного характеру).

Таблиця 6.

**Структура заняття
з релаксаційної групової музикотерапії**

	Основний музичний твір	Тривалість звучання	Вид діяльності
1.	Спокійна релаксаційна музика	10 хв.	Релаксація
2.	Динамічна яскрава музика	10 хв.	Обговорення вражень у групі
3.	Спокійна релаксаційна або енергійна й оптимістична музика	10 хв.	Релаксація, оптимізація життєвих сил

У процесі групової музикотерапії активність учасників може стимулюватися за допомогою різноманітних додаткових завдань:

- визначити, настрій яких учасників групи найбільше відповідає певному музичному творові;
- дібрати з фонотеки власний музичний портрет;
- спробувати висловити власні почуття за допомогою простих музичних інструментів;
- хорові співи улюблених пісень.

Рекомендується уникати використання вокальних творів мовами, відомими клієнтам, які могли б своїм змістом привнести конкретне повідомлення чи вселити особливу тему творів, які викликали б конкретні асоціації у клієнтів.

Обрання музики є ключовим моментом означеного методу.

Можливі варіанти музичних творів:

- Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдії», «Ноктюрн соль-мінор»;
- І. Штраус «Вальси»;
- Н. Рубінштейн «Мелодії»;
- І. Бах «Кантата 2», «Італійський концерт», «Кантата 21»;
- Л. Бетховен «Соната для фортепіано № 14 – Місячна соната», «Сімфонія ля-мінор», увертюра до трагедії «Едмонд» Гете, «Симфонія 6», частина 2;
- І. Брамс «Колискова»;
- Ф. Шуберт «Аве Марія»;
- К. Дебюссі «Місячне сяйво», «Прекрасний вечір»;
- І. Бах «Концерт ре-мінор» для скрипки;
- Б. Барток «Соната для фортепіано», «Струнний квартет № 5»;
- А. Брукнер «Меса ля-мінор»;

- В. Моцарт «Дон Жуан»;
- Ф. Лист «Угорська рапсодія» № 1, № 2.

Для інтеграційної (змішаної) форми музичної терапії рекомендується використовувати різні за характером музичні твори, які б могли викликати у клієнтів конкретні почуття й переживання.

Варіанти завдань:

1. Вправа «Малюнок музики». Клієнту пропонується під час прослуховування музичного твору висловлювати свої відчуття і переживання на аркуші паперу, використовуючи різні художні матеріали. Обговорення вправи.

2. Вправа «Пори року». Використовуючи музичний альбом П.І. Чайковського «Пори року», запропонувати клієнту зобразити їх, використовуючи техніку «сірим по сірому» (це передбачає нанесення фарби на попередньо зволожену поверхню паперу: вона може бути зволожена водою чи шаром фарби, яка ще не висхла). Обговорення вправи.

10.5. Психофізіологічні механізми впливу музики на людину

Правильний вибір музичної програми – ключовий фактор музикотерапії. Для того щоб музика «контактувала» з клієнтом, вона повинна відповідати емоційному стану. Спеціальні фізіологічні дослідження виявили вплив музики на різні системи людини: було виявлено підсилюючу дію музичних подразників на пульс, дихання залежно від висоти, сили звуку й тембру. Частота дихальних рухів і серцебиття змінювалася залежно від темпу й тональності музичного твору. Фізіологічний вплив музики на людину засновується на тому, що нервова система (а з нею і мускулатура) мають здатність до засвоєння ритму. Ритми окремих органів людини завжди співмірні. Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Відомо, що ритм маршу, розрахований на супровід загонів військ у тривалих походах, трохи повільніший за ритм спокійної роботи людського серця. При такого ритму можна йти дуже довго, не відчуючи сильної втоми. У той же час марші, що звучать під час парадів ходів, більш енергійні. Це дещо підвищує нормальний ритм людського серця у спокійному стані. Тому такі марші бадьорять і мобілізують. Ритм вальсу в три чверті впливає заспокоїливо. Серед музичних інструментів можна виділити лідера із впливу на стан людини – орган.

Дослідження вчених-фізіологів доводять, що музика впливає на діяльність ЦНС. Так, Н.Н. Захарова і В.М. Авдєєв досліджували функціональні зміни в ЦНС при сприйнятті музики, здійснюючи запис

електроенцефалограм у випробуваних з одночасною реєстрацією шкірно-гальванічних реакцій. Більш глибокі позитивні емоції при прослуховуванні визначених музичних творів супроводжувалися змінами ЕЕГ, що свідчить про значну активність кори головного мозку, частішанням серцевих скорочень і подихів.

І.В. Тьомкін досліджував *вегетативні реакції* в залежності від характеру музики. Мажорна музика швидкого темпу прискорювала пульс, підвищувала максимальний артеріальний тиск, збільшувала тонус м'язів, підвищувала температуру шкірних покривів передпліччя. При цьому на характер психофізіологічних реакцій у відповідь на музично-терапевтичний вплив істотно впливає психологічна установка й загальний стан особистості.

М.Н. Ліванов вважав, що прослуховування музики можна уподібнити до прослуховування *позитивного умовного стимулу*, що запускає механізм, який синхронізує ритмічну активність різних ділянок головного мозку.

Музика впливає не тільки на ЦНС, а й на функції інших життєво важливих фізіологічних систем: кардіореспіраторної, м'язової, травної. Так, І.М. Догель і І.М. Сеченов відзначали стимулюючий вплив маршової музики на м'язову працездатність, що, зокрема, поживало діє стомлених солдат.

І.Р. Тарханов у дослідженнях переконався, що мелодії, які дають людині радість, уповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, сприяють розширенню судин і нормалізації артеріального тиску, а дратівлива музика має прямо протилежний ефект.

Л. Демлінг з'ясував, що окремі симфонічні твори змінюють кислотність шлункового соку, тому обід під музичний супровід виправданий не тільки з естетичної, а й з утилітарної точки зору.

Виявлено вплив музики на *нейроендокринну функцію*, зокрема на рівень гормонів у крові, що відіграє надзвичайно важливу роль у всіх емоційних реакціях. За сучасними уявленнями, формування цілісних поведінкових реакцій організму на різні зовнішні подразники, у тому числі й на музику, здійснюється за допомогою складної функціональної системи на основі специфічних нейрохімічних механізмів підкірки, що внаслідок хімічної спорідненості вибірково мобілізують відповідні утворення головного мозку для виконання цілеспрямованої діяльності.

Європейськими фахівцями було також зафіксовано, що музика діє вибірково – залежно не тільки від її характеру, й від інструмента, на якому вона виконується.

По-різному впливає мажорна й мінорна музика. За нормального сприйняття перша завжди викликає світлий і радісний настрій, у той час друга, як правило, пов'язана зі смутком, сумом.

Справді, мінорна музика, виражаючи сувору енергію, драматичні переживання, може сприяти активації фізіологічних процесів і викликати активний стан. Це зрозуміло, бо на слухача впливають темп, ритм і динаміка музичного твору, про що вже говорилося вище.

Н. Фудін, вивчаючи вплив музичних творів на стан студентів перед іспитом і на ефективність виконання ними тестової операторської діяльності, виявив, що певним чином дібрані музичні твори покращують самопочуття, знижують психоемоційну напругу, нормалізують вегетативний тонус і підвищують ефективність діяльності обстежуваних.

У клінічних дослідженнях виявляються можливості використання музикотерапії при лікуванні хворих із різними захворюваннями. Так, в університетській клініці Мюнхена до медикаментозного лікування хворих із захворюваннями шлунково-кишкового тракту додали щоденні прослуховування творів Бетховена і Моцарта, що в більшості випадків призводило до значного покращення стану і до швидшого порівняно з контрольною групою рубцюванню виразок.

У Франції в Національному інституті переливання крові під час операцій лунає музика, дібрана у строгій відповідності з фізіологічним впливом на організм, індивідуальні особливості людини і характеру захворювання.

У ряді лікарень Голландії досліджувався вплив музики на протікання захворювань серцево-судинної системи. Виявлено, що спеціально дібрана класична музика допомагає переборювати стан самотності, поліпшує психоемоційне тло, позитивно впливаючи на геодинаміку. У результаті проведених досліджень доведено позитивний вплив музики на хворих із серцевими захворюваннями.

Як зазначає М.В. Кисельова, музичні твори можна умовно розділити на дві великі групи – *ерготропну* і *трофотропну музику*.

У ерготропній музиці переважає пунктирний ритм; йде поступове прискорення; основний лад – мажорний; наявні дисонанси; найбільш поширеним динамічним відтінком є форте.

У трофотропній музиці ритми менш виділені; переважає мінорний лад; багато консонансів.

Трофотропна музика як протилежність ерготропної музики «живить» людину, наповнює її, керує нею не ззовні, а зсередини.

Вплив музики на людину обумовлено специфічною реакцією вегетативної нервової системи людини на звук. Ерготропна активізує

симпатичну нервову систему людини, а трофотропна – парасимпатичну (Таблиця 7).

Таблиця 7.

**Особливості впливу ерготропної
та трофотропної музики на людину**

	Ерготропна музика	Трофотропна музика
Реакції організму	• підвищення артеріального тиску; • почастішання дихання і пульсу; • спазми мускулатури; • подразнення шкіри; • збудження, подібне до стану сп'яніння, небезпечне для здоров'я й навіть життя. У такому разі ми говоримо про ерготропне домінування, що означає підвищену збудливість симпатичної нервової системи, частини вегетативної нервової системи.	• зниження артеріального тиску; • уповільнення дихання і частоти пульсу; • розслаблення м'язових зажимів; • зменшення подразнення шкіри; • почуття заспокоєння. У такому разі ми говоримо про трофотропне домінування, тобто переважання збудження парасимпатичної нервової системи.

З огляду на всі механізми впливу музики на людину музикальну терапію можна застосовувати для клієнтів будь-якого віку, оскільки:

1) вплив музики на клітинному рівні дозволяє говорити про глибинний вплив на мозкові структури і весь організм людини. Отже, її використання під час психокорекції допоможе забезпечити більш ефективні канали зв'язку з тілесною сферою клієнта і з різними рівнями його свідомості;

2) музика здатна викликати численні тілесні й рухові реакції в людському організмі. Уміло використовуючи цей механізм, можна гармонізувати і стабілізувати емоційну сферу клієнта через зміну за допомогою музики його дихання, серцево-судинної діяльності, мозкової активності;

3) з моторно-руховою реакцією на музику пов'язане пожвавлення в пам'яті минулого досвіду. Музика є ключем до систем людської пам'яті. Це важливо враховувати в процесі психокорекції, коли повернення й відродження минулого є одним з головних завдань;

4) музика і мова – родинні, взаємно впливаючі один на одного знакові, семіотичні види діяльності. Це дозволяє використовувати музику для стимуляції мовленнєвого спілкування в ситуаціях, коли клієнт не може говорити, а також для розвитку мовлення;

5) музика має потужне комунікативне начало, у ній закладено найширші можливості для спілкування. Це і спілкування з особистістю автора, і з «ліричним героєм» твору, а також з усім духовним досвідом людства;

6) музика – це метафора. Метафоричне мовлення зрозуміла будь-якій людині незалежно від віку, бо дозволяють торкнутися неусвідомлюваних переживань клієнта і тому довше зберігаються в пам'яті;

7) у процесі сприйняття музичного твору діє механізм ідентифікації особистості з ліричним героєм. Це має велике значення особливо для дитини, яка активно ідентифікує себе з оточенням;

8) музика впливає на підсвідомість людини. Музичні архетипи гранично узагальнені, їх розуміння не вимагає спеціальних знань і навичок, вони мають генетичну «вкоріненість» у свідомості людини. Можливо, на дитячу підсвідомість вона діє безпосередньо. Несвідомі образи, вступаючи в резонанс із музикою, посилюються і тим самим стають доступними для усвідомлення;

9) музика неминуче пробуджує у слухача активну емоційну реакцію. Первинні емоційно-акустичні одиниці музикальної мови впливають на емоційну сферу людини, що облегшує реагування почуттів під час психокорекційних занять;

10) у музичному сприйнятті права півкуля мозку відіграє провідну роль;

11) позитивні емоції при музичному прослуховуванні вимагають високої діяльності психіки. Болісні й неприємні афекти при цьому піддаються певній розрядці, знищенню, перетворюються на свою протилежність. Це важливо враховувати при використанні музики в психокорекційній роботі, коли долання негативних емоцій стає одним із головних завдань.

Оснащення кабінету музикальної терапії

У кабінеті музичної терапії необхідним обладнанням є високоякісний музичний центр для прослуховування музичних творів, набір аудіодисків, диктофон для запису й відтворення музичних продуктів творчості клієнтів, а також набір музичних інструментів: дзвіночки, кастаньєти, барабани, бубни, металофони, ксилофони, тамбурини, трикутники, гонги, маракаси, «палиця дощу», ложки, тріскачки, цимбали.

У кабінеті бажано мати крісло для найбільш комфортного розташування клієнта під час прослуховування музичних творів.

Література

1. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии / О.А. Ворожцова – М. : Изд-во Института психотерапии, 2004. – 90 с.
2. Колошина Т.Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации / Т.Ю. Колошина. – М., 2001. – 159 с.
3. Менегетти А. Введение в теорию онтопсихологической музыкотерапии / А. Менегетти // Методы эффективной психокоррекции : Хрестоматия / Сост. К.В. Сельчонок. – Минск : Харвест, 1999. – С. 531–576.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. вуз. / В.И. Петрушин. – М. : Владос, 2000. – 176 с.
5. Побережна Г. Музична терапія у системі освіти в Україні / Г. Побережна // Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку. Матеріали науково-практичної конференції / Г. Побережна, О. Комісаров. – К., 2001. – С. 157–161
6. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Д. Б. Карвасарского. – СПб. : Питер, 1999. – 752 с
7. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие / Е.В. Тарарина. – Луганск : Элтон-2. – 2013. – 160 с.
8. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник / О.А. Федій. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.

11. ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ

- 11.1. Історичний розвиток танцювальної терапії.
- 11.2. Теоретичні засади танцювально-рухової терапії.
- 11.3. Терапевтичний процес танцювальної терапії.
- 11.4. Техніки танцювально-рухової терапії.

11.1. Історичний розвиток танцювальної терапії

Танцювальна терапія (dance therapy) часто виділяється в абсолютно самостійний психотерапевтичний напрям. Настільки ж часто танцювальну терапію відносять до тілеснозорієнтованої. Але сутність її не змінюється, це настільки ж давній метод лікування, як і музика. Танцювально-рухова терапія (ТРТ) є методом психотерапії, що використовує інструмент виразні рух і танець. Останній допомагає процесу особистісної інтеграції та зростання.



Основний принцип танцювальної терапії – це взаємовідношення між рухом – motion і емоцією – emotion. Отже, танець є зовнішнім проявом внутрішнього стану аж до самих глибинних шарів, природним способом висловити невимовне. Тіло людини створене для руху, він природний, як дихання, бо все в природі робить рухи. Вони дають

нам енергію, дозволяють вийти за межі буденного сприйняття; рух урівноважує, зцілює, породжує психічну енергію, необхідну в усіх життєвих ситуаціях аж до моменту смерті. Ритуальний танець з давніх часів існував у всіх культурах, був невід'ємною їх складовою. Ним лікували від хвороб і травм, допомагали при пологах, виховували і вдосконалювали, готували до життя і смерті, танець супроводжував важливі моменти в житті індивіда чи всього соціуму. Ритуальний танець є синтезом духовного розвитку і руху.

Більшість езотеричних систем засновано на припущенні, що людина є мікрокосм, тобто мікроскопічним відображення всесвіту. Отже, людина наділена всіма видами існуючих у всесвіті енергій. Практично у всіх стародавніх культурах ритуальний танець був способом пробудження необхідної енергії, її стимулювання і спрямування як у зовнішній світ, наприклад, бойові танці тощо, так і у внутрішній, до більш глибоких рівнів свідомості.

Танцювальні рухи використовуються в усіх без винятку бойових мистецтвах, які, власне, і виникли з танців. Наприклад, у давньокитайській системі зцілення і вдосконалення Цигун, із якої народилися практично всі бойові мистецтва Сходу: айкідо, конг-фу, кати в карате тощо.

У Стародавній Індії танець був і залишається засобом спілкування, а танцівниці, спеціально навчені священних танців, вважаються дружинами богів.

Танець як спосіб удосконалення і зцілення був надзвичайно розвиненим в Ассирії, Вавилоні, Стародавньому Єгипті, а їх вплив поширювався на весь світ. Наприклад, кадзіська школа священного танцю в Іспанії продовжує давньоєгипетську культуру ритуального танцю.

У Стародавній Греції, яка багато в чому перейняла танцювальні культури Ассирії та Єгипту, сформувалася культура ритуальних танців,

що пізніше увійшла в усі танцювальні культури народів Балкан і частково – слов'янських народів. Музика й танець були головними складовими мистецтва цілительства, що допомагає магії і вдосконалення духу, духовному розвитку особистості в орфічних, елевсінських і вакхічних містеріях.

Психоаналітична теорія також вплинула на рух танцювальної терапії. В. Райх і К. Юнг стверджували, що будь-яке наше переживання, наприклад, порив гніву або любові, виражається в напрузі будь-якої групи м'язів. На тісному зв'язку емоційних переживань і напруг м'язів побудована відома біоенергетична теорія тілесної терапії В. Райха і О. Лоуена. Суть цієї теорії полягає в тому, що психічні травми, одержувані людиною протягом життя, знаходяться в так званому м'язовому панцирі, який гальмує вільне вираження емоцій. Енергія, яка витрачалася на підтримку м'язового затиску, після стимулювання ззовні починає вільно проходити по всіх частинах тіла.

Революційні зміни в танцювальному мистецтві, що відбулися в першій половині XX століття, визначили розвиток ТРТ. Піонери танцю, І. Дункан і М. Вігман, вважали, що емоційні та індивідуальні вираження є найголовнішим для танцівника. Їх досвід і переконання засвідчують, що саме через тіло ми безпосередньо переживаємо і відповідаємо життю. Воно заохочувало пряме безпосереднє вираження індивідуальності засобами танцю. За допомогою танцю вибудовується комунікація з самим собою і навколишнім середовищем. Танцівниці-новатори вважали, що танець залучає до дії особистість: тіло, інтелект і душу – і є засобом вираження та комунікації.

Перехід танцю в терапевтичну модальність найчастіше пов'язують з ім'ям М. Чейс, яка спочатку була танцівницею і викладачем танцю. На основі власного досвіду викладання танцю звичайним студентам вона відкрила психологічні переваги, які давав танець. Поступово вона перенесла акцент із танцювальної техніки на вираження індивідуальних потреб за допомогою руху. М. Чейс починала працювати з дітьми і підлітками в спецшколах і клініках, а згодом – у власній студії. Її робота зацікавила психологів, психіатрів і людей інших професій у галузі охорони здоров'я, і вони стали, звертатися до неї за допомогою, посиляючи пацієнтів. Цей аспект її роботи допоміг зрозуміти важливість співвідношення тіла і емоційних проблем.

Сьогодні танцювальні терапевти намагаються зменшити м'язову напругу і збільшити рухливість учасників групи. Юнг підкреслював терапевтичну цінність артистичних переживань, які називав «активною уявою». Він був переконаний, що артистичні переживання, виражені,

наприклад, у танці можуть витягти неусвідомлені потяги і потреби з несвідомого і зробити їх доступними для катарсичного (очищаючого) звільнення і аналізу.

Сьогодні все більший інтерес викликають заняття в групах танцювальної терапії, оскільки досить часто клієнти (підліток або доросла людина) формують запит про розвиток самоприйняття, самоактуалізації, впевненості в собі та в міжособистісній взаємодії.

Танець, рух під музику (на відміну, наприклад, від малювання) супроводжують нас усе життя. Незаперечною перевагою танцю є його природоподібність для будь-якої людини, безпечність, спільність культур (анатомічно ми всі брати й сестри), і, важливо, – його приємність. Рух під музику особливо ефективний при невротичному розвитку особистості як засіб внутрішнього звільнення, імпровізованості, зняття різноманітних тілесних і психологічних блоків (їх же неможливо відділити один від одного, як неможливо відокремити тіло від душі).

Рухи в танці мають такий психологічний сенс:

1. Певні рухи і пози стимулюють тілесну енергію, затиснуту, наприклад, у блоці.

2. Руху і пози танцю дозволяють тілом висловити те, що практично неможливо досягти словами.

3. Танцювальні рухи дають можливість проникнути в глибинні шари несвідомого набагато ефективніше, ніж традиційні медитативні техніки.

4. Специфічні рухи танцю допомагають зосередитися, піти вглиб себе.

5. Танець сприяє взаємодії півкуль, поєднуючи раціональне та ірраціональне, таким чином породжуючи креативне мислення.

6. Центральна нервова і м'язова системи перетворюють музичні ритми на форми руху, що розширює традиційне сприйняття світу.

7. Ретельний, магічний танець допомагає самовдосконаленню, оскільки людина може пробудити нижчі емоції і енергії та вивільнити їх через танець, тобто отримати над ними контроль.

8. Танець є чудовим способом розвитку і вдосконалення тіла не як інструменту, а як рівноправного учасника життя в тріаді розум – душа – тіло.

11.2. Теоретичні засади танцювально-рухової терапії

Танцювально-рухова терапія – це метод психотерапії, за якого тіло й рух допомагають людині пережити, розпізнати й висловити свої почуття та конфлікти. Сьогодні танець використовується для вираження всього

діапазону людських емоцій, думок і установок. Коли танець виконується, почуття виражаються за допомогою серії структурованих рухів. Коли ж танець використовується в терапії, почуття спонтанно вивільняються у вільному русі й імпровізації, і стилізація, що робить танець поданням або видом мистецтва, не відіграє ролі. Танець є комунікацією за допомогою руху, тому в танцювальній терапії немає стандартних танцювальних форм.

Цей вид терапії застосовується при роботі з людьми, які мають емоційні розлади, порушення спілкування, міжособистісної взаємодії. Використання цього методу вимагає від психолога ретельної підготовки, оскільки цей вид взаємодії може пробудити сильні емоції, які не так просто вгамувати. Танцювальні рухи в поєднанні з фізичними контактами й інтенсивною міжособистісною взаємодією можуть викликати дуже глибокі й сильні почуття.

У книзі К. Рудестама «Групова психотерапія» описані *чотири фактори*, які сприяли розвитку танцювальної терапії:

По-перше, після Другої світової війни багато інвалідів і ветеранів війни потребували фізичної та емоційної реабілітації. Танцювальна терапія стала додатковим методом лікування стаціонарних пацієнтів, багато з яких не могло говорити, і тому до них неможливо було застосувати лікувальний вербальний вплив. На цьому ранньому етапі розвитку танцювальної терапії провідним лікувальним і навчальним центром був госпіталь св. Єлизавети у Вашингтоні (штат Колумбія). Танцівниця і вчителька танців М. Чейс була названа «першою леді» танцювальної терапії за новаторські роботи в цій галузі. Після занять її учні відчували емоційне звільнення й гармонію; результати цих експериментів викликали інтересу місцевих психіатрів.

Другим фактором, що сприяв зростанню інтересу до танцювальної терапії, стало відкриття в 50 рр. транквілізаторів. Доступність і широке застосування цих ліків допомогли розробити і застосовувати до хронічних пацієнтів психіатричних клінік нові програми втручання в психічні процеси, що передбачало більш активне лікування. Танцювальна терапія стала альтернативним лікувальним методом по відношенню до традиційних програм.

Третім фактором розвитку танцювальної терапії в 60 рр. ХХ ст. став рух тренінгів людських відносин, які сприяли розробці експериментальних методів розширення самосвідомості та роботи з групами.

Зрештою, *четвертим фактором* стали дослідження невербальної комунікації, зокрема аналіз комунікативної поведінки людського тіла,

що викликали інтерес до нових програм танцювальної терапії. Одним зі стимулів цих досліджень стала спроба навчання інтуїтивного мислення шляхом звернення уваги на розвиток функції правої півкулі.

Мета танцювальної терапії – розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, навичок спілкування, дослідження почуттів і набуття групового досвіду. В історії розвитку танцювальної терапії К. Рудестам виділяє ряд ключових подій. Перша з них пов'язана із необхідністю фізичної та психічної реабілітації ветеранів, які повернулися з Другої світової війни. Танцювальна терапія стала допоміжним методом реабілітації інвалідів, багато з яких або взагалі не могло говорити, або не були готові до того, щоб до них застосовували вербальний вплив. Після занять у танцкласі вони зазначали, що відчували полегшення й душевну гармонію. Іншим фактором, який сприяв зростанню популярності танцювальної терапії, став з'являтися в 60-х роках рух тренінгу людських взаємин, який став ґрунтом для розробки нових експериментальних підходів до роботи з групами і до розвитку особистості їх учасників.

Зрештою, інтерес до нових програм танцювальної терапії був підігрітий дослідженнями з невербальної комунікації, особливо аналізом комунікативних функцій людського тіла. Танцювальна терапія використовується переважно при груповій роботі.

Основним завданням груп танцювальної терапії є здійснення спонтанних рухів. Це спонукає до свободи й виразності рухів, розвиває рухливість і зміцнює сили як на фізичному, так і на психічному рівні. Тіло і розум розуміються як єдине ціле.

Головна установка формулюється так: рух відображає риси особистості. За будь-яких емоційних зрушень змінюється самопочуття як душевне, так і фізичне, і, відповідно, змінюється характер наших рухів.

Танцювальна терапія спрямована на вирішення таких *завдань*:

1. Поглиблення усвідомлення членами групи власного тіла й можливостей його використання. Це не тільки покращує фізичний та емоційний стан учасників, але і є розвагою для багатьох з них. На початку першого заняття психолог спостерігає за учасниками, оцінює сильні сторони й вади рухового репертуару, потім визначає, які рухи пасуватимуть кожному клієнту найкраще.

2. Посилення почуття власної гідності у членів групи через вироблення в них більш позитивного образу тіла. Клієнти з серйозними порушеннями можуть відчувати труднощі при встановленні межі між власним тілом і об'єктами навколишнього середовища. У таких групах танцювальна терапія має на меті створення учасниками адекватного

образу тіла. Танець дозволяє створити образ власного тіла більш привабливим, що безпосередньо пов'язано з більш позитивним образом «Я».

3. Розвиток соціальних навичок за допомогою набуття учасниками відповідного приємного досвіду. Танцювальні рухи являють собою відносно безпечний засіб зв'язку з оточуючими під час навчання соціально прийнятної поведінки. Танцювальна терапія створює умови для творчої взаємодії, дозволяє долати бар'єри, що виникають за вербального спілкування.

4. Допомога членам групи вступити в контакт з їх власними почуттями шляхом встановлення зв'язку почуттів із рухами. За творчого ставлення клієнта до рухів під музику танець набуває експресивності, що дозволяє вивільнити придушені почуття й дослідити приховані конфлікти, які можуть бути джерелом психічної напруги. Тут психодинамічне поняття «катарсису» поширюється на танець, оскільки його рухи вивільняють приховані почуття, а це має прямий корекційний сенс. Танцювальні рухи не тільки експресивні, але й мають здатність знімати фізичне напруження, особливо розгойдування і розтяжки.

5. Створення «магічного кільця». Заняття в групі передбачають спільну роботу учасників, ігри й експерименти з жестами, позами, рухами та іншими невербальними формами спілкування. Усе це в цілому сприяє набуттю учасниками групового досвіду, усі компоненти якого на несвідомому рівні утворюють замкнений стійкий комплекс – «магічне кільце».

Разом із названими вирішуються також *додаткові завдання*:

- підвищення рухової активності;
- отримання діагностичного матеріалу для аналізу поведінкових стереотипів пацієнта і його самопізнання;
- розкріпачення пацієнта, пошук автентичних шляхів розвитку.

11.3. Терапевтичний процес танцювальної терапії

Дж. Смолвуд виділила *три компонента терапевтичного процесу* при проведенні танцювальної терапії:

1. *Усвідомлення частин тіла, дихання, почуттів, образів, невербальних «подвійних повідомлень»*, коли спостерігається дисонанс між вербальним і невербальним повідомленням людини.

2. *Збільшення виразності рухів* – розвиток гнучкості, спонтанності, різноманітності елементів руху, включаючи фактори часу, простору й сили руху, визначення меж власного руху та їх розширення).

3. *Автентичний рух* (спонтанна, танцювально-рухова імпровізація, що йде від внутрішнього відчуття, яке включає в себе досвід переживань і почуттів і призводить до інтеграції особистості).

Спеціальні вправи танцювальної терапії являють собою вільне розгойдування, рухи, які потребують зібраності й контролю над тілом, чергування розслаблення й зібраності, пов'язані з дихальним циклом, переміщення приміщенням строго фіксованим способом.

На першому етапі, що займає кілька хвилин, заняття танцем зазвичай використовуються для розминки, що допомагає кожному учаснику підготувати власне тіло до роботи подібно до того, як перед виступом музикант налаштовує інструмент. Вправи мають фізичний (розігрів), психічний (ідентифікація з почуттями) і соціальний (встановлення контактів) аспекти.

Одним із варіантів початку занять може стати виконання спонтанних рухів вільної форми під музичне попурі. Це такі вправи: струшування, розтяжки, розгойдування, плескання, потряхування, які, починаючи з кистей рук, поширюються на ліктьові суглоби, плечі, грудну клітку. Ці вправи повторюються до тих пір, доки вся група не розігріється як слід.

На другому етапі відбувається розробка загальногрупової теми. Наприклад, «зустрічі й розлучення». На рівні рухів можуть «зустрічатися» і «розставатися» окремі частини тіла. Кисті рук і лікті можуть «зустрічатися», щоб тут же «розлучитися», або вони можуть «зустрічатися», щоб «вступити в бійку» або «обійняти» один одного. Взаємодії між членами групи можуть сприяти зустрічі долонь одного з ліктями іншого тощо.

На заключній стадії заняття тема розробляється з використанням усього наданого групі простору, при цьому змінюється швидкість рухів і їх послідовність. Керівник або визначає характер руху учасників, або сам їх повторює.

Керівник групи може бути партнером по танцях, розпорядником (організатором), каталізатором розвитку особистості учасників через рух. Він створює в групі обстановку спокою й довіри, що дозволяє учасникам досліджувати себе й інших, а також відображає і розвиває спонтанні рухи учасників групи.

Важливою функцією танцювального терапевта є створення безпечного оточуючого середовища для того, щоб учасники могли вільно вступати в контакт, досліджувати й усвідомлювати себе та взаємодію з іншими. Керівник групи уважно ставиться до невербальної комунікації учасників і намагається емпатично відповідати їм з метою встановлення ефективних терапевтичних взаємин. Елементи прийняття

і емпатії запозичені з теорії терапевтичних змін К. Роджерса, але, на відміну від інших психокорекційних груп, у групах танцювальної терапії емпатія виражається в основному на фізичному рівні. Танцювальний терапевт демонструє емпатію, дзеркально відображаючи рух пацієнта в танці.

М. Чейс так описала цей терапевтичний процес: терапевт, танцюючи з пацієнтом, немов каже, що відчуває кожну емоцію, знайомі ненависть, печаль, самотність; розуміє всі настрої, які відокремлюють тебе від інших. Я теж можу все це відчувати, і в мене це не викликає відрази. Танцюючи з тобою, я приймаю тебе – і ми розуміємо один одного.

Керівник групи застосовує певним чином структуровані вправи, що сприяють розслабленню, правильному диханню, зміні тіла в просторі й посилення самоконтролю. Танцювальна терапія використовується для покращення фізичного стану, виходу емоцій, удосконалення навичок міжособистісної взаємодії для отримання позитивних емоцій, розширення самосвідомості. Звичайна тривалість занять – 40–50 хв., вони можуть бути щоденними, щотижневими протягом декількох місяців або років.

Із профілактичною метою можливе проведення одноразових танцювальних марафонів. Оптимальний кількісний складу групи – 5–12 осіб.

Дискусійним є питання про характер музичного супроводу занять. Одні керівники вважають за краще стандартні магнітофонні записи народної та (або) танцювальної музики, інші – власний (або асистентів) імпровізований музичний супровід. У всіх випадках підкреслюється, що індивідуально-культурна значимість пропонованої для клієнта музики не повинна перекривати значимості й задоволення власної рухової активності, тому краще використовувати мелодії, незнайомі для групи, помірну гучність звучання й фізіологічно орієнтовані ритми, що сприяють формуванню трансових станів свідомості.

Танцювальна терапія може використовуватися як допоміжний або основний метод корекції в групах дітей і підлітків, у санаторно-курортних умовах, для соціально-психологічного і рухового тренінгу людей з порушеннями слуху і зору або в реабілітаційному періоді (після кардіооперації, переломів кінцівок тощо). Танцювальна терапія також може допомогти людям з фізичними вадами підвищити самооцінку, навчитися балансу й координації.

11.4. Техніки танцювально-рухової терапії

Кінестетична емпатія корисна як спосіб встановлення контакту з учасниками регресивними клієнтами, які не говорять. Поділ одного і того ж рухового патерну при ходьбі з ними допомагає встановити початок взаємин. Так само, як і в роботі з аутичними дітьми, терапевт повинен враховувати потребу клієнта в просторовій та емоційній дистанції.

Перебільшення. Зазвичай нашу увагу привертає певний аспект чийсь рухової поведінки (наприклад, обдумана й контрольована поведінка, швидкий і несподіваний рух рукою або важке відчуття). Після того, як терапевт привернув увагу клієнта до цього патерна, він може запропонувати посилити рух, щоб більш чітко виділити характеризовану якість.

Трансформація руху в комунікацію. Ця техніка працює з рухами, які є дисфункціональними за своєю природою (наприклад, для самостимулювання, повтори, рухи, що тримають інших на відстані) і використовує їх як базис для втягнення клієнта у взаємодію. Ворушіння пальцями біля очей, характерне для деяких аутичних дітей, може бути трансформовано у ворушіння пальцями один проти одного, ніби помахуючи в привітанні. При використанні цієї техніки важливо не копіювати людину, найкраще, коли руху подібні до рухів клієнтів або є прямою відповіддю на те, що він робить.

Розвиток теми в дію. Незважаючи на всі старання клієнта, слова часто перекривають і стають на шляху переживання повного змісту почуття або ситуації. Розвиток цього матеріалу й тілесне вираження часто кристалізує й поглиблює усвідомлення. Крім того, іноді виявляється невідповідність між тим, що людина говорить і що робить. Невербальну поведінку важко приховати чи змінити. У результаті вона точно демонструє, що відбувається.

Корисною темою, яку можна перевести в рух, є довіра. Дозволити собі повністю опертися на когось або фізично підтримати когось – значить показати індивідуальні стилі чи патерни. Повністю віддатися чийсь заземленості чи балансувати на чийсь опорі – ця тілесна емоція відрізняється від неповної віддачі. Клієнти можуть усвідомити, яким людям вони довіряють, чи довіряють вони взагалі або тільки частково, і як це репрезентує їхні життєві патерни.

Увага до взаємодії. Усі запропоновані техніки вимагають проникливої чутливості до невербальної комунікації. Ледь помітні зміни в положенні тіла часто вказують на зміни або врегулювання відносин. Особливо на сеансах вербальної терапії варто звертати увагу на те, коли люди вживають схожі положення чи рухаються в синхроні (ритмічно) один з одним. Люди користуються своєю фізикою, щоб

несвідомо блокувати іншу, відрізати чи перервати невербальну послідовність або змінити позицію, щоб уникнути рухової взаємодії з іншими. Невербальний рівень дає інформацію відносного статусу, сили (енергії) взаємин, сили чи тенденції до прихильності, рапорту, конфлікту, захистів і емоційного вираження. Іншою важливою сферою роботи для фахівців є рухова діяльність (вправи, ігри, креативний танець). Це дозволяє розширити чи встановити рівень фізичної активності, розвинути самоповагу, соціалізацію (товариськість), сприяти звільненню напруги й релаксації.

Використання ритму. Рухова діяльність, яка використовує ритмічні рухи тіла, зокрема фольклорні танці чи вправи, підсилюють відчуття спільності, згуртованості в учасників групи. Ритмічна дія також допомагає продовжити залученість в діяльність, тим самим сприяючи узгодженим використанням тіла.

Звільнення від напруги. Людям, які затиснуті або напружені, робота з рухом допомагає розслабити незручні чи затиснуті частини тіла. Іноді сильне струшування частинами тіла (ніби струшуючи воду чи пил) може призвести до катарсичного вивільнення.

Робота з реквізитом. Для деякого безпосередні взаємини з іншими можуть бути болючими чи страшними переживаннями. Тоді об'єднанню учасників групи може допомогти робота з предметами. Більше того, предмети можуть сприяти прямому вираженню почуттів, коли справжні почуття занадто лякають. Наприклад, м'ячики можна кинути, розламати, розчавити; подушки можна кинути і штовхнути; полотна – тягнути або трясти щосили. Тримуючись за смугу тканини, яка розтягується, люди можуть відчути себе частиною групи, навіть якщо вони відчують нестачу соціальної прив'язаності. Робота з реквізитом викликає і стимулює природну тілесну реакцію; хтось намагається зловити м'яч або принаймні ухилитися від удару. Також це може викликати спогади про ті моменти, коли відбувалася гра, змагання чи участь у групі.

З усього сказаного вище можна зробити висновок про те, що танцювально-рухова терапія – це вид психотерапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного й фізичного життя людини.

Раніше танцювальна терапія застосовувалася майже виключно для людей зі складними порушеннями, а сьогодні танець усе більше орієнтується на роботу зі здоровими людьми, що мають психологічні труднощі, з метою розвитку в них пристосованості, задоволення і

групової взаємодії, а також для вираження і спрямування сильних емоцій.

Література

1. Андреева Ю. Танцетерапия / Юлия Андреева. – 2005. – 256 с.
2. Ганим Б. Исцеление через искусство. Использование искусства самовыражения для исцеления тела, разума и души / Б. Ганим. – 2005. – 336 с.
3. Гренлюнд Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н. Оганесян. – Речь, 2005. – 288 с.
4. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон. – СПб.: Речь, 2006.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – 2-е изд. : СПб. : Питер, 2000. – 376 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Колір, його позитивні та негативні характеристики (М.В. Нелюбова)

Позитивні	Негативні
Білий	
Незайманість Повнота Самовіддача Відкритість Єдність Легкість Здатність виявляти приховане й хибне	Ізоляція Безплідність Нудьга Манірність Розчарування Відчуженість
Чорний	
Мотивоване застосування сили Творення Здатність до передбачення Змістовність	Руйнація Придушення Депресія Порожнеча Використання сили як прояву слабкості й егоїзму
Сірий	
Інформованість Розсудливість Реалізм З'єднання протилежностей	Боязнь втрати Меланхолія Хвороба Сум Депресія
Срібний	
Освітлення Відображення Проникнення Неупередженість Плавність Сильне бажання	Лукавість Ілюзорність Брехливість Безумство
Червоний	
Лідерство Завзятість Боротьба за свої права Творення Динамічність	Фізичне насильство Хтивість Нетерпимість Жорстокість Руйнування

Наполегливість Первопроходство	Упертість
Рожевий	
Дружелюбність Жіночність Зрілість	Легковажність (ослаблення впливу червоного) Виставлення себе на показ
Жовтий	
Спритність Кмітливість Оригінальність Радість життя Сприйнятливність Чесність Впевненість в собі Справедливість Свобода Радість Веселощі	Уїдливість Сарказм Віроломство Неуважність Любов до балачок Критичність Нетерпимість Схильність до засудження інших Пліткування (жовта преса)
Помаранчевий	
Сила Невичерпна енергія Волелюбність Хвилювання Терпимість (гасить агресивність червоного)	Всепрощення Навмисність Висока зарозумілість - демонстративна поведінка
Зелений	
Стабільність Прогрес Обов'язковість	Егоїзм Ревнощі Іпохондрія (постійне відчуття хвороби)
Синій	
Організованість Непохитність Ідеалізм Сила духу	Фанатизм Підпорядкованість
Коричневий	
Надійність Здоровий глузд	Депресія Розчарування

Фіолетовий	
Чуттєвість Індивідуальність Ідеалізм Каяття Стриманість Інтуїція	Грубість Владність Марнославство Незрілість

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ СТВОРЕННЯ МАНДАЛИ

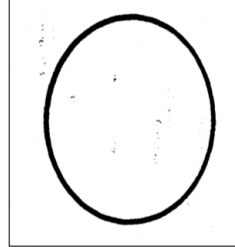
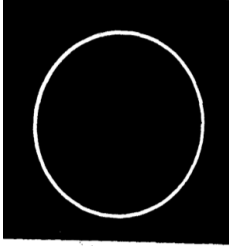
Візьміть аркуш розміром 45 на 30 см і тарілку 27 см в діаметрі та обведіть її простим олівцем. Відкладіть його.

Візьміть кольорову пастельну крейду або кольорові олівці й намалюйте щось у центрі кола, обравши той колір, який найбільше подобається Вам у даний момент. Сфокусуйте увагу на намальованій Вами формі й подумайте, яку наступну дію вона підказує. Важливо отримати від роботи задоволення.

Зовнішні кордони кола не повинні бути для Вас нездоланною перешкодою. Якщо ви хочете вийти за їх межі, можете так зробити, бо це Ваше коло.

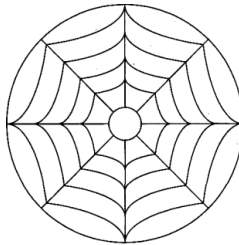
Коли ви закінчите малювати, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина зображення.

Схематичний вигляд та опис мандал (за матрицями Дж. Келлог)



Стадія 0. «Чисте світло»

«Чисте світло» відображає первинну дуальність – дуальність світла й темряви. У деяких випадках мандали цієї стадії відображають ідентифікацію лише з однією стороною дуального досвіду, коли почуття простору й часу втрачається. Такий стан може мати містичне забарвлення або переживання під час психозу. Стадія «чисте світло» відображає досвід «небуття», єдність із джерелом творіння, творчості.

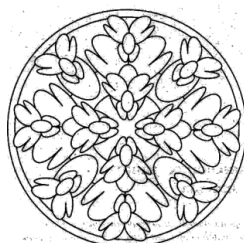
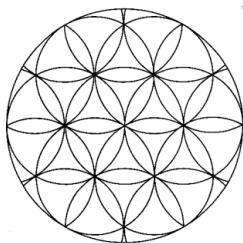


Стадія 1. «Порожнеча» (вакуум)

Порожнеча нагадує нам про наші найперші переживання тієї пам'яті, яка закодована на клітинному рівні ще до народження, у момент зачаття. Ця стадія дає нам спогади переживань ще до того, як реальність розділилася на протилежності. Тут ми перебуваємо у стані до того, коли світло й темрява, добро і зло та всі інші протилежності ще не розділилися і знаходяться в потенційності. Це початок поділу, але ще не саме розділення. З погляду психології, це стан розуму в утробі матері. Іноді такі стани (пікові переживання) А. Маслоу називав «станом найвищих переживань безформності». Ці стани цілісні й бувають вони між 12-ю і 1-ю стадіями. На цій стадії виникають почуття спокути, радості, свободи, порятунку, примирення, любові й екстазу.

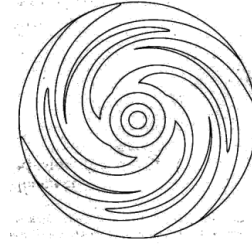
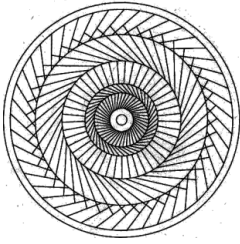
Входження в першу стадію, фазу зачаття, іноді переживається як падіння в пітьму. Це найперша точка, в якій свідомість вступає в матерію. У Великому Колі Мандал Дж. Келлог описує цю стадію як темну порожнечу (вакуум). Це стан пітьми, сум'яття, агонії, пригніченості. Свідомість відчуває себе «доданою і ніби провалюється в чорну діру». Ця стадія нагадує сон або, точніше, тривалу зимову сплячку. Як і уві сні, на цій стадії завмирають наші здатності сприймати й діяти, ми стаємо забудькуватими, життя здається сном і «ми бредемо в ньому, немов сновиди».

Мандали, створені під час переживання цієї стадії, можуть бути темними або повністю чорними. Іноді там бувають кола білого або дуже блілого кольору. У цих мандалах або взагалі немає жодних форм, або їх дуже мало. Як було зазначено, перша стадія активує пам'ять внутрішньоутробних переживань. Ці мандали можуть нагадувати павутину чорно-білу або з відтінками жовтого та блакитного.



Стадія 2. «Блаженство»

Ця стадія може викликати асоціації з водою, здатною жити життя, очищати й розчиняти. Для мандал цієї стадії характерна плинність і брак чіткої структури. Пов'язані з ними переживання, з одного боку, зіставляються із заплідненням і регенерацією фізичного світу, з іншого – з очищенням і духовним відродженням. Друга стадія передує «спіралі». Такий стан рідко присутній у чистому вигляді, частіше проявляється у відчутті задоволення, блаженства, пасивності, «розчиненні» в інших, коли втрачається почуття власного «Я». Формування кордонів кола вказують на диференціацію, так само як усвідомлення цілісності кола вказує на розвиток почуття власної унікальності.



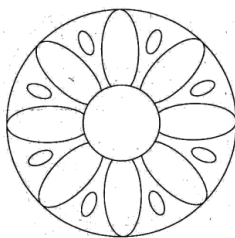
Стадія 3. «Лабіринт, спіраль, рух, вихор»

На цій стадії триває стан внутрішньоутробної єдності, але сигнали про необхідність перерізати пуповину стають дедалі сильнішими. Дрімотний стан другої стадії різко переходить у третю, так само як і малюк виходить із блаженної скутості в утробі й починає рухатися. Свідомість на цій стадії пробуджена, активна, інтуїтивно зосереджена. Саме тут індивідуальність починає відділятися від містичної причетності до матері, до миру, до усього, що було на другій стадії. У циклі людського життя ця стадія відповідає періоду від двох до семи, коли формується образ свого «Я». Серед різноманітності потенційних свідомостей індивідуальна починає виділятися, аби повністю реалізувати себе на восьмій стадії як активне Его. Спіраль або лабіринт – знак початку процесу, початок руху, метою якого є досягнення індивідуалізованої свідомості. На третій стадії людина переживає активацію життєвої сили всередині своєї душі. Починається пошук, але без чіткої мети. З'являється структура, яка має вершину і дно лабіринту, тобто пласти хаосу Людина, схильна до цієї стадії, – ентузіаст, який цікавиться всім, намагається бути і тут, і там, але, незважаючи на величезну енергію, часто залишається поверховим. За зовнішньою поверховістю прихована глибинна динаміка, сенс якої – створення свідомості з хаосу вражень і уривчастих емоцій. Це хаос, але не хаос руйнування. Хаос, де за ірраціональним візерунком прихована внутрішня єдність. Настрій схильний до швидких змін, оскільки почуття «Я» все ще ефемерне. Проте життя починає набувати сенсу, тому що ми відчуваємо, що відбувається щось важливе.

Завдання цієї стадії. Слід збирати інформацію, яку ми отримуємо в різних станах розуму, снів, інтуїції, натхнень і осянь, і оформити це таким чином, щоб і інші могли зрозуміти, оцінити й використовувати цю інформацію. Мандали, що відображають стадію лабіринту, відображатимуть спіральний візерунок, і часто там буде відчуття глибини або різних вимірів (верх, низ, центр, периферія). Кольори зазвичай весняні, пастельні, часто блакитні, лавандові, рожеві відтінки.

Нерідко з'являються етнічні яскраві кольори й символи древніх культур. Часто бачимо зелені спіралі, що нагадують виткі рослини, виноградні лози, гнучкі і прямі лінії, типові для мандал третьої стадії. Так само тут яскраво виражена центральна частина малюнка.

Якщо такі Мандали складаються з чітких ліній на білому тлі, вони означають зліт процесів лінії життя, розгортання душі духу. Переживаючи стадію лабіринту, ми входимо у стан поглибленого розширення свідомості, зростання енергії, бажання діяти, творити, створювати, а, по суті, – просто стаємо ким-небудь. Лабіринт – місце, де здійснюються відкриття, де ми прокидаємося, аби виявити, що світ – це дивне, чудове й таємниче місце.



Стадія 4. «Початок»

Лише на четвертій стадії відбувається вибір величезної кількості можливостей, прагнень та бажань і починається робота задля їх досягнення. До цієї стадії належать спогади про те, як дитина (вже почасти володіючи індивідуальністю) все ж абсолютно залежить від своєї матері, оскільки лише від неї малюк отримує харчування й турботу. На четвертій стадії дитина вже відділена від матері, але, як і раніше, перебуває всередині материнського світу. Тут формується почуття «Я», переконаність у своїй унікальності й неповторності. У дитинстві на цій стадії відбувається закладка основ, фундаменту майбутнього життя, а в дорослому світі – перебудова, ремонт, переробка цього фундаменту. На четвертій стадії нам приємно жити, пестити в собі щось нове, юне, ніжне і крихке. Ми отримуємо від цього задоволення і тому тут абсолютно нормальні нарцисизм і поглинання собою. Однак не можна забувати, що все – добре в міру, і «зависання» на цій стадії може перейти у хворобливий егоїзм.

Іноді складно розрізняти другу і четверту стадії, оскільки вони схожі у своєму злитті. Але на четвертій стадії зачаток Его сформований набагато більше, він – індивідуальність, яка хоч і залишається пасивною, набагато чіткіше усвідомлює межі свого «Я».

На цій стадії, у взаєминах з іншими, ми можемо стати дещо пасивними й залежними, оскільки хочемо повернути позитивні сторони материнсько-дитячих відносин.

Завдання четвертої стадії – вітати зростання нового в собі, іншими словами – почати навчатися ставати хорошим батьком для самого себе. На цій стадії зверніть увагу на свою дісту, дайте собі достатньо відпочинку, але не забувайте вправляти власне тіло. Ми психологічно переступаємо простір раннього дитинства, тож якщо хочемо зберегти зв'язок із джерелом своїх сил, то змушені повертатися сюди час від часу. На цій стадії особливо корисна робота з внутрішньою дитиною, оскільки більшість психологічних проблем – саме з раннього дитинства. Робота з внутрішньою дитиною є трансформувальною для нас. Крім того, ми вчимося у цієї внутрішньої дитини, оскільки втратили багато хорошого та цінного – безтурботність, безпосередність, відкритість і грайливість.

Однак ця стадія може бути небезпечною для тих, кому властива інфантильність і залежність. Потрібно уважно стежити за собою, щоб не прив'язуватися до цього стану більше, ніж це потрібно для перебудови себе. Враховуючи «комфортність» цієї стадії, застрягнути тут – найнебезпечніше.

Мандали цієї стадії зазвичай мають яскраво виражений центр, точку, коло (символізує дитину в утробі), спрямований вістрям догори трикутник або маленький човник, що пливе на спокійних водах. Іноді в мандалах з'являється цифра вісім, яка нагадує про тісний взаємозв'язок між матір'ю і немовлям. Якщо в центрі мандали знаходиться коло, то це свідчить про ваше прагнення до Бога в собі, з якого і виникають усі наші почуття й думки. Лінії в мандалах заокруглені, криві без гострих кутів.

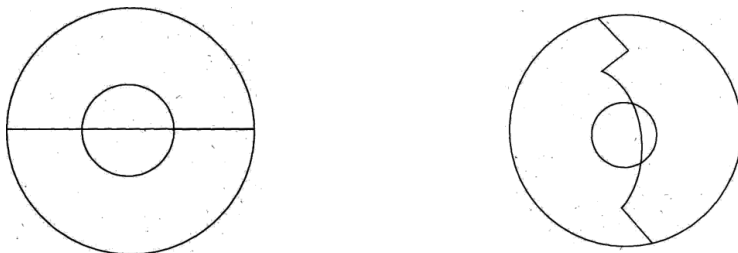
Як і раніше, в кольорах переважає пастельна гама – блідо-рожеві, лавандові, блакитні, синюваті. Синій колір домінує у тих випадках, коли з'являється ностальгія до своїх дитячих переживань. Це – романтичний період. На цій стадії ми легко довіряємо іншим. Прагнення повернутися до стану немовляти – велика помилка й одна із серйозних перешкод у розвитку, оскільки може повернути не вперед, а назад. Якщо ми хочемо, щоб наша свідомість відбулася, то повинні психологічно відокремитися від батьків, оскільки лише так ми можемо набути індивідуального стану свідомості.



Стадія 5. «Мета, мішень»

На п'ятій стадії відбувається різкий перелом порівняно з приємним проведенням часу попередньої стадії. «Мета-мішень» повертає нас до стану антагонізму, який відчуває до матері дитина, стаючи самостійною. Дуже важливо усвідомити, що дитина тут уперше пізнає всю глибину розколу між «Я» і рештою світу. Вона пізнає, що світ – це реальність, яка не залежить від нього і не є його прямим продовженням.

Свідомість на цій стадії – це досвід екзистенціального відчуження, усвідомлення «Я». Песимістично: «Я – це той, хто страждає», дуже часто страждає без знання причин. Дорослі, які проходять цю стадію, часто стають жертвою нав'язливих думок або штучних інтелектуальних побудов, якими вони намагаються захиститися від болю. Виникає почуття боротьби за збереження контролю, щоб упоратися із ситуацією, утриматися в рамках. На цій стадії особливо велика небезпека проектувати на інших власні негативні складові й проявляти назовні свої негативні сценарії. Мандали на цій стадії нагадують мішень. Концентричні кола з різних кольорів і візерунків випромінюються з центру назовні. Кольори найчастіше є яскравими й різко контрастують один із одним. Іноді структура мандали зрозуміла не відразу. Тоді її треба подумки повертати у просторі, щоб розгадати. Мішень – це тиск тяжби, необхідний матеріал для переосмислення.



Стадія 6. «Парадоксальне розщеплення. Єдиноборство з драконом»

Дракон, з яким триває битва, – символ архетипних батьків. їхній вплив проявляється у вигляді впроваджених установок, директив,

наказів . Боротьба на цій стадії – це боротьба за відділення Его, носія індивідуальної свідомості від матриці батьківських уявлень. Вбити дракона — метафора, що означає звільнити себе від колективних цінностей та імпульсів, нав'язаних батьками і через них.

На цій стадії свідомість ніби роздвоюється на колективне і внутрішнє «Я». Ми можемо розглядати матір як носія універсальних колективних мотивів, тенденцій, інстинктів, тоді як батько передає переконання й цінності свого часу. Людина повинна перемогти дракона, тобто перестати бути іграшкою батьківських цінностей. Часто ця внутрішня боротьба залишається несвідомою. Але тільки-но відбувається розуміння й ми усвідомлено проходимо цю стадію, архетипні батьки приймають інший вигляд: вони вже не ворожі і стримні, а соратники. Битва з драконом – це стадія особливо характерна для підліткового віку, коли відокремлюється своє «Я», проте за життя ми часто змушені повертатися до цієї стадії. Світогляд цієї стадії – це світогляд бунтівника. Проблема її в тому, що чітко усвідомлюючи, чого ми не хочемо і як робити не треба, ми все ще прагнемо залишатися в тумані.

Завдання стадії полягає в тому, щоб припинити наші дитячі чіпляння за батьків, зокрема й негативні. Тут треба стати повною мірою поза батьківським світом, перестати бути залежним і почати самому будувати своє життя.

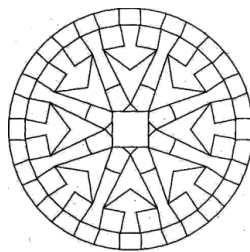
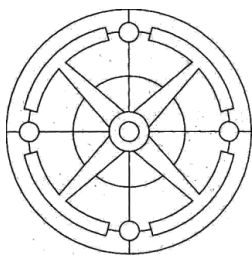
Проходячи цю стадію, ми можемо відчувати відчуженість, відрізаність, які чергуються з піднесеними настроями, збудженням і щастям.

Почасти ця стадія відсилає нас до символізму третьої перинатальної матриці С. Грофа. Почуття двоїсті – з одного боку шкода, що ми остаточно залишаємо рай, а з іншого – переважає почуття незвичайної пригоди, високого шляху, що змушує рухатися вперед. Слід побачити парадокси, суперечності у своєму житті й переконаннях і витримати напругу суперечностей і протилежностей всередині себе.

Мандали цієї стадії зазвичай діляться на дві половини, іноді з'являється третій предмет – мотив або візерунок поверх риси. Іноді це пейзажі, де чітко виражені земля й небо (земля – мати, небо – батько). Часто зображується захід або схід сонця, яке виявляється в центрі мандали, що символізує народження Его. Якщо це пейзажні мандали, то кольори ті самі, що і в природі, тоді як інші мандали мають дуже яскраві кольори, що символізують високу напругу між протилежностями. Додаткові кольори розташовуються поруч, даючи відчуття зіткнення,

протиборства. Розділяє посередині, зазвичай, єдина пряма лінія – решта криві, хоча іноді й ділення по центру може бути кривим.

Шоста стадія – це період внутрішнього конфлікту, мета якого полягає в тому, щоб навчитися поділяти якості всередині себе, щоб дати народження новому почуттю «Я». До цього ми брали готові батьківські. Тому це дуже яскравий і красивий період, повний енергії, пристрасті і змін.

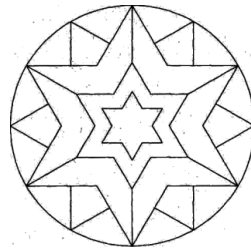
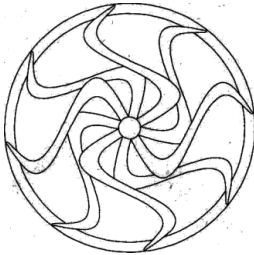


Стадія 7. «Квадратура Кола»

На цій стадії відбувається поява цілком дозрілого Его, емансипація. Тут наявне сильне почуття автономії, незалежності, висока самооцінка. Людина отримує здатність вчитися, пізнавати, планувати. На цій стадії Его найбільш пов'язане з самостою, тому при величезному внутрішньому підйомі тут особливо актуальна небезпека інфляції. Ми вмістили властивості батьків, які усвідомлено прийняли як корисні й необхідні для дорослої особистості, відкинувши все інше. Сексуальність, яка на попередніх стадіях була розсіяною й дифузною, на сьомій стадії фокусується й отримує генітальний напрям – людина повністю готова мати статевого партнера. Це період рівноваги між материнськими й батьківськими силами і властивостями. Всередині є доступ як до активного, діяльного, так і до сприйнятливого пасивного. Ми більше не відчуваємо, що нас змушують робити щось, що нас ведуть за ручку. Ми відчуваємо себе здатними починати дію, активно творячи, а не пасивно сприймаючи. Тут ми вперше повною мірою здатні творити своє і неповторне, а не просто існувати. Це тривожне переживання досягнення «вершини світу», ми відчуваємо особливу інтенсивність свідомості, наша свідомість знаходить граничну силу, подібно до полуденного сонця. Тут на перший план виходить мислення й аналіз, раціональне домінує над ірраціональним. Основне завдання – вкласти наші зусилля в пошук друга або подруги, визначити роботу свого життя, присвятити себе чому-небудь, взяти на себе певні усвідомлені зобов'язання й енергійно розпочати свою справу.

Форма мандал на цій стадії – квадратура кола, показує візерунки з елементами четвірки, наприклад хрести, квадрати, квіти, зірки мають четвертинну структуру. Ці форми означають інтеграцію чоловічого (пряма лінія) і жіночого (лінія кола) початку. Домінує золотий, жовтий, іноді оранжевий кольори.

До сьомої стадії в мандалах домінує жіноче начало, зв'язок із батьками, особливо з матір'ю, криві та хвилеподібні лінії. Тому перші шість стадій умовно можна назвати «стадіями матриархату». Від сьомої стадії починається домінування чоловічого принципу, патріархату, принципу Волі, перехід від хвилеподібних ліній до гострих кутів і прямих відрізків. При переході до патріархату особливої значущості набуває майстерність, уміння і взаємодія з реальним світом. Сьома стадія – період, коли ми повинні відстоювати те, що всередині себе вважаємо живим, справжнім. Це початок життя відповідно до власних цінностей.



Стадія 8. «Функціональне Его»

Ця стадія свідчить про досягнення стану зрілості, прояв індивідуальності, за яких індивід ефективно діє у своєму середовищі й гранично та реалістично оцінює обставини. Ця стадія вважається кульмінацією процесу, розпочатого ще на третій стадії, коли індивідуальність присутня лише у своїй потенційності. Тут ми бачимо вищу точку повноцінного Его, чітке відчуття «Я» міцно вкорінене у правильному тілесному образі. Відчуття меж свого тіла – особливо характерно для цієї стадії. Корисні вправи на заземлення. Тут з'являється відчуття самодостатності, коли ми, навіть залишаючись самі, не відчуваємося самотніми.

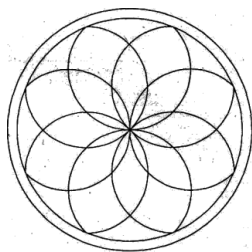
Завдання цієї стадії в тому, щоб знайти рівновагу між індивідуальними цілями й організацією, в якій ми ці цілі реалізуємо. Іноді доводиться створювати майстерний камуфляж цілям, щоб надати їм такого вигляду, який відповідає нашому оточенню і тому з меншим опором їх реалізувати.

Ця стадія є важливим ідентифікатором мобілізації Волі й відповідальності за керівництво власною долею. Людина може

відігравати активну роль у світі, але водночас вона бере на себе тягар самосвідомості. Знайти баланс між дією і спогляданням, між енергією й усвідомленням – основні завдання цієї стадії.

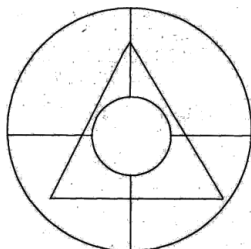
У мандалах на цій стадії часто з'являється число п'ять, яке тісно пов'язане з функціональним Его й символізує фігуру людини (пентаграма). У цій фігурі ноги міцно стоять на землі, а руки тягнуться у сторони, тобто йдеться про фігуру у стані активної дії. Тому ця стадія символізує Силу і Владу людини, іншими словами – здатність людини розвинути індивідуальну свідомість зі здатністю думати, творити, проявляти Волю, зберігаючи при цьому всі дорослі якості.

Найчастіше на цій стадії в мандалах з'являються фігури п'ятикутної зірки або мотив чотирипроменевої свастики з п'ятим центром у середині. Восьма стадія – це період великої активності, чітко спрямованої на реалізацію конкретних цілей. Усі наші прагнення, спроби добре приймаються, оскільки ми знайшли баланс між індивідуальними й колективними цілями. Це чоловічий світ, у якому цінується дія та концентрація. Це найпродуктивніший період у свідомому плані, який більше, ніж будь-яка інша стадія, пов'язаний із соціальною діяльністю.



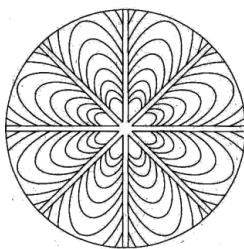
Стадія 9. «Кристалізація»

Мандали цієї стадії зазвичай дуже красиві, симетричні, нагадують квіти. Вони переважно мають центр, пов'язаний із парним числом радіальних елементів (промені, пелюстки). Їх поява іноді може відображати небажання і страх змін. Нормальний стан – тимчасовий. Мандали цієї стадії передають відносини людини з іншими людьми після оформлення її психологічної ідентичності. Це свідчення стану гармонії, сталого соціального стану, проте такі мандали можуть вказувати на психологічну ригідність, відсутність динаміки, вони висловлюють переважно установку на буття, ніж на діяльність, бажання зберегти природний порядок речей.



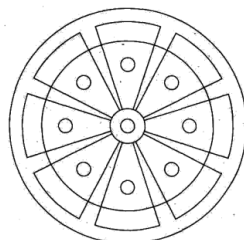
Стадія 10. «Ворота смерті»

Мандали цієї стадії можуть позначати страх змін, подолання звичних форм свідомості. Часто зображується колесо фортуни, перехрестя, трикутник (спрямований вниз – занурення у несвідоме, потреба в оновленні). Якщо такі зображення повторюються – це свідчить про переживання тривоги, депресії, нерішучості. Мандали такого типу характерні для осіб, які переживають кризу середини життя (переоцінка життєвих пріоритетів).



Стадія 11. «Фрагментація»

Мандала являє собою «розрізаний пиріг»: кожен сегмент має різне забарвлення (часто – дисгармонійне), а центральний елемент може бути відсутнім. Подібне розділення може свідчити про руйнівний внутрішньопсихічний процес або про прояви саморуйнівних тенденцій; виникнення відчуття фізичної цілісності, руйнування Его. При тривалому повторенні можуть бути патологічні процеси (шизофренія).



Стадія 12. «Трансцендентальний екстаз»

Ця стадія пов'язана з екстатичними переживаннями, наступними за досвідом «фрагментації». У ній присутнє відчуття енергетичного

центру. Мандали можуть бути зображенням фонтану, вода яких виринає за межі кола. Слідом за досвідом фрагментації настає об'єднання різних елементів «Я». Якщо мандала цієї стадії повторюється багато разів, це вказує на можливу наявність маніакального стану або психологічної трансформації.

КОЛЬОРИ В МАНДАЛІ

Сірий колір

Це – нейтральний колір у природі, який асоціюється з каменем, туманом, попелом і зі спокутою. Попелом можуть бути символізовані депресія, байдужість. Сірий колір волосся, сивина свідчать про мудрість, ретроспекцію (погляд у минуле). Оскільки сірий – це змішання чорного і білого, він є рівновагою протилежностей. Сірий – це немов відсутність кольору, що передбачає брак, нестачу емоцій, почуттів. Із погляду віку й досвіду, сірий може відображати рівність (рівне ставлення до позитивного й негативного). Цей колір може бути засобом пригнічення почуття провини. Коріння таких почуттів можуть сягати дуже далеко в минуле – до моменту боротьби за виживання, до внутрішньоутробного існування.

Сірий у мандалі і може бути викликом до шанування власного простору. Якщо в мандалі є сірий колір, то треба запитати себе, чи отримали ми осяяння, чи з'явилася можливість усвідомлення цілісності або пошук спокійної, безпечної точки, позиції, платформи для вирішення дуже важливого, складного морального питання (місце перепочинку на цій серединній позиції). Можливо ж, слід подумати: чи не приглушуємо ми свої почуття, безпідставно відчуючи провину за те, що є такими, якими є, або, можливо, переживаємо депресію, яка є натуральною, природною стадією на життєвому шляху

Бірюзовий колір

Назва кольору походить від *бірюзи*, зеленувато-блакитного неба. Протягом століть бірюзовий колір використовувався в цілительській практиці. Він часто з'являється в мандалі тоді, коли людині потрібно зцілитися, дистанціюватися від неприємних подій, вгамувати біль втрати, яка може загрожувати здатності Его функціонувати, впоратися з усім, не страждати від примар минулого. Також це може означати, що психіка, душа керує потоком неприємних спогадів.

Бірюзовий колір можна розглядати як змішання світло-блакитного (позитивне материнство) й зеленого (контроль, плекання, виховання) кольорів. У цьому випадку бірюзовий колір – значення традиційного материнства, турбота про інших, яка переноситься на самого себе. Бірюзовий колір у мандалі свідчить про здатність душі самоцілюватися невідомим для себе методом. Почуття материнства спрямоване на себе, людина стає сама собі матір'ю. Труднощі, пов'язані з появою бірюзового кольору в мандалах, означають тенденцію до

опору, пригнічення емоцій через страх того, що ці емоції можуть викликати якісь образи з глибинного несвідомого.

Коричневий колір

Коричневий = червоний (лібідо) + зелений (самоконтроль, управління). Він нагадує ґрунт, оброблені та готові до сівби поля. Коричневий колір вказує на важливість коренів, вогнища, будинків, компанії собі подібних і почуття безпеки. Цей колір асоціюється зі зреченням, сумом, покайням, припускає земну відданість, довірливість. Коричневий колір може виражати почуття людини, яка вагається між імпульсом робити щось і придушенням цього бажання.

Коричневий колір так само складається із помаранчевого (прагнення до автономії) і блакитного (жіночий початок). Така комбінація може виражати конфліктні відносини з матір'ю. М. Люшер вважав, що коричневий колір – це затемнений, потемнілий червоний. Ця мутація, видозміна активної життєвості червоного, свідчить про пасивну сприйнятливність тілесних органів чуття. М. Люшер розглядав коричневий колір як показник потреби емоційної захищеності, безпеки, пережитої у фізичному тілі як відчуття дискомфорту.

Перевага коричневого кольору свідчить про потребу у звільненні почуття безпеки від ситуації, що навіює почуття дискомфорту (від хвороб, атмосфери конфлікту, від проблем), із якою особистість не може впоратися.

Коричневий колір – колір екскрементів: того, що нам не потрібно, витрачено. Коричневий колір у центрі мандали означає, що в людини низька самооцінка: вона відчуває себе нікчемною, нічого не вартою, брудною.

Поєднанням коричневого із червоним можна отримати темно-каштановий – колір висохлої крові. Дж. Келлог стверджує, що є кілька значень цього кольору:

1. Червоний із відтінком коричневого належить до почуттів, що асоціюються з сексуальною ідентичністю (як ми усвідомлюємо себе сексуально).

2. У мандалах чоловіка цей колір звертає нашу увагу на сфери табу (наприклад, інцестуальні бажання, сексуальний зв'язок із близькими родичами). У жінок можуть виникати проблеми, пов'язані з почуттям неповноцінності, та серйозні гінекологічні порушення.

Поява коричневого кольору в мандалах означає послання несвідомого, аналіз старих ран, які все ще потребують уваги, ще не зцілилися, які треба переглянути. Мандали, намальовані восени, в кінці життєвого циклу або перед закінченням цілющого процесу, мають

тенденцію до наявності коричневого кольору. Так само слід зважити на позитивне значення цього кольору: родючість, плодючість, можливість нових починань, приземленість без негативного значення (приземленість – контакт із землею).

Коричневий колір є змішанням інших кольорів. Він може вказувати на приховану зв'язану енергію (всередині нас). Варто розібратися, чи має коричневий значення невинувато низької думки про самого себе, заблокованої енергії або потреби в більшій безпеці, захисті.

Фуксин

Яскравий фіолетово-червоний колір виражає життєвість, збудження, неприкаяність, відсутність спокою. Фуксин = червоний (енергія) + блакитний (жіночість). Це звістка про те, що енергія звільняється з материнського стану. Фуксин з'являється в мандалах жінок, які борються за свою автономію; початківців, які почали усвідомлювати своє місце в житті, коли вони починають розширювати свій світогляд. Цей колір пов'язаний із емансипацією. У мандалі він свідчить про готовність почати якийсь дослідження, творчий проект або висловлювати своє творче судження.

Позитивне значення фуксину: жвавість, здатність до концентрації (фокус) і мотивація (яка лежить в основі наших дій).

Негативне значення

1. Втрата зв'язків, почуття взаємини, зіставлення одних речей з іншими, що може призвести до інфляції, роздування Его, яке приписує собі те, що йому не належить.

2. Нетерпіння, егоїзм (заикленість на собі) або втрата концентрації фокуса в надлишкової емоційності.

Часто фуксин у мандалах сповіщає про настання періоду творчості, продуктивності, входження у світ як індивідуальність.

Персиковий колір

Персиковий = жовтий (свідомість) + рожевий (тіло, плоть). Цей колір виражає чуттєвість, однак це не чуттєвість немовляти, а швидше чуйність, відповідальність зрілої дорослої людини, тобто сексуальність. Цей колір – символ жіночого початку, жіночих органів. Це – відображення жіночого дозрівання, вивільнення творчого потенціалу всередині душі.

Рожевий колір

Суміш білого (духовність) і червоного (енергія) – це здоров'я, чистота, здорова невинність немовляти. Значення чуттєвості, емоцій,

юності. Розкриття радості й болю життя у фізичному тілі, організмі. Він асоціюється з найбільшою чутливістю на емоційні стреси, з ніжністю, але так само і з природною тілесністю. Рожевий із чорним попереджає про небезпеку фізичної хвороби. Велика кількість рожевого кольору вказує на вразливість, страх бути залишеним, потребу в захисті. Рожевий колір – індикатор того, що треба звернути увагу на здоров'я. Рожевий колір можна розглядати як суперечність білого й червоного. У багатьох культурах біле й червоне – дуальності. Рожевий належить до емоційного життя, життя почуттів.

Лавандовий, блідо-ліловий колір

Він асоціюється з чесністю, працьовитістю, ретельністю, вдячністю, а також пересторогою і забобонами. Лавандовий колір – це білий (духовність) + фіолетовий (царственість). Він символізує енергію у витонченому, рафінованому стані духовності. Світло-блакитний (позитивна мати) + рожевий (плоть) означає змішане блаженство, схильність до містичних переживань. Якщо мало червоного, це передбачає роз'єднання з фізичним тілом, залежність від фантазій, втечу від дійсності.

Лілово-фіолетовий колір

Це колір королівської влади, яка розквітає щоразу, коли для цього є можливість, а також царственості – як знак життя заради самої себе. Цей колір – поєднання, злиття енергії червоного і спокою блакитного кольорів. М. Люшер вважав, що ліловий колір – це ідентифікація, ототожнення, злиття, містичний союз. Він хоче не лише бути зачарований сам, а і чарувати і радувати інших. Блакитний (весняний) колір духовності, жертвовності, сублимація особистих мотивів заради служіння духовному.

Якщо фіолетовий змінюється на червоний це відділення психологічної залежності від матері. Фіолетовий може з'явитися знову, коли ми прагнемо відкласти, відстрочити відділення від матері або якщо ми заглиблюємося в глибокі шари психіки. Домінування фіолетового вказує на небезпеку шизотипічного розладу. Люди, які люблять ліловий, фіолетовий колір, мають здатність порушувати або притягувати увагу. Це може сприяти завоюванню якогось особливого місця в суспільстві.

Помаранчевий колір

Асоціація з теплом, радістю, приємністю, яка відображає або відтінок сяйва місяця, або м'яке сяйво призахідного сонця. В. Гете вважав, що червоний колір – груба енергія, помаранчевий – енергія пом'якшена, видозмінена жовтим. Цей колір подібний до вогню, але не бурхливого, а прирученого, навколо якого збираються люди». Цей колір

виражає переживання глибокого розуміння через біду, роз'єднання з друзями. Іноді помаранчевий – символ знедолених. У мандалах цей колір свідчить про труднощі з батьком, самоствердження, гордість, амбіцію, честолюбство, стурбованість своєю силою або її відсутністю, енергійне прагнення до чогось. Ідентичність і здоров'я, самоствердження, впевненість і завзятість. Свавільне використання сили, вороже ставлення до влади, брак самодисципліни. Амбівалентне (двоїсте) почуття у ставленні до мужності й егоцентризм. Це колір мислення, формування соціальної ідентичності й водночас відокремлення свого істинного «Я» від світу. У жіночих мандалах помаранчевий свідчить про ставлення жінки до чоловіка. Це прихильність до батька, відображення високої самооцінки, амбіції.

Зелений колір

Символізує природу, натуральний принцип, здоровий ріст і здатність жити, плекати, збагачувати все, що росте, здатність плекати улюблених. Це колір рослинності, зростання, визрівання.

Зелений – це колір батьків. Він складається з блакитного кольору (матері) і жовтого (батька). Це досягнення тієї пори зрілості, при якій і батьківська, і материнська свідомості зливаються і ви починаєте бути своїм власним батьком.

Іноді зелений це колір негативності (отрута змій; темно-зелені ліси – обителі небезпеки, при розкладанні рослинність починає тьмяніти; людське тіло при розкладанні набуває зеленого відтінку; від заздрощів людина «зеленіє»).

Часто в мандалах лікарів, вихователів, учителів, рятувальників, переважає зелений колір, тому що здатність піклуватися про себе і пропонувати іншим підтримку асоціюється саме з цим кольором. Значна кількість зеленого кольору в мандалі свідчить про надмірний контроль цінності батьків. Також домінування зеленого може вказувати на те, що ви занадто дбаєте про інших, завдаючи шкоди собі.

Жовтий колір

Це колір сонця, символ здатності бачити та розуміти; якість свідомості, яка допомагає піднятися над інстинктами, почати планувати й уявляти невидиме. Це важливий індикатор розвитку свідомості, індивідуальності.

Жовтий колір з'являється і відображає ту стадію людської еволюції, коли припиняється ототожнення з племенем і на першому плані опиняється індивідуум. Жовтий колір пов'язаний із чимось героїчним, з індивідуальною місією, із сонячним початком. Це героїчна, смілива сила, яка створює і керує життям земних істот, пристрасстю та високими

прагненнями. Для жінок жовтий асоціюється з розвитком незалежності, умінням встановлювати межі. Домінування жовтого кольору означає прагнення особистості йти вперед у пошуках нового. Він означає швидко зміну настроїв: від розпачу до радості. Допитливий, чіпкий, уважний, ясний розум. Суто жовтий колір вказує на хороші взаємини зі своїм батьком, затемнений – на негативну прихильність до батька. Це труднощі з владою, начальником, проблеми у взаєминах із чоловіками й нестабільна, часто занижена самооцінка. Також цей колір означає піднесеність, енергійність, здатність ясно бачити речі, встановлювати, намічати цілі й виконувати поставлені завдання, готовність до призначення чогось нового, до вирушення у світ повним енергії й запалу, щоб виконати якийсь новий проект. Це ключ до того, що ви шукаєте змін заради самих змін. Ви потребуєте рівноваги, яка може принести «холодний» роздум. Вам потрібно освіжитися, перепочити в колі близьких друзів.

Жовтий колір також символізує золото, яке передбачає панування, багатство, достаток духу. Ваше несвідоме використовує образ золота, щоб нагадати вам про закладений всередині вас потенціал, можливості внутрішньої цілісності – архетипи вищого «Я».

Блакитний колір

Блакитний колір – це спокій, безтурботність, світ, тиша. Реакція мозку людини на блакитний колір – це релаксація, розслаблення. Згідно з К. Юнгом, цей колір означає висоти і глибини поза межами досяжності. Вони призводять до релігійності, дають зрозуміти безмежжя величезного світу. Використання блакитного в образах – це спроба відображення безмежності, простору розширення. Синє – відображення жіночого начала й жіночих якостей: співчуття, відданості, схиляння, лояльності, вірної любові. Відтінок блакитного кольору вказує місця, де нас повністю підтримують, де немає жодних вимог, це зерно ідей доброї матері. Блакитний колір – символ матері. Він пов'язаний зі стихією води. Занурення під воду – це занурення у несвідоме, метафора для з'єднання Его з несвідомим. Це з'єднання може бути цілющим (нове відродження), а може вести назад до регресії. Світлі відтінки блакитного кольору – це вираз безумовної любові; темні відтінки – належать до материнського архетипу, безособового й захопливого. Забагато блакитного свідчить про пасивність. Цей колір попереджає про психологічне відродження, про відкриття здатності бачити по той бік циклу відродження.

Червоний колір

У мандалах він означає підйом цілющих здібностей і активізацію життєдайного потенціалу. Крім пристрасті та енергії, червоний також

уособлює страждання. Водночас це й сила руйнування, трансформації, осягнення глибинної мудрості. Це чоловіча мужня енергія, яка допомагає відстоювати й затверджувати себе у ворожому світі. Червоний колір позначає енергію, необхідну для виживання, здоров'я і трансформації себе до більшої внутрішньої мудрості.

Негативне в червоному кольорі – це рани, деструктивність, гнів, страждання і війна. Червоний колір у мандалі – індикатор волі до успіху, просування, процвітання. Брак червоного кольору в мандалі вказує на пасивність і повну відсутність самоствердження. Червоний може з'явитися не в кожній мандалі, але цей колір повинен бути присутнім у складних кольорах (ліловий, фіолетовий, помаранчевий, рожевий, малиновий), тобто енергія, присутня в червоному кольорі, перемішується з іншими енергіями.

Лібідо – сексуальна енергія, що асоціюється з кров'ю. Це вогонь бажань, емоцій і трансформації.

Білий колір

Це колір чистоти, невинності, незайманості, духовності. Головне – білий колір означає сам колір (елемент, який входить у всі культури). Світло в міфологічних історіях символізує людську свідомість (метафора), образність світла використовується для розуміння зерна власної свідомості, яке є в нас (буддизм). Білий колір – символ духовного, нематеріального. Передбачає лихоліття, екстаз, чистоту. Це символ єдності, в якому об'єднуються різноманітності. Білий колір зазвичай відображає подвійність почуття в духовних переживаннях, прорив у невідомі вимірювання трансперсональної психіки. Його супроводжують почуття трепету й подиву з приводу сили, яка знаходиться поза нами. Однак білий – це і колір смерті.

Срібний колір свідчить про цілість, творчість, взаємини з людьми.

У мандалах білий колір може бути представлений як біла фарба та незафарбований простір. Біла крейда, накладена на інші кольори, утворює перламутровий відтінок. Усі ці нюанси білого мають різні значення. Коли білого накладають на лист забагато, це означає, що ми щось приховуємо, придушуємо. Це втеча від сильних почуттів, потоку лібідо або небажання прийняти інстинктивну природу. Але якщо незафарбована ділянка в мандалі залишена в центрі, це свідчить про нашу готовність до великих невідкладних змін.

Перламутровий відтінок (який утворюється накладанням білого на інші кольори) свідчить про величезні невидимі цінності, приховані в темряві. Перли відображають процес трансформації сторонніх якостей

у предмет краси. Перли – це метафора внутрішньої роботи за дозволом, примирення конфліктів усередині душі. Перламутровий колір символізує готовність або наближення шокового переживання – трансперсональної смерті (відродження, містичного). Це особливе використання білого кольору в мандалі свідчить про підвищення чутливості до духовних змін. Перлинно-білий колір у мандалі – це ознака синтезу. Білий колір – духовність, ясність, готовність до змін, трансперсональних переживань, він є джерелом натхнення, зцілення. Тіньова сторона білого кольору в тому, що він може бути ознакою втрати енергії, прохолодного ставлення до життя в тілі з його інстинктами, бажаннями, емоціями.

Чорний колір

Це колір темряви, смерті, таємниці й тайнства. Він символізує порожнечу, утробу, хаос. Поява в мандалах акценту на чорний і білий кольори свідчить про дуалістичні установки свідомості.

Первинна темрява – поняття за межами моральних категорій світла й темряви. Темрява не пов'язана з чим-небудь злим, із роком. Темрява чорного кольору – це таємниця утроби, матки, звідки походить життя і куди йде знову – в могилу, в утробу Землі. Чорний колір є найбільш відповідним для вираження несвідомого, як тон, що знаходиться поза світлом усвідомлення. Чорне асоціюється з розумінням смерті, з самозреченням, знищенням егоцентризму (ескапізму) шляхом самобичування. Однак іноді домінування чорного кольору може вказувати на переживання депресії, смутку, трауру, горя. Це психологічна смерть, яка передуює благодаті й новому розумінню. Траур може бути пов'язаний із якоюсь ідеєю, уявленням самого себе.

СИМВОЛІЗМ ЦИФР

ОДИН

Цифра один означає індивідуальність, єдність і початок. «Один» символізує початок процесу. Один – це перша цифра, тому вона якимсь образом символізує всі числа. Оскільки одиниця може сказати і про себе, і про нескінченну кількість чисел, є символом єдності. Цифра один говорить так само і про стан розуму. Це такий спосіб мислення, за якого відсутні протилежності. Усе переживається як цілісна єдність, не розмежована на окремі речі.

Цифра один може передавати суть індивідуальності. Твердження, на кшталт «Я – номер один», відображає високий рівень самооцінки, навіть зарозумілість, що сильно відрізняється від містичного усвідомлення реальності. Проте, воно висловлює істину, що ми все знаємо: кожен із нас – унікальна особистість. Один може бути символом унікальності особистості з її унікальними можливостями того, хто ми є й ким ми можемо стати, воно може символізувати всю особистість.

Добре було б пам'ятати, що всі мандали, будучи одиночним круговим малюнком, несуть у собі значення «один», оскільки число один виражає ідею єдності, цілісності й індивідуальності, то, коли ви створюєте свою мандалу, поміщаєте перед собою образ власного буття. Це одна з причин, з якої малювання мандал може бути таким комфортним. Це відображає факти й можливості власного існування, нашої недоторканності та цілісності.

ДВА

Число два «розділяє, повторює й породжує симетрію» (фон Франц). Герхард Дорн, алхімік, вірив, що число два з'явилося на другий день творення, коли води були відділені від землі. У часи Піфагора число два символізувало матерію. Два може свідчити і про гармонійне зіткнення протилежностей або стан рівноваги протилежних сил.

У мандалах ви можете виявити число два, пов'язане з образом архетипу тіні. Дві однакових квітки, подвійні фігури людей або геометричних форм можуть символізувати зміст, що піднімається від несвідомого. З'ясування того, що означають малюнки через особистісні асоціації, можуть допомогти нам зрозуміти інформацію, що до нас приходить.

Два так само стосується людського тіла. Безліч органів і частин нашого тіла – парні. Ми дивимося на світ двома очами. Ми охоплюємо його двома руками, хоча іноді й виявляємо, що права рука не знає, що чинить ліва. Наша двоїста природа поширюється навіть на

функціонування мозку. Крім того, число два є невід'ємною частиною взаємин. Люблячі складають пари. Ритуал одруження трансформує коханців у чоловіка й дружину. З початком батьківської ролі нове існування представлене зв'язком між матір'ю й дитиною. Два свідчить про інтимність.

Два виглядає як випадіння з єдності й передає стан напруги, поділу й конфлікту. Якщо ми подивимося на два як на священний союз протилежностей, воно стане цілющим зв'язком, який сповіщатиме про повернення гармонії. Використовуйте асоціації, щоб допомогти собі визначити, яке з них відображає ваші поточні переживання.

ТРИ

Три свідчить про життєву силу, енергію й рух. Число три символізує динамічний процес. Три є важливим показником стадій життя родини та її членів. Три може символізувати єдність родини, що з'являється з народженням дитини. Три так само може представляти прагнення особистості встановити межі власної ідентичності щодо батьків. Троїстість може стати значимою у мандалах, коли виникає енергія, що спонукує незалежне мислення чи дії.

Коли ваша мандала характеризується троїстістю, ви можете переживати підйом життєвих сил, замилювання й тягу до незалежності; виражати певний аспект духовності або системи вірувань. Три може повідомляти про початок героїчної подорожі до пітьми, щоб зіштовхнутися там із навчанням або мудрістю через сни, історії чи дивні відкриття про самого себе.

ЧОТИРИ

Чотири свідчить про баланс, цілісність і завершеність. Воно встановлює границі, визначає межі й організує простір. Календарний рік розділений на чотири періоди. Ми орієнтовані в просторі на чотири напрями. Четвертичність існує в природі у квітах, кристалах і чотирьохлапих створіннях.

Пряма логіка квадрата персоніфікує раціональність, яку дехто асоціює із мужністю. Проте чотири традиційно презентує жіночність як початок усього нового.

Будистські храми оточені квадратними стінами із чотирма воротами. Вважається, що подібне розташування відображає божественний порядок космосу. Цілюще колесо корінних американців, що також створювалося як відображення всесвіту, розділено на чотири напрями. У єгипетській міфології чотири сини Гора були колонами, які підтримували небеса.

Четвертичність виникає в мандалах, коли наша ідентичність тісно переплітається з моделями архетипу Самості. Це може трапитися, коли

ми відчуваємося сильними героями й нас просто розриває енергія. Як не дивно, вплив Самості може бути найбільш видимим у перехідні моменти, коли ми відчуваємо спустошеність через те, що звичне функціонування нашого Его порушене чи піддане сумніву.

Із мандалами, що містять четвірки, інтуїтивно досягається розуміння самого себе, Всесвіту й вашого місця в ньому через давній символізм.

П'ЯТЬ

П'ять – це число природної цілісності. Воно часто зустрічається в природі: кількість пелюстків квітки, плавців у риб або сегментів серцевини яблука. П'ять стосується так само й фізичної реальності тіла. На кожній руці в нас по п'ять пальців, так само як і на кожній нозі. Коли ми стоїмо прямо на землі, розставивши ноги й розвівши руки в сторони, у нас п'ять вершин: руки, ноги й голова. Така поза свідчить про людину, спрямовану назовні із залученням у реальність.

П'ять асоціюється так само зі цвітінням весни. Більш широко п'ять так само може символізувати здоров'я, любов і сексуальність.

Мандали, що характеризуються п'ятіркою, можуть відкривати ваше активне залучення до реального світу, втілення в життя особистого погляду на реальність. Відчуття місії може надихати вас на активний енергійний підхід до досягнення цілей. Коли ви бачите п'ять об'єктів у ваших мандалах, то можете розглянути, чи належить значення до органічної повноти вашого тіла, здатності захопитися за щось або до вашого щирого бажання віддати світу часточку себе.

ШІСТЬ

Шість – число творчості, досконалості й рівноваги. Оскільки воно символізує об'єднання протилежних статей, то може являти собою цілісність.

Коли шість з'являється у ваших мандалах, це означає, що ви можете перебувати в завершальній стадії якогось проекту, що вимагав багато вашого часу й енергії. Можливо, ви переживаєте паузу, під час якої зможете насолодитися почуттями задоволення, закінченості й навіть гордості. Ваші досягнення так само можуть бути емоційного плану. Шість у ваших мандалах може означати досягнення цілей, уповільнення творчої активності чи поглиблення почуття духовності.

СІМ

Сім – корінь числового містицизму стародавності. Сім планет шанувалися як Боги й воно вселяє благоговіння. Сім кольорів утворює веселку, що вважалася мостом від Богів до Землі. Для того, щоб відзначати час, був установлений семиденний тиждень, і кожному

богові був приписаний певний день. Колись навіть уважалося, що наша гама семи нот походить від семи планет-Богів, і, таким чином, є відображенням небесної гармонії.

Сім асоціюється зі способами орієнтації й визначення мети у священному просторі. У традиції корінних американців існує сім напрямів. На додаток до звичайних чотирьох: північ, південь, схід, захід – вони включають такі напрями: нагору, униз і центр.

Коли сім з'являється в наших мандалах, можливо, ми резонуємо із древньою священною традицією, яка зробила це число особливим. Сім так само може свідчити про завершення певної фази нашого життя, про справу, що дійшла свого кінця або про бажання, що здійснилося.

ВІСІМ

Вісім – це число стабільності, гармонії та відродження. У християнській традиції вісім асоціюється з воскресінням, бо Христос воскрес із могили на восьмий день після того, як увійшов до Єрусалиму. Водохреща вважається відродженням, що нагадує про відродження Христа: у Середньовіччя вісім було символом води на Хрещення.

Число вісім нагадує знак нескінченності й відображає безмежний спіральний рух космосу. Через форму вісім нагадує переплетених змій, – символ лікування. Вісім так само виявляється в колесі із вісьмома спицями – давньому символі сонця як божественного управителя нескінченних змін.

К. Юнг уважав вісім числом цілісності, бо воно кратне чотирьом – переважному символу Самості. Ви можете виявити, що вісім у ваших мандалах являє собою збалансовану організацію протилежностей, ідей або людей, що передвіщає важливі зміни у вашому житті.

ДЕВ'ЯТЬ

Дев'ять є групою ангелів, уважним синтезом і загадкою людського існування. К. Юнг пише, що в давніх традиціях дев'ять представляє «співтовариство Богів». Біблія згадує дев'ять ангельських чинів.

У нашій системі вираховування дев'ять – останнє. Потім числовий ряд повертається до об'єднуючої одиниці в числі десять. Символізм, що пов'язується з числом дев'ять, виражає містичні реальності людського існування. Ми всі – створіння різних рівнів, фізичні істоти, які думають і в яких є душа. Дев'ять у наших мандалах може свідчити про те, що ми існуємо в більш цілісній реальності, коли все – фізичне, розумове й духовне – інтегроване. Число дев'ять символізувало істину в давньоєврейській містичній традиції. Можливо, воно з'являється в мандалах, щоб нагадати нам власну істину природі.

Дев'ять у мандалах може сигналізувати про можливість синтезу в вашому житті, сповіщати про присутність доброзичливих духовних

енергій, які зміцнять ваше прагнення до особистісного зростання. Дев'ять може бути нагадуванням про необхідність урівноваження фізичного, розумового й духовного аспектів нашого існування. Дев'ять – це тричі по три, можна вважати це число вагомим повторенням послання, що втримується в числі три. Хоча дев'ять може бути складним малюнком у мандалах, воно з'являється, щоб відобразити стан енергії, збудженість і можливості, породжені духовністю.

ДЕСЯТЬ

Десять традиційно вважається числом бездоганності, моралі й реалізму. У європейському містицизмі десять – символ повернення до єдності. В іудаїзмі десять символізує Бога, який містить у собі десять божественних якостей, які взаємно переплітаються. Зазвичай для того, щоб почати іудейську релігійну службу, необхідна присутність десяти старійшин.

Іудо-христіанська традиція містить добре відомий моральний кодекс, називаний Десятьма заповідями, які продовжують бути для багатьох людей ідеалом, відносно якого вони будують свою поведінку. Вони настільки добре знайомі кожному, що число десять саме по собі може символізувати моральний кодекс. Зайве підтвердження цього – факт, що десять традиційно представляє бездоганність.

Десять у ваших мандалах може говорити про прихильність до традиційних норм моралі чи повстання проти них. Число десять у мандалах може свідчити про духовне натхнення, почуття рівноваги чи практичний підхід до життя.

ОДИНАДЦЯТЬ

Одинадцять – це символ переходу, конфлікту й необхідності пошуку рівноваги. Оскільки одинадцять більше за десять, яке традиційно означає бездоганність, дехто вважає, що одинадцять представляє надмірність.

Європейська традиція розглядає одинадцять як знак розбіжностей, смерті й відродження, а китайська – як символічну модель способу життя. Ці точки зору здаються взаємовиключними, але, можливо, вони такими не є. Можливо, число одинадцять у мандалах відображає конфлікт, що знаходиться у важливому переході в процесі, що просуває вас до більш повної реалізації того, ким ви є насправді.

ДВНАДЦЯТЬ

Дванадцять символізує космічний порядок, подвиги Геракла й порятунк. Воно пов'язане зі знаками Зодіаку й числом місяців у році. Іноді дванадцять презентує завершення тимчасового циклу. Воно з'являється в міфах, снах і казках. Дванадцять так само є частиною

символізму різних релігійних груп. К. Юнг ототожнює дванадцять із процесом росту, який він називає індивідуацією.

Християні використовують дванадцять як символ того, хто прийняв віру. Воно так само представляє апостолів – тих, кого обрав Христос. Дванадцять з'являється в безлічі казок, зазвичай як кількість персонажів певної групи.

Під «дванадцятьма подвигами» розуміється важка праця на шляху до індивідуації. Дванадцять у мандалах має відношення до обертового колеса Зодіаку, і привертає увагу до перебігу часу й завершенню циклу. Наприклад, ви можете побачити малюнки дванадцяти у мандалах, коли завершуєте проект, припиняєте стосунки чи закриваєте незакінчену справу. Дванадцять так само може представляти ті продиктовані таємничим архетипом Самості виклики, які вам треба бути прийняті. Дванадцять у мандалах свідчить про завершення, цілісність і нескінченний рух по спіралі зростання.

ТРИНАДЦЯТЬ

Тринадцять асоціюється з невірністю, зрадництвом і нещасливим кінцем, оскільки таким було число персонажів останній трапези. Тринадцята фея зі «Сплячої Красуні» – та, що наклала прокляття на юну принцесу. На шабаші зазвичай присутні тринадцять відьом.

Число тринадцять так само може мати й позитивне значення. Фактично вважається, що його зв'язок із нещастям походить із перекручування його нумінозних якостей. Наприклад, могутніх Олімпійських богів грецької міфології – тринадцять. Кількість перших християн: Ісуса й дванадцяти апостолів – тринадцять.

Тринадцять може позначати як початок, так і закінчення. Коли ви бачите тринадцять у мандалах, можливо, ви перейшли до нової фази вашого життя. Тринадцять так само може свідчити про те, що вантаж минулого перешкоджає новому напрямку вашого життя, особливо коли ви не звершили те, що розпочали раніше. Тринадцять у ваших мандалах може бути вказівкою на посилення могутнього процесу всередині вас і необхідності бути готовими до звільнення енергії після періоду, що виглядає як період нещасть, важкої роботи й гальмування.

«Казка про річку Мовлення»

І. Вачков

Снилося мені, ніби я ще студент і навчаюся на психолога. Мене відправляють на практику. Завдання таке: очистити річку Мовлення, оскільки туди скидається сміття і в ній заводяться численні паразити. Чис це було Мовлення, не знаю. Можливо, моє. Ну й натерпівся я там! Ця річка виявилася незвичайною. Текла в ній інформація, що складалася зі слів, словосполучень і речень. Я вирушив на річку Мовлення сам. На невеликому плоту із декількох пов'язаних між собою суджень я проплив від самих витоків Мовлення до її гирла.

Судження були такі:

«Хто ясно мислить, той ясно викладає».

«А якщо викладати свою думку ясно, тебе завжди зрозуміють».

«Тому, щоб тебе розуміли, треба ясно мислити».

На початку Мовлення було дуже каламутним і нерозбірливим, найчастіше зустрічалися окремі склади, а довгих речень не було зовсім. Зате я легко ковзав поверхнею й міг милуватися зі свого плота мальовничими берегами, яскравим небом, спокійною поверхнею річки.

Чим далі я просувався, тим багатішою і яскравішою ставала ріка, все більше інформації несла вона в своїх хвилях. Часом мені вдавалося знайти на пелюстках лілій справжні перлини словотворчості – наприклад, такі слова, як «кошикуватися», «бігльзь» (про праску) і багато інших. Усе частіше з'являлися бурунчики питань: «Чому?», «Як?», «Звідки?», «Навіщо?».

Досить багато часу я провів у тихому затончику, розводячи й вирощуючи прекрасні екземпляри важливих слів-качечок: «спасибі», «будь ласка», «будьте ласкаві», «вибачте». Особливо вдалося мені численне сімейство слів подяки.

А потім Мовлення стало ще і внутрішнім. Це означає, що живі слова зустрічалися тепер не тільки на поверхні, а й у глибині річки. Особливо чудові були літаючі риби-слова, які могли й жити під водою, і літати над водною гладдю.

Одного разу я застряг на порогах. Це й не дивно: зустрілись пороги пунктуації. Розділові знаки пробили мій пліт і вилізли в судженнях, з яких він складався, у найнесподіваніших місцях. І вийшло: «Хто – ясно. Мислить той? Ясно викладає А. Якщо; висловлювати свою думку, ясно-то тебе завжди. Зрозуміють – значить, щоб тебе ... Розуміли треба ясно. Мислити!».

Довелося мені пововтузитися, розставляючи крапки, коми і дефіси там, де треба. Зайві довелося викинути.

Скоро Мовлення змінилося: ріка могла бути вже не тільки вільним усним потоком (хоча до гирла було ще далеко), але й почала набувати письмової форми. Великі ділянки виявилися покриті товстим шаром льоду, на якому були написані різні знаки. Такі ділянки мені доводилося долати, встановивши на плоту вітрило з абеткою і котитися на ньому, як на санчатах. Розбираючи написи, я радів за Мовлення і іноді виправляв помилки у словах.

Коли Мовлення стало усним, її течія змінювалася швидко й несподівано. Снилось мені, що я пливу, розслабившись, на своєму плоту, ріка тече повільно, спокійно – я й задрімав. Але раптом розігралася справжня мовленнєва буря: поверхня річки закипіла; окремі слова високо вистрибували з води, а деякі вислови були такими лютими й різкими, що мій пліт кидало з боку в бік. Зрештою мене винесло до водоспаду Лайки, де пліт не витримав і розколовся. Уламки суджень, з яких він складався – «ясно», «малі», «викладаючи», «співай» та інші, – були віднесені емоційними вигуками. Я сам ледь не потонув у вирі несправедливих звинувачень. Коли Мовлення трохи заспокоїлося, я вирішив його підживити й почистити.

Це була довга і копітка робота. По обох берегах річки було чимало Бібліотечних водосховищ. Я прорив канали, з'єднавши ці водо- (а може, і слово-?)сховища з Мовленням. Які чудові словесні багатства полилися до Мовлення, скільки нових красивих слів заплескалося у воді, виблискуючи на сонці золотою лускою! А я тим часом оголосив нещадну війну словами-паразитам, які з'явилися в Мовленні. Ці неприємні створіння вискакували над водою там, де їх ніхто не чекав, і дуже засмічували течію Мовлення. Спливає, скажімо, цілком струнке і симпатичне висловлювання, глядь – між його словами нахабно втискується слово-паразит: «Я, це саме, сьогодні, так би мовити, до вас прийшов, щоб як би запросити вас на як би день народження». І незрозуміло – чи точно вас запросили на день народження або все це – немов. Я ловив слова-паразити сіткою й висмикував їх із висловлювань. Моя праця не була даремною. Скоро Мовлення стала чистою і прозорою рікою, красиві й правильні слова складали глибокі й точні думки, судження стали багатшими за змістом і витонченими за формою. І значно рідше з'являлися на річці пороги, на яких вирували різкі та грубі слова.

Тільки я зібрався із задоволенням похлюпатися в річці Мовлення, як... прокинувся! Навіть шкода, правда?

Казка «Подорож двох подруг»**Н. Лзопкова**

Жила-була на світі дівчинка, яку звали Пам'ять. Дуже хотілося їй побільше дізнатися про все, що є на світі. І вирішила вона піти в Країну Знань, про яку їй розповідала найкраща подруга – Увага. Довго відмовляла її сусідка Лінощі, пропонувала пограти чи краще полежати, бо шлях до Країни Знань дуже довгий і небезпечний. Однак Пам'ять не послухала її умовлянь і вирішила будь-що дістатися до казкових скарбів Країни Знань. Даремно намагалася Лінощі, якій, утім, скоро набридло відмовляти Пам'ять.

Пам'яті, на щастя, не довелося вирушати в подорож наодинці – із нею вирішила піти її подружка Увага. Дорога насправді була далекою і складною, багато перешкод поставало на їхньому шляху, але всі були подолані. Дівчата завжди допомагали одна одній в скрутних ситуаціях.

По дорозі їм зустрівся маленький і веселий Галас. Він грався і жартував із дівчатами, розважав їх, перемовлявся то з однією, то з іншою, і дівчата стали сваритися одна з одною. А йому того і треба було! Не знали дівчата, що під личиною нешкідливого маленького Галасу переховувався злий чарівник Шум, який вирішив перешкодити Пам'яті та Увазі разом іти до Країни Знань. Дуже хотілося йому розлучити подруг, яких намагався відвернути від головної мети, весь час намагаючись залучити на свою сторону трошки легковажну Увагу. Пам'ять боялася втратити подругу, вона не знала, що робити, як звільнити її від злих чар.

А Галас уже радів перемозі й від радості став розростатися, усе більше набуваючи свого справжнього вигляду, – і зрештою перетворився на Шум. Побачивши це, Пам'ять гірко заплакала, і тут вона почула голосок, який ласкаво втішав її. Підняла Пам'ять заплакані очі й побачила поруч з собою дівчинку. Незважаючи на свою молодість, вона була чарівницею, і звали її Воля. Вона заспокоїла Пам'ять, сказавши, що допоможе впоратися зі злим чарівником.

Почув це Шум, відчув недобре, заметушився: став стукати, гуркотіти, волати. Але безсилий виявився він перед чарівницею Волею. Став він стискатися, зменшуватися, перетворився спочатку на Шепіт, потім – на ледь помітний Шерех, а потім і зовсім зник. Подруги дуже зраділи – вони могли нарешті спокійно продовжити подорож. На прощання Воля порадила їм бути дружними й ніколи не розлучатися, а якщо трапиться біда – хай її, Волю, на допомогу кличуть.

Тепер уже ніхто більше не заважав подругам у дорозі, і вони спокійно дісталися до красивої й багатой Країни Знань, де і тепер не розлучаються, щоб знову не з'явився Шум – злий чарівник.

Казка «Коряга»**А. Попова**

Давним-давно на околиці величезного темного лісу у широкій повноводній річці жили Колоди. Це були добре обтесані Колоди, звалені в дивовижному безладді – упереміш великі й маленькі, короткі й довгі, широкі й вузькі. Така у них була гра: вони любили наскакувати одна на одну, перевертатися, перекидатися і знову розкочуватися в різні боки.

Серед рівних і струнких Колод виділялася одна дивна незграбна Коряга, викликаючи своїм химерним виглядом загальні глузування. Ніхто її не обтесував – вона була такою, якою вродилася тут, на березі річки. Вона хотіла пограти з Колодами, але була настільки неповоротною, що своїми кривими сучками робила боляче іншим. Усі навколо стали відганяти Корягу, не бажаючи мати з нею справу, і навіть замислювалися: чи не провчити її? Чи не облямати її всі сучки чи підрівняти їх?

Особливо складно стало Корязі одного вечора, коли вона лежала на самоті й до неї доходили веселі голоси Колод. А їй було так сумно думати, що нікому вона не потрібна, бо зовсім не така, як інші. Утомлена від сумних думок і безвиході, вона зрештою заснула.

А на ранок прийшов Дроворуб. Спочатку Колоди перелякалися, а потім, коли Дроворуб став підтягувати їх одну до іншої, зрозуміли, що він хоче спорудити пліт й вирушити в подорож. Колоди стали допомагати йому і через деякий час уляглися в один ряд. Але ось біда: не виявилося у Дроворуба нічого, що могло б скріпити їх між собою. Погляд його випадково впав на Корягу, яка навіть і не мріяла бути корисною.

Дроворуб насилу уклав Корягу впоперек усіх Колод плоту. Криві сучки, що принесли стільки лиха корязі, немов палці, охопили Колоди, міцно притиснули їх одну до одної та закріпили пліт. А на довгий сук, який гордо стирчав вгору, Дроворуб прив'язав маленький прапорець. І пліт вирушив у далеку подорож до нових незвіданих земель.

«Казка про Дерева-Характери»

І. Вачков

У дивовижному світі, у долині, яка розкинулася серед високих і неприступних гір, росли ... Дерева-Характери. Це були надзвичайні рослини! Їх зовнішній вигляд був відображенням характерів людей, що жили далеко-далеко за горами.

У кожного Дерева-Характера від стовбура відходили чотири головні гілки й безліч маленьких. Ці чотири гілки мали свої назви: Ставлення до людей, Ставлення до справи, Ставлення до себе, Ставлення до речей. У кожного Дерева-Характера ці гілки мали, не схожу на інших форму. На одному Дереві-Характеру гілка Ставлення до людей була пряма і спрямована вгору, бо несла межу Правдивості, а на іншому була скручена кільцем Брехні. Десь гілка Ставлення до себе зухвало стирчала Самозакоханістю, десь прогиналася до землі від своєї Приниженості, а десь спокійно і впевнено піднімалася до сонця як втілення Переваги. Гілки Ставлення до речей на деяких Деревах-Характерах скарлючилися від жадібності, а на інших великою кількістю листя являли свою Щедрість.

Дуже різні Дерева-Характери росли в цьому чарівному лісі. Під деякими Характерами тріскалася земля – такими вони були важкими, зате легкі Характери буквально літали в повітрі, ледь чіпляючись за ґрунт корінням. Зустрічалися Характери, які були суцільно (від коренів до крони) покриті голками, і тому були дуже колючими. А інші нагадували телеграфні стовпи з ледь помітними відростками – це були прямі Характери. Навіть бензопила не змогла б розпиляти тверді Характери, а м'які були настільки податливими, що їх стовбури можна було м'яти за просто, як глину. Були серед них і красиві й потворні, високі й низькі, стрункі й такі, що стелилися по землі.

Такими несхожими були Дерева-Характери, бо росли вони на різних ґрунтах, неоднаково зігрівало їх сонце, по-різному обдував вітер, по-різному поливав дощ. Але ж і в кожній людини в житті складається все по-різному, чи не так?

Часом налітала в чарівну долину буря, люто кидалася на Дерева-Характери: одні ламала чи виривала з коренем, інші гнула до землі, але зламати не могла. Були й такі, що не хилилися під найсильнішим ураганним вітром і лише гордо розпрямляли свої могутні гілки.

Багато людей хотіли б побувати в цьому лісі, подивитися, як виглядає їх Дерево-Характер. Але потрапити в цей ліс не може ніхто, і дізнатися, який у тебе характер, можна тільки вивчаючи самого себе і власні вчинки.

Схема психологічного аналізу казки та її обговорення
Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва

Акцент	Напрямок роздумів	Питання	Коментар
Основна тема	Важливо зрозуміти основні ідеї казки, тобто, що за її допомогою нам хотіли передати предки, який досвід, про що попередити, підбадьорити тощо	Про що ця казка? Чому вона нас навчає? У яких ситуаціях життя нам стане в нагоді те, про що ми дізналися з казки? Як конкретно ми будемо це знання використовувати в житті?	Через основну тему нам передаються загальні моральні цінності, стилі поведінки та взаємодії з оточуючими, загальні відповіді на загальні питання.
Лінія героїв казки. Мотиви вчинків	Важливо зрозуміти видимі і приховану мотивації героїв казки	Чому герой так чинить? Навіщо йому це потрібно? Чого він саме хотів? Навіщо один герой був потрібен іншому?	Можна міркувати і проводити обговорення окремо кожного героя або у взаємозв'язку героїв один з одним.
Лінія героїв казки. Способи подолання труднощів	Важливо «скласти список» способів подолання труднощів героями казки.	Як герой вирішує проблему? Який спосіб рішення і поведінки він обирає? Активний він чи пасивний? Усе вирішує й долає сам чи намагається перекласти	Маючи набір способів рішення проблем: прямий напад на ворога, хитрість, користування чарівними предметами, групове рішення проблем тощо,

		відповідальність на іншого? У яких ситуаціях нашого життя ефективним буде кожен спосіб вирішення проблем, подолання труднощів?	важливо оцінити, в яких ситуаціях реального життя ми можемо використати певний спосіб вирішення труднощів.
Лінія героїв казки. Ставлення до навколишнього світу й самого себе	Важливо зрозуміти загальну спрямованість героя: він творець або руйнівник нашого світу й інших героїв.	Що приносять вчинки героя оточуючим: радість, горе чи прозріння? У яких ситуаціях він творець, в яких – руйнівник? Як у реальному житті людини розподіляються ці тенденції?	Важливо при обговоренні формувати гнучкий підхід до творчих і руйнівних тенденцій. Прояв базової тенденції багато в чому залежить від конкретної ситуації в житті.
Актуалізовані почуття	Важливо усвідомити, яку емоційний реакцію викликає в героя певна ситуація й чому?	Які почуття викликає ця казка? Які епізоди викликали радісні почуття? Які – смуток? Які – страх? Які дратували? Чому герой реагує саме так?	Розмірковуючи над казкою з точки зору почуттів, які вона викликає, можна зробити акцент на джерелах почуттів усередині нас.
Образи й символи в казках	Важливо усвідомити, які тенденції, уроки, способи поведінки несе в собі кожен герой казки.	Хто такий Іван-Царевич? Хто такий Колобок? Хто така Курочка Ряба? тощо.	Можна залучати не тільки власні міркування з теми «Що є цей образ», і словники образів, особливо юнгіанські.

ГЛОСАРІЙ

Алекситимія – неспроможність суб'єкта вербалізувати емоції, які переживає він сам або інші. Є предиктором психосоматичних проблем.

Ампліфікація – уточнення і прояснення окремих образів в продуктах образотворчого мистецтва (малюнки, живопис, скульптура, «гра в пісок» тощо) за допомогою прямої асоціації.

Аналіз казки в комплексній казкотерапії – розуміння і інтерпретація суті казкових ситуацій, образів, конструкцій сюжету.

Ароматерапія – використання різних запахів переважно з лікувальною метою. Особливого розвитку набуло у східних культурах. Сьогодні детально вивчається можливість використання різних запахів, що стимулюють життєву активність (працездатність, творчість тощо) людини.

Арт-терапія – використання мистецтва як терапевтичного фактору. Один з видів корекційної діяльності через залучення до мистецтва. З цією метою клієнт включається у процес обговорення творів мистецтва або до артистичної, творчої діяльності, що стимулює її самовираження.

Архетип – первинні природні образи, ідеї, переживання, властиві людині як суб'єкту колективного несвідомого у психології К.Г. Юнга

Асоціації – поняття, що виникає при згадуванні іншого.

Ассамбляж (фр.assemblage) – техніка візуального мистецтва, споріднена колажу, але використовує об'ємні деталі або цілі предмети, скомпоновані на площині як картина. Допускає мальовничі доповнення фарбами, а також металом, деревом, тканиною та іншими структурами.

Аутогенне тренування – (від грецьк. *autos* – сам, *geno* – поява). Активний метод психотерапії, психопрофілактики та психогігієни, спрямований на відтворення динамічної рівноваги у системі саморегуляції механізмів людського організму.

Бібліотерапія (від *biblion* – книга + терапія) – метод, який передбачає формування ціннісної структури особистості, глибшого розуміння сенсу життєвих явищ і розвиток аналітико-синтетичних здібностей.

Боді-арт – розмальовка обличчя та тіла за допомогою театрального гриму.

Вербалізація – будь-яке усне висловлювання, ствердження.

Деіндивідуація – втрата відчуття власної індивідуальності.

Деперсоналізація (лат. *de*, лат. *persona* – особистість) – стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання людиною своєї особи, свого «Я».

Дидактичні казки – зміст їх сюжету носить навчальний характер. Загальмованість виражена сповільненість протікання всіх психічних процесів і реакцій на навколишнє, зниження або припинення рухової активності.

Драматизація – процес та механізм втілення думок у візуальні образи.

Експресія – (лат. *expressio* – виявлення) – виразність, сила прояву почуттів, переживань.

Емоційна компетентність – спроможність особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями та цілеспрямованою поведінкою; ґрунтується на адекватній інтегральній оцінці людиною своєї взаємодії з середовищем.

Емоційна підтримка – важливий механізм лікувальної дії у психотерапії. Це – прийняття дитини дорослим, визнання її особистості, людської цінності та значущості, незалежно від того якими якостями вона характеризується.

Емоційний інтелект – спроможність усвідомлювати емоції, досягати й генерувати їх таким чином, щоб сприяти мисленню, розумінню емоції й того, що вона означає.

Емпатія – здатність людини до співпереживання і співчуття іншим людям, до розуміння їх внутрішніх станів.

Ігротерапія – метод лікувально-педагогічного впливу на дітей та дорослих, які страждають на емоційні порушення, страхи, неврози тощо. В основу різноманітних методик покладена ідея використання гри як засобу розвитку особистості.

Ідентичність – почуття самототожності, власної істинності, повноцінності, співпричетності світу та іншим людям.

Ізотерапія – терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу малюванням.

Індивідуація – спонтанний, природний процес дозрівання або розгортання, психічний еквівалент фізичного процесу росту й дорослішання в умовах відсутності гальмування, перепон або викривлень, зумовлених певним розладом психіки.

Інсайт – раптове інтуїтивне рішення, внутрішнє осяяння, виникнення розуміння сутності чогось, ситуації в цілому.

Інсталяція – просторово вибудована композиція з художніх і побутових предметів, об'єднаних однією ідеєю.

Казкотерапія – вид арт-терапії, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

Катарсис (від грецьк. *katharsis* – очищення) – душевне розрядження, що відчуває глядач у процесі співпереживання (Аристотель); терапевтичний стан «освячення» або «морального просвітлення через моральне потрясіння». Поява катарсису супроводжується частковим або повним вирішенням проблеми, очищенням.

Кінезітерапія – лікування засобами руху, руховою активністю та природними моторними функціями людини; передбачає використання усіх видів та форм руху у якості лікувального фактору.

Колаж – композиція, створювана з різномірних плоских предметів, таких як фрагменти газет, журналів, тканин, шпалер, на дошці, папері або полотні, з'єднаних один з одним, прикріплених до поверхні і нерідко поєднуються з лінією і кольором, з метою створення додаткового художнього ефекту.

Консультування – професійна допомога клієнту в пошуку шляхів вирішення проблемної ситуації. Консультування від терапії відрізняється тривалістю, змістом та інтенсивністю проведеної роботи.

Криза – поворотний момент, що впливає на хід події – раптове погіршення або раптове покращення ситуації; будь-яке раптове припинення ходу подій у житті індивіда або соціуму, що потребує переоцінки мислення й моделей діяльності.

Лялькотерапія – метод, заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм казки, з улюбленою іграшкою. В якості основного прийому корекційного впливу використовується лялька як проміжний об'єкт взаємодії дитини і дорослого.

Манда («коло», диск) – це геометричний символ складної структури, який інтерпретується як модель Всесвіту, «карта космосу».

Маскотерапія – розглядається як елемент психодрами або ігротерапії. Особливо ефективний у роботі з дітьми-інтровертами, мутистами тощо. Дає можливість позбутися комплексів самотності, відчуженості, сором'язливості, невпевненості у собі.

Метафора – слово або вираз, що вживається в переносному значенні, в основі якого лежить неназване порівняння предмета з будь-яким іншим на підставі їх загальної ознаки.

Метафоричні (асоціативні) карти – унікальний оригінальний інструмент роботи психолога, у вигляді набору картинок завбільшки з

гравальну карту або листівку, що зображують людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні картини.

Музикотерапія – це контрольоване використання звуків і музики в психокорекції клієнтів, що представляє собою діяльність, яка включає відтворення, фантазування і імпровізацію за допомогою людського голосу і вибраних музикальних інструментів або прослуховування спеціально підібраних музичних творів.

Пісочна терапія («sandplay» – ігри з піском) – метод психотерапії, заснований на юнгіанському психоаналітичному підході, який надає унікальну можливість досліджувати власний внутрішній світ за допомогою безлічі мініатюрних фігурок, таці з піском, певної кількості води – та відчуття свободи та безпеки самовираження, що виникає при спілкуванні з фахівцем.

Психогімнастика – один з невербальних методів групової психотерапії, в основі якої лежить використання рухової експресії в якості головного засобу комунікації в групі.

Психологічна проекція – психологічний процес, який відноситься до захисних механізмів психіки, коли людина приписує іншим власні думки, почуття, мотиви, якості характеру тощо.

Рапорт – тип зв'язку між людьми, що характеризується позитивними емоційними відносинами і певним взаєморозумінням.

Рефлексія (лат. *reflexio* – звернення назад) – здатність свідомості людини зосереджуватися на самому собі.

Самість – уявлення людини про себе, яке виникає на основі минулого і теперішнього досвіду та очікувань майбутнього (К. Роджерс)

Самоактуалізація (лат. *actualis* – дійсний, справжній) – прагнення людини до найбільш повного виявлення та розвитку власних особистісних можливостей.

Фототерапія – набір взаємопов'язаних психотерапевтичних технік з використанням під час терапевтичної сесії фотографій, що викликають у клієнта емоційний відгук.

Фрустрація – важке переживання людиною своєї невдачі, що супроводжується відчуттям безвиході, краху надій в досягненні певної бажаної мети.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / Мала Бетенски. – М. : ЭКСМО-пресс, 2002. – 251 с.
2. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души / И.В. Бирюкова // Информационный бюллетень Ассоциации танцевально-двигательной терапии, 2000. – № 4. – С. 3–9.
3. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур. – Т. 2. [Пер. с английского]. – М. : Вече–АСТ, 2000. – 500 с.
4. Бонде Л. Магия цвета / Л. Бонде. – СПб. : Питер Паблишинг, 1997. – 384 с.
5. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно. – М. : Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 1999. – 364 с.
6. Бутон Б. Танцевальная терапия // *Сaіe Епсусіорегііа оГ Аііегпапуе Мейісіпе*, 2001. – 203 с.
7. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. – М. : Изд-во Владос-Пресс, 2002. – 405 с.
8. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии / О.А. Ворожцова. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2004. – 90 с.
9. Грегг М.Ф. Тайный мир рисунка / М.Ф. Грегг. – СПб. : Дементра, 2003. – 176 с.
10. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. – СПб. : Питер, 2003. – 208 с.
11. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/ Под редакцией А.И. Копытина. – СПб. : Речь, 2005. – 80 с.
12. Дикмани Х. Юнгианский анализ волшебных сказок. Сказание и иносказание / Под общ. ред. Зеленского В.В.; пер. Г.Л. Дроздецкой, В.В. Зеленского. – СПб. : Академический проект, 2000. – 256 с.
13. Ермолаева-Томина Л.Б. Психология художественного творчества : Учебное пособие для вузов [2-е изд.] / Л.Б. Ермолаева-Томина. – М. : Академический проект : Культура, 2005. – 304 с.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, А.М. Михайлов. – СПб. : Смарт, 1996. – 100 с.

15. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.А. Тихонова. – СПб. : Речь, 2003. – 208 с.
16. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2005. – 340 с.
17. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 2-е изд., расширен. и доп. / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
18. Каттанарх Э. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной / Э. Каттанарх; Пер. с английского Е. Багдаевой. – М. : Эксмо-Пресс, 2001. – 228 с.
19. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с.
20. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии / А.И. Копытин. – СПб. : Речь, 2003. – 96 с.
21. Кузин В.С. Психология живописи : Учебное пособие для вузов. 4-е изд., исправл. и доп. / В.С. Кузин. – М. : Оникс 21 век, 2005. – 304 с.
22. Лебедева Л.Д. Практика арттерапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003.
23. Лендрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений/ Пер. с англ. предисловие А.Я. Варга / Г.Л. Лендрет. – М. : Институт практической психологии, 1998. – 368 с.
24. Ленц Ф. Образный язык народных сказок / Ф. Ленц; Пер. с нем. – М. :Парсифаль, 1999. – 328 с.
25. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство / М. Люшер. – М.: НГРРО, 2003. – 252 с.
26. Маллон Б. Творческая визуализация и цвет / Б. Маллон. – М. : Галактион, 2001. – 192 с.
27. Михалкович В.И. Поэтика фотографии / В.И. Михалкович, В.Т. Стигнеев– М. : Искусство, 1990. – 275 с.
28. Назаревич В.В. Кукла в работе психолога: практическое пособие для психологов / В.В. Назаревич. – Ровно : ТОВ «Принт Хауз», 2014 – 192 с.
29. Назарова Т.В. Радуга в графических символах / Т.В. Назарова. – М. : Чистые воды, 2003. – 112 с.
30. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учеб. пособ. для студ. вузов / А.А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2000. – 512 с.

31. Остер Дж. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие / Дж. Остер, П. Гоулд. – М. : Прогресс, 2000. – 97 с.
32. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
33. Словарь психолога-практика / Составитель С. Ю. Головин. – 2-е изд. – Минск : Харвест, 2005. – 976 с.
34. Фадеева Т. Образ и символ. Универсальный язык символики в истории культуры/ Т. Фадеева. – М.: Новалис, 2004. – 256 с.
35. Человек и его символы / К.Г. Юнг, М.-Л. фон Франц, Дж.Л. Хендерсон, И. Якоби, А. Яффе. – М. : Медков С.Б., «Серебряные нити», 2012. – 352 с.
36. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг /Т.А. Шкурко. – СПб. : Речь, 2003. – 192 с.
37. Эдварс Б. Художник внутри вас / Пер. с англ. /Б. Эдварс. – Минск : ООО «Попурри», 2000. – 256 с.
38. Эндрюс Т. Искусство лечения цветом / Пер. с англ. О. Матвеевой / Т. Эндрюс. – М. : ЦАИ, 1998. – 176 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Олена Сергіївна **Колпакчи**

АРТ-ТЕРАПІЯ: КУРС ЛЕКЦІЙ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Комп'ютерна верстка та дизайн обкладинки ***М. С. Богдан***

Надруковано з оригінал макету наданого автором

Підписано до друку 07.03.2018. Формат 60х84 1/16.
Друк лазерний. Папір офсетний. Гарнітура Book Antiqua.
Умовн. друк. арк. 23,5. Тираж 300 прим.

ТОВ «Центр учбової літератури»
вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2458 від 30.03.2006 р.