

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

НЕМЕДИЦИНСКИЕ ФОРМЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Практическое руководство

для студентов
специальности 1-86 01 01 «Социальная работа»
направление специальности
1-86 01 01-02 «Социальная работа
(социально-психологическая деятельность)»

Составитель
Н. Г. НОВАК

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2022

УДК 159.98(076)
ББК 88.94я73
Н501

Рецензенты:

кандидат психологических наук Н. В. Гапанович-Кайдалов,
кандидат психологических наук А. Н. Крутолевич

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Немедицинские формы психотерапии : практическое ру-
ководство / сост. Н. Г. Новак ; Гомельский гос. ун-т им.
Н501 Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – 46 с.
ISBN 978-985-577-870-8

В практическом руководстве представлены основы организации и ре-
ализации арт-терапии (работа с масками, монотипия), сказкотерапии (ра-
бота с метафорой) и песочной терапией как направлений практической
работы психолога.

Адресовано студентам специальности 1-86 01 01 «Социальная рабо-
та» направление специальности 1-86 01 01-02 «Социальная работа (соци-
ально-психологическая деятельность)».

УДК 159.98(076)
ББК 88.94я73

ISBN 978-985-577-870-8

© Новак Н. Г., составление, 2022
© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Работа с масками.....	7
Монотипия как направление арт-терапии.....	16
Песочная терапия: реальность в миниатюре.....	25
Вопреки гравитации, или метафора как инструмент сказкотерапии.....	36
Заключение.....	44
Литература.....	45

ВВЕДЕНИЕ

И так день за днем, все наносное, искусственное и лицемерное, начнет осыпаться, обнажая внутренние пустоты. А настоящее – будет выявляться, расти, пробиваться, укрепляться и пускать в вас корни. И это далеко не нежный и приятный процесс. Зачастую это сокрушительная ломка нажитых годами привычек и автоматизмов. Но когда вы выберетесь из-под обломков ваших разрушенных ментальных шаблонов, вы поймете, что это – того стоило.

Катерина Богина

В январе 2019 году в Гомельском государственном университете имени Франциска Скорины состоялось открытие Арт-события «Креативная волна», инициированное преподавателями факультета психологии и педагогики (Г. Громыко-Заулина, А. Журавлева, Н. Новак).

Цель мероприятия, сразу ставшего ежегодным, узнаваемым и незабываемым, заключается в объединении талантливых креативных людей, в обмене творческими идеями и интеллектуальными продуктами. Традиционно взору посетителей представляются авторские работы белорусских мастеров, имеющих определенный опыт, и абсолютных новичков-креативщиков (фотография, иллюстрация, живопись, дизайн одежды, ручное творчество, графика, куклы, вязание, вышивка, поэзия, литературное творчество, бижутерия и др.), которые удивляют самого искушенного зрителя своим разнообразием, красотой и оригинальностью.

Знакомство с работами, общение, участие в мастер-классах, интерактивах, поэтических встречах, концертных мистериях объединило людей. Многие из участников вдохновились духом «Креативной волны» и в последствии организовали собственные совместные проекты. Практическое руководство «Немедицинские формы психотерапии» является одним из примеров коллективного творчества соорганизаторов проекта Галины Громыко-Заулиной и Натальи Новак, а также постоянных его участников – Александры Звягиной и Ольги Ткачевой (Горловой).

Сборник представляет собой коллективный труд авторов, подготовивших соответствующий раздел.

Раздел «Работа с масками» подготовлен по материалам, предоставленным Галиной Громыко-Заулиной – психологом, арт-терапевтом, педагогом, организатором фестиваля психологического искусства

«Солнечный ветер», основателем интегративного ивента «Другое измерение», художником.

Раздел «Монотипия как направление арт-терапии» подготовила *Александра Звягина* – художник, педагог, автор Образовательной программы дополнительного образования «У истоков прекрасного», неоднократный лауреат и участник-дипломант педагогических и художественных конкурсов. Постоянный участник выставок и фестивалей в Казахстане, России и Белоруссии.

Раздел «Песочная терапия: реальность в миниатюре» подготовлен *Натальей Новак* – преподавателем психологии, кандидатом психологических наук, доцентом, практикующим психологом, семейным консультантом, песочным терапевтом. Регулярно издает статьи в научных и научно-популярных издательствах, выступает в СМИ.

Раздел «Вопреки гравитации или метафора как инструмент сказкотерапии» выполнила *Ольга Ткачёва* (псевдоним – Горлова) – педагог дошкольного образования, преподаватель дошкольной педагогики и психологии. Член «Областной творческой лаборатории ОТСМ-РТВ-ТРИЗ-технологии». Автор рассказов, стихов, сказок, к которым шьет текстильные куклы, изготавливает персонажей из папье-маше, вышивает картины. Постоянный участник выставок «Я Моне. Я Шишкин. Я Малевич», «Я художник, я так вижу», победительница в номинации «Приз зрительских симпатий». Неоднократный лауреат Международного многопрофильного творческого фестиваля-конкурса «Кладезь талантов». Участник Народного любительского коллектива «Арт-кафе на Ирининской». Мастер ТО «Свяжем вместе» при ГЦК. Регулярно издает свои работы в литературно-художественном журнале «Метаморфозы», «Эколог и Я».

В издании описаны современные направления психотерапии (арт-терапия, песочная терапия, сказкотерапия), осуществляемые посредством включения человека в деятельность по самопознанию и самоисцелению через творчество и работу с бессознательным. Также в содержании сборника представлены примеры авторских работ, варианты практического применения предлагаемого инструментария. Каждый из авторов представил свой раздел, отразив многолетний опыт деятельности и творчества в соответствующем направлении.

Сформированность представлений о существующих формах и методах немедицинской психотерапии, а также умение подбирать и использовать психотерапевтические методы, адекватные проблемной ситуации клиента, выступают важными компетенциями, определяющими результативность практической деятельности современного психолога.

Практическое руководство составлено в соответствии с государственным стандартом первой ступени высшего образования с целью комплексного представления системы знаний о современном состоянии и возможностях практического применения в деятельности психолога таких направлений немедицинской психотерапии, как арт-терапия (работа с масками, монотипия), сказкотерапия и песочная терапия.

Внедрение руководства в учебный процесс позволит стимулировать и организовать самостоятельную работу студентов, совершенствовать контроль и самоконтроль, индивидуализировать обучение, в целом повысит результативность учебного процесса. К достоинствам издания можно отнести системность, доступность и обстоятельность изложения материала, его практикоориентированность.

Практическое руководство составлено с целью формирования у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций, предназначено для учебно-методического обеспечения учебных дисциплин «Арт-терапия» и «Основы психологического консультирования и психотерапии».

РАБОТА С МАСКАМИ

Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник – в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо.

Х. Л. Борхес

Одно из глубоких и ярких средств работы с личностью и группой – это работа с масками, в основу которой положены теория личности Карла Густава Юнга, в частности – учение об архетипах «Персона» и «Тень».

Архетип «Персона» включает внешние проявления того, что мы предъявляем миру. Термин *персона* пришел из латыни и означает «маска», «фальшивое лицо». Чтобы социально функционировать, мы играем роль, используя приемы, свойственные именно этой роли. Персона имеет и негативные, и позитивные аспекты. Доминирующая персона может подавить человека. Те, кто идентифицирует себя с Персоной, видят себя в основном в границах своих специфических социальных ролей. Юнг назвал Персону *согласованным архетипом* (рисунок 1).



Рисунок 1 – Персона

Тень – это архетипическая форма, состоящая из материала, подавленного сознанием; ее содержание включает в себя те тенденции, желания, воспоминания и опыты, которые отсекаются человеком как несовместимые с персоной и противоречащие социальным стандартам и идеалам. Тень содержит в себе все негативные тенденции, которые человек хочет отвергнуть, включая инстинкты, а также неразвитые позитивные и негативные черты. Чем сильнее становится наша Персона, тем более мы идентифицируемся с ней и тем более отвергаем другие части себя. Тень представляет собой то, что мы намереваемся сделать подчиненным в нашей личности, и даже то, чем мы пренебрегаем и чего никогда не развиваем в себе. Каждая подавленная частица Тени представляет нас самих. И пока мы храним этот бессознательный материал, мы сами себя ограничиваем. Тень наиболее опасна, когда не узнана. В этом случае человек проецирует свои нежелательные черты на других или подавляется Тенью, не понимая ее. По мере того как Тень становится все более осознанной, мы получаем обратно подавленные части самих себя, открывая доступ к спонтанной и жизненной энергии – главного источника творчества.

В начале работы участникам предлагается подумать и решить, какую маску – своей Персоны или Тени – они будут делать, каким им представляется этот образ, и в соответствии с этим принести на занятие необходимые материалы. Возможный набор выглядит следующим образом:

- картон или плотная бумага;
- цветная бумага (или краски для раскрашивания маски);
- фольга, гофрированная или бархатная бумага;
- обрезки тканей (если основа будет обтягиваться тканью) и меха;
- тесьма, ленты, кружево, блестки, перья и другие материалы для украшения;
- ножницы;
- клей;
- резинка длиной 40–45 см (чтобы маску можно было надеть);
- степлер или иголка с ниткой для закрепления резинки.

Если кто-то из участников хочет изготовить обе маски – это вполне возможно.

В общей сложности процесс изготовления маски занимает сорок минут – час.

Пока участники работают над своими масками, необходимо подготовить следующий этап (фантастически важный) – примерку масок. Для этого нам необходим еще один участник процесса – зеркало (если есть возможность – во весь рост или, по крайней мере, такое, чтобы видеть

лицо и часть фигуры). Важно поставить зеркало таким образом, чтобы каждый мог к нему подойти и увидеть себя. При этом нужно соблюдать интимность момента, чтобы группа не смущала своими взглядами того, кто стоит у зеркала. Если группа участников небольшая и обстановка складывается камерная, доверительная, можно усилить психологический эффект встречи с собственной личностью. Например, задрапировав зеркало до поры до времени тканью, можно приглушить свет и зажечь у зеркала свечи.

Каждый участник надевает маску и подходит к зеркалу (в любом порядке, по мере готовности). Каждый у зеркала проводит столько времени, сколько ему необходимо. Следующий участник подходит к зеркалу только тогда, когда оно свободно. Таким образом, каждый имеет возможность увидеть в зеркале свою Персону или Тень и при желании взглянуть на других участников в масках.

Когда все желающие побывают у зеркала, его снова закрывают (или отворачивают к стене), гасят свечи и включают свет. Наступает третий этап – обсуждение.

Чаще всего в обсуждении придерживаются следующей схемы. Участников просят поделиться, прежде всего, тем, какую маску (Персоны или Тени) они сделали и почему был именно такой выбор. Как появился именно такой образ: задуманный и детализированный заранее или это плод спонтанного творчества рук? Какие эмоции, мысли появлялись в работе над маской? Какие ощущения человек испытал, надев маску, глядя на себя в зеркало? Как воспринимаются другие участники в масках?

Каких масок делают больше? В некоторых группах почти все – Персоны, в некоторых больше участников хотят исследовать Тень.

И всегда в группе есть люди, которые делают обе маски, или в одной маске располагают и Персону, и Тень, разделив ее пополам (рисунок 2). Любопытно, что позже в обсуждении мы приходим к выводу, что независимо от того, Персону или Тень изготовил человек, можно, глядя на его маску, представить себе, а как могла бы выглядеть маска-антипод.

Говоря о состояниях, которые вызывает работа над маской, участники обычно отмечают интерес, эмоциональный подъем, ощущения то ли детства (маска и Новый год), то ли романтики (маска и карнавал, тайна, интрига), иногда возникают ассоциации, связанные с искусством (маска и театр). Но особые чувства вызывает момент встречи человека с самим собой, с частью своей личности (в прямом и переносном смысле – рукотворной). Это уникальная возможность взглянуть в себя своими

глазами. Отчего вдруг такое волнение, что даже руки дрожат, надевая маску? Почему с таким трепетом каждый старается не помешать ни словом, ни взглядом стоящему у зеркала?



Рисунок 2 – Пример Персоны и Тени на одной маске

Наблюдающему со стороны всегда видно, как по-разному ведут себя люди в маске у зеркала. Один подходит, долго и сосредоточенно смотрит на себя, внимательно изучает и анализирует. Другой надевает маску, подходит к зеркалу, на секунду появляется отражение – и человек с хохотом и восклицаниями «Боже, какой ужас!» уходит, быстро сняв маску. Следующий – с большим интересом надевает, поправляет, разглядывает себя, поворачиваясь и так, и эдак (точно новый костюм примеривает), и удовлетворенно возвращается.

Иногда некоторые участники садятся в круг для обсуждения, так и не сняв маски. Кто-то снимает маску в процессе разговора, а кто-то – уже уходя домой. Примечательно, что в основном это бывают участники, изготовившие маску своей Тени. Мы непременно касаемся в разговоре этих моментов, пытаюсь понять, почему для человека это важно. Одни сидят в кругу в масках, явно наслаждаясь тем шокирующим впечатлением, которое производят на группу. Другие говорят, что им очень хорошо и комфортно в маске Тени.

Оказывается, в жизни не так уж много ситуаций, где можно вывести свою Тень на свет, открыто проявить свои темные стороны. Часто

даже близкие люди предпочитают видеть нас «белыми и пушистыми», да и мы, оберегая окружающих и боясь потерять их расположение, стараемся повернуться к ним своей Персоной. Поэтому такая работа с масками дает человеку возможность, время и психологически безопасные условия не только взглянуть на свои «теневые стороны», но и буквально «побыть в Тени», почувствовать ее глубину, ощутить границы. Снимая маску, человек испытывает удовлетворенность и уважение к себе самому оттого, что сделал шаг к принятию собственного несовершенства, а значит, и к принятию несовершенства другого.

Карл Густав Юнг писал (1931): «Как я могу быть реальным, не отбрасывая тени? Если я хочу быть цельным, то должен иметь и темную сторону; осознавая свою тень, я вспоминаю еще раз, что я человеческое существо, подобное любому другому» (цитата по Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен).

У участников, которые сделали маску Персоны, может проходить не менее глубокая и интенсивная личностная работа. Внешне маски Персоны отличаются от масок Тени яркостью красок, обилием украшений, внимательным и продуманным отношением к деталям, а также разнообразием форм. Здесь есть маски, закрывающие лицо полностью, маски, скрывающие область вокруг глаз, и даже маски, надевающиеся на голову целиком (например, в виде собачьей головы). По мнению участников, форма маски может быть своеобразным выражением степени открытости той личностной составляющей, над которой работает человек. Особый интерес представляют маски, у которых нет прорезей для рта и глаз – то есть они нарисованы на маске и могут быть очень красивыми. Но представьте себе (а еще лучше – спросите), какие ощущения испытывает человек в такой маске, глядя на себя в зеркало! Глаза – это «зеркало души», окно, через которое мы смотрим на мир; рот – своеобразный канал активной связи с миром и людьми. Получается, что человек, делающий такую маску, по какой-то причине (неосознанно или сознательно) лишает себя обратной связи. Может быть, не желая меняться, хочет удержать определенные иллюзии, сохранить выстроенную картину мира и созданный образ «Я», а может – начинает верить, что он является тем, кем претендует быть.

Участники, которые заботятся не только о том, чтобы Персона произвела впечатление на окружающих, но и внимательны к собственным ощущениям, свою маску изнутри обклеивают тканью или мягкой бумагой – «чтобы носить было приятно и комфортно».

Любопытно, что некоторые участники, работающие с Персоной, отмечают, как меняется восприятие своей маски. Пока маска изготов-

ливается или человек держит ее в руках (то есть, по сути, автор смотрит на свое творение со стороны), она нравится и привлекает. Но стоит надеть маску и посмотреть в зеркало – и маска теряет свою привлекательность. Она воспринимается как слишком яркая (почти кричащая), как демонстративная и вызывающая или как стереотипно красивая, но внутренне пустая. Человек удивлен и растерян: «Неужто именно это я в своей личности выстраивал собственными руками?! Неужели я таким хотел быть?!» И даже иногда просит у группы обратной связи: «Ребята, я что, в самом деле, таким выгляжу?! Моя Персона – она правда такая?!» То есть здесь человек пытается увидеть себя через других людей, словно смотрясь в зеркало. «Люди, с которыми субъект вступает в общение, представляют собой ряд различных зеркал, в которых он видит свое Я отраженным в различных образах... Но характер зеркального отражения зависит не только от оригинала, но также и от качества зеркала. От опыта, интеллекта, степени зрелости оценок зависят особенности того образа, который складывается у людей о том или ином человеке» (А. Пфендер).

Некоторые участники, примерив маски, обнаруживают, что маска велика, или мала, или сидит как-то неудобно. По моему мнению, при изготовлении маски люди ориентируются на некий «Я»-образ (*представление* о себе), который, во-первых, являет собой интегративное образование «Я»-реального и «Я»-желаемого и, во-вторых, строго охраняется механизмами психологической защиты, вследствие чего «Я»-образ изменяется значительно медленнее, чем сам человек.

После того как непосредственные эмоциональные впечатления отреагированы, предлагают каждому участнику поработать с образом своей маски – поразмышлять о том, какие проявления личности, свойства, качества отражены в этой маске.

Чаще всего в Персонах отражают общительность, доброту, красоту и обаяние, загадочность, способность понять другого человека, легкость, искренность, любовь, верность, честность, веселость, романтизм, оригинальность и разнообразие. Теневые маски представлены чувством вины, слабой волей, злобой, агрессией к окружающим и самому себе, мстительностью, злопамятностью, страхом, стыдом, ленью и еще чем-то непознанным (темным, глубинным, «куда может засосать, как в воронку»), пугающим и привлекательным одновременно.

Далее в ходе обсуждения мы размышляем о том, зачем человеку в жизни нужны маски, какие они, может ли человек быть вообще без маски. Маски, которые носят люди в жизни, ассоциируются с основными ролями в семье и иных социальных группах. Маска облегчает фор-

мальное взаимодействие, помогает прогнозировать и оценивать поведение человека в соответствии с его ролью. Наиболее благоприятное впечатление производят те люди, личностные качества которых органично сочетаются с социальной ролью и проявляются в маске. Выполняя в формальном общении опознавательную и защитную функцию, маска в близком, интимно-личностном общении может становиться барьером между людьми. Проблемы появляются и тогда, когда человек слишком привыкает к какой-то маске (образно говоря, маска прирастает к лицу) и не может гибко, адекватно реагировать на изменившуюся ситуацию (сменить маску) – или, наоборот, когда человек настолько часто меняет множество своих масок, что почти не помнит (или не знает?) свое настоящее лицо. «Тот, кто не создает своего Я с помощью своих собственных оценок, а старается путем приспособления к качествам «зеркала» создать наиболее благоприятное зеркальное отражение своего Я, как бы теряет свое собственное лицо, поскольку подчиняется требованиям внешних «зеркал», иногда самых тусклых и кривых» (А. Пфендер).

В каких же ситуациях человек может побыть обнаженным, без маски вообще? Скорее всего, наедине с самим собой (конечно, если хочет и если позволяет себе это) и наедине с Другим – тогда это мера открытости и доверия, но может быть и проверка искренности и принятия себя Другим.

На заключительном этапе мы переходим от обсуждения личностно-психологических моментов к культурно-историческим традициям использования масок, поскольку эти составляющие коллективного бессознательного и коллективного сознания влияют на наше отношение к маскам и понимание их специфических функций в обществе. Это и древние обрядовые маски, использовавшиеся в религиозных культурах (здесь маска носила, во-первых, защитную функцию, ведь жрецы вступали в контакт с неким божеством, которое могло разгневаться; во-вторых, при необходимости специфическая маска помогала быстрее достигать определенного состояния, например у северных народов шаманы перевоплощались в Дух оленя или собаки; в-третьих, культовую маску мог надеть только посвященный, поэтому маска свидетельствовала о принадлежности к определенной закрытой профессиональной группе); маски, соответствующие специфическим видам деятельности (например, охоте или войне; у воинов маска должна была быть устрашающей, чтобы сломить боевой дух противника; если маска наносилась прямо на лицо, то этот процесс вместе с соответствующими ритуалами выполнял функцию психологического настроя на бой и победу,

а в самом бою по маске и другим знакам различали своих и врагов); маски, которые использовались актерами в театрализованных представлениях еще в Древнем Риме (функция таких масок – как можно ярче показать характер героя, поэтому маска всегда утрированно демонстрировала эмоциональное состояние: зритель сразу должен был видеть, кто есть кто). Нельзя не вспомнить и средневековую традицию Венецианского карнавала, когда богатый и бедный, знатный горожанин и простолюдин, укрывшись маской, пускались во все тяжкие. Это было время и место, специально отведенное обществом, чтобы каждый мог себе позволить то, что в повседневной жизни осуждалось или строго регламентировалось. Иными словами, традиция карнавала и маски – своеобразный механизм регулирования напряжения в обществе, выполнявший роль предохранительного клапана.

Прошло время, изменились отношения и люди, и кажется, маски можно увидеть лишь в музее. Часть функций, которые раньше выполняли маски, теперь реализуются через костюм и прическу, украшения, мобильные телефоны и машины, референтов и телохранителей, то есть через средства имиджа. Но если приглядеться, вот они, маски нашего времени: черные маски и камуфляж спецназовцев, темные очки поп-звезды, «вечная молодость» на известном лице – героический труд пластических хирургов, перманентный макияж бизнес-леди, пирсинг молодого человека (или девушки), грим на лице актера, выходящего на сцену, марлевая повязка врача, защитная маска сварщика...

По силе своего воздействия на личность работа с масками выгодно отличается от других арт-технологий. В ней мощно интегрируются бессознательные процессы и сознание, прошлый опыт личности и актуальные переживания. Об этом свидетельствует не только интенсивная работа на занятии, но и продолжающееся у многих взаимодействие с маской дома и размышления о себе. По рассказам участников, дома они некоторое время возвращались к своей маске – смотрели на нее со стороны, надевали и подходили к зеркалу, сосредоточенно разглядывали свое отражение; оставляли на видном месте или, напротив, убирали «с глаз долой», думали, задавали себе вопросы, анализировали. Кое-кто на следующем занятии подходил, желая прояснить и уточнить определенные моменты индивидуально.

В итоговой обратной связи участники очень высоко оценивают результаты этой работы лично для себя и отмечают широкие возможности использования масок в психологической работе с клиентами. Это может быть работа с подростками, для которых актуально познание себя и экспериментирование с различными ролями (В. Л. Кокоренко,

2005); работа с семьями, имеющими нарушения семейного взаимодействия; с клиентами с проблемами зависимостей; работа с детьми.

В работе с детьми лучше использовать уже готовые маски для игры или ролевых ситуаций. Они должны быть разными по форме и характеру, чтобы ребенок мог выбрать маску в соответствии со своим настроением и желанием, а также той ролью, которую он сам выбирает или которую ему предлагает специалист. На следующих же этапах работы можно предложить ребенку изготовить маску своими руками.

Для детей с ограниченными возможностями (или при недостаточном времени) используются заготовленные основы для масок (разной формы и величины) и материал для оформления (нарезанные детали (фигуры) из цветной бумаги, фольги; мех, бахрома, перья и др.). Очевидно, что от ребенка не стоит ожидать той глубины рефлексии, на которую способен взрослый человек. Но на доступном ребенку уровне обсуждать (проговаривать, спрашивать и отвечать, приводить примеры) основные моменты необходимо.

Контрольные вопросы

1. Раскройте более подробно символическое значение архетипов, представленных в теории личности К. Г. Юнга.

2. В чем психологическое содержание конфликта между «Тенью» и «Персоной»?

3. Какие материалы необходимы для организации работы с масками?

4. Как Вы понимаете слова, сказанные в свое время К. Г. Юнгом: «Как я могу быть реальным, не отбрасывая тени? Если я хочу быть цельным, то должен иметь и темную сторону; осознавая свою тень, я вспоминаю еще раз, что я человеческое существо, подобное любому другому»?

5. Приведите пример терапевтического запроса, при работе над которым целесообразна работа с масками? Почему Вы так считаете? Обоснуйте.

6. Как Вы думаете, с чем может быть связан отказ клиента работать в данной технике?

МОНОТИПИЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ

Цель искусства не в том, чтобы представить внешний вид вещей, а в их внутреннем значении.

Аристотель

Монотипия (от греч. *mono* – ‘один’ и *typos* – ‘отпечаток’) – это вид печатной графики, развитие которого имеет долгую историю становления, начиная с древних времен. В настоящее время данная техника достаточно популярна и широко применяется в работе практических психологов и психотерапевтов, работающих в арт-терапевтическом направлении.

Процесс работы в рамках данной техники состоит в том, что человек вручную наносит краски на гладкую поверхность (например, стекло или пластик) и, перевернув эту поверхность «лицом вниз», делает отпечаток на бумаге (картоне). Важно, что с исходной поверхности делается только один оттиск – он оказывается наиболее сочным и полным, так как большая часть краски сразу впитывается, образуя на бумаге неопределенной формы неструктурированный образ. Каждый отпечаток, сделанный таким образом, уникален в своем роде, его невозможно повторить. Этим монотипия и отличается от других видов печатной техники (офорта, гравюры, литографии, ксилографии). Произведениям, выполненным в данной технике, присущи плавность, мягкость перетекания очертаний и форм, уникальность и полисимволичность итогового изображения.

После нанесения оттиска на бумагу, автор вправе оставить образы не проявленными, необозначенными четкими контурами и символами. И тем самым – создать более обширное поле для фантазии, проявления мыслей и фантазии того, кто будет лицезреть данную работу. Возможна также детальная проработка идеи и замысла рисующего. Благодаря наличию этих вариантов работы с оттиском, данная арт-техника обеспечивает возможность уникального погружения в образы, расширяет границы воображения и эмоционального контакта автора с творческой работой, автора и последующих зрителей.

Многое зависит от поставленной задачи перед рисованием: будет ли это сугубо индивидуальная работа, направленная на внутреннюю работу самого рисующего с образами, либо предполагающая варианты сотворчества и взаимодействия с другими участниками процесса. Все индивидуально и не имеет жестких границ и ограничений в реализации техники монотипии. Существует разделение видов монотипии по нескольким параметрам:

- по цветовому решению: моно и полихромная;
- по способу рисования: путем нанесения изображения на чистую форму или посредством удаления излишков, добавления краски на основу и др.;
- по типу печатной формы: на стекле, металле, пластике, дереве;
- по типу основы для оттиска: бумага, картон, холст, текстиль;
- по виду используемых художественных материалов: гуашь, темпера, акварель, масло, тушь, акрил и др.

Изучение техники «монотипия» помогает овладеть приемами работы в смешанной технике: с использованием различных доступных графических материалов (гуашь, акварель, масло, акрил и т. п.). На рисунке 3 представлены примеры монотипий, выполненных акварельными красками с проработкой образов гелевой ручкой и линером. Улыбнитесь задорному мальчугану, который подмигивает Вам, выглядывая из буйной зелени.



а)



б)

Рисунок 3 – Примеры монотипий
(картон, акварель, гелевая ручка, линер)

Монотипия является доступной для любого человека техникой рисования. Творческие приёмы, используемые в данной технике, может освоить человек в любом возрасте (от дошкольников – до взрослых). Простой и понятный порядок выполнения заливок и оттисков позволяет, вне зависимости от уровня подготовки, попробовать свои силы в создании картины в технике монотипии. Исходя из собственного уровня владения художественными умениями и навыками, каждый имеет возможность выбрать любой из видов и приемов техники.

Практическая польза освоения творческих техник заключается не только в формировании и повышении уровня развития навыков рисования акварельными красками, капиллярными ручками, тушью и другими художественными средствами. Как и любая художественная техника, данный вид графики развивает мелкую моторику рук. Мелкая моторика влияет на многие важные процессы в развитии ребёнка: речевые способности, внимание, мышление, координацию в пространстве, наблюдательность, память (зрительную и двигательную), концентрацию и воображение. Центры головного мозга, отвечающие за эти способности, непосредственно связаны с пальцами и их нервными окончаниями. Тонкая графическая работа улучшает координацию движений пальцев и способствует большей свободе и раскованности всей руки. Если кисть ребёнка развита хорошо, писать он будет красиво, чётко, легко.

Последующие задания, выполняемые с первоначальными оттисками, также способствуют освоению навыка восприятия пространства, объема и глубины действительности мира.

Результатом освоения художественных техник и создания творческих проектов является развитие мышления, фантазии, идей и умение воплощать их в своих работах. Это также способствует освоению навыка доводить начатое дело до конца, терпению, усидчивости. Творческая работа помогает воспитать в себе самоконтроль и самоанализ.

Работа в монотипии – крайне непредсказуемое и интересное занятие, что будет удерживать интерес к работе в данной технике достаточно долго. Выполняя оттиски в монотипии, начинающий или практикующий художник, с каждым разом будет повышать и улучшать свой уровень рисования. С наработкой технических навыков расширяются возможности для реализации своих творческих идей и способностей. Постепенно знания и навыки приобретают уровень мастерства, но непосредственность и индивидуальность авторских произведений сохраняются.

По мере вхождения в мир монотипии, у человека повышается уровень эстетического восприятия произведений изобразительного искусства. При создании коллективных работ появляется еще и опыт со-

творчества. С каждым новым оттиском, доработанным рисунком, произведением повышается и эмоциональность восприятия окружающего мира (рисунок 4).



а)



б)

Рисунок 4 – Примеры монотипий
(картон, акварель, гелевая ручка)

Монотипия как инструмент работы восхищает уникальной возможностью взаимопроникновения средств графики, живописи в область психологии и педагогики. В силу раскрываемых графических возможностей и доступности приемов она давно вышла за пределы художественных техник. Эта техника высоко ценится не только художниками, но и людьми других социально-значимых специальностей: педагогами дошкольных учреждений, учителями, психологами и врачами. Значительно вырос интерес к монотипии со стороны непрофессиональных художников: техника все чаще используется в качестве метода обучения рисованию маленьких детей.

Современные психологи часто используют всевозможные манеры монотипии в процессе арт-терапии: снижение эмоционального напря-

жения, развитие воображения и творческого мышления, оценка психоэмоционального состояния человека по его работам, творческое самовыражение, форма релаксации, средство выражения эмоций и отражения картины мира (М. Киселева, 2006).

Монотипия – это отличный способ развивать творческие способности как для взрослых, так и для детей. Сегодня существует несколько **разновидностей** данной техники изображения.

Акватипия: картинка наносится гуашью, а после свободные от краски места закрашивают черной тушью. Далее раскрашенный лист необходимо высушить, а потом поместить в емкость с водой. Тушь в воде не растворяется, а гуашь – частично. В результате получается оригинальное размытое изображение.

Деотипия: лист бумаги кладут на форму с краской, а сверху – тонкую кальку. На кальку наносят рисунок карандашом или любым другим предметом. В результате краска неравномерно отпечатывается на бумаге и получается интересный рисунок.

Негативная монотипия: для ее создания используется форма с остатками краски, которая применялась в деотипии. Незакрашенные участки разрисовывают повторно и делают *новый оттиск на бумаге*.

Акваграфия: нерастворимую краску в жидком виде медленно добавляют в емкость с водой. На поверхности получатся цветные пигменты, которые необходимо размешать кисточкой, создавая интересные узоры. Затем в емкость с цветной водой помещают лист бумаги, чтобы сделать отпечаток узора, и аккуратно вынимают его. Кстати, такой способ изображения рисунка появился в 15 веке. В Турции и Персии акваграфию называли *эбру* («искусство облаков»).

Флоротипия: на форму наносится краска, а сверху раскладываются лепестки, цветки, листики, которые накрываются бумагой. После композицию помещают под пресс и на бумаге остается интересный отпечаток с силуэтами использовавшихся предметов.

Декалькомания: цветной рисунок с бумаги под давлением переносится на тканевую поверхность, керамику или другое полотно. Эта техника чаще всего используется для печати переводного изображения.

Кляксография: это одна из самых простых в исполнении техник создания изображения в монотипии. С ней справится любой: на центр листа бумаги наливается акварель или гуашь, а затем бумага наклоняется в разные стороны, чтобы краска растеклась по поверхности, образуя цветные потеки.

Не случайно монотипию относят к нетрадиционным техникам рисования. Методы создания изображения поражают своей оригинальностью и в то же время простотой.

Монотипия является доступным творческим инструментом в работе над формированием и повышением самооценки по мере того, как человек познает, «обнаруживает» себя и «открывает» свой внутренний мир через сюжеты и образы цветowych оттисков. Проявление образов из цветовой массы пятен способствует актуализации более глубоких пластов бессознательного.

Монотипия ценна своей динамичностью и непредсказуемостью результата. Она даёт возможность раскрытия воображения и позволяет погрузиться в мир креатива, не привязываясь к определённым ожиданиям и шаблонам (М. Киселева, 2006).

В процессе сказкотерапии готовые изображения позволяют человеку стать соавтором сказочного сюжета, переживать чувство сотворчества с автором, сопричастности к коллективному бессознательному. Возникает определённое погружение в процесс создания сюжета, что в свою очередь стирает границы между автором и созерцающим. Это соединение и дополнение видения образов благоприятно отражается на эмоциональном состоянии всех участников процесса сказкотворчества (рисунок 5).

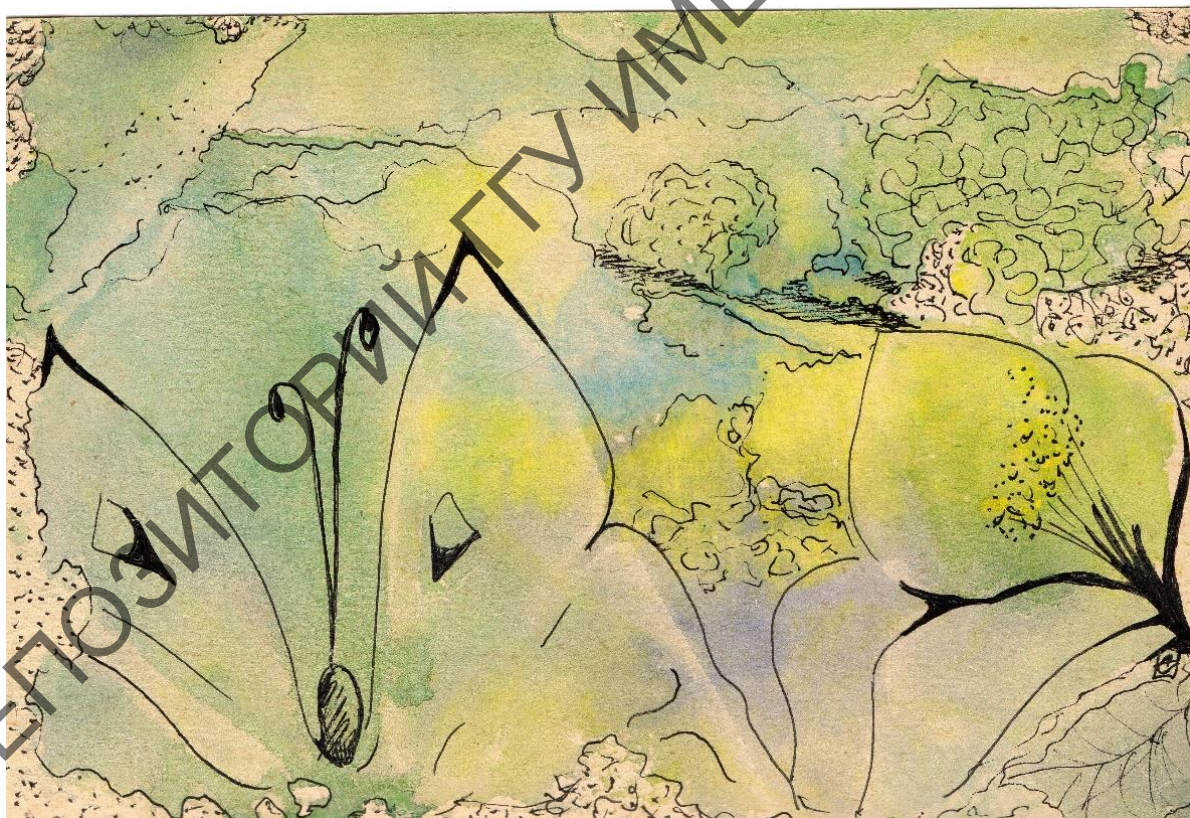


Рисунок 5 – Монотипия к сказке «Стрекоза и Муравей»
(картон, акварель, гелевая ручка)

В зависимости от цели, работа может строиться путем логических переходов от простого к сложному с возможностью остановки на определенных моментах сюжетной линии. При этом создание сюжета картины на каждом из этапов работы представляет собой завершённый процесс, имеющий возможность развития (продления, изменения), что позволяет создателю сохранять интерес. Также это позволяет автору самому определять динамику процесса работы: почувствовать потребность завершить сюжет, продолжить или начать новый виток сказочной композиции.

Важной для результативности психотерапии является возможность вернуться к уже ранее выполненным монотипиям. Это значительно расширяет возможности творчества, глубину освоения субъективного опыта, построение перспективы самовосстановления и поиск ресурсов.

Активность, самостоятельность, умение нестандартно мыслить и инициативность являются важнейшими факторами сохранения конкурентоспособности современного человека. Монотипия как художественная техника за счет активизации функции произвольного внимания помогает развивать навык формирования структурированных образов из размытых и абстрактных элементов, нечетких пятен. После этого, опираясь на созданный образ восприятия, человеку необходимо озвучить то, что он увидел, объяснить, интерпретировать собственную идею увиденного, используя необходимые мыслительные приемы и подходящие художественные средства, которые наиболее полно позволят ее выразить, связать образ, мысль, действие руки. Так формируется навык, который в свою очередь в будущем будет способствовать более быстрому и результативному решению повседневных задач, требующих одновременно логического и творческого подхода, так часто встречающихся в нашей жизни.

Многогранность данного вида графического творчества не ограничивается созданием бессюжетных и случайных в проявлении тем и сюжетов. Данная техника очень вдохновляет на дальнейшие эксперименты и своей доступностью, и простой в освоении. Например, обратимся к результатам сотворчества литературного автора Горловой (Ткачевой) Ольги и художника Звягиной Александры (автора этих строк). В рамках данного арт-проекта под названием «Чудесные фантазии сказок в игре красок» было создано 14 графических работ на 7 литературных произведений – по две монотипии на каждую сказку, которые по замыслу художника представляют собой два временных отрезка жизни героев: «до» и «после». Рисунки формата А5 выполнены в акварельных красках с применением авторских приёмов, реализованных посредством гелевых чернил. Итоговые работы выступают графическим и цветовым отражением образов, возникающих при прочтении текстов сказок.

Реализация проекта позволила открыть еще один важный аспект: монотипия позволяет «зрителю» не останавливаться на просмотре «проявленных» художником образов, а дает возможность погрузиться самому в сюжеты и даже дополнить их собственным видением сказки. При просмотре зритель может обнаружить видимый и понятный только ему образ и силуэт. Такой союз писателя, художника и зрителя формирует навык сотворчества и совместного проживания сюжетов, что способствует еще большему проявлению и раскрытию творческого потенциала каждого из участников процесса. Совместная работа нескольких представителей различного вида творчества и создание интегрированных проектов значительно обогащает замысел и повышает ценность творческого произведения каждого из авторов.

В качестве примера можно привести один из семи модулей арт-проекта, представленный на рисунке 6, – вариант «проживания» художником литературного текста произведения «Крошечка-хаврошечка», запечатленное в образах понимание двух этапов жизненного пути героя: прошлое и будущее.



Рисунок 6 – Монотипии, выполненные в рамках совместного проекта О. Ткачевой и А. Звягиной «Чудесные фантазии сказок в игре красок»

На самом деле это один из множества возможных вариантов «графического проявления» этого текста. Каждый рисунок проекта может быть использован для создания того или иного литературного и цветового модуля, еще одно проявление уникальной способности монотипии и сотворчества в целом.

Воплощение в художественных образах литературных текстов – увлекательнейшая работа. Работа, которая вносит в творчество особый смысл и несет идею решения сложных задач для рисующего. Тем самым, даже у достаточно уверенных в своем мастерстве художниках, возникает чувство неизведанности и непредсказуемости результата, что существенно увеличивает и поддерживает интерес к работе и приводит к созданию множества вариантов решения поставленной задачи.

Процесс создания картин в монотипии поистине увлекательный вид искусства, и возможности его практического применения достаточно разнообразны. Нередко автор возвращается к уже «готовой» работе вновь, дополняя и освежая ее все новыми силуэтами и образами. При этом может изменяться его художественная и смысловая ценность. Использование картин, созданных в технике монотипии, в качестве самостоятельного инструмента диагностики или психотерапевтического воздействия, позволяет расширить возможности познания и развития личности.

Многогранность и поливариативность приемов работы и применения конечных результатов в монотипии действительно делает эту технику уникальным инструментом для реализации различных задач и целей, стоящих перед психологом-практиком.

Контрольные вопросы

1. Чем обусловлена простота и доступность монотипии как арт-техники?
2. Перечислите разновидности монотипии.
3. Каковы цели применения монотипии в психологии?
4. В чем заключается полисимволичность монотипии как итогового продукта? Каким образом это следует учитывать при работе с клиентом?
5. Приведите пример терапевтического запроса, при работе над которым целесообразна работа в технике монотипии. Обоснуйте свой ответ.
6. Какие еще арт-терапевтические техники работы с клиентом Вы знаете?

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ: РЕАЛЬНОСТЬ В МИНИАТЮРЕ

«Самая лучшая игрушка для детей – куча песка!»

К. Д. Ушинский

В психотерапии часто бывает, что человек не может найти слова для описания своих трудностей, или, наоборот, у него слишком много слов, эмоций, но он не может четко сформулировать, в чем именно ему нужна помощь. Он не совсем понимает свое состояние, а тем более – его причину, источник сложностей, внутреннего дискомфорта, эмоциональных переживаний. Работа с песком даёт возможность человеку представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. Так, перед его глазами в песке постепенно появляется реальный мир переживаемого, но в миниатюре.

В конце 50-х годов XX века швейцарский юнгианский аналитик, детский психотерапевт Дора Калфф, ученица К. Г. Юнга, заинтересовавшись этим подходом и следуя рекомендации Юнга, прошла обучение «Технике Мира» у М. Ловенфельд. Она соединила опыт Ловенфельд с юнгианским направлением, так и родилась песочная терапия (Sandplay) как отдельное психотерапевтическое направление.

Несмотря на то, что изначально игра с песком использовалась в работе с детьми, она эффективна и при работе со взрослыми. Она помогает выразить, прожить чувства, переживания, для которых не всегда находятся подходящие слова, восстановить душевное равновесие, обрести контакт с самим собой и сделать правильный выбор.

Сегодня песочная терапия является способом установить доступ к глубоким уровням психики, к ее бессознательным самоисцеляющим возможностям, проявляющимся при определенных условиях. Это становится возможным в безопасном пространстве, где человек – как взрослый, так и ребёнок, – чувствуя, что он не один, и одновременно с этим свободен и защищен, может превращать внутренние, зачастую тревожащие образы в видимые, осязаемые. Роль терапевта заключается в том, чтобы осознавать силу потенциального развития всей личности клиента, включая интеллектуальный и духовный аспекты, и поддерживать его на пути развития.

В работе используется деревянный поднос (песочница) стандартного размера (50 см x 70 см x 8 см, что соответствует полю зрения ребенка или взрослого), песок, вода, миниатюрные фигурки и предметы.

Основание ящика окрашено голубым, чтобы при желании можно было создать иллюзию воды на дне лотка. Также существует возможность смешивать песок с реальной водой, если клиенту будет необходимо сформировать или создать различные влажные ландшафты типа болота. Так как песок не успевает высохнуть за время перерыва между сессиями, обычно сэндплэй-терапевты имеют в комнате два лотка с песком, чтобы всегда было можно использовать и сухой и увлажненный песок.

Основная цель песочной терапии – достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения. Основная задача песочной терапии – соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

Данный метод позволяет проработать с клиентом психотравмирующую ситуацию на символическом уровне, помочь ему отреагировать на негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения. Работа в песочном мире способствует изменению отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым людям, в целом к своей судьбе (рисунок 7).



Рисунок 7 – Работа в песке

Работа в песке служит дополнением к другим методам психокоррекционной и психотерапевтической работы.

Эффективна песочная терапия при работе с травматическими переживаниями, с психосоматическими расстройствами, при сложностях в общении, при желании понять себя, разрешить свои внутренние противоречия, при высокой тревожности, пассивности, депрессивных настроениях. Она может быть эффективной как для рациональных, интеллектуализирующих, «мыслительных» людей, так и для тех, кому сложно высказать, подобрать слова для своих переживаний, кто боится своего внутреннего голоса и не хочет его слышать.

Песочная терапия позволяет экологично осуществить процесс регресса клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения, максимально нивелируя возможность ретравматизации.

В зависимости от собственного понимания целей психологической работы, специалист может сделать акцент либо на «отреагирование», либо на самопознание, либо на сознательное моделирование некоторых состояний в песочнице (рисунок 8).



Рисунок 8 – Работа по моделированию будущего

Песочная терапия используется не с первой встречи. Необходим этап сбора информации и установления доверительных отношений с клиентом. Хотя есть некоторые исключения. Иногда клиент может быть направлен специально для процедуры песочной терапии. В любом случае

условиями начала процесса песочной терапии должны быть готовность клиента и наличие безопасного психологического пространства.

Поскольку песочная терапия еще мало знакома большинству людей как эффективный способ психологической помощи, сами о ней не просят. Обычно психолог предлагает песочную терапию, исходя из интуитивного понимания полезности этого метода в том или ином случае. Для минимизации фактора «авторитета» важно доверие клиента.

Песочная терапия может проводиться с людьми любого возраста, начиная с трехлетних детей. Для детей работа в песке – это естественный процесс, позволяющий разговаривать взрослым и детям на одном языке.

Жизела де Доменико (1990) выделила пять фаз процесса песочной терапии, отмечая, что клиент не всегда проходит через все фазы.

1. Фаза строительства.
2. Фаза первого переживания (испытания).
3. Фаза второго переживания.
4. Фаза фотографии.
5. Фаза демонтажа.

Процесс непрерывен и протекает адекватно состоянию клиента. Стадии не являются обязательными. Психологи работают с клиентами на основании собственного профессионального опыта и потребностей клиента. Хотя большинство специалистов отводят на песочную сессию 50 минут, лучше планировать полтора часа. Расширенная во времени процедура позволяет клиентам спокойно строить и осознавать.

Приведенная схема процесса песочной терапии применима только к статичным мирам, когда клиенты создают одну завершенную картину. Эта схема неприменима в случаях, когда клиенты строят за один сеанс несколько картин или производят внутри картин активное действие, изменяя сцену.

Барбара Лабовитц и Анна Гудвин (2000) предложили свой вариант стадий процесса песочной терапии:

- Стадия 1. Создание мира.
- Стадия 2. Переживание и реконструкция.
- Стадия 3. Терапия.
- Стадия 4. Документация.
- Стадия 5. Переход.
- Стадия 6. Демонтаж мира.

Шестишаговая техника интерпретации песочной композиции – модификация модели интерпретации по технике работы с рисунком по методу символдрамы.

1. Эмоциональное отношение клиента к песочной композиции (нравится или нет). Нравится или не нравится созданная песочная

композиция? Что происходит в этой песочной композиции (сюжет)? Как называется данная песочная композиция?

2. Эмоциональное отношение к фрагментам образов композиции. Кто главный герой, герои (если есть фигурки)? Что больше нравится и что меньше нравится? Какие миниатюрные игрушки разместили в первую очередь и какие во вторую? Какая область песочной композиции нравится, а какая нет? Какая нравится больше, а какая меньше?

3. Качественные свойства образов в композиции. Опишите с помощью прилагательных эту часть композиции (этот домик, этот герой, эта речка и пр.), какая она?

4. Попросите связать эти качества с ситуациями из жизни или с людьми. В какой момент вашей жизни были ситуации, когда вы испытывали эти качества ваших героев композиции? Что вам первым приходит в голову? Сколько вам было тогда лет? Где это было? К какому человеку вы испытывали подобные чувства?

5. Задайте наводящие, уточняющие вопросы по песочной композиции (без интерпретаций со своей стороны). Уточняете сюжет. Цитируете клиента (подпитываете нарциссически, уменьшаете сопротивление). Приводите в пример метафору, притчу, историю; уточняете, как это отзывается у клиента, есть ли связь с его песочной композицией, с его жизненной историей. Рассказываете случай из практики или практики великих мастеров, уточняете у клиента – есть ли связь? Придумываете историю или сказку. Какой бы вы дали совет жителям, героям этой песочной композиции?

6. Если клиент не приходит к интерпретации, то при вашей интерпретации обязательно следует использовать следующие формулировки: «Наряду с этим, что вы сказали...», «На это можно посмотреть и так...», «А как вы считаете...», «А как вам кажется...».

Терапевтами замечено, что пространство песочницы используется клиентами различным образом. Чаще всего анализ песочных композиций осуществляется по схеме Д. Калф, согласно которой пространство песочницы условно делится на шесть зон (таблица 1). По горизонтали песочница делится на верхнюю и нижнюю части. Объекты, расположенные внизу, относятся к бессознательному клиента, а то, что размещается в верхней части, – к сфере сознания. По вертикали пространство делится на три части. Все, что расположено слева, касается прошлого клиента, его отношений с матерью, его жизненного опыта. Центральная вертикаль отражает настоящее клиента, его актуальное состояние. Именно в центре, как правило, расположены объекты, отражающие архетип Самости. В правой части размещается то, что касается

представлений клиента о будущем (сознательных или бессознательных). Кроме того, правая часть рассматривается как отражение отношений с отцом и социумом вообще.

Таблица 1 – Схема анализа песочных композиций по Д. Калф

Уровни осознания	Представления о прошлом, отношения с матерью	Представления о настоящем, актуальные переживания	Представления о будущем, отношения с отцом
Сознательное			
Бессознательное			

Рут Амман анализировала песочные картины несколько иначе – она делила пространство песочницы на четыре сектора. Верхняя часть песочницы символизировала патриархальное, связанное с пространством и духовным началом. Нижняя часть рассматривалась как матриархальная, символизирующая землю, инстинкты и тело. Левая часть, по ее мнению, ассоциируется с бессознательным и представляет собой внутренний мир, а правая ассоциируется с сознанием и внешним миром. Центр песочницы символизирует центр самосознания, или «Я».

В сказкотерапевтическом подходе Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой используется схема деления на девять секторов. При этом деление по вертикали не отличается от схемы анализа Д. Калф, а по горизонтали песочное пространство делится на три части (таблица 2). Верхняя часть символизирует ментальные процессы – то, о чем человек думает и фантазирует, о чем вспоминает; центральная часть отражает эмоциональные процессы человека, его чувства и переживания; нижняя символизирует сферу реальных действий и поступков человека.

Таблица 2 – Трафаретная диагностика «модели мира»

	прошлое	настоящее	будущее
ментальные ощущения	1	4	7
эмоции и чувства	2	5	8
конкретные действия	3	6	9

×

Примечание – крестиком обозначено место расположение клиента

Поле 1 – значимое в прошлом событие, которое связано с женскими образами (или образом матери). То, что связывает с родом, семейные установки.

Поле 2 – эмоциональные переживания или эмоциональные отношения со значимыми женщинами в прошлом.

Поле 3 – поле значимых действий в прошлом либо осознание их недостаточности в настоящее время.

Поле 4 – размышления о настоящем, планы.

Поле 5 – квадрат реальности. Актуальные эмоции и чувства, имеющие отношение к самому клиенту, к значимым событиям и людям в его жизни.

Поле 6 – реальные действия, связанные с актуальным в настоящее время.

Поле 7 – представления, мечты, планы. Связь со значимыми мужчинами.

Поле 8 – эмоциональные переживания, связанные с ближайшим будущим, эмоциональная составляющая мечты.

Поле 9 – реальные действия ближайшего будущего; социальные установки, то, что социум сдерживает.

При анализе пространственного расположения особое внимание уделяется не только объектам, расположенным в том или ином секторе, но и пустым, незаполненным зонам. Отсутствие объектов в этих зонах может говорить об их проблемности или о неготовности клиента увидеть определенный аспект себя (рисунок 9).



Рисунок 9 – Фото работы в песке (девочка, 7 лет)

Важно отметить, что предложенные схемы используются для анализа статичных песочных композиций, в ситуациях игры их использование невозможно (рисунок 10). Кроме того, эти схемы ориентированы на клиентов, у которых ведущая рука – правая, для левшей схема анализа зеркальна.



Рисунок 10 – Фото работы в песке (мальчик, 7 лет)

При работе с песочными мирами терапевт четко осознает, что каждый предмет появляется в пространстве песочницы неслучайно. Объекты имеют многоуровневое значение и несут в себе информацию личного и коллективного бессознательного. Условно выделяют три уровня. *Во-первых*, объект является тем, чем его называет клиент, какое значение он ему приписывает. Например, камни, выложенные в линию, клиент обозначает как дорогу, шишки используются им в качестве деревьев. *Во-вторых*, учитываются функциональные свойства предметов. Например, клиент в качестве главного персонажа выбирает фигурку собаки. Его особенностью является способность защищать, быть верным другом, защищать близких. Функциональными особенностями дома являются защита, уют, тепло и т. п. *В-третьих*, объект анализируется с позиции того, какое символическое значение ему приписывается с точки зрения культуры или религии.

- ситуация выбора;
- ресурсная песочница.

Разыгрывая в песочнице конкретные ситуации из жизни, человек может изменить своё отношение к ним и найти правильные для себя решения. Можно выстроить созидательный сюжет или событие, а это важный психотерапевтический ресурс (рисунок 12).



Рисунок 12 – Фото работы в песке (женщина, 27 лет)

Ресурсная песочница в авторской модификации предполагает следующую инструкцию: «Возьмите те фигурки, предметы, которые ассоциируются у Вас с ресурсами, которых Вам недостаточно в данный период времени». После построения песочной картины клиента просят описать предметы, представленные в песке. Исходя из представленных характеристик, клиент должен обозначить, т. е. назвать каким-то словом ресурс, обозначенный данным предметом. Далее осуществляется работа с обозначенными ресурсами: осознается или нет (присвоение ресурса), какой это ресурс (внешний/внутренний), для кого этот ресурс предназначен (для себя/для других) и т. д. Важно построить процесс работы, позволяющий оценить, насколько представлен и доступен определенный ресурс в актуальном времени, каков источник пополнения ресурса и др.

Таким образом, песочная терапия – это уникальный метод самопознания и самоисцеления. Он основан на преобразовании содержания коллективного бессознательного в значимый опыт психологических переживаний для понимания своего предназначения и индивидуации.

Контрольные вопросы

1. Что Вы знаете об истории возникновения и становления данного направления психотерапии?
2. Опишите практические запросы, в рамках которых будет показано применение песочной терапии.
3. О каких ограничениях к применению работы с песком Вы знаете?
4. Какая из техник диагностики будет более информативной при работе с детьми? Обоснуйте свой ответ.
5. Как Вы думаете, почему в настоящее время пользуется спросом ресурсная песочница? Каков алгоритм ее построения?

ВОПРЕКИ ГРАВИТАЦИИ, ИЛИ МЕТАФОРА КАК ИНСТРУМЕНТ СКАЗКОТЕРАПИИ

Всё, что делается в мире, начинается в воображении

Б. Г. Харрисон

В мире происходит многое: встречи, события, явления... Что-то проходит мимо, что-то оставляет отпечаток в душе человека – как след на мокром песке. Часто привычная история жизни в рутине установок, полученных ещё в детстве от значимых людей, замыкается в круг. И ходит человек по кругу страданий и проблем – как жертва, придавленная грузом нерешённых задач, надеющаяся на чудо. Но, как сказал В. Шекспир:

Пора чудес прошла, и нам
Отыскивать приходится причины
Всему, что совершается на свете.

Возможно, выход из замкнутого круга кроется в истине: чтобы спокойно существовать в мире и чувствовать себя в безопасности, необходимо иметь представление о том, каков мир, как он устроен, хотя бы в общих чертах. Может показаться, что, если мы не знаем законов, по которым существует этот мир, то их можно и не соблюдать. Однако действие их распространяется на всех: и на тех, кто интересуется мировыми законами, и тех, кто живёт по своим собственным. И рано или поздно человек оказывается перед необходимостью их понимания, осознания, проживания и чувствования на собственном опыте.

В привычном для нас мире происходят разные явления, разворачиваются разные истории. Некоторые из них могут показаться нам очень необычными, непонятными, бывает – и несправедливыми. Здесь очень важно осознать, что кажущаяся несправедливость является следствием работы неких законов жизни, без которых этого мира просто не существовало бы. Вот и получается, что выявление законов жизни равносильно нахождению истины в чём-то. Выходит, что осознание и правильное применение законов жизни даёт возможность выйти на новый уровень бытия (реальности), идти по новым дорожкам, перестать находиться в состоянии борьбы.

Идеально, когда ребёнок взрослеет и познаёт мир в атмосфере доверия и искренности, где доступно объясняется и ненавязчиво предлагается информация, заставляющая вовремя задуматься. Но так бывает далеко не всегда. Часто негативные, травмирующие события имеют тенденцию повторяться, превращаясь то в замкнутый круг проблем, то

в паутину, опутывающую тревогой, то в скользкую тропинку, где каждый шаг грозит опасностью и может оказаться роковым. И тогда на помощь приходят сказки – в них заложен глубочайший смысл познания процессов осмысления внутренней и внешней реальностей. За буквальное восприятие смысла отвечает сознание, а в подсознании происходит расшифровка скрытого смысла, неявного содержания.

Сказочное действие разворачивается в реальном и символическом мирах, это история о жителях внутреннего мира личности, которые должны уживаться друг с другом. У сказки есть и второй слой, который несколько мистичен по своему характеру. Сказка – это символ, а человечество на данном этапе довлеет к символизму. Подсознание «общается» образами, картинками, ассоциациями, и именно эта особенность психики – давать скрытые знаки – взята за основу в сказкотерапии.

В определенном смысле сказку как инструмент можно определить как эко-био-нано технологию:

- «эко» – сказка не приносит вреда ни уму, ни сердцу;
- «био» – сказка носит природосообразный характер, отсутствие искусственного, победа духовных ценностей, наличие добрых слов, красивых метафор, жизненных смыслов;
- «нано» – сказка глубоко проникает в сознание, подсознание, сердце и душу, затрагивая и поднимая определённые образы, проявляющие важные вещи о человеке и его жизни.

В сказках происходит встреча ребенка, подростка, взрослого с самим собой. Как метко заметил Клайв Льюис: «Когда-нибудь мы станем достаточно взрослыми, чтобы снова читать сказки».

Сказкотерапия – это лечение творчеством, тонкое искусство ненасильственного изменения реальности, возможность нырнуть в созданный мир. Сюжеты многих сказок пропитаны оптимизмом, а этого часто не хватает в жизни.

В сказках осуществляются тайные желания и возможны безграничные фантазии. Только вот часто воображаемые истории в действительности оборачиваются противоположностью – так проявляется «шифр» главных затруднений сочинителя.

В каждом человеке есть что-то непознанное, подспудно управляющее его жизнью. С одной стороны, это «что-то» очень сильное, а с другой – человек об этом даже не догадывается. И даже при искреннем желании разобраться со своими переживаниями – сознательные рассуждения не помогут. Ведь там, где есть место сильным эмоциям, нет места разуму, действия же выглядят безрассудными, опрометчивыми, аффективными. Вот и получается, что никакие разумные объясне-

ния не способны объяснить подлинные мотивы негативных реакций в определённых ситуациях. Значит, доводы ума не всегда раскрывают суть внутренних проблем. Зачастую эмоциями управляют подсознательные механизмы. А подсознание понимает только «свой язык» – символический. Таким образом, косвенно, с помощью сопоставлений, отождествлений сказка достигает глубин психики, минуя логическое мышление. Сказка является эффективным инструментом при работе с бессознательным.

Сказки не обязательно понимать, гораздо важнее их чувствовать. До ума возможно достучаться только через интерпретацию чувств. Это и есть механизм, проводящий к осознанию. И вот когда человек осознаёт, что с ним происходит, он способен найти верный выход из тупика.

Условием терапевтического или развивающего влияния сказки на человека является наличие или возникновение в процессе работы сходства между семантическими пространствами человеческой души и сюжетным содержанием самой сказки. Сказка даёт возможность превратиться в творца двух миров: личного (внутреннего) и социального (внешнего). Сказка, словно открытая дверь познания, которая раскрывает возможности для разнообразных трактовок, истолкования, привнесения личных смыслов. А ведь «стремление к новому есть первая потребность человеческого воображения», – писал Стендаль.

В основе творческого отношения к жизни лежит воображение, как способность человека создавать новые образы, генерировать необычные идеи на основе пережитого, прошлого опыта, воображение – это умение моделировать будущее. Эйнштейн говорил: «Ваше воображение – это Ваша способность сегодня увидеть то, что произойдёт в Вашей жизни завтра». «Воображение гораздо важнее знания, ибо знание ограничено, а воображение беспредельно».

В процессе сказкотерапии стимулировать спонтанность, творческие возможности, пробуждать активное воображение человека помогает применение метафоры. В широком смысле метафора (от греч. ‘перенос’) – это яркий образ, подводящий человека к новому пониманию происходящего. Как считал О. Мандельштам: «Только через метафору раскрывается материя, ибо нет бытия вне сравнения, ибо само бытие есть сравнение». Важнейшей терапевтической особенностью метафоры является возможность переноса свойств одних предметов на другие. Например, общаясь, мы часто не замечаем, как употребляем метафоры: «радостные минуты», «звёздный час», «нежный возраст», «хрупкий мир», «тяжёлый нрав», «лёгкий характер», «солнечное настроение». В сказкотерапии назначение метафоры сродни волшебному ларцу, в ко-

тором каждый человек найдёт если не прямые советы, то точно намёки, подсказки, которые предназначались именно для него.

Метафора – это ядро любой сказки, одно из основных средств психологического воздействия. Богатство очевидных и подразумевающихся смыслов придаёт сказочной метафоре особое звучание: поскольку метафора не имеет однозначного смысла, то каждый может брать из неё то содержание, которое уместно в данном семантическом пространстве, в данный момент времени, в данных жизненных обстоятельствах, в данном психоэмоциональном состоянии.

Благодаря возможности актуализации сознательных и бессознательных образов, метафора магическим образом открывает новые смыслы во внутреннем мире человека и во внешней картине его жизни путем установления аналогии между различными вещами и явлениями, разными реальностями и индивидуальным опытом. В качестве примера может выступать фотоальбом – домик для фотографий, свидетель семейных радостей. Ёлка – лесная красавица с изумрудными лапами. Коллаж – портрет ушедших дней. Раздумье – мысли, словно подскакивающие бойкие шарики в барабане «Суперлото», суетливый хоровод мыслей. Картина – праздничный холст. Зимние окна – волшебные узоры, рассказывающие удивительные истории. Дом – словно волшебный парусник: так весело, игриво надуваются легкие занавески на окнах. Воспоминания как дыхание дома детства, проносащее сквозь года нежность, укутывающее покровом радостных воспоминаний. Время словно ниточка из детства, сматывающаяся в клубочек жизни. Стройка – город шагает многоэтажками по бывшему частному сектору. О прошлом – была река, полна заботы, но высох тот кисель и скисло молоко.

Вашему вниманию предоставляется несколько авторских работ.

Зеркальный калейдоскоп

В Музее антиквариата случился переполох. Ещё бы: бесценное Зеркало без видимой на то причины высыпалось из оправы и, живописно разметавшись бриллиантами осколков, кокетничало с веселящимися солнечными зайчиками. Причина, пусть и невидимая, была: надоело Зеркалу отражать тщеславие смотрящихся в него, вот и сбросило стеклянное иллюзии лицо.

На извечный вопрос «Что делать?» знал ответ один из многочисленных посетителей, привлеченных восхитительно-мистическим блеском зеркальных кусочков. Этим посетителем оказался Мастер соб-

ственных иллюзий – уж он-то знал толк в треснувших желаниях и разбившихся мечтах.

Чарующим движением рук Мастер собственных иллюзий превратил бывшее Зеркало в настоящий Калейдоскоп.

В дивном Зеркальном Калейдоскопе осколки фантазий, воздушных замков, грёз, причуд, утопий – всё это соединилось в чарующих узорах. Глядя в волшебный глазок Зеркального Калейдоскопа, каждый видел свои переживания, а тщеславие уступило место радостной надежде, сверкающей впереди.

В осиротевшей раме Мастер собственных иллюзий из зеркальных фрагментов выложил мозаику – словно дорожку из желтых кирпичей, уводящую в Волшебную Страну, где каждый может найти себя.

Если есть у него такое намерение...

Диета хороших новостей

– Ну, всё, – подумало Сердечко. – теперь точно, минуты мои сочтены. Опять любовь заканчивается воткнутом в меня кинжалом. Что может быть хуже разбитого сердца... – горестно застонало оно.

– Склеенные ласты – запёкшимися губами прошептали валяющиеся в пыльном углу Ласты.

Унылый диалог прервал ворвавшийся Вихрь, с грохотом возвестивший: «Упаднические разговоры прекратить!» И тут же отдал приказ другу своему, Сквозняку, который в запале весеннего порыва и распахнул заклеенное на зиму окно, попутно сорвав сморщенные бумажные снежинки в узорах из паутины и нитки-провода давно перегоревшей гирлянды: «Эй, Дружок мой, Сквозняк, для тебя работа: Сердечко развезть, Ласты просушить, сдувшиеся отношения и надутых друзей-попутчиков – сдуть-выдуть! А чтобы на сквозняке наши приятели не заболели – на диету хороших новостей их, да в хоровод по радуге!» – хохотал Вихрь.

«А поможет?» – неуверенно, в один голос пролепетали наши знакомые страдальцы.

– Вокруг столько болванов, так и норовят обидеть! – Обязательно поможет, – жизнеутверждающе протрубили Вихрь и Сквозняк. – а болваны скоро будут вызывать не раздражение, а улыбку!

Много ли времени прошло, мало ли, как появились в тех краях Сердце, задорно цокающее на каблуках, и Аквалангист, бережно прижимающий к груди известные нам Ласты. Именно в них спортсмен стал олимпийским чемпионом!

Хоровод по радуге удался на славу, а диета хороших новостей – расчудесное меню здоровья!

Солнечный ёжик

Жил-был Ёжик. Такой злой, что на дикобраза похож. Никто с ним не дружил – уж очень ранили иголки при сближении с их обладателем.

А тут случай какой вышел: появились солнечные зайчики. Они, не боясь уколоться, играли с Ёжиком, прыгая по нему, как на батуте.

Понравилась ёжику гости-озорники, даже злиться перестал. Да и некогда, злиться-то, ведь появилось новое занятие: он изумлённо рассматривал своё отражение в озере. А удивляться было чему: Ёжик искрился отблесками солнечных зайчиков!

Лесные обитатели решили, что у них появилось необыкновенное солнышко: светящийся шарик, радужные лучики. Ёж не опровергал эти версии: ему очень понравилось светиться и радовать окружающих.

И друзья у него появились: сначала светлячки, а потом и все лесные жители.

А что новое солнышко не на небе, а на земле – так оно же своё, родное, зачем же далеко быть?

Метаморфозы Шарика

Жил-был Шарик, и так от своей важности надувался, что лопнул. Бросили его в коробку с такими же бывшими шариками, а нынче – резиновыми лоскутками. Когда набралось их достаточное количество – изготовили парашют. И то дело: целое из частей, сменивших важность иллюзий на счастье востребованности.

Кнопочка

Маленькая канцелярская Кнопочка, верная помощница в конторе, от частого употребления утратившая былую остроту, получила кличку «тупая». А потом её и вовсе зашвырнули в дальний тёмный угол. Долго валялась она там, словно не было раньше другой, насыщенной новостями, жизни. Поросло всё паутиной...

Прошло время. Контора превратилась в офис. В помощь старенькой уборщице бабе Дусе вызвали службу клининга. Вот дошла очередь и до тайного уголка. Юная сотрудница «сервиса чистоты» удивилась:

сколько хлама собралось! Набрала она мусора целый веник, а Кнопочка наверху оказалась – как вишенка на торте!

Тут парень из соседнего отдела забежал: срочно информационный листок на стенд повесить надо, а скотч куда-то запропастился. Увидел паренёк Кнопочку, обрадовался: «А, на безрыбье и рак рыба!» – схватил её и убежал. Приколол объявление о прибытии важной делегации.

Надо сказать, что про главу этой делегации, Ивана Ивановича, ходили слухи, как о человеке постоянно чем-то недовольном, которому очень трудно угодить. А ведь именно от него зависело подписание проекта, над которым так долго трудился весь отдел.

Вскоре прибыли ожидаемые гости. Среди них резко выделялся человек с выразительной гримасой высокомерного недовольства. И вдруг произошло чудо! Нахмуренные брови Ивана Ивановича разошлись, на лице появилась улыбка. Он, будучи страстным коллекционером, увидев Кнопочку, понял, какой раритет пополнит его подборку канцелярских принадлежностей.

Вот так Кнопочка стала настоящей «вишенкой на торте» – жемчужиной коллекции важного начальника. Впрочем, продлилось это не долго: её выкупил миллионер, не менее вождельный коллекционер.

Теперь красуется Кнопочка под стеклом в драгоценном футляре вместе с коллекционным болтиком. Отличная пара!

Использование метафор снимает внутреннее сопротивление, так как помогает говорить на сложные темы опосредованно, а не «в лоб». Как считал Аристотель: «Метафора – способ описания не того, что было, а того, что могло быть, будучи возможно в силу вероятности или необходимости... Метафора даёт право, говоря о действительном, соединять с ним невозможное». Более того, изменить метафору – значит изменить жизнь. Ведь изменение метафоры влечёт изменение внутреннего состояния и, соответственно, возможность жить из него: примерить на себя роль новой ипостаси, вступить в новую позицию, проанализировав при этом: как я себя чувствую? Появляются новые ощущения и мир вокруг тоже меняется. Вот такой волшебный ключик к изменению жизни! Не слова, не логика, а именно метафора, образ, как язык подсознания, способствует трансформации негативных подсознательных установок в позитивные. Безусловно, формулирование метафоры – это навык. Любой же навык формируется от простого к сложному. Простое сравнение уже может быть метафорой, и от него можно танцевать, как от печки. Так, постепенно произойдёт процесс приглашения новой метафоры в жизнь. Чтобы этот процесс был успешным и новое

состояние прочно удерживалось, желательно, а вернее, даже необходимо писать сказки. Ведь, как мы уже знаем, сказка – это жизненный опыт, завернутый в метафорическую форму и отражающий базовые представления о жизни. Вот и ещё один волшебный ключик к формированию жизненных событий: сказка как новый сценарий жизни.

Контрольные вопросы

1. Дайте краткую характеристику сказкотерапии как метода немедицинской терапии.
2. Основываясь на прочитанном материале, поясните, в чем терапевтический потенциал метафоры?
3. Прокомментируйте высказывание Эйнштейна «Ваше воображение – это Ваша способность сегодня увидеть то, что произойдёт в Вашей жизни завтра».
4. Приведите пример терапевтического запроса, при работе над которым целесообразна работа с метафорой?
5. Как Вы думаете, какие психологические факторы (психологические особенности клиента) могут оказывать влияние на эффективность применения данного метода?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психотерапия – это система комплексного лечебного вербального и невербального воздействия на эмоции, суждения, самосознание человека при различных заболеваниях (психических, нервных, психосоматических). Основной своей задачей психотерапия ставит купирование психопатологической симптоматики, посредством чего предполагается достижение внутренней и внешней гармонизации личности. В психотерапии обычно имеет место стремление к глубокому анализу проблем пациента с ориентацией на бессознательные процессы, структурную перестройку личности.

Различные направления немедицинской психотерапии (арт-терапия, песочная терапия и другие) представляют собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения.

Творческие способности создают и обеспечивают возможности более полного раскрытия потенциала человека. Умение видеть нестандартное решение задач следует развивать в человеке на всех уровнях формирования личности, начиная с раннего дошкольного возраста и заканчивая взрослыми специалистами, желающими повысить квалификацию либо сменить специализацию своей деятельности. В процессе индивидуальной и групповой психотерапии творчество – это мощный ресурс помощи, самопомощи, средство диагностики и самовосстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арт-терапия / сост. и общ. ред. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.
2. Грабенко, Т. М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2010. – 69 с.
3. Забалуева, А. Как работает юнгианская песочная терапия? [Электронный ресурс] / А. Забалуева. – Режим доступа : https://vk.com/topic-79036762_33044021. – Дата доступа: 20.09.2021.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Игры в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб. : Речь, 2006. – 208 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2000. – 310 с.
6. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2006. – 160 с.
7. Кокоренко, В. Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий [коллажи, маски, куклы] / В. Л. Кокоренко. – СПб. : Речь, ГУП Тип. Наука, 2005. – 99 с.
8. Монотипия – старинная техника печати единичных оттисков: техника, виды и история [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://veryimportantlot.com/ru/news/blog/monotipiya>. – Дата доступа: 08.01.2022.
9. Монотипия – что это такое: суть монотипии, виды, отличия, история в искусстве. Известные художники-монотиписты и примеры лучших картин и рисунков в технике монотипия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://veryimportantlot.com/ru/news/blog/monotipiya>. – Дата доступа: 08.01.2022.
10. Монотипия: интересная и простая техника рисования. Блог 4brain [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/monotipija-interesnaja-i-prostaja-tehnika-risovanija>. – Дата доступа: 08.01.2022.
11. Новак, Н. Г. «Психологическая мастерская» как средство формирования профессиональных компетенций студентов-психологов / Н. Г. Новак // Актуальные проблемы современного образования в наследии Л. С. Выготского : сб. докладов участников VII открытой науч.-практ. конф., Гомель, 27 нояб. 2015 г. : в 2 ч. / Гом. гос. педаг. колледж им. Л. С. Выготского, 2015. – Ч. 2. – С. 47–49.
12. Новак, Н. Г. Основы песочной терапии : практическое руководство / Н. Г. Новак. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2018. – 37 с.

13. Основные технологии арт-терапевтической практики [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://helpiks.org/9-45260.html>. – Дата доступа: 18.10.2021.

14. Песочная терапия в работе с детьми раннего возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.maam.ru>. – Дата доступа: 08.09.2021.

15. Пфендер, А. Введение в психологию / А. Пфендер; пер. с нем. И. А. Давыдова. – Санкт-Петербург : тип. Первой СПб. трудовой артели, 1909. – VII. – 368 с.

16. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2006. – 176 с.

17. Фрейджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2002. – 864 с.

18. Юнг, К. Душа и миф. Шесть архетипов / К. Юнг. – Минск : Харвест, 2005. – 400 с.

19. Юнг, К. Очерки по аналитической психологии / К. Юнг. – Минск : Харвест, 2003. – 480 с.

20. Юнг, К. Очерки по психологии бессознательного / К. Юнг. – М. : Когито-Центр, 2006. – 352 с.

21. Юнг, К. Практика психотерапии / К. Юнг. – Минск : Харвест, 2003. – 384 с.

22. Яковенко, О. Н. Использование песочной терапии в работе психолога с детьми различных категорий [Электронный ресурс] / О. Н. Яковенко. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>. – Дата доступа: 08.11.2021.

Производственно-практическое издание

НЕМЕДИЦИНСКИЕ ФОРМЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Практическое руководство

Составитель

Новак Наталья Геннадьевна

Редактор А. А. Банчук

Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 04.07.2022. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,8. Уч.-изд. л. 3,1.

Тираж 10 экз. Заказ 342.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ