

*“ Терапия творческим самовыражением.  
Пассивная и активная арт-терапия .  
Библиотерапия. Музыкаотерапия “*

## *Основные аспекты гармонизации процессов эмоционального уровня.*

- **Развлекательный.** Он выражается в способности художественных форм вызвать спонтанную концентрацию сознания и таким образом отвлекать человека от ежедневных проблем и забот.
- **Компенсаторный.** Этот аспект выражается в возможности, предоставляемой нам искусством, переживать ситуации, нехарактерные для среды в которой мы живем. С этой точки зрения, искусство обогащает наш опыт.
- **Катарсический.** Искусство способно освободить нас от депрессивных эмоциональных ситуаций

# *Основы развития теории и практики арт-терапии.*

## 1. Фрайзер, Леви-Брюль

Исследование связи архаичного искусства с особенностями мышления первобытных народов

## 2. К. Риччи

Изучение детского творчества, сравнение рисунков детей с работами средних веков и первобытных народов

## 3. Ф. Шоу, М. Ричардсон

«Пальчиковая живопись», «Техника закрытых глаз», исследование спонтанного самовыражения

#### 4. Ч. Ломброзо, А. Тардые и М. Симон, Г. Приндхорн и др.

Изучение творчества душевнобольных с эстетической и клинической позиций, связь особенностей изобразительной деятельности с психической патологией. Начало диагностического использования художественной продукции

#### 5. Психоанализ и представители психоаналитического направления

Психоанализ художественной продукции. Психоаналитически-ориентированная арт-терапия. Рисунок рассматривается как возможность изучения бессознательного человека и используется в качестве проективного инструмента диагностики.

## 6. Э. Крамер и др.

Исцеляющий эффект изобразительной деятельности лежит в возможности освоить новые формы опыта. Разрешение внутренних конфликтов через повторное переживание.

## 7. А. Хилл, Г. Рид и др.

Активная популяризация арт-терапии в Европе. Организация сети художественных студии, для граждан в качестве одного из доступных каналов медицинской помощи

## 8. Британская ассоциация арт-терапевтов

### Американская арт-терапевтическая ассоциация

Первые профессиональные сообщества, образовательные стандарты для арт-терапевтов

## *Направления в применении арттерапии.*

В зарубежной психотерапии выделяют 4 основных направления в применении арттерапии:

- Использование для лечения уже **существующего произведения искусства** путем их анализа и интерпретации пациентом (пассивная арттерапия).
- Побуждение пациентов **к самостоятельному творчеству**, при этом творческий акт рассматривается как основной лечебный фактор (активная арттерапия).
- Одновременное **использование первого и второго принципов**.
- **Акцентирование роли самого психотерапевта**, его взаимоотношения с пациентом в процессе обучения его творчеству.

## *Использование искусства в коррекционной работе.*

На данный момент можно выделить несколько направлений использования искусства в коррекционной работе:

- **психофизиологическое** (связанное с коррекцией психосоматических нарушений)
- **психотерапевтическое** (связанное с воздействием на когнитивную и эмоциональную сферы)
- **психологическое** (выполняющее катарсическую, регулятивную, коммуникативную функции)
- **социально-педагогическое** (связанное с развитием эстетических потребностей, расширением общего и художественно-эстетического кругозора, с активизацией потенциальных возможностей ребенка в практической художественной деятельности и творчестве)

## *Использование искусства в коррекционной работе.*

- **Первый механизм** состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование этой ситуации на основе креативных способностей субъекта.
- **Второй механизм** связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие "аффекта от мучительного к приносящему наслаждение".

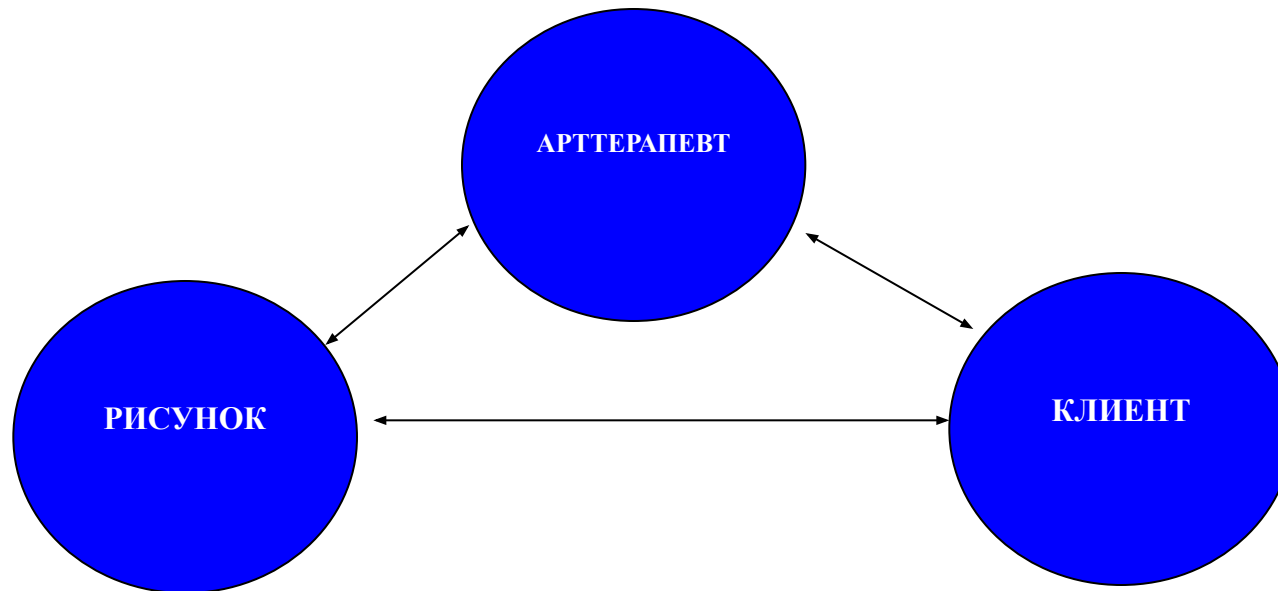


## *Достоинства Арт-терапии.*

- ✓ Занятия изобразительной деятельностью дают социально приемлемый **выход агрессии** и другим агрессивным чувствам. Работа над рисунками является безопасным способом выпустить пар и разрядить напряжение.
- ✓ Облегчает процесс лечения, внутренние конфликты и переживания, чаще всего **легче выразить** с помощью зрительных образов, чем их высказать. Невербальное общение легче ускользает от цензуры сознания.
- ✓ Предоставляет материал для интерпретаций и **диагностических заключений**. Продукты художественного творчества долговечны и пациент не может отрицать факт их существования. Содержание и стиль рисунка дают информацию о клиенте, который сам может интерпретировать свои произведения.

- ✓ Позволяют проработать мысли и чувства, которые пациент привык подавлять. Иногда невербальные средства единственно возможными для **выражения переживаний, убеждений**.
- ✓ Совместная изобразительная деятельность может способствовать созданию **отношений эмпатии** и взаимного принятия.
- ✓ Помогает развить **чувство внутреннего контроля** в работе над рисунком, сконцентрировать внимание на своих ощущениях и чувствах, предполагает порядок в форме и цвете.
- ✓ Развивает **художественные способности** и повышает самооценку. Занятия изотерапией приносят чувство удовлетворения.

## *Коммуникационное пространство в арттерапии .*



Отсюда коммуникационные процессы разворачиваются:

- **между клиентом и рисунком** (осознание неосознаваемого психического материала, интервенции клиента, рефлексия, отреагирование),
- **между психотерапевтом и рисунком** (интерпретация и оценка содержания изобразительной продукции, рисунок как посредник),
- **между психотерапевтом и клиентом** (интервенции психотерапевта, обратная связь, эмпатия).

*Коммуникация при изобразительной деятельности.*



## *Психотерапевтические отношения в арт-терапии.*

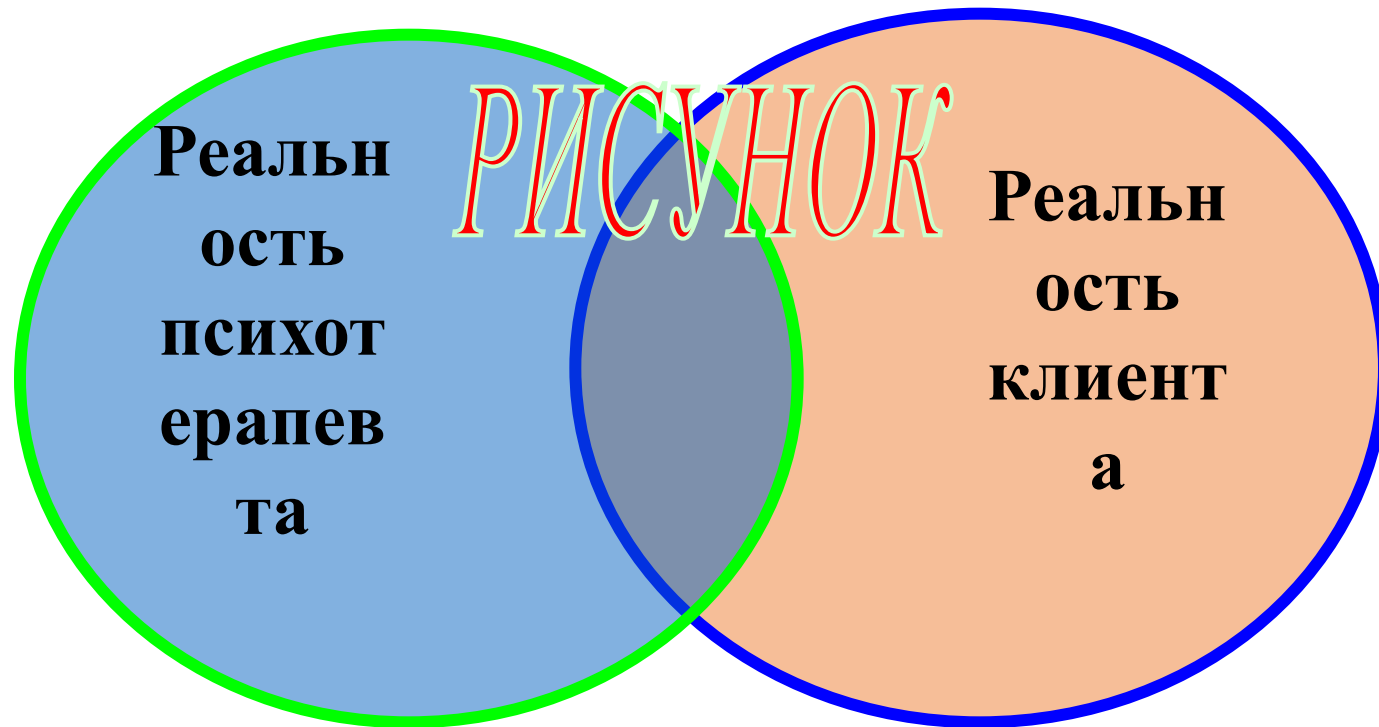


Рисунок позволяет «встретить клиента в его мире» и оставаться в данной проблемной ситуации, которую изображает клиент, а значит, и находить решение, отвечающее его уникальному опыту, оставаясь в купе с его сознанием и бессознательным

## *Три основные формы групповой работы.*

- **студийная** открытая группа (отсутствие постоянного состава, свободный выход из группы, недирективный подход)
- **динамическая** (аналитическая) группа (постоянный состав, психодинамический подход, минимум директивности, вербальное взаимодействие, интервенции психотерапевта)
- **тематическая** группа (структурированность хода сессий, полуклассическая группа, директивность)

## *Три основные формы групповой работы.*

### 1. Фактор художественной экспрессии

Фактор художественной экспрессии подразумевает выражение внутренних переживаний человека через средства изобразительной деятельности и создание образов.

*Этапы изменений в экспрессивном поведении:*

1. настройка
2. «выплескивание чувств»
3. осознание содержания

Прохождение всех трех этапов можно считать показателем продуктивности арт-терапевтической работы

# *Три основные формы групповой работы.*

## 2. Фактор психотерапевтических отношений

Психотерапевт является посредником между клиентом и его изобразительной продукцией, поэтому профессиональная подготовка специалиста и психотерапевтические отношения во время работы можно рассматривать как один из самых значимых факторов психотерапевтического воздействия.

### *Функции психотерапевта:*

1. создание безопасного пространства
2. организация деятельности клиента
3. установление раппорта
4. использование интервенций



# *Основные факторы психотерапевтического воздействия .*

## 3. Фактор интерпретации и вербальной обратной связи

Задача психотерапевта помочь клиенту в осознании содержаний своего внутреннего мира и их связи с системой его отношений.

## Шесть ведущих принципов работы с образами:

### **Принцип конфронтации:**

клиента побуждают быть смелым и противостоять образам, которые вызывают тревогу. Успешное противостояние ведет к трансформации и устранению тревоги. Пугающая символическая фигура обычно является частью самого себя.



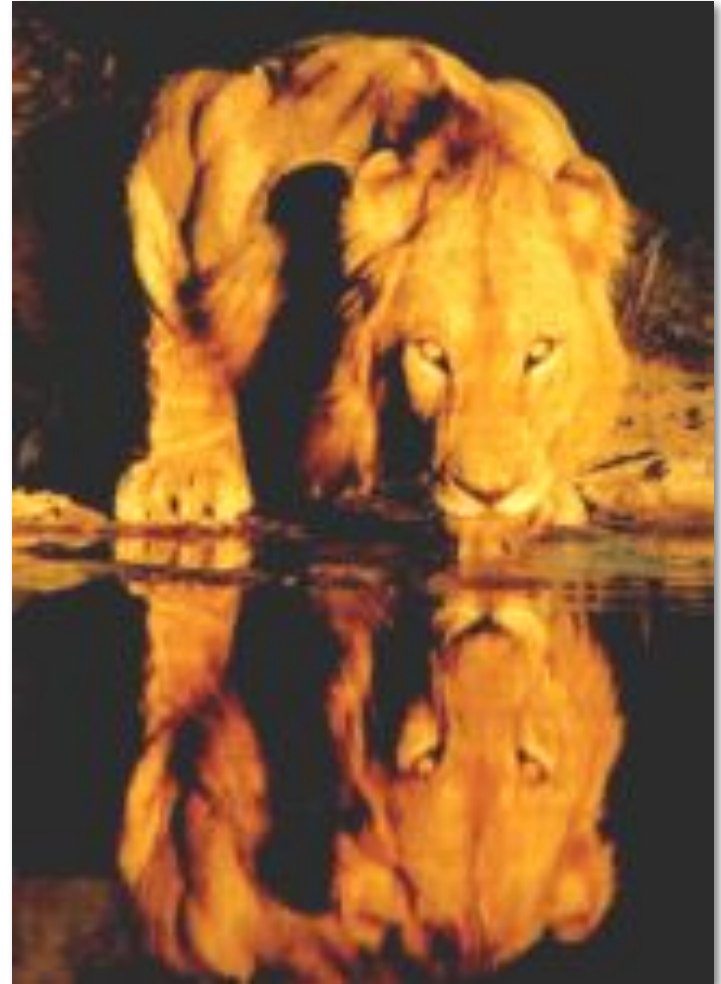
***Принцип трансформации:***

превращение пугающего объекта в нечто более приемлемое не является просто способом справиться с ним; новый объект часто демонстрирует значительный психологический рост.



***Принцип кормления:***

там, где конфронтация не подходит или неприемлема, терапевт может предложить клиенту накормить пугающую фигуру, чтобы та сделалась ленивой и сонной.



***Принцип примирения:***

клиент становится  
другом враждебной  
символической  
фигуры, обращаясь к  
ней и прикасаясь к ней.





## *Принцип магической жидкости:*

ручей и река представляют собой поток психической энергии и потенциал эмоционального развития. Купание в реке или питье из нее часто оказывается целебным. Купание в море может показать очень многое.

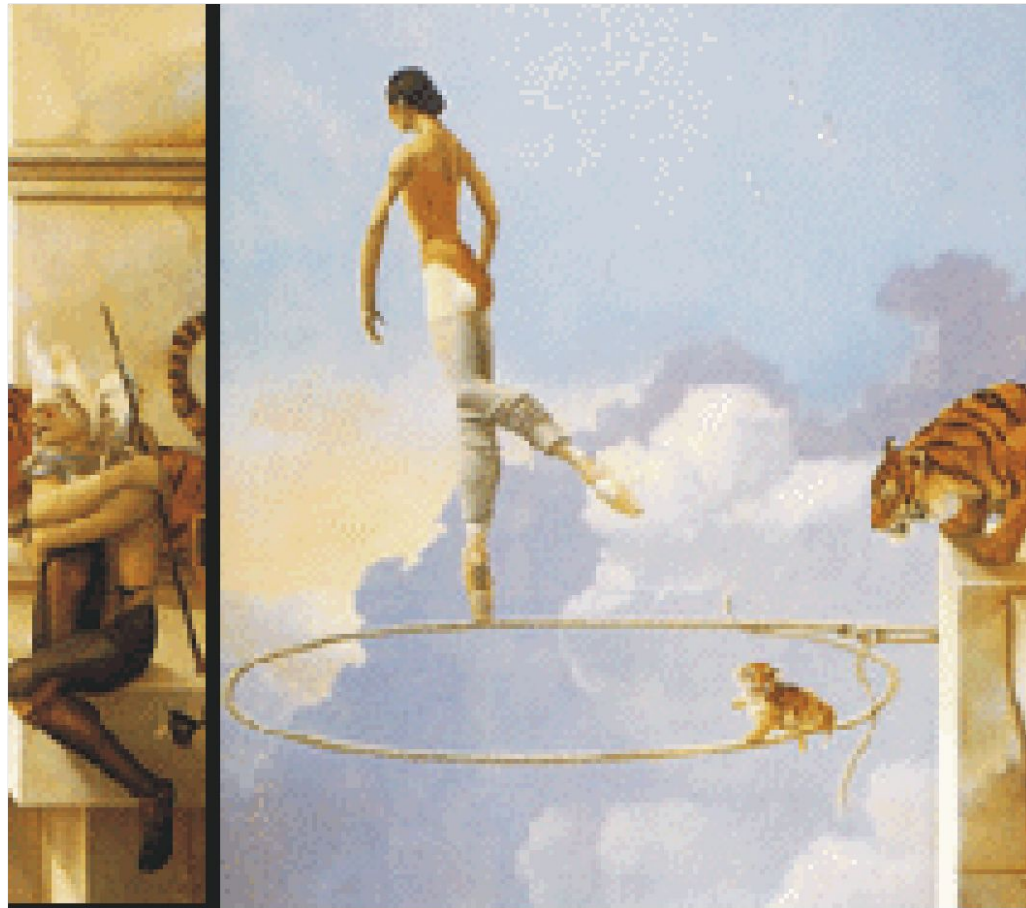


***Принцип изнурения и убийства:***

его следует применять только опытному психотерапевту, потому что очень часто оно представляет собой нападение на самость клиента.



**Освобождение от ограниченности сознания (нелинейность, отвлечение от рутины, занятие третьей позиции по отношению к происходящим событиям, диссоциация)**

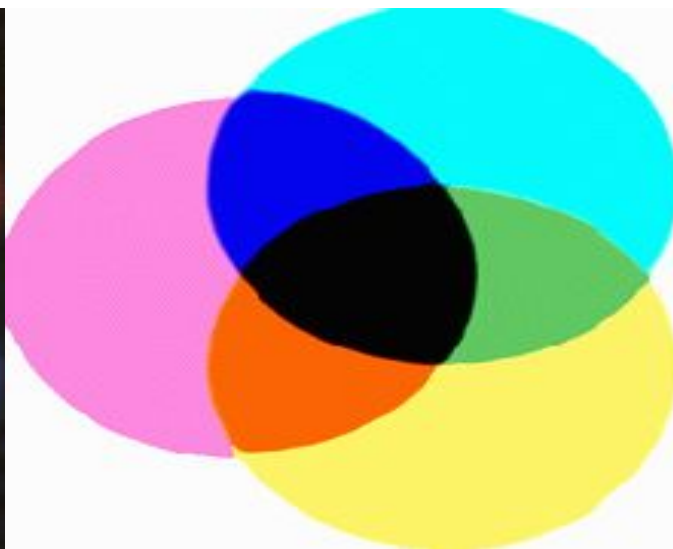
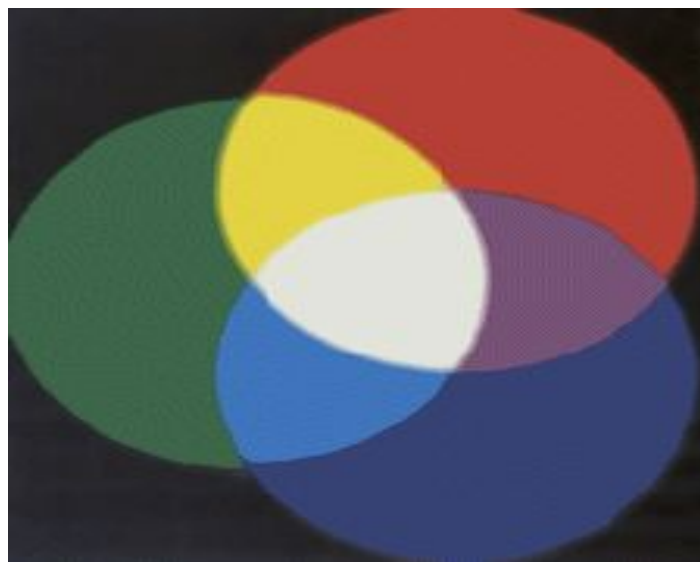




**Возможность пережить определенный опыт в любом временном измерении (будущее, настоящее, прошлое могут появляться вместе и быть доступными одновременно)**

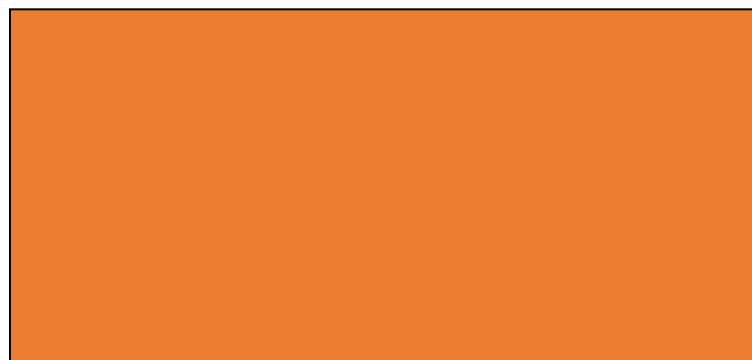


**Цвет как выражение отношения и самочувствия человека (изменение цвета – изменение отношения, использование определенных цветов повышает настроение)**



**Ограничение пространства  
с вытекающей из этого  
повышенной чувствительностью**

**Фиксация на  
прошлом, страх  
перед будущим**

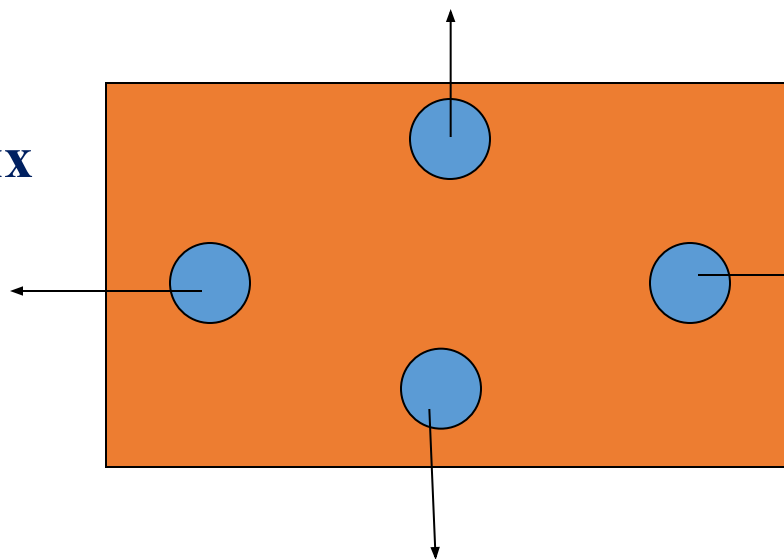


**Желание убежать  
в будущее, чтобы  
избавиться от  
прошлого**

**Совершена супрессия с целью  
сохранения целостности личности.**

**Субъект чувствует  
безнадежность своей борьбы  
и относительную недоступность  
цели, склонен держаться в стороне**

**Избегание новых  
переживаний,  
тревожность,  
регресс**



**Наслаждение в  
интеллектуальных  
сферах.  
Контролируемое  
поведение**

**Незащищенность и ригидность.  
Потребность в заботливом  
контроле ради сохранения  
психического равновесия**

# КОНТУР

Отражает способ взаимодействия с окружающей средой

- Прорисовка и затемнение на острых углах – защита от окружающих агрессией
- Затемнение, «запачкивание» - защита со страхом и тревогой
- Выставлены щиты, линия удвоена – защита с опасением, подозрительностью

Направленность защиты

- Верхний контур – против «вышестоящих»
- Нижний контур – защита против насмешек, боязнь осуждения
- Боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите

# Линия основы

- точка опоры для конструирования, целостности рисунка
- контур земли очень жирный, толстый - чувство тревоги, беспокойство
- контур от центра вниз и в стороны - чувство изоляции и незащищенности, зависимость от матери
- контур, поднимающийся направо вверх - присутствие в будущем вынужденных усилий и борьбы

# Принципы симвообразования

- Символообразование формируется по **принципу сгущения**. Этот важный аналитический принцип предполагает, что в каждом образе или элементе рисунка одновременно проявляются символические отражения множества различных событий, происшедших с пациентом в разное время.
- Другой важный аналитический принцип симвообразования - **принцип амбивалентности** - предполагает существование у одного и того же символа прямо противоположных значений.

# Структурирующие воздействия психотерапевта

- руководствоваться целенаправленными вопросами о типичных атрибутах рассматриваемого сюжета или образа;
- быть направленными на рассматривание деталей, т.е. на то, что находится вблизи;
- быть направленными на дальнюю перспективу, т. е. на далекое окружение того места, где находится пациент;
- ставить вопросы о собственном настроении пациента (помимо вопросов о намерениях пациента);
- ставить вопросы о характере настроения образа, сюжета или всей картины




# Общие символы

- **Алтарь** – символизирует захоронение и место трансформации, т.е. трансформацию смерти в жизнь вечную.
- **Елка** – рождение Господа нашего, окутанное тайной вечнозеленого дерева, несущего новорожденный свет.
- **Дерево** – образ Великой Матери.
- **Солнце** – образ Бога Отца, авторитетной фигуры, источник тепла и силы.
- **Облака** – общая тревога, связанная с изображаемой ситуацией.
- **Радуга** – подарок Бога Ною в знак того, что этого (потопа) больше не повторится.
- **Ветер** – переживание субъекта, которое тяжело поддается контролю.



Бабочка – это очень легкое, стремительное, подвижное создание. В учении американских индейцев бабочка символизирует, трансформацию, которая проходит множество стадий, прежде чем окончательно завершится. Стадия яичка символизирует мысль или идею. Стадия куколки – это решение, которое необходимо принять. Кокон символизирует развитие, воплощение решения в жизнь. И наконец рождение бабочки означает, что трансформация завершена. Бабочка – воздушное ментальное создание. Она символизирует умственный процесс, необходимый для осуществления перемен.



A wide-angle landscape photograph of a mountain range. The foreground and middle ground are dominated by rolling green hills and valleys, some with patches of dark green forest. A winding dirt road or path is visible on the right side, leading up a hillside. In the background, several sharp, rocky mountain peaks rise against a sky filled with large, white and grey clouds. The overall scene is bright and scenic, with a mix of natural colors from the vegetation and the sky.

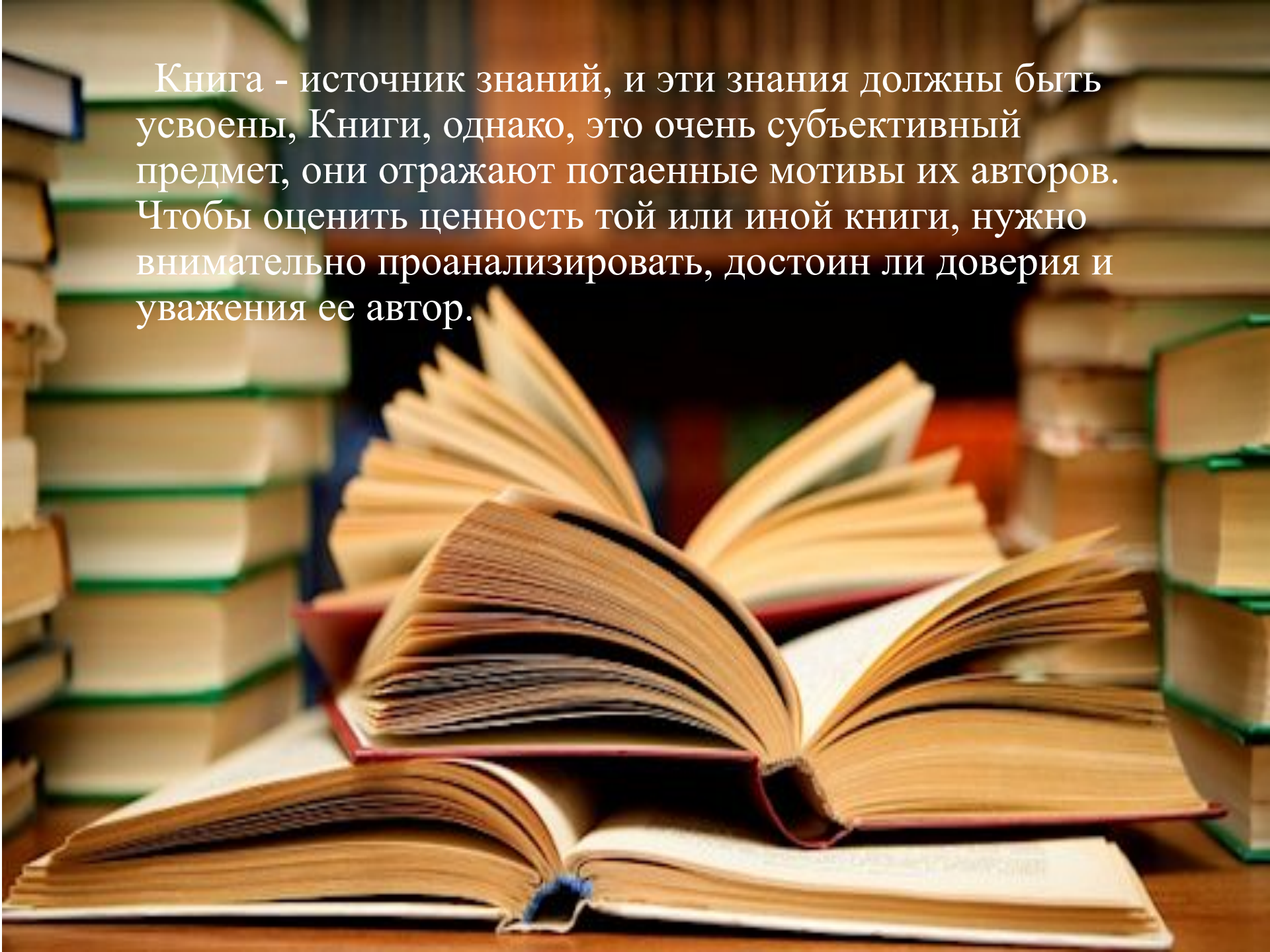
Горы символизируют мудрость и понимание. Они достигли высот сознания и приблизились к Богу. Горы - это символ ясного, рационального мышления и высот абстрактного мышления. Иногда они могут предвещать возникновение препятствий, которые нам предстоит преодолеть, или высот, которых должны достичь. Пациенты наделяют горы качественными понятиями, которые принято использовать среди людей. Действительно, различные компоненты естественного ландшафта могут бессознательно отражать ранние отношения с какими-то эмоционально значимыми лицами, выступая в качестве их репрезентантов (<представителей>).



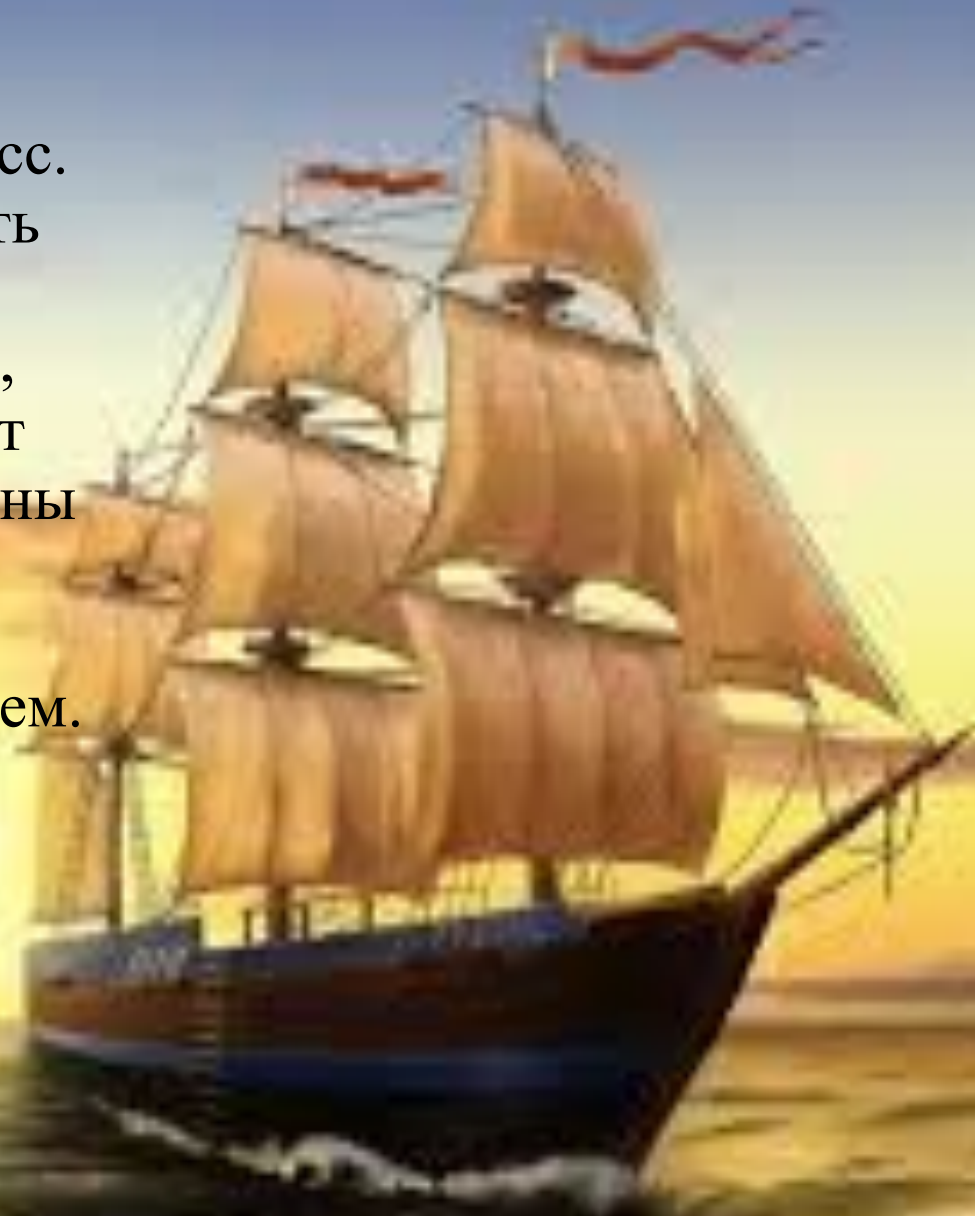
Звезда - это точка просветления, символизирующая наши надежды, идеалы и послания из других миров. Звезды обычно символизируют любовь, мир, сострадание и духовное совершенство. В библейские времена звезды и планеты не различались. Утренняя или вечерняя Звезда в Библии – это планета Венера. Звезда, которой волхвы, или астрологи, пользовались для предсказания даты и места рождения Христа, на самом деле была тройной комбинацией Юпитера и Сатурна на протяжении восьми месяцев, что случается лишь раз в восемьсот лет



Книга - источник знаний, и эти знания должны быть усвоены, Книги, однако, это очень субъективный предмет, они отражают потаенные мотивы их авторов. Чтобы оценить ценность той или иной книги, нужно внимательно проанализировать, достоин ли доверия и уважения ее автор.



**Корабли** - это духовное средство, тело, прогресс. Корабль может служить символом жизненного путешествия или пути, который нам предстоит пройти. Корабли связаны с духовным удовлетворением, досугом или выигрышем.





**Лодка** - это посредник, переносящий нас из одного места в другое, причем часто в переносном смысле - через эмоциональное море. Если лодка построена надежно, она может обеспечить нам поддержку и помощь. Если же она хрупкая и вот-вот рассыплется, то маловероятно, что мы можем рассчитывать на чью-нибудь помощь в наших начинаниях.





## • Цветы

астье.

Цветы - это символ доброты, заботы, веселья, сострадания и милосердия, это выражение любви, красоты, свободы и целительства. Из наиболее часто представляемых цветов можно упомянуть красный или желтый тюльпан, красную розу, подсолнух, ромашку, маргаритку. Ярким признаком нарушения считаются случаи, когда возникает черная роза или цветок из стали, или если цветок через короткое время уже увядает, а листья обвисают.

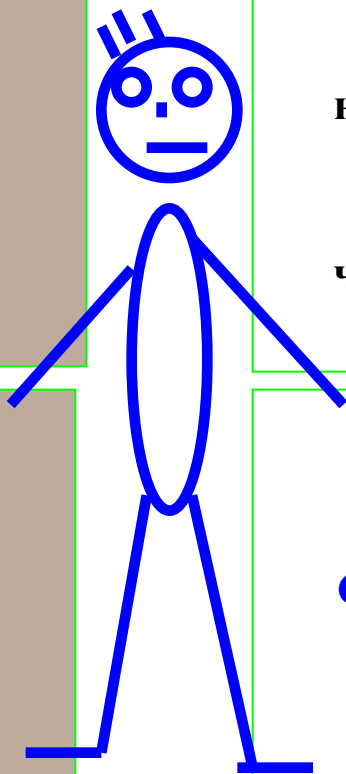


**Голова** маленькая – обессивность, компульсивность.

Нечеткая **голова** – застенчивость, робость.

**Голова** изображена последней – межперсональный конфликт.

**Голова** неправильной формы – органика.



**Туловище** длинное и узкое – шизоидные черты.

**Туловище** слишком крупное – наличие большого числа неудовлетворенных потребностей.

**Туловище** ненормально мелкое – отрицание телесных влечений, чувство унижения, малоценности.

**Руки** – базовое стремление к борьбе, орудия управления и изменения среды.

**Руки** шире у ладони/плеча – недостаточный контроль действительности, импульсивность.

**Руки** раздельно от туловища – ряд действий вышли из под контроля.

**Руки** за спиной – нежелание уступать, проявление враждебных агрессивных влечений.

**Ступни** непропорционально длинные – потребность в безопасности.

**Ступни** мелкие – рафинированное восприятие реальности.

**Ступни** детализированы – обессивные черты с ярко выраженным женским компонентом.

**Ступни** обращены в разные стороны – сильно амбивалентные чувства.

**Стены**, отсутствие ее основы – слабый контакт с реальностью.

**Стены** не соединены – подозреваемая органика с потерей контроля над инстинктами.

Прозрачные **стены** – компульсивное влечение.

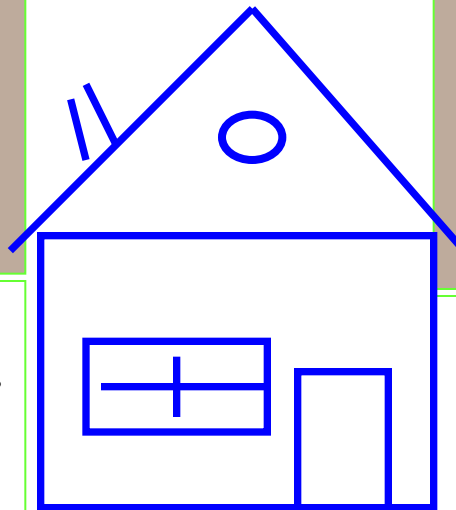
Акцентированы контуры **стен** – стремление сохранить контроль

Отсутствие **окон** – враждебность, отчужденность.

**Окна** закрыты/занавешены – озабоченность взаимодействием со средой.

**Окна** сильно открытые – ведет себя несколько развязано, прямолинейно.

Множество **окон** показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок – открытость чувств.



**Крыша**, жирный контур – фиксация на фантазиях.

**Крыша**, тонкий контур края – чрезмерный контроль над фантазией.

**Крыша** слишком большая – поиск наслаждения в фантазиях

**Крыша**, плохо сочетаемая с нижним этажом – плохая личностная организация.

**Двери**, их отсутствие – субъект испытывает патоморфные трудности при стремлении раскрыться перед другими.

**Двери** чрезмерно большие – чрезмерная зависимость от других.

**Двери** очень маленькие – нежелание впускать в свое «я»

**Двери** с огромным замком – враждебность, мнительность, скрытность

**Ствол** широкий у основания, быстро сужающийся – недостаток тепла и здоровой стимуляции в раннем опыте.

**Ствол** мертвый – чувство травмирующей потери Эго-контроля.

**Ствол** неяркий, контур тонкий – чувство неадекватности, неустойчивости.

**Ствол** большой с маленькой листвой – неустойчивое личностное равновесие из-за фрустрации

**Корни** мертвые – отсутствие или потеря внутреннего равновесия.

**Корни** уходящие в землю, ярко выражены – сильное стремление сохранить имеющееся восприятие действительности.

**Корни** тонкие, слабый контакт с землей – слабый контакт с реальностью.

**Корни**, напоминающие когти птицы и не проникающие в землю – слабый контакт с реальностью. Параноидно-агрессивные черты

Древесная **кора** изображена мелочно, щепетильно – компульсивность и сильная озабоченность взаимоотношениями со средой.

**Листья** чрезмерно большие для веток – обсессивно компульсивные черты, гиперкомпенсация.

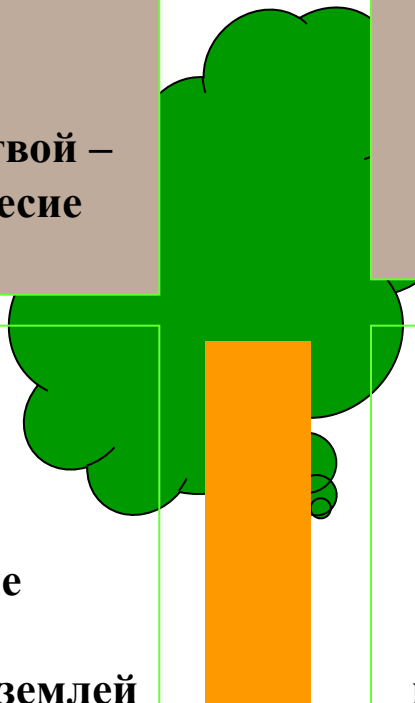
Повреждения **дерева** – технический или физический опыт, травматичный для субъекта

**Ветви**, абсолютная симметрия – отражает амбивалентные чувства.

**Ветви**, обломанные, неживые – физическая или духовная травма.

**Ветви**, обращенные влево – отсутствие личностного равновесия из-за тенденции немедленно получить чувственное наслаждение.

**Ветви**, обращенные вправо – отсутствие личностного равновесия из-за тенденции избегать чувственных наслаждений.



# Цвет

- когда используется реалистично и конвенционально, не имеет патоморфного или патологического значения
- интерпретация проводится осторожно
- чем дольше, неувереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем более вероятны какие-то нарушения личности
- штрихование цветом 3\4 листа - нехватка контроля над выражением эмоций

# Белый

Положительные характеристики	Негативные характеристики
Нетронутость Полнота Самоотдача Открытость Единство Легкость Способность выявлять скрытое и ложное	Изоляция Бесплодность Скука Чопорность Разочарование Отрешенность

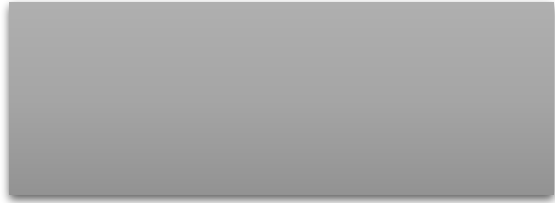
- В наше время белый цвет принят как символ божества во всех религиях мира. Живопись XX века мифологизирует белый цвет, пожалуй, как никакой другой.
- Белый цвет управляет функциями эндокринной и зрительной систем.
- Белая одежда делает кожу намного мягче и нежнее.
- Белый цвет осветляет, обновляет все цвета в организме, помогает убрать скованность.
- Он сужает зрачки, обостряет ощущения и усиливает боль.
- Белый цвет может быть применим только тогда, когда он в целях нейтрализации контраста расположен между двумя «агрессивными тонами» или когда при его посредстве оформляется какая-то поверхность, которая специально должна привлекать внимание.
- Белый цвет осветляет, обновляет все цвета в организме, помогает убрать скованность.



Положительные характеристики	Негативные характеристики
Мотивированное применение силы Созидание Способность к предвидению Содержательность	Разрушительность Подавление Депрессия Пустота Использование силы как проявление слабости и эгоизма

- Приношение черного животного – вызов дождя. Черные отметины на теле – болезнь.
- Предпочтение черного в одежде – нехватка или отсутствие в жизни чего-то очень важного – человек закрывается черным цветом. Семантика черного у большинства народов в основном негативна. Это можно объяснить причинами физиологическими. Черное небо, темнота, глубокие ямы, пещеры, ущелья, истлевшая плоть, сгоревшее дерево, болотная грязь – все это вызывает у человека инстинктивный страх и отвращение; черное поглощает энергию человека и делает бессильным его зрение, что само по себе грозит опасностями.
- В ритуалах и мифах древних народов черный цвет, как символ зла, противостоит белому, как цвету добра. Кроме того, черный символизирует гордыню, тайную зависть, злобу, подлость, прелюбодеяние.
- Как поглощающий все цвета спектра, черный цвет оказывает отличное влияние на состояние организма, объединяя в себе многие лечебные свойства. Поэтому в отдельных случаях он может рекомендоваться в качестве общеукрепляющего лицам с ослабленным здоровьем.





Положительные характеристики	Негативные характеристики
Информированность Здравомыслие Реализм Соединение противоположностей	Боязнь утраты Меланхолия Болезнь Печаль Депрессия

- Серый – это нейтралитет, он не внешний и не внутренний, не напряжение и не расслабление. Серый – это граница.
- В негативном значении цвета для него никогда нет будущего – он стар, болен, никому не нужен, ему всегда чего-то не хватает. В своем положительном значении серый цвет уверен, что лучшее – впереди, однако ничего для этого не делает.
- Этот цвет дает силу тому, кто слаб и уязвим. Одежда дает возможность быть свободным и хорошо успокаивает нервы. Как правило, такой цвет надевают при нервном истощении.
- Лицам, стремящимся уклониться от чувственных связей, можно рекомендовать темно - серые одежды: они помогают достичь равновесия души без физического напряжения. Люди, предпочитающие серый цвет, не верят, что эмоции могут что-то решить, не верят в искренность эмоциональных переживаний; считают, что эмоции можно проявлять только в определенных обстоятельствах (но только не сейчас). Отсюда их эмоциональная сдержанность и, следовательно, истощение.



Положительные характеристики	Негативные характеристики
Лидерство Упорство Борьба за свои права Созидание Динамичность Настойчивость Первопроходство	Физическое насилие Похоть Нетерпимость Жестокость Разрушение Упрямство

- Обыкновенно красный цвет связывают с мужской активностью, с кровью и огнём. Отсюда возникает параллель и с любовью, с сексуальным возбуждением, страстностью и т.п.
- Красный цвет часто вызывает волнение, беспокойство. Усиливает нервное напряжение. Повышая уровень тревоги, он заставляет больше внимания уделять окружающему миру. Красный цвет олицетворяет могущество, прорыв, волю к победе, он всегда добивается того, чего хочет (в зависимости от оттенка – способ достижения).
- Он всегда в движении, всегда источник энергии. Красный цвет любит быть первым, но не всегда может им быть – это зависит от разрушительных качеств. Девиз этого цвета – “пусть выживет сильнейший”. Красный цвет заставляет насторожиться при опасности, символизирует страсть, возбуждает страстность, т.е. страстно любит, страстно ненавидит и страстно верит. Таким образом, ему свойственна максимальность в чувствах.



Положительные характеристики	Негативные характеристики
Сообразительность Оригинальность Восприимчивость Терпимость Честность Уверенность в себе Справедливость Свобода Радость	Язвительность Сарказм Вероломство Рассеянность Любовь к болтовне Критичность Нетерпимость Цвет сплетен (желтая пресса)

- Желтый символизирует интуицию и сообразительность. Желтый цвет складывается оптически из красного и зеленого. В спектре он занимает промежуточное место между этими основными цветами. Поэтому о желтом можно отчасти сказать то же, что и о красном, а отчасти – то же, что и о зеленом. Желтый, так же как и красный, сопровождает все живое: это и солнце, и земля, и пламя.
- Желтый цвет распространяется во все стороны, олицетворяет ум, влияние доминанта. Он самый гибкий, везде проникает, помогает преодолеть трудности, способствует концентрации внимания (поэтому желательно сдавать экзамены в желтой комнате).
- Под воздействием желтого цвета быстро принимается решение и мгновенно выполняется.
- Стимулируя деятельность мозга, он вызывает у человека интеллектуальный интерес к объективному миру.



Положительные характеристики	Негативные характеристики
Стабильность Прогресс Обязательность	Эгоизм Ревность Ипохондрия (постоянное ощущение болезни)

- Зеленый занимает особое место в спектре солнечного света: он находится как раз посередине между возбуждающими и успокаивающими цветами, между активными и пассивными. Зеленый находится между двумя этими группами и поэтому является нейтральным в смысле действия на нервную систему человека. Зеленый – один из основных цветов, он физиологически оптимален, т.к. это цвет природной среды, в условиях которой формировалось цветовое зрение человека.
- В негативном аспекте это цвет безмолвного одобрения и безнадежности.
- Это цвет, на который нельзя долго смотреть – вызывает скуку, т.к. ничего не дает.
- Зеленый нейтрализует действие остальных цветов; помогает рассеивать негативные эмоции. Приносит спокойствие и умиротворенность, помогает сконцентрироваться и принять решение, помогает при шоке и обладает снотворным действием.





Положительные характеристики	Негативные характеристики
Организованность Непреклонность Идеализм Сила духа	Фанатизм Подчиненность

- Синие цвета могут оказывать тормозящее действие на человека или порождать своеобразное беспокойство даже печальное настроение, усталость или слабую угнетенность. Вызывает не чувственные, а духовные впечатления. Синий цвет – это постоянство, упорство, настойчивость, преданность, самоотверженность, серьезность, строгость.
- Люди, предпочитающие этот цвет, стараются все привести в порядок, систематизировать. Они всегда имеют собственную точку зрения; преданы тому, что делают, их преданность людям может доходить до рабства.
- Лечение – способствует восстановлению нервной системы; помогает при рассеянности, при усиленном сердцебиении, при расстройстве кишечника, нервном перенапряжении, унимает разбушевавшиеся страсти, гасит эмоции, снижает артериальное давление.



Положительные характеристики	Негативные характеристики
прочный массивный глубокий глубокомысле уничтожение субъективно- объективных противоположностей	отступающий пассивный угнетающий наводит легкую грусть лишает воли делает неуверенным

- Фиолетовый – тяжелый цвет. Его надо разбавлять золотом, иначе он может привести к депрессии. Не рекомендуется в работе с детьми; снижает пульс. Фиолетовый – это как бы угасший красный, красный, на который набросили покров тьмы. Можно мыслить его как первый цвет, появляющийся из мрака и не знающий, в какую сторону ему развиваться дальше – в сторону красного или синего. В этой двойственности фиолетового, в его темной природе – источник особенного психологического воздействия этого цвета.
- Принимается 75% детей, не достигших половой зрелости, 85% умственноотсталых. Этот цвет любят гомосексуалисты; из – за завуалированности выбирают беременные. Предпочтение – при потребности в идентификации с кем-то, сентиментальности. Такие люди полностью отдаются своим чувствам. Также этот цвет выбирают люди низшего сословия, т.к. не могут найти в себе силы реализоваться. Этот цвет отвергается из-за склонности к чувственности и эротике, такие люди боятся потерять независимость, у них присутствует рациональный контроль своих эмоций, также критичный взгляд на собственные эмоции и действия.



**Положительные  
характеристики**

**Негативные  
характеристики**

**Надежность  
Здравый смысл**

**Депрессия  
Разочарование**

- Коричневый цвет олицетворяет стабильность, преданность (при приеме на работу оказывает положительное воздействие); он весь на поверхности. Успокаивает, поддерживает во время тревоги, волнений. Выбирается при нервном истощении, когда человеку кажется, что ситуация конфликта неразрешима. Отвергается когда человек хочет найти свою индивидуальность, уйти от инстинктов тела, перестать от них зависеть.
- Как показывает практика цветотерапии, коричневые цвета необходимы и лицам, желающим просто расслабиться. Пожить в простом деревенском доме, побродить по лесу, порыбачить, поохотиться и т. п.
- Коричнево-красный цвет предпочтителен в случае явного переутомления. Коричнево-желтые оттенки необходимы тем, кто желает забыться или испытать ласково-чувственные наслаждения (медовый месяц, коньяк, наркотики и др.) Люди, предпочитающие этот цвет, желают физического отдыха, покоя.



<b>Положительные характеристики</b>	<b>Негативные характеристики</b>
<b>Сила Неиссякаемая энергия Свободолюбие Волнение Терпимость (гасит агрессивность красного)</b>	<b>Всепрощение Нарочитость Высокое самомнение (демонстративное поведение)</b>

- Этот цвет отвечает за удовлетворение различных способностей, постоянно держит в тонусе. Этот цвет связан со стремлением к достижению самоутверждения.
- По данным цветоаналитиков, красно-оранжевый цвет в качестве предпочтительного означает, что человек способен к различным переживаниям. Этот цвет отвечает за удовлетворение различных способностей, постоянно держит в тонусе; обладает всеми возможностями красного, но без агрессии. Его сила действует очень мягко. Воздействие, оказываемое им, является теплым, радостным и возбуждающим. Витальная сила красного позволяет оранжевому вытеснить все цвета. Этот цвет связана со стремлением к достижению самоутверждения.
- В психотерапии оранжевый укрепляет волю; поддерживает сексуальность, активизирует работу желез внутренней секреции. Оранжевый регулирует обменные процессы, лечит мочеполовую систему, улучшает кровообращение и цвет кожи, благотворно действует на пищеварение, обостряет аппетит и вызывает чувство эйфории. Он оказывает поддержку в случае тяжелой утраты или горя; вносит утраченное равновесие.



# Инструкции по технике обсуждения рисунков клиента .

- . Дайте клиенту рассказать о своей работе так, как он этого хочет.
- Попросите клиента прокомментировать те или иные части рисунка, прояснить их значение, описать определенные формы, предметы или персонажи.
- Попросите клиента описать работу от первого лица и, возможно, сделать это для каждого из элементов изображения. Клиент может построить диалоги между отдельными частями работы, независимо от того, являются ли эти части персонажами, геометрическими формами или объектами.
- Если клиент не знает, что означает та или иная часть изображения, арт-терапевт может дать свое объяснение, однако следует спросить клиента, насколько это объяснение представляется ему верным.
- Побуждайте клиента фокусировать внимание на цветах. О чем они говорят ему? Даже если он не знает, что цвет означает, фокусируясь на цвете, он может что-то осознать.

- Старайтесь фиксировать особенности интонации, положение тела, выражение лица, ритм дыхания клиента. Используйте эти наблюдения для дальнейшего расспроса клиента либо, если Вы заметили, что клиент испытывает сильное напряжение, для переключения на другую тему.
- Помогайте клиенту осознать связь между его высказываниями о работе или ее частях и его жизненной ситуацией, осторожно задавая ему вопросы о том, что в его жизни и как может отражать его работа.
- Обратите особое внимание на отсутствующие части изображения и пустые пространства на рисунке.
- Иногда следует принять изображение буквально, иногда следует искать нечто противоположное изображенному, в особенности, если есть основания для такого предположения.
- Просите клиента рассказать о том, что он чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.
- Предоставьте клиенту возможность работать в удобном для него темпе и с сознанием того, что он будет изображать нечто, что может изобразить, и отражать те состояния, к исследованию которых готов.
- Стремитесь выделять в работах клиента наиболее устойчивые темы и образы.

# *Музыкотерапия*

Психологическая роль музыки менее известна, а между тем во Вроцлавской (Польша) высшей музыкальной школе еще в 1973 г. было создано отделение музыкотерапии.

- ✓ В содружестве с мед.персоналом здесь разрабатывались методы, позволяющие использовать мелодии для лечения нервных и психических заболеваний.
- ✓ Профессор Джон Дженкинс утверждает, что звучание сонаты Моцарта способствует уменьшению силы эпилептического припадка, классическая музыка значительно замедляет развитие старческого слабоумия.
- ✓ В Лондонском имперском колледже проводятся необычные эксперименты по лечению старческого слабоумия классической музыкой.
- ✓ Австралийские медики, в свою очередь, с помощью музыкальных занятий добились значительного улучшения состояния пациентов, страдавших заболеваниями позвоночника и суставов.

Взаимное влияние музыки и человека настолько велико, что японский ученый, профессор Мунатака записал геном человека музыкальными нотами, в результате получились многометровые партитуры. Мунатака считает, что музыка проще выражает формулу жизни, чем цифры и символы. Генетические карты, записанные с помощью музыки, доказывают уникальность каждого человека: у одного - полная гармония, у другого - какофония, звуки сталкиваются в борьбе, трутся носами. Это, в свою очередь, подтверждает то, что полное клонирование человека невозможно.

Предлагаем Вам тематические списки произведений:

Для уменьшения раздражительности:

Бах, Кантата № 2

Бетховен, Лунная соната:

Adagio sostenuto

Allegretto

Presto agitato

а также >>> mp3

Прокофьев, Соната в "ре"

Франк, Симфония ре-минор:

Lento, Allegro non troppo

Allegretto

Allegro non troppo

Против тревоги:

Шопен, Мазурки и прелюдии:

Мазурка Op.6 No.1

Мазурка Op.6 No.2

Мазурка Op.6 No.3

Prelude No.2 in C major

Prelude No.3 in A minor

Prelude No.4 in E minor

Prelude No.5 in D major

Prelude No.6 in B minor

Prelude No.7 in A major

Prelude No.8 in F# minor

Prelude No.9 in E major

Prelude No.10 in C# minor

Prelude No.11 in B major

Prelude No.12 in G# minor

Prelude No.13 in F# major

Prelude No.14 in Eb minor

Prelude No.15 in Db major

Штраус, Вальсы:

Голубой Дунай

На прекрасном голубом Дунае, а также >>> mp3

Венская кровь

Рубинштейн, Мелодия

## Тонизирующие:

И.С.Бах, Прелюдия и фуга ми-минор

Бетховен, Увертюра "Эгмонт"

Чайковский, Шестая симфония, 3 часть

Шопен, Прелюдия, Ор.28, № 1

Лист, Венгерская рапсодия № 2, а также >>> тр3

## Успокоительные:

Бетховен, Шестая симфония, 2 часть

Брамс, Колыбельная

Шуберт, Аве Мария, а также >>> тр3

Шуберт, Анданте из квартета

Шопен, Ноктюрн соль-минор

Дебюсси, Свет луны, а также >>> тр3

К.Ф. Бах, Ларго из Органного концерта ре-минор

И.С. Бах, Сицилиана

Х.В. Глюк-И. Брамс, Гавот ля-мажор

Т. Альбини, Адажио, а также >>> тр3



Против гипертонии эмоционального происхождения,  
против ревности и подозрительности:

Бах, Концерт ре-минор для скрипки

Барток, Соната для фортепиано:

*Allegro moderato*

*Sostenuto e pesante*

*Allegro molto*

Брукнер, Месса ми-минор

Бах, Кантата № 21

Барток, Квартет № 5

Шопен, Ноктюрн ре-минор

Равель, Квартет в "фа"

Против "хронической злобы":

Бах, Итальянский концерт

Гайдн, Симфония >>> тр3

Сибелиус, "Финляндия"

От головной боли:

Бетховен, "Фиделио"

Моцарт, "Дон Жуан"

Лист, Венгерская рапсодия № 1

Хачатурян, Сюита "Маскарад":

Вальс

Галоп

Гершвин, "Американец в Париже"

Для сопровождения еды:

Барток, Соната для скрипки

Равель, Вальс

Лист, Концерт № 2

# *Библиотерапия*

«ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ»: ПРИМЕНЕНИЕ  
БИБЛИОТЕРАПИИ В БИБЛИОТЕКЕ»

Библиотерапия появилась много лет назад. При входе в библиотеку египетского фараона Рамзеса II висела табличка: «Лекарство для души». Так еще в далекие времена понимали значение книги.

Лечение с помощью книг применялось еще в первых библиотеках Греции. Пифагор, крупный ученый-математик и известный целитель, наряду с травами и музыкой успешно использовал литературу, стихи для лечения ряда заболеваний

В Европе начало излечения книгой положили первые церковные библиотеки, в которых хранились книги религиозного содержания, приносящие верующим успокоение и надежду. Библиотерапия находилась под крылом церкви до эпохи Возрождения.

В эпоху Возрождения библиотерапию стали активно использовать врачи в лечебных целях. Так, английский лекарь XII века Т.Сагейдем советовал своим пациентам читать «Дон Кихота» Сервантеса.

Однако научное обоснование библиотерапия получила лишь в начале XX века. Первое упоминание самого термина относится к 1916 году, с тех пор появились сотни публикаций как теоретического, так и практического характера. В нескольких странах прошли конференции и симпозиумы по библиотерапии, созданы ассоциации библиотерапевтов. На многих медицинских конференциях библиотерапия освещается как важная часть традиционной медицины.

В России библиотерапия не сразу получила широкое распространение. Ведущую роль в обосновании методов библиотерапии сыграли труды Н. Рубакина, его библиопсихологическая теория. В своей работе «Среди книг» он писал: "Три великие силы содержатся в книге — знание, понимание, настроение«.

## Основные цели библиотерапии:

- 1) дать читателю информацию о проблемах;
- 2) помочь проникнуть в их суть;
- 3) обсудить новые ценности и отношения;
- 4) сформировать сознание того, что другие люди сталкивались с подобными проблемами, показать, как они эти проблемы решали.



Библиотерапию можно условно разделить на 2 вида:

1. Целенаправленная — способствующая воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя.
2. Нецеленаправленная — служащая для того, чтобы поднять настроение, отвлечь читателя от навязчивых мыслей о проблеме.

А.Е.Алексейчик в «Руководстве по психотерапии» предлагает перечень жанров литературы, расположенных по степени их важности для библиотерапии, и дает им краткие характеристики:

— **специальная медицинская литература** имеет первостепенное значение в библиотерапии, так как способна дать читателю знания, которые ему особенно важны для

успокоения, контроля и др. Основные задачи этой литературы: давать достаточные для правильной, оптимистической ориентации знания, устранять неправильные представления о заболевании, стимулировать общую активность.

— **философская литература** помогает человеку получить разностороннее представление о себе, других людях, мире в целом, понять неизбежность разницы и определенного конфликта между внешним, реальным миром и внутренним субъективным, между тем, что может быть, должно быть и тем, что есть. Это понимание приносит успокоение, удовлетворение.

— **духовная литература** содержит большой объем информации, жизненный опыт. Такая литература крайне важна для верующих. Она помогает понять окружающий мир и место человека в этом мире. Ориентируя на любовь к окружающей среде и всему живому в ней, эта литература способствует укреплению жизнелюбия, добра и понимания предназначения человека на земле. Книги такого рода благотворно влияют на душу и состояние здоровья, помогают переосмыслить жизненные позиции, и, как показывает практика, книги таких авторов, как М. Норбеков, В. Мегре, Э. Мулдашев и других, пользуются спросом в библиотеках.

— **биографическая и автобиографическая литература**, описывая яркие личности, их выдающиеся достижения и жизненные трудности, помогает читателю быстрее и лучше понять себя, свои трудности. Биографии великих людей дают примеры преодоления физической немоги, созидания себя, своей жизни, своего счастья. Такую литературу, дающую оптимистический настрой, необходимо иметь в библиотеках. Опыт доказывает, что эффективнее всего действуют краткие, яркие биографии (50–70 стр.) за исключением биографий наиболее выдающихся людей, со сложными жизненными позициями таких, например, как Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский.

– **классическая русская литература** обладает огромными возможностями самого различного воздействия. Часто приходится ограничиваться небольшими, малоизвестными произведениями, избегая популярных, учитывая, что они ранее уже были прочитаны, изучались в школе и с ними связаны определенные ассоциации, которые приходится преодолевать.

— **критическая литература и публицистика** дают общие представления о писателях, произведениях, помогают лучше в них разобраться, открыть для себя новое содержание. Уместно использовать и современную литературную критику таких авторов, как Ч. Айтматов, Ю. Нагибин, Л. Озеров, В. Розов, В. Солоухин и др.

— **юмористическая и сатирическая литература** позволяет читателям более свободно выражать себя в трудных ситуациях.

Может научить технике более совершенного общения, например, полушутливо выражать просьбы, избегая тем самым чувства неловкости при отказе, давать возможность подшутить над собой и этим укреплять уверенность окружающих в себе и др.

— **фольклор, сказочная литература** знакомит людей с мировоззрением народа. Используется, преимущественно, в библиотерапевтической работе с детьми.

— **научно-фантастическая литература**, доводя до крайностей некоторые свойства человека, ситуации, отношения, позволяет лучше понять и принять крайности своих ощущений, чувств, влечений.

— **детектив, приключенческая литература** занимает значительное место в библиотерапии, благодаря целому ряду своих особенностей. В первую очередь — это популярность и доходчивость. В детективе конденсируются, высвечиваются многие обыденные жизненные явления, обычно остающиеся в тени. Для библиотерапии благоприятны следующие особенности: большое внимание негативным чувствам, тренировка интуиции, таинственность как способ познания действительности, или даже обязанность читателя подозревать всех, разоблачение романтического понимания жизни, морали, порядочности, демонстрация того, что за красивым фасадом нередко скрывается грязь и корысть. Она побуждает читателя к смелости, риску, находчивости. Все это касается, естественно, только хорошей, классической детективной литературы.

— **драматургия** на некоторых читателей может оказывать особенно сильное влияние, благодаря большей концентрированности действия, наглядности. При чтении пьесы читателю нередко легче отождествиться с действующим лицом, чем при чтении романа. Пьеса нередко лучше учит читателя диалогу, правилам общения, оставляет читателю больше свободы для самостоятельного творчества.

— **педагогическая литература** может применяться наряду со специальной научной — в аспектах тренировок, коррекции, формирования и развития различных качеств, умений, преодоления конкретных трудностей.

— **юридическая литература** дает возможность разобраться в причинах многих видов неправильного поведения, как своего собственного, так и окружающих.

— **узкопрофессиональная литература** может дать очень ценный материал благодаря возможности перенести опыт высокого профессионализма в практическую психологию, бытовые ситуации. Достаточно ярким примером такого воздействия на читателя может служить практическое применение «Дипломатического церемониала и протокола» Дж. Вуд и Ж. Серре в некоторых бытовых ситуациях и отношениях, изучение смысла, ценности тех или иных элементов церемониала.

Какие же книги обязательно должны присутствовать в библиотеках? В общем виде ответ может быть сформулирован так: в библиотеке должен быть выбор между различными жанрами и видами документов.

Должны присутствовать:

- 1) периодика различных направлений;
- 2) «легкое чтение»: детективы, дамские романы, юмористические произведения;
- 3) научно-популярная литература о здоровом образе жизни, а также психологического профиля, литература духовно-философского направления;
- 4) мировая классика, литературно-художественные произведения разных стран.