

Тема

**Эффективность арттерапевтических техник
в самопознании и личностном росте**

Студента Серовой Ольги, группы ВГ-1
Руководитель Шевцова И.В.

Содержание:

1. Введение

2. Теоретическая часть:

2.1. Терапия творчеством (креативная терапия): история и современность

2.2. Техники арттерапии

2.3. Возможности использования арттерапевтических техник в самопознании и личностном росте

3. Практическая часть:

3.1. Собственный клиентский опыт

3.2. Арттерапевтические техники в консультировании

3.3. Арттерапевтические техники в работе с группой

3.4. Проект тренинга креативности с применением арттерапевтических техник

4. Заключение

5. Библиография

1. Введение.

Трудно и невозможно описать все то, что со мной происходило до этого момента, когда я села писать эти строки.

Я всегда жаждала свободы творчества, я предпочитала быть оригинальной, стремилась уходить от стереотипов, избегать их, предлагая и применяя другое: нестандартное, нестереотипное и т.п. Очень хочется уйти от каких-либо стандартов, не повторяться, хотя, безусловно, быть оригинальной в психологической науке, не имея достаточного опыта, трудно, но не невозможно.

Первоначальная мысль-идея – проект тренинга развития творческого потенциала, креативности. Я написала потрясающее Введение (О! Как же тяжело теперь отказаться от него). Потом собственно план тренинга. Основная концепция была придумана, блоки также, упражнения в большинстве своем уже приобретали форму и цвет. И тут меня «накрыло»: не могу писать теоретическую часть. Есть материал, но он меня не устраивает. Слишком «сух», слишком не о чем (в контексте моих идей и работы). Конечно, искушение пойти легким путем и обойтись малой кровью, было велико. Просто, в какой-то момент этот «легкий путь» вырос передо мной мощной стеной, тяжеленными гирями на моих ногах, серостью и унынием, хандрой и апатией и протестом НЕ ХОЧУ ТАК. Я не хочу перефразировать мысли великих, выстраивать свои размышления в тон заданной теории, я не хочу писать ни одной лишней строчки, хотя всегда стремилась к объему. Я хочу сделать так, как не делала никогда – и здесь как раз и не стремление к оригинальности, как способу выделиться из «толпы», а как попытка, возможность быть другой: честной, искренней, понятной и творческой.

Процедура выстраивания концепции моего диплома выглядела примерно таким образом:

1) Чего я хочу?

Я хочу, чтобы процесс написания моей работы приносил мне радость, легкость, пусть и вперемешку с творческими муками, то бишь с фрустрациями, инкубациями, но зато и с инсайтами (!)

2) Что из этого следует?

Из этого следует, что тема должна быть мне хорошо знакома, интересна (очень интересна), «вкусна»; она должна включать в себя и мои желания, и мои знания, и самое главное, мой опыт.

Я анализировала свой опыт как клиента в психотерапии, как участника многочисленных тренингов, как практикующего консультанта и начинающего практиковать тренера, как собственно человека, выделяла нечто особо значимое, что присутствует во всех этих ролях и процессах, нечто, что делает все мое существование цельным, значительным, осмысленным и радостным... Это нечто выглядело в виде многих слов и выражений, в виде восхищенных глаз, приподнятом настроении, в виде образов, энергии, желаний, наконец. Я делала попытку трансформировать все это в какое-то одно понятие, чтобы мне впоследствии было самой это легко узнать и не сбиться с истинного пути. Это было **ВДОХНОВЕНИЕ**.

И как-то сразу все встало на свои места, определилось – я знаю, чего ищу, зачем; я знаю, где это лежит, и предполагаю, что этих «мест» еще очень-очень много, я знаю, как это «работает» и наполняет жизнь смыслом и гармонией; мне безумно хочется, чтобы об этом знали и узнали другие. Для чего? Для меня это люди одной со мной крови, и я мечтаю, чтобы таких людей было больше, это своего рода моя миссия, моя потребность.

3) Как это должно выглядеть?

Вот здесь-то меня и подстерегало самое сложное. Мое правое полушарие подсовывало мне что угодно, только не структурировано-алгоритмированную часть. Я видела образ цельный, готовый продукт – но как его скроить из многих идей?

Тогда я просто выписала их в том порядке, в каком они и возникали:

Процесс написания дипломной работы – абсолютно творческий. Он построен на вдохновении и усердии.

У меня неплохая практика консультанта, и я хочу описать наиболее запоминающиеся вещи, те, когда у клиентов происходил инсайт – именно в таких случаях мне удавалось быть спонтанной.

У меня практически оформлен тренинг, в который я влюблена и который я планирую очень скоро запустить. Он связан как раз и с вдохновением, и с потенциалами, и с творчеством.

Я творческий человек. Я люблю процесс вынашивания и рождения, но еще больше «первые шаги» своего проекта-ребенка. Я хочу рассмотреть свой творческий потенциал применительно в профессиональной практике тренера и консультанта.

Творчество... Творчество... Многолико и неизведанно. Вдохновляет и исцеляет. Наука уже дала название исцелению творчеством – креативная терапия, а как насчет вдохновения? Когда собственно личный творческий продукт – будь то рисунок, скульптура, рассказ, роль, образ – может способствовать продвижению человека вперед, через исследование своих возможностей, своего Я – к личностному росту.

Таким образом, и выстроился план моей работы. Я рада возможности провести пусть и субъективный, но анализ, резюмировать свои мысли в сторону определенного фокуса – это творчество – и, наконец, попробовать написать так, как мне это нравится.

2. Теоретическая часть.

2.1. Терапия творчеством: история и современность.

Терапия творчеством в философском понимании есть терапия творческими занятиями, сопряженными с поисками смысла жизни, своего места среди людей и природы. Люди, склонные к тяжелым и глубоким переживаниям, со времени Марка Аврелия (II в. н. э.), блаженного Августина (IV—V вв. н. э.), Григория Нарекаци (X в. н. э.) интуитивно, спасаясь от душевной боли, искали себя в философских, психологических, религиозных системах, ориентациях и занятиях различными видами творчества.

Терапия творчеством постепенно складывалась из следующих самостоятельных воздействий, соединившихся впоследствии в психологической и психотерапевтической практике в неразделимое целое:

- терапевтической увлеченности различными творческими занятиями;
- терапевтического самораскрытия в творчестве;
- целебного поиска смысла жизни.

Терапевтическая увлеченность различными занятиями.

С давних пор доктора лечат людей благотворной эмоциональной взволнованностью, впечатлениями, увлекающими занятиями.

В Англии в 1796 году священнослужитель W. Tuke открыл «Йоркское убежище», где впервые в средневековой Европе лечение душевнобольных жестокими наказаниями было заменено лечением впечатлениями и трудовыми занятиями.

Десятью годами раньше, в 1786 году, российский естествоиспытатель, писатель, энциклопедист А. Т. Болотов, озабоченный собственным нездоровьем и нездоровьем своих близких, а также для лечения крестьян серьезно изучавший медицину, написал статью о лечении ипохондрии и истерии. В статье утверждалось, что справляться с болезнями помогает «блаженное искусство увеселяться красотами натуры», занятия литературно-художественным творчеством, рисование, выращивание цветов.

Одна из первых отечественных научных публикаций на эту тему относится к 1834 году.

Автор статьи — известный врач П. А. Бутковский отмечает, что «упражнения в любых предметах, в рисовании, живописи, гравировании, разборе камней, растений и пр.» «исправляет умственные силы», а игры, увеселения, музыка, зрелища, путешествия возбуждают «желательную силу». Бутковский впервые заговорил об использовании искусства в качестве экзистенциальной поддержки: «Свободная, самосведующая душевная сила есть произведение первоначальной силы Божества».

Русский психиатр доктор Малиновский в 1847 году написал первый российский учебник психиатрии, где четко разделил:

- «лечение гигиеническое»;
- «лечение посредством впечатлений (моральное, душевное)»;
- «лечение аптечное»

В разделе «Лечение посредством впечатлений» Малиновский описывает лечение душевнобольных путешествиями, чтением, рисованием, рукоделием, садоводством и приводит «случай помешательства, излеченного почти одними только занятиями». Автор подробно рассказывает о помогающих излечению помешательства играх и о том, как драма и трагедия могут помочь больному. Вот что он пишет о лечении музыкой и пением: «При пении вместе с приятными звуками ясно высказывается мысль приспособления к состоянию больного и к его наклонностям». «Действуя на больных какими бы ни было

впечатлениями, надо применяться к каждому больному, к каждому данному случаю; иногда эти впечатления приносят пользу, действуя исподволь, постоянно и более или менее продолжительно; иногда же они и должны быть быстры, сильны и неожиданны». На основе трудовых занятий для душевно больных и приемов лечения впечатлениями в первой трети XX века сложилась систематизированная трудовая терапия и в Советской России, «трудовые процессы стали одной из основ реконструкции психиатрических больниц и построения всей системы небольшой психиатрической помощи».

Совершенствуясь, трудовая терапия со временем превратилась в обширную область социально-трудовой реабилитации инвалидов.

Наш современник, президент Всемирной ассоциации динамической психиатрии профессор М. М. Кабанов считает, что цель терапии увлекательными занятиями (трудотерапии) - не просто вернуть больного к труду, а, опираясь на личность больного, восстановить или сохранить его индивидуальную и общественную ценность, что, по его мнению, невозможно без увлеченности и творчества. Терапия увлеченностью, творчеством способствует развитию личности, порой не только восстанавливает или сохраняет индивидуальность, но и позволяет поднять личность на новый, более высокий уровень.

Конкретные приемы терапии увлеченностью и творчеством (игровая терапия, музыкотерапия, арттерапия и др.) возникли из клинко-терапевтического, лечебно-педагогического, психоаналитического изучения воздействия творчества и культуры на человека и постепенно становятся самостоятельными направлениями психологической работы. Эти разнообразные способы терапии культурой современные медики рассматривают в рамках эмоционально-стрессовой психотерапии в ее сегодняшнем, одухотворенном понимании. По мнению М. Бурно, современные приемы, продолжающие старую тему терапевтических увлекательных занятий без отчетливого момента самораскрытия в творчестве, — это библиотерапия, музыкотерапия, эстетотерапия, ландшафтотерапия и т. д." Им можно противопоставить приемы терапевтического самораскрытия в творчестве — арттерапию. Механизмы терапевтического творческого самораскрытия проявляются в увлекательных занятиях, так как человеку свойственно увлекаться, как правило, тем, что ему созвучно, выражая себя в этом увлечении. Однако в приемах творческого самораскрытия творчество есть основное воздействие, раскрывающее личность и переживания человека (пациента), более или менее осознающего это самораскрытие. В этом случае именно творчество облегчает состояние, помогает увидеть, почувствовать, понять существенное в себе для других, а значит, и для себя.

Терапевтическое самораскрытие в творчестве.

В 1867 г. немецкий ученый В. Гайзингер писал, что «основой всякого психического лечения» является «психическое отвлечение», и предполагал «подкреплять и поддерживать здоровый элемент в больном, его прежнее "я", защищать его от затемнения и распада всеми средствами, которые усиливают и поддерживают представление и чувства, принадлежавшие индивидууму в здоровом состоянии». Удивительно, что уже в то время ученый четко сформулировал существо терапии творчеством — прояснение, укрепление, поддержание духовной индивидуальности человека, что по-настоящему возможно лишь в творческих занятиях.

В XX в. терапия самораскрытия в творчестве постепенно отделяется от терапии увлеченностью различными занятиями в связи с тем, что в данной методике все больше подчеркивается значение творческого самораскрытия человека.

М. Бурно в своей книге «Терапия творческим самовыражением» (1989) описывает один очень интересный, с нашей точки зрения, эксперимент. В нем принимали участие страдавшие невротами, которые занимались художественным шитьем, росписью по

дереву и фарфору, выжиганием по дереву и лепкой под наблюдением доктора М. Ю. Лахтина в одном из подмосковных санаториев (1926). Этот врач считал, что с инфантильных «психоневротиков», оторванных от жизни «детскими фантазиями» (полноценным человеком он считал того, кто «берет жизнь без всяких прикрас»), «следует снять детскую рубашонку». Их инфантильным фантазиям можно противопоставить «другие фантазии с большим коэффициентом реальности». Этим «мостом», по которому невротик мог бы спуститься на землю, «могут стать художественные ручные процессы, имеющие своим содержанием бытовое народное искусство». В процессе творчества человек целиком «становится лицом к своему детству, проведенному в деревне», так как в данном случае «бытовое деревенское искусство» рассматривается как «искусство коллективного творчества», а «в каждом предмете народного творчества выкристаллизовывается художественное чутье, эстетическое понимание целого народа». Участник творческого процесса, выявивший в каких-либо деталях свою художественную индивидуальность, получает «двойное эстетическое удовольствие», большее, поскольку человек чувствует себя частью единого великого целого. От этого он получает всю свою силу и все свое значение, подобно богатырю русского народного эпоса, черпавшему свои силы от прикосновения к матери-земле. В этой терапии виден момент самораскрытия в творчестве через обращение к чувствам, обеспечивающим связь со своим народом и его историей.

Доктор Лахтин проводил эксперименты с рабочими-стахановцами, большинство из которых были выходцами из деревни.

Терапия осознанным самораскрытием в творчестве вышла из психоанализа З. Фрейда, аналитической психологии К. Юнга, из психодрамы Морено и из динамической теории терапевтической помощи графическим самовыражением американского педагога М. Наумбург. Правда, сам Фрейд не интересовался такого рода терапевтическими возможностями, и в работе он не обращался к рисункам своих пациентов. В 1913 г. Юнг, занимаясь самоисследованием и наблюдая за своими собственными сновидениями, движениями образов мифов и сказок (общечеловеческих первообразов) из глубины своего коллективного бессознательного, делал зарисовки увиденного. С тех пор он настойчиво предлагал пациентам выражать свои мечты и фантазии в рисунках, рассматривая их как одно из средств изучения бессознательного. Мысли Юнга о персональных и универсальных символах и активном воображении пациентов оказали большое влияние на тех, кто занимается терапией искусством. Под влиянием идей Юнга многие специалисты занимались терапией изобразительными средствами в Европе (Д. Хеуер, Е. Спир, Н. Франк и др.). Считается, что в США в 1925 г. изобразительные средства в психотерапевтическом процессе в виде спонтанного неразборчивого письма и свободных зарисовок в рамках классического психоаналитического толкования сновидений первым применил Н. Левиз. Его последователями стали М. Штерн, П. Шилдер, М. Наумбург, Э. Крамер. Американские исследователи считают, что, хотя изобразительным творчеством душевнобольных интересовались и Ломброзо, и Г. Принцхорн, терапевтическое применение рисования и занятий живописью началось только с 40-х гг. XX в. — со времени возникновения «динамически ориентированной арттерапии», пионером которой считают М. Наумбург.

Впервые термин «арттерапия» был использован А. Хиллом в 1938 г. при описании работы с больными туберкулезом. Вскоре термин получил широкое распространение. В настоящее время им обозначают все виды занятий искусством, которые проводятся в больницах, реабилитационных центрах, а теперь и в музейной среде.

Наумбург обследовала детей, имеющих поведенческие проблемы, и позднее разработала несколько обучающих программ, в которых она опиралась на идею З. Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов, а не вербально. Она считает, что динамически ориентированная арттерапия, ставшая формой психотерапии, основывается на распознавании

глубинных мыслей и чувств человека, извлеченных из бессознательного в виде образов в психоаналитической процедуре, в сновидениях, фантазиях, грезах, страхах, конфликтах, В 20-е гг. известный немецкий психиатр Г. Принцхорн провел классическое исследование художественного творчества пациентов с психическими отклонениями и пришел к выводу, что их работы отражают наиболее интенсивные конфликты. Каждый человек способен выражать свои внутренние конфликты в визуальных формах, и тогда ему становится легче рассказывать о своих переживаниях и объяснять их самому себе. Терапия искусством является посредником при общении пациента и терапевта на символическом уровне.

Целебный поиск смысла жизни.

Психолог И. Б. Фейгенберг, автор концепции вероятностного прогнозирования, писал: «Надо помочь страдающей душе осознать, что важно, существенно для нее в жизни (для чего жить), и найти и осознать, какая ее (этой души) позиция, какие ее действия полезны для достижения (чаще — лишь приближения) того, что важно и существенно (как жить)»". Терапия творческим самовыражением есть терапия смыслом жизни, т. е. вдохновенное творческое служение людям в соответствии со своими личностными особенностями, которые направляются на пользу общества. Целебное возвращение активной творческой жизненной позиции — основная цель терапии творческим самовыражением (или арттерапии).

К Роджерс писал: «Когда мы используем различные виды искусства для самооздоровления или в терапевтических целях, то не беспокоимся относительно красоты произведений, грамматической или стилистической правильности текста или гармоничности звучания песни. Мы используем искусство в целях высвобождения, выражения, облегчения. Мы можем также получить интуитивное откровение, инсайт, если обратимся к символическим или метафорическим смыслам, содержащимся в собственных произведениях...»

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

2.2. Техники арттерапии

В контексте своей работы я выделяю техники, используемые мною в практической работе:

- Техники работы с фантазией, использующие направленную визуализацию и активное воображение
- Техники художественной экспрессии, основанные на использовании различных изобразительных материалах
- Техника драматизации и ролевой игры.

Метод направленной визуализации – собирательное название психотерапевтических приемов, направленных на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем, субъективном пространстве. Как правило, возможности применения М. в. определяются той теоретической концепцией, в рамках которой разработан основной психотерапевтический метод, составной частью которого они являются. М. в. чаще всего применяются в поведенческой психотерапии, хотя определенный интерес к использованию зрительных образов характеризует практически все основные психотерапевтические направления. Известно, что еще Фрейд (Freud S., 1923) активно использовал зрительные образы, возникающие в ходе психоанализа. Полученные в

ассоциативном эксперименте, они служили материалом, который в дальнейшем подвергался проработке и интерпретации. Образы визуализации в психоаналитической психотерапии рассматриваются как одна из форм получения материала для анализа и в настоящее время. Иное отношение к зрительным образам сложилось в гуманистической психотерапии. Здесь эмоции, связанные с образом, трактуются как возвращение к повторному переживанию эмоционального психотравмирующего опыта. В гештальттерапии взаимодействие с воссозданным образом части личности рассматривается как важный этап большинства психотерапевтических процедур и экспериментов. В современных экзистенциальных подходах переживание эмоций, связанных с произвольными визуальными образами, выступает как существенный элемент экзистенциального опыта и личностного роста в целом. В когнитивной психотерапии зрительные образы являются эквивалентами когнитивных и вместе с ними составляют так называемый план автоматизированного мышления, элементами которого может быть “самопредвидение” — произвольное создание образа возможных, как правило негативных, последствий. Примером такого самопредвидения может быть яркое визуализированное представление падения с высоты в пропасть или картины негативных социальных последствий в конфликтной ситуации (Бек — Beck A. T., 1970). Такие самопредвидения обладают мощной регулятивной функцией поведения, поскольку они сопровождаются соответствующими эмоциональными переживаниями. Указанные примеры иллюстрируют интерес различных психотерапевтических школ к визуальным образам и демонстрируют не столько “полноценные” (в современном понимании) М.в., сколько манипуляции с визуальными образами. Более последовательное использование их с целью диагностики и управления поведением пациентов осуществляется в поведенческой психотерапии.

Более полно возможности М, в. раскрываются в таких современных направлениях психотерапии, как нейролингвистическое программирование, психосинтез, а также трансперсональная психотерапия, арттерапия и др. В первом из них практически все процедуры различных уровней предполагают использование и управление визуальными образами. В концепции нейролингвистического программирования зрительным образам отводится значительная роль в формировании поведения и в устранении симптоматики в том числе. С точки зрения создателей этого метода Бендлера и Гриндера (Bandler R., Grinder J., 1976), одной из существенных причин возникающих у человека проблем является то, что в сознании самопроизвольно появляются визуальные образы, имеющие негативное эмоциональное значение. Эти спонтанные образы символизируют, повторно воспроизводят (в терминах нейролингвистического программирования “репрезентируют”) пережитый опыт и отражают внутренние закономерности функционирования мозга в кодировании и воспроизведении прошлого опыта. Репрезентация опыта осуществляется и другим путем — с помощью вербальных образов (образов речи), кинестетических (телесных, чувственных), реже вкусовых и обонятельных, однако визуальные образы — наиболее частый вариант.

Визуализации могут носить разный характер, и соответственно прогнозируемый результат также будет неоднозначный. Скажем, терапевтическая визуализация ставит цель изменение состояния человека посредством повторного переживания в воображении событий, конфликтов, травмирующих ситуаций, или — провокацию подавленных, забытых переживаний, чувств с целью дальнейшей проработки; аналитическая визуализация предусматривает сбор материала для дальнейшего анализа (неосознаваемые чувства, побуждения, мотивы; образы фантазии, как проекции подсознательных процессов). Есть примеры и «энергетических» визуализаций — они способствуют поднятию активности, энергетизируют человека. В любом случае консультант или тренер может получить прекрасный диагностический материал, а сам «создатель образов» — широкое поле для исследования и самопознания.

Изобразительная деятельность.

Анализ современных исследований по терапии искусством позволяет усматривать доказательства полезности этого метода для лечебных целей (McNiff, 1976) в том, что он:

- 1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- 2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;
- 3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;
- 4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;
- 5) помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;
- 6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;
- 7) развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;
- 8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития. Суммируя эти данные исследований эффективности терапии искусством, необходимо подчеркнуть, что использование художественных приемов в процессе проведения группы также позволяет глубоко изучать фантазирование и воображение, разрешать конфликты между членами группы и помогать им в достижении гармонии.

Творческий рисунок - совсем не обязательно произведение искусства. Он творческий в том смысле, что рисующий как-то выражает в нем свою душу, особенность. А для этого нужно только свободно отдаться душе рисунку: пусть само собой рисуется то, что чувствуется, что волнует душу.

Здесь важно отметить, что этот арттерапевтический метод может быть представлен как процессный, так и проективный. В первом случае ведущую роль и значение имеет сам процесс создания творческого продукта, во втором (не имеются в виду стандартизированные проективные тесты) – клиент или участник тренинга сам делает интерпретацию полученного материала, получая, таким образом, для себя и хороший инструментальный, который может использовать в дальнейшем и самостоятельно.

Драматерапия – метод, также основанный на активности воображения, связанный с искусством театра и драмы.

Драматерапия более чем многие методы связана со свободным проявлением чувств и спонтанностью, а также с реализацией социальной природы человека.

Драматерапия отнюдь не связана с развитием каких-то определенных качеств или навыков, дающих человеку возможность чувствовать себя более уверенно, так же как не связана она с тем, что позволяет человеку исполнять определенные роли более уверенно, чем он это делал прежде (хотя, несомненно, способствует и тому, и другому). Она способствует росту нашей уверенности в том, что мы в праве сами выбирать себе роли и их исполнять и вовсе не обязательно должны исполнять роли, предложенные другими. Драматерапия дает возможность человеку стать более гибким – подобно актеру в шекспировском значении этого слова – и в большей мере реализовать себя как человека. Она дает ему ощущение большей свободы и ответственности за свою жизнь.

2.3. Возможность использования арттерапевтических техник в самопознании и личностном росте.

Как уже упоминалось выше, рисунок, образ, роль-трансформация – дают прекрасную возможность для встречи с самим собой, и тем, кого достаточно хорошо знаешь, и с той стороной, частью себя, которая кажется совершенно незнакомой, неузнаваемой. Здесь находится целая кладовая неизведанного и непознанного. Здесь – банк новых взглядов и идей, здесь может быть другая форма и состояние – возможности и потенциалы, давно забытые или отвергаемые желания и мечты.

Символы и образы на рисунке, созданные самим человеком – неопровержимый факт того, что это только его, личное, что скрытые конфликты или готовые решения принадлежат только ему, стоит только признать и принять. Лицом к лицу... Осознание, понимание – и следующий шаг или, может быть, пока еще шагочек – вперед. Теперь есть возможность смотреть на что-то (не хочется называть это проблемой), пусть это будет, скажем, состояние, посмотреть по-другому, обладая информацией и осознавая свои чувства.

Гипотеза: исходя из вышесказанного, я предполагаю, что функция арттерапевтических техник определяется не только с терапевтической точки зрения, но и с эвристической (развивающей). Если мы будем использовать техники арттерапии не только в рамках терапевтической работы, но и для самопознания в индивидуальном и групповом процессе, то это повысит эффективность данного метода и будет способствовать личностному росту клиента и участников тренинга.

3. Практическая часть.

3.1. Мой клиентский опыт.

В моей голове царствуют образы. То ли это проявляет себя мое ведущее правое полушарие, то ли собственно склад мысли и чувства (что не исключает одно от другого). Картинки возникают всегда и везде: и при чтении книг, и при разговоре, и просто в раздумьях. Поэтому метод визуализации для меня 100%.

Самое ценное из моего опыта как клиента - это образ себя 10-летней. Каждый раз, когда я хочу погрузиться в состояние спонтанности и легкости, или радостного созерцания мира, или определенного душевного настроя – я вспоминаю ее, вижу, ощущаю внутри. 10-летняя Оля была ужасной выдумщицей, азартной и смешливой девочкой, одновременно серьезной и независимой, еще бесстрашной и уверенной. Тогда я много сочиняла, первые стихи, песенки, анекдоты, делала мягкие игрушки и с запоем рисовала.

Рисовать я любила всегда. Делала это и осознанно, рисуя картины и картинки, и совершенно спонтанно, делая в тетрадках и на листочках какие-то замысловатые «каракули» и эскизы. Пути каких-либо открытий в рисунках не искала, просто испытывала потребность, удовольствие или, скажем, определенного рода релаксацию. Первая встреча со своим бессознательным посредством рисунка – открыла для меня новые возможности и горизонты постижения собственного Я. Меня каждый раз удивляло, как в рисунке в виде символа, цвета, формы буквально наружу вылезают далеко запрятанные мысли, чувства, желания или конфликты. То, что я отвергала, прятала, находя это незначительным или пережитым, каждый раз устремлялось подобно брошенному ребенку в мои «объятия» - вот я, посмотри, я никуда не делся, и то, что меня нет, это только лишь твоя иллюзия. От самого процесса признания, несмотря на кажущуюся боль, я уже испытывала внутреннее облегчение. А если принять во внимание и удовлетворение, испытанное в процессе создания «творческого продукта», то сомневаться в пользе этой техники не приходится.

Изготовление коллажа, как мне кажется более процессуальное действие. Я храню все свои коллажи, а их скопилось не так уж и мало. Каждый раз, вновь обращаясь к ним, вспоминаю процесс их создания. Столько вдохновения, столько душевной поэзии заложено в них, что мне кажется, они до сих пор светятся каким-то неуловимым светом. Даже, несмотря на заданность темы коллажа, все равно, самое важное, самое значимое глубокое просочится – так было со мной. Эта техника в свое время (на тренинге «Внутренний подросток» И.Шевцовой) помогла мне увидеть образ себя-идеальной, той, которой всегда мечталось и хотелось быть, собрать пазлы в единую картину. Это как подарок самой себе от себя же. Это потрясающее ощущение своих возможностей как внутреннего источника мудрости, который знает все ответы на самые сокровенные вопросы, важно лишь до него «докопаться», протоптать дорожку.

3.2. Арттерапевтические техники в консультировании.

О том, каким должен быть консультант, написано довольно много. Это и личностные качества, и профессиональные. Исходя из этого, можно предположить, что в силу тех или иных проявлений этих качеств, на пути действительно эффективного консультирования лежит немало подводных камней. Гармоничный баланс из того что я могу предъявить и что необходимо «припрятать» в процессе работы с клиентом есть, по сути, тем, к чему следует стремиться в своем профессиональном росте. То, что хорошо в одном случае, может сослужить дурную службу в иной ситуации. Но, очевидно, логичнее всего это сделать на собственном примере.

Несмотря на столь любимые мною арттерапевтические техники, первое время своей работы в качестве консультанта я старательно их избегала (я не беру в расчет

многочисленные проективные методики, служащие диагностическим материалом – это никогда не вызывало трудностей, поскольку апробированы мною многолетней практикой детского психолога). Мои опасения, что «дикий» клиент не воспримет их всерьез, будет сопротивляться, и вся предыдущая работа «пойдет насмарку» - каждый раз «отодвигали» желание использовать ту или иную технику, будь то рисунок или психодрама. И это при - том, что я на собственном опыте (в качестве клиента или участника группы) убеждалась и убеждаюсь до сих пор в их несомненной эффективности, в возможности постичь свой инсайт или катарсис в неразрешенных прежде вопросах. Я чувствовала, что все, что нужно, это позволить себе быть спонтанной (меньше «думанья») и доверять клиенту. Моя спонтанность рождает во мне легкость и творчество – как все просто и понятно, когда я чувствую это состояние, появляется ощущение, что я скольжу, несусь, лечу куда-то, где совсем не видно границ, где лежит безбрежный океан неизведанного и непредсказуемого – риск в сочетании с ярким восторгом – детское эго-состояние (именно эта идея в последствии легла в основу первого блока задуманного тренинга). Но мешал «Родитель». Забота и контроль, принимающий и спасающий. Тем не менее, осознание этого уже помогало. Да, «Родитель» необходим, когда это нужно, но спонтанность принадлежит «Ребенку». Постепенно, когда я начинала чувствовать, кто мне мешает, мысленно представляла себя девочкой лет десяти, той собой, которая помогала быть именно такой, какой я описала выше (ее образ я унесла с собой в качестве подарка после тренинга «Внутренний ребенок»).

«Окно в Европу» «прорубила» одна из консультаций с девочкой-подростком, Катей. Переживания из-за разрыва отношений с молодым человеком переросли в меланхолию, апатию, ничегонеделанье. Катя приходила домой только ночевать, свою комнату тихо ненавидела («не могу там находиться»), отношения с родителями зашли в тупик (по ее же собственному определению).

Зыбкость представления Кто Я? Чего хочу? была благополучно «фундаментирована» невесть откуда взявшейся красивой визуализацией с последующим рисованием.

Мы вели беседу, когда в моем сознании возник образ Насти-летающей. Откуда? Почему такой? Ответов я не знаю. Внутри как что-то отпустило, появилась легкость. Ухватила за этот образ и предложила визуализацию. Самое интересное, что впоследствии я нашла очень похожий текст – коллективное бессознательное или что-то другое, мистическое? Катя «летала» в своей комнате, а потом отправилась в путешествие в место, «лучше которого не бывает» (для нее).

После этого я предложила карандаши, фломастеры, протянула лист бумаги: нарисуй это лучшее место.

Удивительно солнечный рисунок: лес, небольшое озеро, поляна, усыпанная желтыми одуванчиками, на другой стороне от озера несколько домиков с черепичной крышей, а на заднем плане величественно возвышаются горы, причем последняя – самая высокая. Я прошу девушку показать, в каком месте она находится.

Клиент -«На этой поляне, лежу, раскинув руки прямо на одуванчиках» (она мечтательно закрывает глаза).

Я - «Расскажи о домиках, что это за домики, есть ли там жильцы?»

К. - «Очень уютные, там живут люди, которые очень-очень любят свой дом. Им никогда не бывает скучно и тоскливо, в этом доме живут добрые приведения, веселые и забавные».

Я - «Тебе хочется пойти куда-то или остаться на поляне?»

К.- «Да, я хочу туда, переплыть озеро, заглянуть в гости к этим жильцам, а потом путешествовать по горам»

Я -«А что для тебя горы?»

К. -«Восхождение... (вспышка) Это моя цель...»

Я - «Цель...»

К. - «Я хочу разобраться во всем... Я хочу счастья. Да, там счастье... (слезы)
Я - «Что для тебя счастье?»
К. - «Любовь» (плачет)
Я - «Ты готова идти дальше?»
К. - «Не знаю... Как будто нет сил. Хочется насладиться покоем, как я лежу, и кругом желтый цвет... (оживляется) Как я, оказывается, люблю желтый цвет!»
Я - «У тебя дома есть желтый цвет? Предметы, интерьер...»
К. - «Мою комнату родители выкрасили в желтый цвет, только он такой противный, какой-то серо-бурый... (вспышка) Я хочу сама переделать все там. Я уже знаю, как я все сделаю!»
Я - «Как?»
К. - «Я одну стену хочу сделать нежно зеленой, и там нарисовать цветы: подсолнухи или одуванчики, что-то обязательно желтое, а другую сделаю чисто желтой, и там у меня будет галерея...»

Катя в детстве не выпускала кисть из рук, много рисовала, участвовала даже в каких-то конкурсах. Потом, в ходе консультаций периодически вспоминала то время, говорила, как было бы хорошо опять рисовать, тем более что есть желание заняться компьютерной графикой и дизайном. Только желание это было по своей сути инертным, желанием без ножек и ручек.

Перемена в девушке, ее азарт, вдохновение меня саму наполнили чем-то необъяснимым. Вечером позвонила мама Кати, посоветоваться, как быть. Как здорово, что желание «вытащить» своего ребенка из плена безысходности, депрессии, оказалось сильнее родительских воспитательных стереотипов.

P.S. этой истории таков: Катя выполнила задуманное. Она очень удивилась маминной поддержке в этом вопросе, ожидала, что будет «воевать», а на «войну» сил и желания не было, а здесь полное понимание и участие. Не все еще гладко в их семье (родители в «полуразводе», но главное, что Катерина заняла активную позицию, стала чаще бывать дома, записалась на компьютерные курсы.

Как бы порой я не предполагала исход той или иной встречи и «последствий» этой встречи, клиент сам выбирает, какой дорогой ему идти. Самое лучшее – доверить ему решать это, и один из способов достичь этого, на мой взгляд – предоставить возможность испытать инсайт. «Летающая Катя» - некая метаморфоза, трансформация, дающая шанс испытать, возможно, до сей поры неиспытанные ощущения. Она – почти волшебница, Питер Пэн, искомая радость вполне уже различима и определен путь ее получения.

Что я приобрела как итог? Дав интуиции свободу передвижения, я:

- мгновенно придумала текст визуализации;
- была естественна и «проста»;
- получила опыт .

Факт того, что клиент решил все сам, а я не вела его за руку, не подталкивала – моя профессиональная удача и оптимальный результат. Зная и осознавая свои «консультативные грехи» как то, что желание взять за руку (О, Родитель!), для меня это был, конечно, бесценный опыт и новый вкус.

В последующем я без труда (читай: внутреннего напряжения) прибегала к подобным техникам, однако камень преткновения все же продолжал лежать в работе с определенными клиентами. Дети, подростки, молодые люди, в особенности открыто проявляемой эмоциональности – это тот контингент, который легко шел на подобные

предложения, но были и такие, с кем я явно «буксовала». Разговор с людьми-аналитиками, даже с применяемыми приемами () и даже отчетливое представление о том, куда именно стоит двигаться в работе с клиентом, с чем и как могут быть связаны его проблемы, не давал ответ на вопрос, как выйти за пределы рационализации, за пределы того, что человеку давно известно о себе и о других, и шагнуть несколько глубже, ближе к его сокровенным и часто неосознаваемым желаниям и стремлениям.

Пример тому – консультация с Ириной.

Это была третья наша встреча. Ирина – молодая женщина, очень рациональная, прагматичная, что называется, без сантиментов. Жалобы: депрессия и весь сопутствующий набор. С каждой встречей ее состояние улучшалось, мир уже не казался таким мрачным, как раньше. Она вернулась к занятиям спортом (год не занималась) и даже сходила на дискотеку. Но радости, вкуса к жизни так, как прежде по-прежнему не было. Мы много времени проводили, анализируя ее детство, отрочество, юность. Я чувствовала усталость, меня не покидало ощущение, что мы постоянно «ломимся» в одну и ту же дверь, когда есть другие выходы. Чем больше я получала информации, тем больше понимала, КАК много нужно пройти, исследовать, прочувствовать, что-то принять, что-то решить, от чего-то отказаться. Это клиент для долгосрочной терапевтической работы. Но я чувствовала, что долгосрочной она не будет,.....

Безусловно, эффективность моей работы все же была очевидна: об этом говорила сама девушка, да и чисто внешне это было заметно, и по тому, как она держалась, и по ее более частой улыбке, большей открытости...

Моя дурацкая идея-фикс – вылечить всех сразу и навсегда – точила злым червем...

Сейчас уже я об этом вспоминаю с улыбкой, а тогда....

Я использовала и технику РЭМПП – классно, но у этой девушки аналитические способности и так хороши, и головой своей она все прекрасно понимает и принимает. Но в душе куча вопросов без ответа, горячее желание, чтобы я сделала ей прокачку, мой страх, что я сделаю не то и не так. Я вспоминаю своего «ребенка», которому все можно и ничего за это не будет, ребенка-творца и лиходея...

«Нарисуй, что ты чувствовала тогда...»

Я разложила обои на всю комнату, дала краски, кисти – все, что нужно. Ирина некоторое время пребывала в замешательстве: «Я тысячу лет ничего не рисовала». Я всем своим видом, репликами давала ей понять: попробуй, просто попробуй. Она взяла в руки кисть и... процесс, что называется, пошел. Она перебирала краску за краской, монотонно обводя круг. 5 минут... 10 минут... Болотный круг, потом черная краска, синяя – получалось что-то грязное, ужасно тоскливое – для меня. А для нее? Спрашиваю:

Я - «О чем это?»

Клиент - «Моя депрессия. Ничего не хочется, только умереть. Все плохо. Нет ни сил, ни желаний. Все равно. Абсолютное равнодушие и темнота».

Предлагаю нарисовать то состояние, которое испытывает в настоящее время.

Она берет желтую краску, рисует опять шар, сферу, разбавляет цвет зеленым, и чуть коричневый. «Довольно милый цвет получился» - мои мысли. А ее? Она комментирует. «А чего хочется?» - спрашиваю.

Девушка оживает, рисует солнце, желтизна ослепляет, мне кажется, что оно даже шевелится.

К. - «Вот так хочу, чтобы опять было солнце, как раньше»

Я - «А что было раньше?» - вопрос напрашивался сам собой, хотя о том, что было раньше мы уже говорили...

Вдруг она резко хватается кисть и рисует...радугу.

К. - «Вот так я хочу...Много цвета, всякого, но ощущение праздника» - она замерла на какое-то мгновение – «...Я поняла. Я знаю, что я хочу».

Женщина, не верящая в сюрпризы, разучившаяся мечтать – передо мной была как будто не она. Тайна в ее глазах, интрига – на фоне расслабленного тела.

Я прошу ее позвонить (хотя раньше ни с кем этого не делала) – было предчувствие, что что-то должно произойти. На следующий день ее возбужденный (!) голос сообщил мне, что она приглашена на турслет, в качестве придумывателя-изобретателя-организатора. «Вот и праздник», - подумала я. Самое удивительное, что месяц назад ей также могли бы сделать это предложение, но она большей долей вероятности пренебрегла бы им. Сейчас она воспринимает это как шанс, как удачу и проведение – потрясающее состояние. Как сказали бы мудрецы – всему свое время.

Когда я впервые познакомилась с техниками телесно-ориентированной терапии – испытала легкий шок. Испытав на себе их воздействие, поняла, как может говорить тело, доселе, кажется, и неживое. К мастерам, применявшим это «по-серьезному» относилась с почтением – рискованные люди, однако. Мой собственный риск произошел не скоро.

Я знаю, что у консультанта должен быть самый разнообразный арсенал, репертуар средств для «вытаскивания» бессознательного у клиентов. Они хранятся в многочисленных ячейках памяти, но в нужный момент не находятся. Часто потом, после завершения работы я с сожалением думала о том, как здорово было бы сделать то-то, а в другом случае это-то. Увы! Как сказал А.Пушкин, «...и опыт – сын ошибок трудных...» Почему не приходит вовремя такое нужное решение? Что или кто мешает? Наверно, когда эти вопросы потеряют свою актуальность, я буду гением психологического консультирования. Это, конечно, шутка, но, осознавая свои возможности, плюсы и минусы, можно было бы ускорить процесс вхождения в

Опыт, полученный полгода назад, сделал меня гораздо увереннее. Я могу. Я смогла. Я перешла этот рубеж, который не могла перейти. «Ребенок» победил.

Лариса, приятная сорокалетняя женщина, очень эмоциональная, тревожная. Уже постоянная моя клиентка. Несколько месяцев назад она впервые пришла ко мне по поводу личных проблем. Условно тогда ее заявленную проблему можно было бы сформулировать как «Хочу вылечиться от любви». Я провела с ней несколько сессий, за время которых она познакомилась с мужчиной, который стал очень активно за ней ухаживать.

На этот раз поводом обратиться ко мне послужило следующее:

Л.: Что-то непонятное происходит...Я так мечтала встретить такого, как он, такого заботливого, чуткого, но то, что происходит меня совсем не устраивает. Я не могу разобраться, чего я хочу.

Он так форсирует наши отношения...Уже диван свой ко мне перевез. Родители от него в восторге, а мне плохо...

Я: Что ты чувствуешь к нему?

Л.: Он стал меня раздражать, порой, я даже не могу сдержаться. Меня бесит этот диван, который он перетаскил, словно узаконил что-то, как пометил: я теперь здесь живу, я здесь как хозяйин. Сердце отталкивает чего-то, хотя умом я понимаю: он хороший, мне хочется с ним быть...

Я: Тебе хочется с ним быть? В смысле бывать или жить?

Л. (оживленно): Точно – бывать, пока бывать, я не готова к семейной жизни.

Я: Тебе не хочется жить с ним вместе. Ты не готова к таким отношениям. Чего хочешь?

Л.: Самой решать, как строить свою жизнь.

Я: Что или кто мешает тебе сделать так, как тебе хочется?

Л.: Все вокруг как сговорились: делай так. Никто не спросит «Чего хочешь ты, Лариса?».

Я и раньше знала, что у Ларисы довольно напряженные отношения с родителями. Пять лет назад она перевезла их с Поволжья сюда, в свой город, к себе поближе, а буквально через год последовал развод с мужем. Мама стала довольно жестко контролировать жизнь своей дочери, желая ей только «счастья». Отношения сейчас непростые. Лариса и по сей день ребенок своих родителей, хотя у самой нее почти уже взрослые дети. Родители отслеживают каждый шаг (естественно, насколько это удастся) личной жизни своей дочери. С детьми тоже не все так просто. А перед этим крайне тяжелый, изнурительный разрыв почти четырехлетних отношений с любимым мужчиной. Сейчас она действительно озадачена сложившейся ситуацией: для родителей ее новый друг достойнейший зять, для одинокой сорокалетней женщины с двумя детьми, хоть и практически выросшими, - такой, как он, - прекрасная партия («Вокруг столько одиноких женщин – хватают любого»).

Я: Кто должен спросить тебя?

Л.: Саша (имя ее друга), родители, дочь, его родственники...

Я: Что бы ты им сказала?

Л.: Я бы закричала: «Оставьте меня все в покое!!!» (слезы).

Я: О чем твои слезы?

Л.: У меня нет сил им сопротивляться: мама жалуется на сердце, Сашина мама мне звонит, все переживает, как я там с ее сыном общаюсь... Как я могу их так расстроить, если порву с ним?

Они же меня проклянут!

Я: Тебе кажется, что у тебя нет сил?

Л.: Я все чаще себя ощущаю, как кукла какая-то тряпичная, привязанная к столбу да еще с кляпом во рту...

У меня возникает идея проиграть это... Самое удивительное, что в этот же день нашей встречи (встречались мы у меня дома), незадолго до этого я, разбирая что-то в ящике, наткнулась на липкую ленту (подобие скотча, только больше похожее на прочную бумагу). Рука дернулась ее убрать подальше, но что-то все-таки меня остановило. И теперь я, зная, что у меня припасено, предлагаю Ларисе:

Я: Хочешь побыть этой куклой, привязанной к столбу, с кляпом во рту?

Л. (явно в замешательстве): Можно...

Я предлагаю ей сесть на стул, вставляю аккуратно «кляп» и энергично начинаю обматывать, привязывая ее «намертво» к спинке стула.

Все это длилось какие-то секунды. Все в Ларисе стало меняться: она вся покраснела, глаза, полные ужаса, расширились, по телу пошли судороги. Я сама тихо пребывала в шоке – все-таки первый раз столь сильная «телеска» - но в глубине души была абсолютно уверена, что все происходящее безопасно. Пошли какие-то нечеловеческие стоны, рыдания... Я даже не успела дойти до живота, как что-то, происходящее с ней, меня остановило. Выражение сильнейшего ужаса, казалось, что она сейчас лопнет или взорвется от напряжения. Я вытащила кляп и она закричала: «Не могу больше, мне плохо, я сейчас умру, у меня сейчас сердце остановится... Пожалуйста, размотайте меня!!!» Еще минут 10 она приходила в себя.

Л.: Это самое сильное впечатление и ощущение, которое я когда-либо испытывала... Я испугалась за себя, страшно стало безумно... Жаль, что я не пошла до конца. Сейчас я чувствую, что надо было все пройти до конца...

Я: Как в своей жизни ты позволяешь себе пойти до конца, заглянуть туда, где страшно, неизвестно?

Л.: Да, я все время ухожу от этого, остается сделать какой-то шаг и все... Не могу... Но сейчас мне хочется сделать что-то важное для себя...

Я: Что это будет?

Л.: Я скажу Саше, что хочу строить отношения по-другому. Я хочу решать сама.

Через неделю Лариса позвонила (мы договорились) и рассказала, что первая предложила ему пожить отдельно, чтобы она смогла разобраться в себе, стоит или не стоит продолжать отношения.

А мы договорились о следующей встрече.

P.S. Ее собственный образ себя в виде тряпичной куклы дал нам обоим возможность, мне как консультанту, а Ларисе как клиенту, проиграть это состояние практически «вживую». Результат был очевиден, более того, потом она рассказывала мне, что каждый раз, чувствуя, как опять попадает в «ловушку», вспоминала этот образ «безвольной, противной, размазанной куклы» и возвращала себе саму себя, ту, которая может быть уверенной и независимой.

Эта встреча состоялась через две недели после предыдущей. Лариса поделилась изменениями в своей жизни: то упражнение действительно позволило ей многое осознать, пусть еще не все происходит так, как хочется, но «этот свой образ, связанной тряпичной куклы, беспомощной и слабой – я ношу с собой, каждый раз, когда кто-нибудь из близких мне людей пытается мной манипулировать, я представляю его... и меня просто дух свободы пронизывает...»

Сегодня она пришла с желанием разобраться в своих взаимоотношениях с дочерью. Ярославке 20 лет. Уже год встречается с парнем, который маме откровенно не нравится: что называется, грубоват, хамоват, развязан. Иногда они ночуют вместе. Рося учится на третьем курсе института, снимала жилье (вернее снимали для нее родители – Лариса и отец Роси в разводе), а с осени живет дома у матери – проблемы с жильем + ее друг работает в нашем городе, и чтобы чаще видеться, она перебралась к нему поближе.

Л.: Сейчас я думаю, может мне с Сашей (ее друг) было так тяжело все время дома, что Ярослава свою любовь крутила? Может, делает мне все назло? И сидят, и сидят со своим Пашей, развернуться негде... Я ей говорю: раз уж ты теперь дома живешь, так хоть будь ответственна за хозяйство, а то мусор не выброшен, белье по несколько дней киснет...

Далее шел довольно бурный рассказ-недовольство. Причем, если в начале беседы реплики были более-менее спокойно-выдержанными, то по мере продолжения эмоции усиливались. Я пытаюсь найти, услышать хоть маленькие ростки нежности и понимания дочери – но в этой ситуации это невозможно, все покрылось раздражением и неприятием...

Л.: Самое ужасное, что я вчера ей сказала в сердцах матом: ты меня за.....ла. Я сама в шоке от этого – что же дальше будет?

Я предлагаю ей изобразить схематично свою семью: большой круг, а в нем члены семьи в виде маленьких или больших кружков.

Не знаю, почему я прибегла именно к этой проективной технике, интуиция подсказала или что(?), столь же эффективной бы оказалась какая-либо другая методика – не знаю, это уже не проверишь, но на тот момент, глядя на рисунок, мои пазлы сложились верно...

Я: Позволь, я задам тебе единственный вопрос. Вот кружочек – это твой сын. Ты так и написала «сын», а вот кружочек, и на нем написано «Яр.» О чем это?

Лариса застыла, потом как-то вся сникла, сжалась, потекли слезы. Так же, как до этого по нарастающей шло раздражение, так же и сейчас прорвались эти слезы и по нарастающей усиливались... Я не останавливала и не успокаивала Ларису. Эти слезы были ей нужны.

Л.: Я не принимаю, не воспринимаю ее как дочь, своего ребенка... Как же она одинока... Для отца только Игорь (младший сын) и существует, к ней никакого внимания и поддержки... Она одна... И этот ее Паша единственное ее утешение, а я осуждаю, гоняю ее за ее любовь...

Я: Вспомни те моменты, когда ты была счастлива в своем материнстве по отношению к Росе. Как она нуждалась в твоей ласке, нежности, любви... Сейчас она взрослая, уже другая, что она сказала бы о тебе?

Л.: Что я ее задолбала. И задолбила. Что я цепляюсь к ней, не даю жить, как ей хочется.

Я: Ощущение такое, что как будто держишь ее...

Л.: Страшно отпускать во взрослую жизнь.

Я: Что там у нее будет во взрослой жизни?

Л.(вздыхает): Она меня совсем забудет, кто ей посоветует, как быть...

Я.: А что ей нужно сейчас?

Лариса берет рисунок:

Л.: Я хочу исправить (дописывает «Ярослава – дочь моя»)

Я: Как сейчас твои ощущения, чувства?

Л.: Легче... Хочется сейчас взять альбом и все-все ее фотографии рассмотреть получше...

Я: Получше...

Л.: Внимательно, хочу зачерпнуть оттуда что-то, что было раньше...

Я: Это «что-то, что было раньше» - можешь сказать, о чем это?

Л.: Доброта, нежность, я так ее лелеяла, обожала просто, называла Росюшка-солнышко... (слезы)... У меня такое чувство, что я растеряла это...

Я: Ты уже многое собрала, если говоришь об этом.

Л.: Хочу быть мудрой мамой.

Я: И что бы сделала мудрая мама в твоей ситуации?

Л.: Отпустила бы, любя.

Ситуация каким-то удивительным образом разрешилась: важно было в принципе принять решение. Как только Лариса его приняла, нашлись и деньги на первый взнос для молодых (далее – оплачивать съемное жилье будут они сами), и квартира как будто сама нашла их: в одном доме, на одном этаже с матерью. Рося перевелась на заочное отделение и зарабатывает сама.

Выводы: приведенные примеры показывают, как, казалось бы, обычный рисунок позволяет клиентам выйти на уровень осознания, именно осознания сердцем, а не логикой. Это состояние характеризуется изменением внешней экспрессии: человек расслабляется, словно после длительного напряжения (впрочем, так оно и есть), радость открытия придает энергию и силу. Принятие решений – очень весомый результат. Главное, это решение было принято именно сердцем, а не здравым смыслом, а это значительно повышает «проводимость» его в жизнь.

3.3. Арттерапевтические техники в работе с группой.

Год назад, ведя родительскую группу, я использовала рисунок и ролевые игры. Сейчас, оглядываясь назад, имея определенный опыт, я понимаю, что сегодня сделала бы это немного по-другому: тогда меня было слишком много. Я подстраховывала участниц, позволяя себе выполнять часть их личной работы.

Меня привлекает роль тренера, как организатора творческого процесса, когда кажется, что

его, тренера, порой и нет, но он есть, когда участник или участники группы испытывают несомненную радость (даже при вскрывании боли) от того, что открыли что-то в себе сами, самостоятельно. Это может быть и не так (вот здесь-то функция тренера очень велика), но у человека ощущение того, что он САМ это сделал.

Техника направленного воображения – визуализация, на мой взгляд, очень хороший прием, мне нравится она и как участнику, и как тренеру. Да, бесспорно, в группе часто встречаются люди, у которых этот метод не работает, равно, как нельзя утверждать об универсальности всех методов. Тем не менее, в большинстве своем, ее применение оказывает несомненную пользу для активизации бессознательного. Путешествия, порой, непредсказуемы, и ты не всегда можешь предположить, что увидишь или встретишь через несколько секунд.

Управляемые фантазии или путешествия я использовала и раньше в своей практической работе с детьми. Фантазии – то, с помощью чего ребенок может выйти из замкнутого круга неразрешенных проблем и ситуаций (страхи, нарушения внутрисемейных отношений, конфликты и т.д.).

Метод визуализации дает богатый материал для дальнейшей проработки, образ может быть рассмотрен и с позиции исследования и как потенциал.

К очередной встрече в одной из групп я готовила упражнение-визуализацию. Тема была задана – «Мужчина и женщина: партнерские отношения». Как раз в то время я читала «Бегущую с волками» К.Пинколы Эстес и вдохновленная красотой и мощной энергетикой образа истинной женщины приступила к творческому процессу. Первоочередным был подбор музыки. Я подобрала две темы, где первая, нежная, проникновенная мелодия задавала ритм вхождения в образы, другая, сменяющая ее, сильная по накалу, энергетизирующая – подводила к апогею, высшему накалу чувств и эмоций. Исходя из музыки, и рождался текст. Визуализация получилась трехуровневой: образы-воспоминания, энергетизация и встреча с мудростью-истиной. Нисколько не претендуя на высший пилотаж своего творения, все же замечу, что испытала настоящую эйфорию, восторг от своего произведения. Безусловно, были ляпы (первый опыт подобного рода с группой): много абстрактных фраз, слишком быстрый темп «развертывания событий» в некоторых моментах, как и то, что ходила по комнате, вместо того, чтобы стоять на месте. И, тем не менее, «безумству храбрых...» - я почувствовала, что смогу это делать, более того, я хочу это делать, плюс ко всему прочему сам процесс сочинительства доставляет удовольствие и радость, хоть и помноженную на творческие муки – но ведь без них никак. В представленном на экзамене по групповой работе тренинговом блоке я также использовала прием визуализации. Я писала текст несколько дней: начало далось легко, а вот то, для чего, собственно, и была нацелена визуализация, не удовлетворяло. Образ Героя, Идеального Я, Я-мечты – как к нему прийти? Я до сих пор, хотя и не так еще много времени прошло, помню, как я мучительно искала зацепку, нечто, позволяющее плавно войти в этот образ, так, чтобы не вызвать ни сопротивления, ни отвержения. Должна произойти трансформация – каким образом? Ступор. Креативный процесс в чистом виде, с иронией думала я. И вдруг... понеслось... «бал», «гости», «наряды», «костюмы», «переодевания». Идея костюмерной, там, где хранятся самые разные, доступные воображению наряды-символы, которые можно примерять и выбирать то, что хочется – самое то! Есть в этом что-то и из детских игр-переодевалок, когда, пока взрослых нет, можно залезть в одежный шкаф и перемерить все, что хочется и даже надеть мамины шикарные туфли на высоченной шпильке, или папин парадный мундир с золотыми погонами – можно все. Таинство переодевания – древнейший ритуал – несет в себе глубочайший смысл и значение. Прюделав это в воображении, можно получить тот же результат, даже еще более глубокий, так как ограничений практически нет никаких, ограничением может быть только собственная фантазия, но и здесь результат непредсказуем, потому как бессознательное может выявить такой образ, который в «здравом уме» и не увидишь никогда.

Я помню ощущение, когда я читала текст уже во время проведения, в группе. Тело раскачивалось в такт музыке, голос сам вел меня, выбирая ту или иную тональность, высоту, тембр... Я сама находилась в некоем трансе (до сих пор мучаюсь – полагается ли испытывать это тренеру).

Потом мне говорили, что перед началом визуализации необходимо рассказать о ней – для чего, с какой целью (я об этом знала, но от волнения совершенно забыла), что временами был задан слишком узкий коридор, и можно было бы сделать несколько шире – абсолютно согласна, как и с тем, что одинаково довольных и восприимчивых никогда не будет, на всех действует по-разному (информационные каналы разные, как и предпочтения); другое дело, что возможно свести до минимума все шероховатости и ограничения, могущие повредить процессу или делающими его менее эффективным. Буду оттачивать это на практике.

Переход к рисованию «Герба» как символа Героя был логичным мостиком к дальнейшему процессу. Ошибку я допустила в том, что итогом визуализации был непосредственно образ в костюме, а рисование почему-то... герба. Нужно было все-таки дать подробную и понятную инструкцию-переход от Образа к Гербу. И времени на работу в парах по рисункам – несколько больше, не по 10, скажем, а по 15 минут на каждого партнера. Что ж, поистине, бесценный опыт, который можно получить и впитать только на собственной практике.

Кульминацией этой работы (но не блока) являлось упражнение «Трон». Перевоплощение, трансформация в образ своего Героя – признаюсь, я не ожидала, что в рамках представленного блока, можно сказать, «выдернутого куска», будет столько глубоких чувств и переживаний. Вот он, «трон», обычный стул, который сейчас настоящий трон, и восседающий на нем (не сидящий, а именно восседающий) уже не обычный участник или участница, Оля, Марина или Татьяна, а Королева, Прекрасная Незнакомка в оранжевом платье, Жанна Д'Арк или Жозефина, Таис Афинская... Настоящего платья нет, но я его чувствую, я вижу другое лицо, другие глаза, другую позу, осанку... Несколько минут о себе, и с ними слезы радости, обретения и осознания Себя Другой (или Другим). То, что я увидела и ощутила – это энергетизация участников, как сказала одна из участниц, Светлана, «выросли крылья за спиной, просто фонтан энергии, хочется лететь и ничего не страшно...» Честно говоря, мне самой было очень трудно сдерживать собственные слезы, поскольку общий фон, аура была необыкновенная. Теперь, следующим этапом должно было бы быть процессуальное действие: мини-спектакли с участием героев-участников. Жаль было ставить точку, понимала, что только что, обретя возможность почувствовать себя другим, приходилось расставаться с этим образом.

В собственную копилку, на будущее: нельзя в последствие допускать снижение энергетической активности участников группы. Процесс вхождения в образы предполагает, что это новое, вернее другое Я, будет использовать свою энергию и потенциал для нахождения новых ответов на старые вопросы, которые в «обычном» состоянии решать не удавалось.

3.4. Проект тренинга креативности.

Идея посещала давно. Она по-разному выглядела, по-разному называлась, но каждый раз при ее приближении я ощущала одно и то же: возбуждение, азарт, влекущий интерес и тепло. Я чувствовала, что это мое. Хотя, признаюсь, определенный разброс все же присутствовал – поэтому я определила для себя критерии того, что хочу «иметь» на выходе в виде тренинга.

1. Это должно быть интересно мне самой, «вкусно», интригующе, волнующе и....

2. Это должно быть чем-то новым – новым взглядом, новой формой, новой идеей.

Конечно, можно сколь угодно говорить, что все новое – хорошо забытое старое, лишь припудренное и подрумяненное для свежести и видимой новизны. Раньше и я так думала: читая научные изыскания многочисленных авторов, уже видела истоки и хвосты, и, что называется, откуда ноги растут. Перемалывание и муссирование одних и тех же тем, с одиозными и не слишком оригинальными примерами – это далеко не то, что создано первопроходцем-первооткрывателем. Но как-то попала мне книга, в которой по-настоящему умелый и талантливый автор настолько гениально систематизировал информацию и материал метров самых разных направлений (речь, конечно же, идет о психологической науке и практике), что я сказала себе: «Эврика! Новое – это не всегда с нуля. Новое может быть решение, другой взгляд, подход, изюминка». Иначе говоря – продукт должен быть творческим во всех смыслах этого слова.

3. Это должна быть «моя» ниша.

Скажем, вариантов тем, стучащих, бьющих мне в голову (иначе говоря, путь их лежал через ум, мысли, сознание) – было не так, чтобы много, но и немало. Я некоторое время жила с этой темой, привыкала к ней, но не загоралась. Вдохновение не шло (а без него мне никак), душа не принимала. Я поражалась себе очередной раз: ведь то, что искала, лежало практически у ног, но нет – я гордо переступала и продолжала с упрямым упорством искать нечто. Простой вопрос себе: а что было бы тебе интересно, как участнику того процесса, который ты задумала? Тренер-участник – и все время интересно, с позиции двух ролей.

Безусловно, это касается, и тренерской компетентности, и собственных вкусов и желаний, своего «хочу» и «умею». Попытаюсь быть нескромной, но на память пришли мои же собственные слова-строчки из детского мюзикла «Стойкий оловянный солдатик»:

Из мечтаний и желаний ты найди, что сердцу ближе...

И повинувшись голосу сердца, интуиции я приняла решение, что тема тренинга будет Т В О Р Ч Е С Т В О.

Освобождение, высвобождение творческого потенциала на волю, в свои руки и свою жизнь.

4. Продукт этой темы, т.е. тренинг, должен быть жизнеспособным: актуальным, желанным, продаваемым и успешным. Иначе говоря – эффективным.

Вообще, первоначальный вариант был все-таки «Тренинг развития креативности». Но, поразмыслив о концепции такого тренинга, его ожидаемой эффективности, поняла, что это не совсем вписывается в мою собственную парадигму. Получалось слишком однобоко, навязчиво и неинтересно. Для меня. Я представляла потенциальных участников, озвучивала их запросы, ожидания и понимала, что ЭТО должно быть более широким что ли, более заземленным к ИХ потребностям, более свободным, абсолютно недирективным и необычным процессом.

Все то, что я читала о креативности, выглядело (простите!) несколько однобоко: для команды креативщиков – да, для школьников и студентов в качестве самораскрытия и занимательности – супер, для среднестандартного участника еще вопрос – что с ЭТИМ ему делать дальше? Знания о латеральном мышлении помогут поднять планку собственной значимости, осознания барьеров и ограничений (я не могу работать в команде, я мыслю слишком стандартно, я тугодум, мне никогда не быть оригинальным и т.д. и т.п.)

Моим горячим желанием было и является желание приблизить людей к творчеству как к процессу, имеющему свободный доступ, дать им почувствовать себя действительно творческими людьми, осознать в себе этот механизм, быть творцами собственной жизни

исходя не от ума или рассудка, а от мудрости, идущей из сердца: испытывать вдохновение, спонтанность, азарт, делать открытия, активно и энергично пользоваться своими ресурсами и потенциалами (которые опять же необходимо осознать в себе, открыть) для решения жизненно важных и не очень проблем и задач. Мы с удовольствием вспоминаем свои «звездные» часы – когда были яркими, уверенными, мудрыми, оригинальными – порой, как нечто случайное, стечение обстоятельств или говорим подобное «Вот тогда (!) я был (а) о-го-го». Нам хочется повторения, и часто мы даже знаем как, но в силу многих и не слишком оригинальных причин не идем туда, потому что страшно, непонятно, непредсказуемо и т.д. и т.п. Желаемые перемены и манят и пугают одновременно: ребенок внутри нас заинтригован, ему хочется сделать шаг вперед, потрогать, понюхать, поиграть и прожить с этим, а критический «взрослый» ум, памятуя о прошлых последствиях, запретах, уговаривает или приказывает (тут уж репертуар индивидуален) не делать «глупостей» либо повременить....

Мы живем в мире зависимостей: зависимость от стабильности, покоя, упорядоченности (лучше синица в руках...), зависимость от своего имиджа (если таким меня знают окружающие – что будет, если я шокирую их своими изменениями), зависимость от своего образа жизни, от близких и любимых...

Зависимость – один из вариантов приспособляемости, своего рода механизм адаптации, выживания. Есть ли другие способы адаптироваться к изменениям? Безусловно, есть!

В гештальттерапии существует понятие творческого приспособления. Это понятие указывает на неразрывный синтез приспособления и творчества.

Приспособление — это процесс взаимодействия потребностей организма с возможностями окружающей среды.

Творчество будет связано с понятием нового: это открытие нового решения, наилучшего решения из всех возможных, создание новой конфигурации, новой взаимосвязанной целостности, исходя из наличных элементов. При этом если приспособление обеспечивает измерение реальности и адаптации, то творчество открывает измерение фантазии и расширение возможного.

Своя собственная активность, свой неповторимый репертуар ролей и действий, как огромный потенциал, свой внутренний театр, где человек выступает и сценаристом, и режиссером, и актером. ТАМ идеи, вера, смелость, энергия, радость. Только, каждый «гуляет» сам по себе, спорит, протестует, бездействует – диссонанс, вызывающий внутренний конфликт...

Мой тренинг – попытка оживить этот театр, персонифицировать его для каждого участника, создать почву для открытий – инсайтов и желания творить. И, соответственно, креативность мне бы хотелось рассмотреть с этой точки зрения – иначе говоря, приблизить и связать ее с реальной жизнью каждого и раскрыть в ней огромный резервуар энергии.

И еще один момент, о котором хочется сказать. Один из самых грандиозных (не побоюсь этого слова – это для меня) успехов в моей жизни (уверена – это только начало) – детские мюзиклы, вряд ли бы состоялся, будь я вооружена всеми необходимыми знаниями и умениями. Если бы я знала КАК правильно и грамотно писать музыку, я бы никогда ее не написала. Мне просто не хватило бы и смелости и наглости. Скорее всего, я бы попросту погрязла в сравнениях и образцах-эталонах. А так... Свобода творчества абсолютная, чужих, НЕ МОИХ планок нет – есть только моя собственная планка: радость, вдохновение, эйфория; я шла интуитивно, не опираясь на логику и твердый разум. Вот так, можно сказать, «в беспмятстве» и родилось мое детище. Собственно эта тема лежит в плоскости барьеров и ограничений, о которой я буду говорить ниже, но именно этот опыт вдохновил и подстегнул меня к представленному проекту тренинга.

Поскольку тренинг заявлен как личностный, то его основная задача, прежде всего, –

исследование и осознание своих возможностей и потенциалов.

Структура тренинга представлена в виде пяти тематических блоков: «Ребенок», «Герой», «Тень», «Вещь» и «Мудрец», выстроенных в определенной последовательности и несущих заданную смысловую нагрузку в соответствии с целями и задачами тренинга.

Тематические блоки	Активизируемые качества и состояния участников
Ребенок	Спонтанность, непосредственность, авантюризм, энергия, снятие социальных масок
Герой	Осознание собственных ценностей, уверенность, энергия, творчество
Тень	Принятие себя, универсальность и оригинальность
Вещь	Позиция наблюдателя, взгляд со стороны, умение абстрагироваться
Мудрец	Интуиция, уверенность, мудрость, рационализация

В жизни каждый из нас играет множество ролей. Мы можем быть одновременно и женой и матерью, мужем и отцом, начальником и подчиненным, творческой личностью и педантом. Но бывает так, что мы настолько привыкаем к какой-то одной роли, одному образу, что через некоторое время становимся его рабом. Психологи такое явление называют «соответствие образу». Негибкое соответствие лишает человека спонтанности. Поэтому погружение в роли-состояния (можем назвать их и субличностями) с принесением изменений во внешнем облике («Ребенок», «Герой», «Тень») в реальных условиях или в визуализациях способствуют снятию зажимов и ограничений.

Для многих людей глубокие позитивные личностные изменения начинаются с изменения внешности. С другой стороны, человек, накопивший внутри огромный потенциал и не знающий, как его реализовать, через свои роли материализует скрытые доселе личностные тенденции и способности. Ведь часто для нового самоощущения старый костюм не годится – процесс трансформации целостен и затрагивает каждую клеточку человека, каждую струну его Души и, конечно же, внешность.

С новым имиджем человек символически получает и новое прошлое, настоящее и будущее. Прожив жизнь своего внутреннего образа (ребенок...), он приобретает дополнительную силу. Как мы бессознательно опираемся на свой Род, точно также мы можем найти новую опору и в прожитой жизни.....

В выбранном образе человек может компенсировать то, чего ему не хватает в настоящей жизни.

Часто новый образ подчеркивает естество человека, то, что тщательно скрывается, ибо это и есть «самое трепетное и ранимое». Смотришь в большое зеркало, человек общается со своим альтернативным «Я». Именно на это нацелены введенные в тренинг элементы трансформации-превращения (Ребенок, Герой). Не только представить, вообразить, но и реально внести присутствие заданного образа в свой облик. И здесь ко всему прочему лежит еще и весомый диагностический пласт: насколько креативен тот или иной участник, ведь внести элемент в свой облик из необычного подручного материала не так-то просто.

В этом тренинге основной пласт упражнений – это арттерапевтические техники. Я полагаю, в них больше всего спонтанности, вдохновения и творчества, как коллективного, так и принадлежащего каждому в отдельности. Они дают прекрасную возможность мягко

и ненасильственно прикоснуться к своему бессознательному, исследовать самые разные грани проявления своего Я, и, следовательно, личностный рост. Здесь, прежде всего, речь идет о ролевых играх, рисунке, коллаже, методе направленного воображения, трансформации при помощи боди-арта, музыке, ритме и т.д. Есть техники, позволяющие «вызволить» креативность и способом, как, например, рефрейминг. Рефрейминг (reframing) – изменение точки зрения на ситуацию для придания ей другого значения. По словам Х.Алдера («НЛП: современные психотехнологии»), суть рефрейминга заключается в том, чтобы увидеть вещи в разных перспективах или в разном контексте. Рефрейминг является неотъемлемой частью творческого мышления. Любое поведение, ситуация или событие могут быть подвергнуты рефреймингу. В тренинговом блоке «Тень» эта техника применяется для изменения негативной самооценки на позитивную (если быть точнее – речь идет о принятии в себе ранее непринимаемой суброли- «отрицательного персонажа»).

Основная идея, искомый результат тренинга мне представляется в том, что, получив яркий, эмоционально окрашенный положительный (!) опыт в «проживании» своих ролей, внутренних Я, человек, кроме того, что получит богатейший поведенческий репертуар, основанный на осознании и принятии своих ресурсов, увидит возможность рассматривать имеющиеся и в будущем возникающих проблем и вопросов с разных позиций. Как это воспринял бы Ребенок? А что сделал бы Герой? А что подумала бы Вещь, глядя на твою проблему? И что посоветовал бы Твой Мудрец?

3.4.1. Цели и задачи тренинга.

К целям тренинга: исследование и осознание собственного творческого потенциала.

К задачам:

1. Развитие внутренней и внешней свободы, уменьшение числа штампов и зажимов.
2. Повышение самооценки, уверенности в себе.
3. Развитие воображения, умения нестандартно, оригинально мыслить.
4. Повышение поисковой активности, ориентация на активную позицию.

3.4.2. Описание блока «Герой» (экзамен по работе с группой)

Этот блок - начало второго дня (тренинг трехдневный).

1. Утренний шеринг.
2. Тематический блок «Герой» (Мое идеальное Я).

- Упражнение-визуализация.

Цель: энергетизация участников; провокация подавленных, забытых переживаний и желаний с целью дальнейшей проработки и расширения собственного репертуара поведения.

Материалы/ресурсы: магнитофон, музыка для визуализации.

Время: ~ 10 мин.

Инструкция:

«Примите удобное для вас положение... Сделайте глубокий вдох... Выдох... Почувствуйте свое тело, его расслабленность и покой. Во время упражнения я буду обращаться к каждому так, как будто нас в этом зале только двое. Представь себя, идущим по дороге. Ты пока не знаешь, куда направлен твой путь, но чувствуешь, что идешь в верном направлении. Словно неведомая сила влечет тебя все дальше и дальше. Ты видишь, как ярко светит солнце, небо, высокое и чистое, твое лицо, тело ощущают легкое дуновение теплого ветерка.

Постепенно дорога, по которой ты идешь, становится все уже, и вот уже она постепенно превращается в тропинку... Ты идешь и чувствуешь под своими ногами мягкую нежную траву, твои руки касаются сочной зелени кустарников, как бы невзначай... Ты слышишь пение птиц, их звонкий щебет приятно ласкает твой слух... Мимо проносятся стрекозы, красивые бабочки порхают, пересаживаясь с цветка на цветок... Ты и не заметил (а), как оказалась в самом лесу... Деревья приветливо кивают тебе своей листвой, ты упоенно вдыхаешь запах смолы, лесных растений. Деревья стоят довольно плотно, ты шаг за шагом обходишь их... Постепенно лес становится все реже... И неожиданно перед твоим взором представляется нечто прекрасное.

Ты видишь большой красивый замок. Рассмотрю его внимательно: какой он? Какой формы это здание, какие цвета в нем присутствуют, из какого материала он сделан... Как тебе кажется, сколько ему лет, как давно он здесь?

Тыходишь к парадной двери, и она как по волшебству сама распахивается перед тобой... Тыходишь внутрь... Великолепие и грациозность обстановки поражает тебя. Все здесь дышит благородством и величием. Мраморный пол отражает все вокруг словно зеркало, величественные колонны, украшенные сотнями свечей словно в ожидании какого-то праздника... Ты и сам(а) чувствуешь предвкушение какого-то действия... Внимание твое привлекает портретная галерея... Лица... Здесь есть и мужские и женские лица, они разного возраста и разных эпох. Но всех их объединяет то, что они люди, добившиеся своего идеального предназначения, герои своей жизни, смелые, бесстрашные, благородные, харизматичные, многого добившиеся и многое сделавшие для себя и для мира... И сегодня в этом замке будет проходить бал этих героев... и ты окажешься одной из них...

Твое сознание доносит до тебя, что сегодня ты в доме, где будет проходить бал не случайно... Кто-то берет тебя за руку и ведет куда-то вверх... Это огромная костюмерная, где тебе предстоит выбрать костюм для этого бала. Ты остаешься одна в этом удивительном месте, где смешались самые разные запахи, самые разные вкусы, самые разные эпохи, включая и нашу современность. Здесь есть все. Ты оглядываешь все пространство. Что ты видишь? Какие наряды, аксессуары, вещи, предметы... Почувствуй, кем тебе больше всего сегодня хочется быть? У тебя есть возможность примерить любое платье, любую одежду... Загляни в самые дальние уголки своих желаний – каким героем или героиней тебе всегда хотелось быть? А может, именно сегодня у тебя какое-то особенное желание? Ведь сегодня ты можешь позволить себе абсолютно все.

Какой он, твой идеальный образ, вершина всех твоих свершений?

Ты рассматриваешь эти костюмы... Какой из них тебя больше всего привлекает? Может, есть костюм, который кажется тебе недоступным, но так хочется его надеть... Будь смелее. Сегодня волшебный день, и тебе можно все... Наконец, ты надеваешь его,ходишь к большому зеркалу... Какой это костюм? Мужской или женский?... Кого он

олицетворяет?...Какое отражение ты видишь?...Рассмотри внимательно все детали...Посмотри на лицо, позу...Что выражает взгляд, устремленный на тебя?...Что ты чувствуешь, глядя на свое отражение в зеркале в этом облике?

Задай себе вопрос: тот ли это костюм, который тебе действительно хотелось? Тот ли это герой, каким мечталось стать? У тебя еще есть несколько минут, чтобы принять решение...Твое идеальное Я...

Уже пора идти...Тебя ждут такие же прекрасные люди-герои, благородные, сильные, уверенные, красивые...

Сделайте глубокий вдох...Выдох...Почувствуйте свое тело...Когда будете готовы, открывайте глаза и возвращайтесь в наш зал.

- Упражнение «Герб» (рисование).

Цель: исследование и осознание своих жизненных ценностей.

Материалы/ресурсы: бумага А4 белая, цветные карандаши, фломастеры.

Время: 40-45 мин .

Инструкция: Возьмите, пожалуйста, лист бумаги, карандаши, фломастеры. Можете оставаться на своих местах, если вам удобно... Сейчас я попрошу вас изобразить герб – как символ своего Героя. На это у вас 15 минут.

Когда большинство участников закончит рисовать, тренер предлагает разбиться на пары: «Пожалуйста, найдите возможность завершить, выберите себе пару, место в этом зале – и проговорите друг другу свои впечатления, расскажите о своем герое, о том, какое значение имеет герб. На это упражнение 20 минут – по 10 минут на каждого партнера».

После этого тренер собирает всех в общий круг и предлагает поделиться основными выводами (по желанию) - Какие выводы появились после упражнения?

- Упражнение «Представление Героя» .

Материалы/ресурсы: перед общим кругом, где сидят участники, тренер ставит стул в центре.

Время: 40-45 мин.

Инструкция: сейчас у нас будет возможность познакомиться со своими героями поближе. Этот стул будет символизировать трон. У каждого, садыщегося на этот трон, будет 5 минут для самопрезентации

- Ролевая игра «Спектакль»

Материалы/ресурсы:

Время: 60-70 мин.

Инструкция:

- Шеринг: разотождествление, теоретическое пояснение.

Заключение

Таким образом, проведенная практическая работа показала возможность эффективного применения арттерапевтических техник с позиции самопознания и личностного роста, как в консультативной практике, так и в групповой работе. Это определяется и ярким выходом бессознательного, и возможностью для принятия своих потенциалов, узнаванием их, инсайтом, прорывом.

Что я выношу из этой работы для себя?

Прежде всего, то, что столь любимая мной тема творчества нашла свое применение в разных областях практической работы. Я нашла то, что искала: арттерапевтические техники способствуют возникновению состояния, о котором писала ранее – вдохновения.

Высвобожденная энергия, понимание того, что я хочу делать и как, ощущение свободы – это уже очень много...

В моих личных перспективах на будущее – завершение тренинга и его продажа (это в ближайшее время). Более того, как это часто бывает, одна тема рождает другую. У меня появились две замечательные идеи по поводу следующих тренинговых программ. Я рада, что обрела некую модель «своего» тренинга, в которой я могу применить и свой творческий «запал» и реализовать свои давние мечты в отношении создания действия. Я, наконец, поверила в то, что эффективность тренинга может быть эквивалентна не только тренерской активности (скорее – нет), а тренерскому умению создать среду, ауру, атмосферу, где участник обретает свободу и спонтанность, особое состояние духа – и, следовательно, личностное развитие.

И, безусловно, не останавливаться мне самой, а идти вперед, расширяя свою практическую деятельность, теоретическую базу и личный опыт восприятия жизни.

Библиография:

1. Андерсен-Уоррен, Грейнджер Р. Драматерапия. СПб., 2001.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. М., 2002.
3. Бурно Е.М. Терапия творческим самовыражением. М., 1989.
4. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков. Практикум по арт-терапии. Под ред. А.И. Копытина. СПб., 2000.
5. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. СПб., 2005.
6. Грачева Л.В. Актерский тренинг: теория и практика. СПб., 2003.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб. 2001.
8. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб., 2003.
9. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994
10. Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб., 1999.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., 1999.
13. Свирепо О.А., Туманова О.С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. М. 2004.
14. Уэлсби К. Часть целого: арт-терапия в школе. Исцеляющее искусство. Журнал арт-терапии, 2000, №2.
15. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. СПб., 2001.
16. Ферс Г.М. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. СПб., 2000.
17. Юнг К. Психология бессознательного. М., 1996.