

«Арт-
терапевтические
экспресс-методы
восстановления»



Арттерапия

Появление термина АРТТЕРАПИЯ в начале 40-х годов (Arttherapy, creative therapy)

Марк Евгеньевич Бурно

- Врач-психиатр, психотерапевт, доктор мед.наук, профессор кафедры психотерапии и медицинской психологии Российской медицинской академии.
- Автор метода психотерапии творческим самовыражением.
«Терапия творческим самовыражением»



Творческая терапия

- Танцевальная терапия;
- Библиотерапия;
- Драматерапия;
- Музыкалотерапия;
- Ландшафто-терапия;
- Этнотерапия и т. д.



Арт-терапия

- Рисунок
- Живопись
- Лепка
- Пластика
- Грим
- Боди-арт



Арттерапия



Современная
арт-терапия



Использование уже готовых произведений (написанные картины, музыка, книги и т. п.)

Положительные моменты:

- высочайший уровень произведений;
- высокий уровень переживаний, закодированных в них;
- снятие страха что-то делать самому, не будучи специально обученным.

Использование самостоятельного творчества

Положительные моменты:

- самовыражение в собственном творчестве участников и его результаты.

Библиотерапия

Направление арт-терапии,
основанное на исцеляющем
воздействии слова, то есть
самовыражение через
творческое сочинение
(creative writing)



Диагностический и терапевтический эффекты в библиотерапии

- Закон Эмиля Геннекена (французский критик)

Главный герой произведения — это всегда автор

Изменяя язык выражения — меняем состояние,
изменяя метафору — меняем представление о
мире...

- (психолингвистические эксперименты по верификации гипотезы Рубакина-Геннекена о психологическом сходстве читателя и писателя)

Исцеляющий потенциал библиотерапии

Основан на таких психологических механизмах, как:

- Отреагирование аффекта;
- Катарсис;
- Диссоциация;
- Выявление и коррекция эмоционального состояния;
- Прояснение и осознание глубинных ценностей и ресурсов.

Исцеляющий потенциал библиотерапии

- Психологический механизм — осознанное или неосознаваемое изменение метафоры.

Такое изменение дает возможность увидеть нечто в своей жизни под совершенно другим углом зрения (то есть с непривычного, иного ракурса). Это приводит к:

- расширению сознания;
- расширению кругозора;
- частичному избавлению от иллюзий;
- расширению репертуара жизненных стратегий.

*А следовательно, расширение представления
«Я могу» (что и есть доступ к внутреннему ресурсу).*

Противопоказания библиотерапии

Библиотерапия имеет только одно
противопоказание: снижение интеллекта.



Техники библиотерапии:

- 1. *Использование готовых произведений любого жанра;*
- 2. Письма;
- 3. Стихи (использование размера без рифм);
- 4. Написание любого жанра литературного произведения по четким законам (сага, драматургическое произведение, новелла, детектив и т. п.);
- 5. Рассказ на заданную (выбранную) тему;
- 6. Автобиография в виде литературного произведения;
- 7. *Чтение литературных произведений;*
- 8. Переписка субличностей;
- 9. Сочинение архетипических легенд;
- 10. Сочинение сказки;
- 11. Сочинение по кругу;
- 12. Драматургия.

Основное правило библиотерапии

- Написание литературного произведения может быть либо искренним, либо никаким.



Синквейн

- Литературная форма, сочиняемая по жесткой схеме, не подлежащей изменению. Состоит из 11 слов (предлоги и союзы словами не считаются), рифмовать запрещено.
- **Цель: изменить нежелательное состояние, в которое человек регулярно попадает.**
- Своего рода саморегуляция через раскодировку словесных метафор.

Техника написания синквейна:

- **первая строка** — одно слово, название состояния;
- **вторая строка** — два слова, описание (в том числе и метафорическое) этого состояния;
- **третья строка** — три слова, действия, которые вы обычно совершаете, попав в это состояние;
- **четвертая строка** — четыре слова, чувства, которые вы испытываете, совершив привычные действия;
- **пятая строка** — повторение первой строки, название состояния.

соматические состояния и болезни не могут быть названием синквейна.

Техника написания синквейна:

- Основная идея: меняя действие, совершая нечто новое, пробуя различные варианты, мы способны изменить свое состояние

(пиши душой!)

Примеры

- Любовь.
Напрасная, неразделенная.
Ранит, колит, убивает.
Безумное чувство, приносящее боль.
Слезы.
- Закат.
Розовый, великолепный, багряный.
Очаровывает, полыхает, горит.
Алый закат веселит меня.
Прекрасный.
- Жизнь.
Плодородная, кормящая.
Рождаться, жить, существовать.
Природа - это бесконечный источник вдохновения.
Мать-земля.
- Любовь.
Сказочная, фантастическая.
Приходит, окрыляет, убегает.
Удержать ее умеют единицы.
Мечта.

Задание (инструкция)

- «Вспомните то состояние, в которое вы иногда попадаете (оно должно не нравиться, вы должны хотеть от него избавиться или научиться его изменять). Назовите это состояние одним словом, например: апатия, тоска, ревность и пр. Это слово и будет началом синквейна. Теперь ваша задача — по вышеуказанной схеме, жестко ее соблюдая, сочинить синквейн, в котором первая строка — название нежелательного для вас состояния».

Техника написания синквейна:

- **первая строка** — одно слово, название состояния;
- **вторая строка** — два слова, описание (в том числе и метафорическое) этого состояния;
- **третья строка** — три слова, действия, которые вы обычно совершаете, попав в это состояние;
- **четвертая строка** — четыре слова, чувства, которые вы испытываете, совершив привычные действия;
- **пятая строка** — повторение первой строки, название состояния.

соматические состояния и болезни не могут быть названием синквейна.

Сей Сёнагон

- Эпоха Хэйан (794-1192).
- Императрица Тэйси.
- «Записки у изголовья» 993 год.

«Мои записки не предназначены для чужих глаз, и потому я буду писать обо всем, что в голову придет, даже о странном и неприятном».



Что можно получить?

- Красивую диссоциацию (а, следовательно, не столь страшно);
- Проблемное поле клиента;
- Имеющийся у клиента ресурс;
- Возможную стратегию психотерапии.

Примеры

То, что редко встречается
Сёнагон:

Тесть, который хвалит зятя.

Невестка, которую любит свекровь.

Серебряные щипчики, которые хорошо выщипывают волоски бровей.

Слуга, который не чернит своих господ.

Человек без малейшего недостатка. Все в нем прекрасно: лицо, душа. Долгая жизнь в свете немало не испортила его.

Клиент:

*Жена, которая всем довольна,
Люди, которые понимают с первого раза,
Молния, которая никогда не расходится,
Умный и весёлый одновременно человек.*

Примеры

**То, что вызывает брезгливость
Сёнагон:**

Внутренность кошачьего уха, изнанка
вышивки

Клиент :

*Молочная каша, псевдокожаные липкие
сиденья в учреждениях, объедки, намокшая
губка для мытья посуды в раковине.*

Примеры

□ То, что дорого как воспоминание Сёнагон:

Засохшие листья мальвы.

Игрушечная утварь для кукол.

Вдруг заметишь между страницами книги
когда-то заложенные туда лоскутки сиреневого
или пурпурного шелка.

В тоскливый день, когда льют дожди,
неожиданно найдешь старое письмо от того,
кто когда-то был тебе дорог.

Веер «Летучая мышь» — память о прошлом
лете.

Варианты:

- То, что великолепно. То, что кажется отвратительным.
- То, о чем сожалеешь. То, что дорого как воспоминание.
- То, что напоминает прошлое, но уже ни к чему не пригодно.
- То, что разгоняет тоску. То, что наводит тоску.
- То, что неожиданно становится очень важным. То, что утратило цену.
- То, от чего веет чистотой. То, что вызывает стыд.
- То, что трогает сердце. То, от чего сжимается сердце.
- То, что проходит слишком быстро. То, что кажется бесконечным.
- То, что редко случается. То, что случается повсеместно.
- То, от чего на душе спокойно. То, что родит тревогу.
- То, что приятно удивляет. То, что имеет пугающий вид.
- То, что умиляет. То, что вызывает чувство брезгливости.
- То, что утонченно красиво. То, что вызывает жуткое чувство.
- То, чему можно позавидовать. То, что вызывает зависть.
- То, что торопишься узнать поскорее. То, что вызывает тревожное нетерпение
- То, что ночью кажется лучше, чем днем. То, что ночью кажется хуже, чем днем.
- То, что радует сердце. То, что огорчает.
- То, что вселяет уверенность. То, что не внушает доверия
- То, что неожиданно притягивает взгляд. То, что человек обычно не замечает.
- То, что близко, хотя и далеко. То, что далеко, хотя и близко.
- То, от чего на душе спокойно и ясно. То, что родит сумятицу в душе
- То, от чего в душе родится мужество. То, что внушает опасения.

Задание

- Выбрать (или придумать) пары состояний, чувств, ощущений;
- Написать по 5 примеров на каждую пару;
- Разбиться на пары;
- Зачитать свой вариант партнеру.

Задание

- Вопросы к партнеру:
 - Какое чувство вызвало услышанное? Удалось ли увидеть «картинку»?
 - Какое состояние описывалось первым?
 - Что вы смогли увидеть в состоянии партнера?
 - Какой ресурс на данный момент у партнера можно задействовать наиболее эффективно?

АРТТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ В ПСИХОТЕРАПИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

Техники библиотерапии	ПТСР		Потери		Экзист. кризисы	
	Без-ть	Ресурс	Без-ть	Ресурс	Без-ть	Ресурс
Хайку		+		+		+
Синквейн	+	+	+	+		
Японская проза (Сэй Сенагон)		+	+	+	+	+
Написание эссе	+	+	+	+	+	+



МАНДАЛЫ



- **Мандала (Mandala)** - в переводе с санскрита «круг» или «центр». Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром.



МАНДАЛЫ

- Изображение мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на китайских бронзовых зеркалах, на бубнах сибирских шаманов, в схемах лабиринтов, в архитектурных композициях.



МАНДАЛЫ

- *Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии.*
- Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.

Виды мандал

- Мандалы могут быть в виде огромных стен или же в виде маленьких картинок, их можно нарисовать на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток на ткани, создать из песка и цветных зерен риса.



Мандалы хороши как для детей, так и для взрослых. Так, в психокоррекционной и развивающей работе психологические возможности мандал возможно применять:

- ▣ В целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок);
- ▣ В целях диагностики актуального настроения (раскрашивание белого круга);
- ▣ В целях изучения групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции);
- ▣ С целью диагностики и коррекции конкретной проблемы.

МАНДАЛЫ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- При проблемах самооценки;
- При ощущении внутреннего дисбаланса;
- Для активизации ресурсных состояний личности;
- При страхе потерять контроль над собой;
- При пессимизме и депрессии;
- При психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии;
- Для психокоррекции эмоциональной гиперчувствительности или напротив, алекситимии;
- При ощущение жизненного тупика;
- Для психокоррекции страхов и тревог;
- В целях преодолении кризиса в развитии (возрастного, личностного);
- В сопровождении адаптации;
- В различных семейных ситуациях;
- При психосоматических проблемах;
- Для сплочения группы на основе духовного сближения, коллективного творчества;
- Для повышения концентрации и внутреннего равновесия (например, у гиперактивных детей);
- Для коррекции расстройств мелкой моторики и нервного напряжения;
- В целях воспитания терпеливости и аккуратности;
- Для формирования уверенности на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала.



- *Творческая работа с мандалой привносит нужную энергию во внутренний мир человека для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы человек чувствовал себя таким же «круглым» и цельным, как мандала.*





Задание

□ Нарисовать/раскрасить мандалу



Спасибо за внимание!

