

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### ВВЕДЕНИЕ

Арттерапия – терапия с помощью различных видов искусства, одно из современных направлений психотерапии. Арттерапия в настоящее время становится все более и более популярным в профессиональной среде, стремительно развивающимся направлением современной психотерапии, привлекающим к себе все большее внимание во всем мире. «Психотерапевтическая энциклопедия» под ред. Б. Д. Карвасарского определяет арттерапию следующим образом: «использование искусства как терапевтического фактора» (с.34). Как только формирующееся направление арттерапия в настоящий момент развивается скорее экстенсивно, чем интенсивно, быстро расширяя свои территории. Но, находясь в периоде становления, пока не имеет четких границ. Об этом свидетельствует даже расхождение в основной терминологии. Так, в настоящее время не существует даже единого названия для данного направления. Каждое из существующих названий подчеркивает какую-то специфическую сторону, являющуюся для приверженцев наиболее существенной. Попробуем перечислить хотя бы основные термины (по степени частоты использования в научной литературе).

**Арттерапия**, встречается написание арт-терапия (Arts Therapy, иногда даже Therapy of Arts), т.е. лечение искусством (Naumburg M., Moreno J., Hill A., Kramer E., Liebmann M., Landgarten H., Allen P. и др.). Это наиболее употребимое, особенно в практике, название всего направления. С моей точки зрения, не самое удачное. Дело в том, что англ. Art - одновременно искусство и живопись. Поэтому достаточно часто под арттерапией понимают так называемый визуальный ряд искусств (живопись, рисунок, лепка, грим, боди-арт, мозаики, различного вида инсталляции из предметов, коллажи, куклы и т.п., то есть то, что видно глазами. Кроме того, artist – художник. Все это вносит некоторую путаницу.

**Креативная терапия** (Creative Thera или Therapy of Creativity), т.е. терапия творчеством (Campbell J., Johnson D., Jung C., и др.)

**Экспрессивная терапия** (Expressive Arts Therapy), т.е. терапия творческой экспрессией (Levin St., Winnicott D., Milner M. И д.). В этом названии акцент делается на собственно творческое самовыражение как основную терапевтическую особенность.

**Терапия творческим самовыражением** (Бурно М.Е.). Наиболее точное содержательно название, но неудобное в употреблении. По смыслу и акцентам ближе всего к названию, употребляемому в Европе и США, - «экспрессивная терапия».

**Интермодальная арттерапия** (Intermodal Arts Therapy), т.е. терапия разными направлениями искусства (Levine E., Kellogg J. и др.). В целом, арттерапия – это исцеление посредством любого художественного творчества. Современная арттерапия подразделяется на два основных направления. Представители первого предпочитают использовать уже готовые произведения профессиональных творцов (написанные картины, музыку и т.п.). При этом, положительным моментом, безусловно, является высочайший уровень произведений и, соответственно, высокий уровень переживаний, закодированных в них. Кроме того, снимается страх перед необходимостью что-то делать самому, не будучи специально обученным. Представители второго направления используют самостоятельное творчество клиентов или участников групп. В этом случае положительным моментом является собственное творчество. Можно отметить, что приверженцев второго направления среди профессионалов, занимающихся арттерапией, сейчас больше.

Что именно, какие характерные особенности привлекают специалистов в арттерапии? Что явились предпосылками формирования арттерапии? Попытаемся указать на основные из них.

**1. Язык самовыражения.** Обычно люди пользуются вербальными каналами коммуникации. Арттерапия (как и искусство вообще) использует язык визуальной, пластической, аудиальной экспрессии. Вследствие этого, арттерапия является просто незаменимой в тех ситуациях, где вербальный способ невозможен. Так, в исследовании

определенных сторон внутреннего мира человека, требующих выражения или гармонизации (исцеления), нет адекватных вербальных выражений. Поэтому арттерапия подчас становится единственным способом «связи» между человеком и обществом, клиентом и консультантом.

**2. Искусство и творчество.** С очевидностью выстраивается ассоциативный ряд: искусство – творчество – переживание – креативность. Креативность (“творческость”) присуща человеку как виду, иначе он не стал бы человеком. Следовательно, креативность задумана природой и носит основополагающий смысл. Человек творческий всегда найдет решение в любой ситуации.

У многих людей (если не сказать у каждого) периодически возникают совершенно дикие или «шизофренические» идеи. Как правило, автор такой идеи пугается и оставляет ее при себе, так никогда и не узнав, что идея была гениальной. Почему мы это делаем? Чего мы боимся?

В США НАСА проводило многолетние исследования, связанные с развитием творческого потенциала человека (т.е. креативности). Данные весьма огорчительные: в 5 лет 98% всех детей обладают яркими и сильными творческими способностями; в 10 лет – их уже 30%, а в 15 – 12%. Среди взрослых людей творчески мыслят только 2%. Спрашивается, куда все девалось? Разучились или потеряли? Или просто забыли как это – «не бояться себя самого и своих идей»? Можно ли это восстановить? Как показывает опыт, больше всего креативность подавляется разнообразными правилами, нормами, инструкциями и т.п. . Чем старше человек, тем труднее его креативности вынести гнет стереотипов, правил, знаний и т.п. И она (креативность) «засыпает».

Искусство творческих решений, нестандартных выходов и т.п., которое крайне необходимо в абсолютно любой сфере человеческой деятельности, требует умений и навыков. Если творческие способности есть у всех людей, то умение ими пользоваться – далеко не у всех. Так, наличие музыкального слуха – еще не есть умение играть на инструменте или петь. К тому же, креативность позволяет находить эффективные и эффектные решения буквально «на ровном месте», «из ничего», даром, тем самым способствуя личной профессиональной самореализации и росту. Можно привести примеры из сферы бизнеса, достаточно далекого от всякой психотерапии и психологии, свидетельствующие о том, сколько стоит креативность:

"Уолл Стрит джорнал" сообщил, что двухлетний обучающий курс по развитию творческого потенциала в Дженерал Электрик увеличил на 60% количество патентоспособных идей.

Участники Питсбургской программы обучения творческому потенциалу показали 300% рост количества жизнеспособных идей по сравнению с теми сотрудниками, которые не проходили данное обучение.

В Sylvania несколько тысяч служащих прошли 40 часовий курс по творческому решению проблем. Полученные результаты: 20 \$ прибыли на каждый потраченный 1\$.

Hewlett-Packard инвестировали более 2 млрд \$ в исследования и разработку творческих решений и получили 1 300 разнообразных патентов. Совокупный доход за 1999 год: 42,37 млрд. долларов.

Творчество – выход за пределы уже имеющихся знаний, преодоление и опрокидывание границ. Творческий процесс – создание принципиально нового продукта (в любом смысле). Креативность – способность отказаться от стереотипных способов мышления и действия.

Зачем нужна креативность:

- она определяет успешность в профессиональной деятельности, так или иначе связанной с людьми;

- формальная логика (т.е. причинно-следственные связи) чаще всего не имеет прямого отношения к реальной жизни;

- креативность помогает находить оригинальные решения любых сложных проблем;

- это мощный фактор развития личности;

- и самое главное - это необходимо для выживания в постоянно меняющемся мире.

Найти творческое (креативное) решение – это значит сделать то, что (как чаще всего кажется) никто до тебя не делал. То есть, креативность практически тождественна адаптивности. В нашем случае, любая кризисная ситуация (вне зависимости от того, внешний или внутренний это кризис) есть нарушение нормальной адаптивности. Кроме того, любое искусство терапевтично по своей сути, оно говорит только о чувствах и переживаниях и ни о чем более. Следовательно, арттерапия апеллирует к внутренним силам человека, происходящим из его творческих возможностей.

**3. Творчество и удовольствие.** Следующий момент заключается в том, что творчество как процесс неразрывно связано с понятием удовольствия. Оно приятно, в то время как понятия «творчество» и «боль», на взгляд автора, - напрочь не сочетаемы. Основой для творчества может быть переживание, но не боль. Слово «переживание» в своем этимологическом значении говорит о преходящей природе любого чувства, о том, что любую боль можно пережить, переболеть, пропустить через себя и отпустить. Арттерапия является наиболее безболезненным способом решения проблем. Автор сама очень боится боли и полагает - вполне возможно, необоснованно, - что все нормальные люди тоже ее боятся. Любой боли! Болезненных переживаний и так вполне достаточно в жизни, так что умножать их без особой надобности кажется ей принципиально неверным ходом. Адресуясь к творческому в человеке, мы заведомо даем ему возможность не уйти от боли, но пережить ее.

**4. Искусство и научение.** Главное – и великое - свойство искусства в том и состоит, что это уникальный способ передачи человеческого опыта. Вряд ли какой-то иной вариант передачи информации способен столь эффективно и элегантно разминуться с проблемой отцов и детей. Искусство предлагает человеку возможность ознакомиться, а не узнать – например, прочесть книгу, услышать песню или сказку, увидеть пьесу или балет. Это – средство фиксации опыта, которое не обладает качеством обязательности, морализаторства, навязчивости. Искусство не уверено в собственной правоте, его этот вопрос вообще не занимает. Искусство не претендует ни на объективность, ни на истинность, ни на поучительность. В том и состоит отличие искусства от прочей человеческой деятельности, что оно не ставит перед собой прикладных, прагматических целей. В той же мере, в какой оно их перед собой ставит, оно и искусством-то быть перестает. Художник просто делает то, что ему интересно, что его увлекает, что ему доставляет удовольствие.

В итоге, в отличие от науки, которая фиксирует опыт в жестко определенной форме, искусство сохраняет его в форме совершенно неопределенной, которая дает зрителю (слушателю, участнику) возможность самому делать выводы, определять свое отношение к предлагаемому, принимать или не принимать любое содержание, любой смысл, любой урок из множества содержащихся в каждом произведении искусства.

Но еще важнее другое: наука фиксирует опыт действия, а искусство – опыт переживания по поводу чего-то. Опыт действия по самой своей природе предписанителен, он содержит в себе информацию о том, как следует поступать в тех или иных случаях и что происходит, если человек поступает иначе. Опыт переживания может быть только ознакомительным. Именно искусство, ориентированное на уникальность любого события личной истории любого человека, способно поставить перед собой задачу зафиксировать опыт переживаний по какому - либо поводу. Наука пытается искать истину, искусство же скорее занято изучением самого процесса поиска истины. Перед наукой не стоит ни вопрос объективного наличия истины, ни вопрос ее безусловной необходимости. Истина, конечно же, есть, и искать ее необходимо.

Для искусства неважно, есть ли истина или ее вовсе нет. Важно, что на эту тему думали другие люди. Как они ее искали? И зачем они это делали? А зачем я это делаю? И вообще – она мне нужна или нет? Предположим, я ее узнал – и что же? Буду я знать точно, что она есть – что изменится? Станет легче? А как было у других? Кому стало легче, а кому – нет?

**5. Искусство и игра.** Деятельность, связанная с собственным художественным творчеством, является для большинства людей, кроме профессионалов именно в этой области, совершенно непривычной, новой, неисследованной. Если вы не профессиональный художник,

то, видимо, рисовали вы последний раз в начальной школе. А в куклы играли и того раньше. И тогда появляется то, что мы называем игрой (в отличие от «серьезной» деятельности). Как только возникло слово «игра», появилась специфика этого вида деятельности, имеющая, на мой взгляд, неоценимые достоинства.

Наша «взрослая» жизнь настолько серьезна и тороплива, что играть мы перестаем очень рано – и остаемся на всю жизнь не наигравшимися. В любой взрослой компании необыкновенно легко затеять какую-нибудь игру, и практически не найдется человека, который бы рано или поздно в нее не втянулся. Играя, мы попадаем в абсолютно комфортное и безопасное пространство. И вот в этом самом пространстве вдруг оказывается, что я на самом деле очень многое могу, и в частности – могу быть таким, каким еще никогда не был в реальной жизни. Такой колossalный ресурс грех не использовать.

Игровая деятельность не имеет практической цели. Игра направлена не на результат, а на сам процесс игры, то есть игра – единственный вид человеческой деятельности, ориентированный на сам процесс. Играют просто потому, что это приятно. Никакого принципа реальности – один сплошной принцип удовольствия! Если человек начинает игру даже с такой, казалось бы, искренней и бескорыстной целью как «узнать что-то новое» – никакой игры не будет и в помине. И когда мы, взрослые, начинаем говорить про «развивающие» или «обучающие» игры, - не стоит забывать, что у ребенка нет и не может быть цели в ходе этой игры развиваться или обучаться. Если же таковая цель случайно у ребенка возникает, то он перестает играть и начинает обучаться.

Любая деятельность, ориентированная на некий определенный результат, автоматически задает как определенный выигрыш человека в случае достижения этого результата, так и столь же конкретный проигрыш в случае его недостижения. Чем значимее предполагаемые выигрыш или проигрыш (или оба сразу), тем меньше у человека возможности экспериментировать с собственными возможностями – ведь само по себе понятие «эксперимент» подразумевает равную заинтересованность (или равную незаинтересованность) экспериментатора во всех возможных исходах.

Игра же, напротив, дает колоссальную свободу в выборе собственной стратегии, свободу мысли, а значит и вариативность действий. Собственно, игра как таковая и рассчитана на нахождение принципиально новых стратегий, форм поведения, она не терпит стереотипов и паттернов. В игре я могу быть кем угодно – женщиной, мужчиной, ребенком, животным, деревом, посудой, мебелью...

Сменив же свою роль, я меняю и личностную позицию, и мотивацию внутри этой позиции, и способы действий. В результате на моих внутренних неожженых территориях обнаруживаются такие вполне готовые к употреблению деятельностные механизмы, о которых я доселе и не подозревала!

По всей видимости, именно в силу своей колоссальной ресурсности игровая деятельность не пропадает с возрастом. Естественно, она рано или поздно перестает быть ведущей, но никогда не отмирает за полной ненадобностью. Иначе зачем бы взрослому человеку потребовалась бы, например, елка с игрушками? А ведь каждый год почти в любой семье процессом устройства елки взрослые увлечены не меньше детей. Видимо, дело в том, что сам этот праздник обладает очень сильным игровым началом. Все уже давным-давно забыли смысл этого языческого ритуала, но настроение игры, легкости, необязательности, различных неожиданных возможностей дает человеку большую свободу, нежели иные – менее игровые – праздники. Это одна из немногих сохранившихся возможностей поиграть «на законных основаниях», которые остаются у взрослого «серьезного» человека в нашей культуре – и доиграть недоигранное в детстве. Кроме того, и игра, и ритуал содержат чисто терапевтический элемент: можно все (или почти все), от меня требуется нестандартность, неожиданность, оригинальность, я свободен – пусть хоть на короткое время – от обычно положенных для взрослого человека в обычной жизни форм поведения. Я сейчас ребенок со всеми вытекающими отсюда последствиями: я могу чего-то не знать, не уметь, я имею право на ошибки и на поиск, я

ничем и никем не ограничен, я не знаю, что такое «положено» и «не положено», я имею право на удовольствие, я не осуждаем другими.

Если же потребность в игровой деятельности есть, а возможностей реализовать ее нет, то человек отправляется искать эти возможности в те самые невротические взрослые игры, которые с такой тщательностью и грустно-иронической усмешкой описаны Э.Берном. Человек начинает играть в подобные игры либо с собой, либо с окружающими. При этом он свои игровые потребности будет реализовывать, сам того не подозревая, более того – относясь к этому совершенно серьезно. Тут-то и потребуется психотерапия, потому что человек, не наигравшийся в детстве, в дальнейшем станет играть в любой своей деятельности – и тоже сам того не подозревая. Карьера, семейная жизнь, хобби – все в конечном итоге будет игрой. Причем такой человек обречен на вечную неудовлетворенность результатом, поскольку игровая деятельность, какой и будут являться все его жизненные занятия, неосознанно окажется организованной как игровая, то есть ориентированная на процесс. А сделать этот процесс самоценным недоигравший человек просто-напросто не догадается (не захочет, не сумеет, не рискнет), поскольку будет совершенно искренне полагать, что все, что он делает, делается абсолютно всерьез.

Важно и еще одно: процессом нельзя быть неудовлетворенным. Неудовлетворительным может быть только результат. Если некая деятельность, ориентированная на процесс, человека не удовлетворяет, он ее просто прекращает либо изменяет. Продолжать не удовлетворяющую деятельность можно лишь в том случае, когда человек рассчитывает когда-то в будущем получить какой-то результат, отличный от того, что происходит в этом процессе здесь и сейчас – то есть если эта самая деятельность ориентирована все же не на процесс, а на результат.

С этим положением связан и еще один очень значимый вывод. Когда взрослый человек играет, - как мы уже выяснили выше, - он автоматически попадает в детство. Причем в таком случае и речи нет о возрастной регрессии, поскольку и в детстве он оказывается совершенно сознательно. Не имеет никакого значения, что лично он вкладывает в само понятие «детство», но это – абсолютно ресурсная зона. Ребенок по определению имеет право не знать, не понимать и ошибаться. Если взрослый человек стал на время ребенком – все это время он тоже имеет полное право не знать, ошибаться, делать глупости и т.д. Это и есть его ресурс, то есть бескрайнее поле новых возможностей. Человек как бы включает в себе некоего «дурака» - естественно, архетипического, а не клинического, - который, собственно говоря, и отвечает за его творческое начало.

Можно, конечно, всячески фантазировать на эту тему, но мне кажется, что они действовали как дети, которым страшно интересно было посмотреть самим на себя. Конечно же, они могли посмотреть и друг на друга – и, ясное дело, смотрели. Но, глядя на другого человека, они были в состоянии увидеть лишь некое подобие своего тела (да и подобие-то не точное). Но они не могли увидеть душу – и тогда человек сделал куклу. Он что-то непонятное из тряпочки сотворил, в нутро куклы вложил и решил, что это и есть самое главное – душа, вот теперь он и будет эту кукольную душу изучать. Он же не может другого человека разобрать, чтобы выяснить, как он устроен и что им управляет. А кукла – у него в руках! Она – и его продукт, и его собственность, и его часть. Часть – это то, что мое, но не все мое «Я». А посему действует механизм: какая бы эта часть ни была страшная, - она моя. Для каждой матери ее ребенок красив, хотя она прекрасно понимает, что у рядом стоящего малыша и глазки побольше, и носик попрямее, и ножки не кривые. Материнский инстинкт настолько силен, что оказывается более значимым, чем непосредственные, видимые, реальные впечатления. И точно так же, когда человек делал куклу, она была его детищем, его частью, а значит, она не могла быть плохой. «Мое» автоматически начинало означать «красивое». А то, что красиво, не может быть страшно. Ведь и в сказках злые красавицы-ведьмы не только пугают, но и привлекают. Даже смерть очень часто изображается в виде очень красивой и очень холодной женщины – вспомните хотя бы Снежную королеву. Красивое, пусть даже связанное со смертью, начинает вызывать интерес – в полном, кстати, соответствии с изначальным чувством гармонии. Возникает естественный

вопрос, что объединяет игру и искусство? Прекрасно известно, что актерская работа – очень тяжелый труд, тем не менее один актер скажет: «Я работаю в театре», хотя он там именно работает и, между прочим, за эту работу деньги получает, а другой скажет иначе: «Я играю на театре». Я думаю, что между этими актерами существует принципиальная разница. Например, как психолог могу сказать, что у того актера, который «играет», скорее всего не будет синдрома эмоционального выгорания, а тому, который «работает», этот синдром грозит.

Искусство как таковое терапевтично по своему замыслу. Видимо, оно и возникло как специфическое терапевтическое воздействие, а затем, значительно позже, стало отдаляться от своих основ. Тогда люди и начали разделяться на «изготовителей» и «потребителей» искусства.

**6. Искусство – игра – travestирование.** Давным-давно, в незапамятные времена, когда жить было очень трудно и страшно, наверно, даже труднее и страшнее, чем теперь, самый первый актер (или художник, или танцор и т.д.) – который, разумеется, еще не являлся таковым по статусу, - бессознательно решил облегчить себе эту трудную и страшную жизнь, внеся туда то, что мы впоследствии стали называть игрой. Когда я не живу, а в эту непереносимую и ужасную жизнь играю – становится немного легче. Скорее всего, первое театральное действие возникло с перепугу – как, возможно, и многое другое в истории человеческой культуры. Ведь изначально профессионального театра, конечно же, не было – были совместные «площадные» действия, дававшие возможность совместного отреагирования каких-то страхов. То, что угрожало жизни людей, было столь непонятно, велико и неодолимо, что справиться с ним реально им возможным не представлялось. Вот тогда-то люди и обнаружили, что последняя возможность остается всегда – то, что я не способен победить, я могу высмеять. А уж то, что я высмеиваю, становится глупым, нелепым и вообще – не таким уж и страшным. То, что возможно высмеять – заведомо меньше высмеивающего. То, что меньше – вряд ли слишком страшно или опасно. Во всех культурах существовали традиции оскорблений и высмеивания противника перед поединком. Точно так же во всех культурах складывались традиции и специальные обряды, высмеивающие смерть. Люди играли в смерть, высмеивая самый великий ужас, который только существует на свете. Люди делали чучела, изображающие смерть, и с упоением их хоронили, сжигали и вообще подвергали всяческим унизительным процедурам. Такой механизм принижения, «опускания» угрозы, страха, опасности (по словам М.Бахтина – «травестирование») срабатывал тогда, когда не помогало ничто другое. С этой точки зрения искусство изначально и возникло как стихийная, примитивная психотерапия.

Весьма вероятно, что в иных видах искусства в несколько видоизмененном виде действовал тот же механизм. Человек боялся идти охотиться на медведя – а как же не бояться, коли он вдвое больше и впятеро сильнее? – и рисовал медведя маленьким, смешным, сочинял про него сказки, в которых медведь оказывался глупым, неповоротливым, непонятливым... Чего такого маленького да глупого бояться?

Можно предположить и дальше – это будет совсем близко к арттерапии: человек не понимал, кто им управляет и что им движет, и делал маленькую куклу. И получалось: некто несоизмеримо большой и могущественный, кого я не могу увидеть, играет мной, зато я играю куклой. Может быть, мне станет полегче, может, чуть менее страшно. А может, я даже кое-что пойму из того, что со мной происходит. Я посмотрю на жизнь со стороны, как взрослый, сильный и могущественный. Я могу научиться управлять собой, поняв, что управляет мной самим. То есть человек, говоря современным языком, моделировал реальность, чтобы, познав ее, попытаться ответить на вопросы, которые оказывались просто невыносимыми. Каждый человек раньше или позже такие вопросы себе задает: «Я хочу понять, что и как движет мною, почему я делаю то, что мне не надо, кто или что ведет меня по жизни, когда я думаю, что иду сам...» Кстати, разве не на эти же вопросы искусство пытается отвечать уже многие тысячи лет?

**7. Искусство и исцеление.** И с целостностью у искусства весьма специфические отношения, кстати, весьма далекие от психотерапевтических. Искусство вообще не интересуется вопросом, что является целостностью и чем является целостность. Художник рисует (поет, танцует, рассказывает) одну из частей любой целостности таким образом, что само изображение

этой части делается как бы отдельной целостностью, получает собственную отдельную жизнь. Произведение искусства само по себе целое, и художнику не важны взаимоотношения его произведения с прототипом.

Кстати, в древности употреблялось слово «исцеление», это уже потом оно как-то потерялось, и вместо него возникло слово «излечение». Когда человеку требуется исцеление, значит, он из некой целостности ушел и его нужно туда возвратить, а перед этим, естественно, понять, какова она была, эта целостность. Это психотерапевтическая парадигма. В медицинской парадигме мы говорим об излечении, а значит, человек болен, и его необходимо лечить, то есть избавить от При этом, конечно, подразумевается, что та норма - здоровье, - в которую заболевшего человека нужно возвратить, очевидна сама по себе, и любое отклонение от нее как раз и является болезнью.

В нашей культуре традиционно рядом со словом «исцеление» всегда по ассоциации всплывает слово «духовность». Легко предположить, что исцеление каким-то тонким и в то же время очевидным образом соотносится именно с духовностью. И вот тут-то и возникают хитроумные параллели с искусством, ведь именно оно изначально восстанавливала нашу целостность. И возникло оно в таком своем статусе не ранее, чем человечество целиком перешло на стадию индивидуации, или на стадию персонального уровня развития сознания, то есть тогда, когда возникло то самое пресловутое «Я», отделенное от «не Я». Именно тогда было сформулировано огромное количество вопросов, в то время имевших отношение не столько к философии или теологии, сколько к элементарному ориентировочному рефлексу. «Я» – это кто? Если это – я, то кто тогда все остальные? Что такое «не Я»? В чем мы сходны и чем отличаемся? Что нами движет? Зачем мы делаем то, что мы делаем? С точки зрения теории архетипов это тот момент, когда для того, чтобы обозначить «не Я», появилась Тень. С одной стороны, тень – это все же «Я», по крайней мере, если меня нет, то нет и Тени, с другой - отрицание («не Я»). И для обозначения такого сложного образа появилась Тень как архетип, поскольку именно она одновременно является и «Я», и «не Я». При этом в искусстве в этот период возникло такое понятие, как «маска», когда обрядовое действие, царствовавшее в ту пору в искусстве, разделилось на дав разных направления, одно из которых использовало куклу, а другое – маску.

Искусство, вообще говоря, и родилось за тем, чтобы помочь человеку понять, что же такое «не Я». Крайне интересно было бы понять, например: а почему художники рисуют автопортреты? Думать, что все они делают это только из тщеславия, в надежде себя увековечить, было бы очень примитивно. За этим, скорее всего, стоит то же желание отстраниться, выйти в диссоциированное состояние этакого странного загадочного человека со стороны. То есть искусство в этот момент для художника, создающего автопортрет, существует как путь исследования себя, причем наиболее эффективным для данного человека способом. Раз уж его Бог наградил таким талантом, то грех его не использовать. Ведь любое искусство дает художнику возможность что-то из себя вынимать, овеществлять. Человек не может без зеркала увидеть свое лицо. Руки-ноги может увидеть, а вот свое лицо – никак. Он может у других людей спрашивать, как он выглядит, при этом смутно догадываясь, что каждый дает свою версию, и свое настоящее лицо он так никогда и не увидит.

Следовательно, из всего вышесказанного вытекает основное для нас положение, что искусство психотерапевтически по своей природе и сущности, коль скоро уж оно занимается проблемами приспособления «Я» к окружающей это «Я» реальности, смысла существования этого «Я» - словом, внутренним бытием человека.

Тогда арттерапия должна с необходимостью обладать специфическими особенностями. Мы обнаружили таковых три - метафоричность, триадичность и ресурсность.

#### **Специфические особенности арттерапии**

**Метафоричность** арттерапии. Искусство является метафорой, выражающей внутренние переживания человека (абстрактного человека вообще). Следовательно, любое произведение искусства – в том числе и то, которое создаст клиент в ходе арттерапевтической сессии, - будет своего рода метафорой его жизни. Целительная сила метафоры известна человечеству с

незапамятных времен. «Истории в той или иной форме использовались людьми как средство передачи важной культуральной, социальной или этической информации от предыдущих поколений последующим» Сноска. **Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб., 1998, с.624.** Там же читаем: «Терапия с использованием метафор не представляет в настоящее время научно обоснованной концепции, а развивается как система эмпирических техник, применяемых при разных психотерапевтических подходах».

Из самой вариативности и необязательности искусства вытекает возможность изучения, эксперимента человека над собой, над своим отношением к той или иной жизненной реальности. Подобный эксперимент совершенно безопасен – как для автора, так и для читателя, зрителя, слушателя – по одной простой причине: искусство дает возможность заменить себя героем и уже на его, героя, переживаниях и на его, героя, опыте узнать, понять и почувствовать что-то исключительно важное для себя. То есть читатель – и автор, кстати, – получает некий бесплатный опыт сильных и глубоких переживаний: для того, чтобы хоть что-то узнать о смерти, не обязательно умирать самому, достаточно убить героя или подвести его к смерти на любое представляющее интерес расстояние.

Именно метафоричность – то есть способность с той или иной целью перенести любой смысл, чувство, признак с одного предмета на другой – дает читателю или зрителю абсолютную внутреннюю свободу по отношению к произведению искусства. Любая метафора содержит множество смыслов, и есть возможность самому выбрать тот, который представляется наиболее значимым. Произведение искусства обладает целым метафорическим полем. Человек, который в этом поле оказывается, просто пробует узнать, как странствовали по этому полю другие и как они оттуда выкарабкивались.

Помимо приобретения собственно уникального опыта, человек в своем общении с произведением искусства как бы «тренирует» свою множественность. Существуют два совершенно различных понятия - множественная личность (это из области психиатрии) и множественность личности (а это уже чистая психология). Первое – плохо, к тому же лечится с трудом, второе – прекрасно и необходимо. Ведь мы можем быть очень разными, и на самом деле каждого из нас много. Такое утверждение, пожалуй, ближе всего к понятию «субличность» в психосинтезе. И вот эта пресловутая множественность личности и есть тот самый креативный и адаптивный механизм в жизни человека, который дает нам возможность играть ( обратите внимание!) множество ролей одновременно, не путаясь, сохраняя себя настоящего и приспосабливаясь к любым изменениям условий. А возможность выращивать в себе необходимую множественность личности нам как раз и дает присущая искусству метафоричность.

Метафора (от греч. Metathora – перенесение) определяется Энциклопедическим словарем как «троп, перенесение свойств одного предмета (явления) на другой на основании признака, общего для обоих сопоставляемых членов». С другой стороны, слово «метафора» состоит из двух частей: мета (первое значение – за, пере, над, после, через; второе значение – совместно, сообща) и фора (движение). Следовательно, в данное семантическое поле попадают такие понятия, как образ, сравнение, трансфер, символ. Можно привести целый ряд определений, позаботившись об их точном соответствии словарям, но и без такой утомительной процедуры очевидно, что основным содержанием всех этих понятий является перенос. Перенос смысла одного предмета на другой на основе сходства обоих предметов по каким-либо признакам – казалось бы, одна из множества логических операций, частный случай разнообразнейших интеллектуальных упражнений человека. Но прочие логические операции имеют парный характер. «Утверждение» - «отрицание», «принадлежит» - «не принадлежит», «конъюнкция» - «дизъюнкция» и пр. Причина тому вполне очевидна и навечно закреплена в языке самим существованием частицы «не». «Синий» - «не синий», «человек» - «не человек», «делает» - «не делает»... А можно обходиться и без частицы «не», для того и существуют антонимы. «Живой» - «мертвый», «вверх» - «вниз», «ломать» - «строить». Какое слово антонимично понятию

«метафора»? Можно попробовать поискать, и, не найдя, всерьез задуматься над вопросом: а откуда мы тогда взяли, что таковое явление - «неметафора» - существует?

Метафорична, вообще говоря, вся человеческая психика. Наше восприятие основано на образах окружающего мира, которые есть только его метафоры. Вследствие этого любые действия, совершаемые с этими образами, - интеллектуальные, мнестические, двигательные и пр. - также имеют результатом некие метафоры. Всякое поведенческое проявление любого человека - также лишь метафора, метафора его отношения к тем или иным внешним событиям. Ласка матери для нас имеет значение лишь постольку, поскольку она является метафорой ее любви. Чей-то удар по нашему лицу - лишь метафора гнева, отвращения, страха, злобы удариившего. Любое чувство, согласно основным положениям З. Фрейда, также есть трансфер, то есть перенос.

Если согласиться с положением о том, что каждое человеческое проявление есть некая метафора - метафора его конкретной мысли, отношения либо еще чего-то более значимого, - то логичным оказывается и следующее предположение: любое проявление человека - от его манеры говорить до цвета надетого сегодня галстука - в свернутом виде содержит всю его историю, иерархию ценностей, наличное состояние, особенности личности, проблематику, причем именно в том сложном соотношении и взаимодействии, в каком все это пребывает в самом человеке.

Разнообразие психотерапевтических технологий основано на том допущении, что человек суть нечто цельное, и проблема, существующая у него, существует одновременно во всех его проявлениях, и нет принципиального различия, каким путем идти к этой проблеме - через когнитивную сферу, через эмоциональную или через проявления тела. То есть в конечном итоге все направления в психотерапии основываются все на том же: все в человеке есть метафора всего в нем же. Но если уж неважно, каким путем идти к сути проблемы, то, может быть, и необходимые изменения возможно совершить в метафорическом плане? Если в каждом проявлении человека содержится вся его «проблемная» личностная структура, то не удастся ли нам, устойчиво изменив хотя бы одно из этих проявлений, воздействовать на всю структуру? В таком случае изменения, которые клиент вносит в подобный образ «Я», получают некое воплощение и в его личности.

Очевидно, что любое действие, совершающееся в жизни человеком, и любое взаимодействие, в которое он вступает, имеет для него не один смысл, а много, причем большинство из них - неосознаваемые. Точнее даже будет назвать каждый из этих смыслов - или метафор - уроком. Естественно, что эффективность их усвоения будет разной, но на степень эффективности повлияет не только осознанность каждого из полученных уроков, но и различный уровень готовности к восприятию различных содержаний, и частота получения аналогичных уроков, и личностные особенности человека.

**Триадичность** арттерапии. Второе – хотя, скорее всего, именно оно является главным – отличие арттерапии оказывается и ее основным, совершенно исключительным преимуществом перед всеми прочими психотерапевтическими направлениями. Только арттерапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт – пациент» («консультант – клиент») на триаду «терапевт – произведение искусства – пациент», то есть сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником. Впрочем, на самом деле фигура взаимодействия оказывается еще более сложной, поскольку и психотерапевтический альянс, не включающий в себя конкретное произведение клиента, не теряет своей значимости.

Клиенту такое положение вещей дает большую свободу от личности терапевта, но главное состоит в том, что соблюдается принцип диссоциированности клиента с проблемой: когда нечто находится вне меня, это уже не совсем я, и я, очевидно, могу с этим что-то сделать.

Работа в таком режиме дает возможность не преодолевать сопротивление, а напрямую использовать его, наглядно показывая возможность изменений (очень часто этого вообще не приходится делать, так как для клиента такая возможность быстро становится самоочевидным

фактом). При этом и клиент, и терапевт достаточно хорошо защищены: они ведь работают с рисунком, а не со страхом, с куклой, а не со смыслом жизни и т.п.

Рисунок в арттерапевтическом процессе является неким материальным полем для метафорического взаимодействия. Психотерапевт не может проникнуть напрямую в душу своему клиенту, а последний, в свою очередь, не может сделать то же по отношению к психотерапевту. В таких условиях любое совместное действие будет движением в потемках, ибо чужая душа, как известно, потемки. Потемки много страшней темноты. В темной комнате можно лоб расшибить, и только. В потемках же человеку, вошедшему в комнату, кажется, что перед ним стол, а это и не стол вовсе, а пианино. Во избежание подобных недоразумений клиент с психотерапевтом совместными усилиями по джентльменскому договору создают особое материальное пространство - рисунок, прикасаясь к которому, они могут вообще о чем-то говорить.

Тем не менее, говоря это, мы ведь все равно предполагаем, что некое воздействие на метафору (рисунок, скульптуру, совместно написанную сказку и т.д.) вызовет какие-то изменения в его авторе. Вполне возможно, совершенно иные, нежели непосредственные действия с рисунком, или даже вовсе противоположные, но изменения все-таки неизбежно произойдут. Чтобы не впадать в мистику, обратимся к Фрэзеру: «Магическое мышление основывается на двух принципах. Первый из них гласит: подобное производит подобное или следствие похоже на причину. Согласно второму принципу вещи, которые раз пришли в соприкосновение друг с другом, продолжают взаимодействовать на расстоянии после прекращения прямого контакта. Первый принцип может быть назван законом подобия, второй – законом соприкосновения или заражения».

**Ресурсность** арттерапии. Однако есть еще и третье отличие арттерапии как направления, связанное с тем, что способ терапевтического взаимодействия, ею предлагаемый, является ресурсным сам по себе, так как лежит вне сферы повседневной жизни клиента. А все, что лежит за пределами повседневности, ресурсно по определению, ибо расширяет человеческий опыт. Речь в данном случае идет о возможности развития креативности личности, которая является абсолютным ресурсом на «все слушат жизни», так как процесс жизни для индивида есть нахождение новых творческих подходов ко всему, с чем он сталкивается.

Вообще-то этот опыт начинается с того момента, когда ребенок оказывается способен какой-то предмет или явление оценить как похожие на что-то. Такой опыт можно условно назвать первичным. Он имеет условно-рефлекторную основу, и корректиды в него вносятся каждым изменением состояния воспринимаемого объекта. В результате первичный опыт оказывается основанным исключительно на личной истории каждого человека и вероятностным по своей природе. Понятно, что передан он быть не может, но зато обладает иным крайне важным свойством: такой опыт значительно снижает возможность ошибок при его использовании, поскольку каждое взаимодействие с чем бы то ни было вносит в него необходимые уточнения. С одной стороны - чисто экономической - опыт вторичный (то есть связанный со второй сигнальной системой), если он может быть передан и усвоен - исключительно полезное изобретение человечества. Расход сил и времени сокращается на много порядков, хотя по сути своей такая экономия основана на ложной предпосылке. И состоит эта ложная предпосылка в том, что в жизни существуют абсолютно одинаковые предметы, явления и ситуации. На этом основании возникают стереотипные реакции, стратегии.

При этом понятно, что именно стереотипная жизненная стратегия является единственной возможной основой для рождения того, что называется «психологическими проблемами». При использовании исследовательской стратегии ход развития ситуации и его результат неизвестны по определению, а, значит, не могут быть причиной неудовлетворенности. Ведь любая неудовлетворенность порождается сравнением ожидаемого (или желаемого) с действительным. Исследовательская же стратегия в том и состоит, что для человека, ею руководствующегося, все возможные результаты равнозначны и равнозначны ожидаемы. Человек существует в том самом

«здесь и теперь», которое и есть решающее - если не единственное – условие внутреннего покоя и удовлетворенности.

Однако не следует забывать о том, что стереотипом может стать только изначально эффективное действие: строго говоря, оно потому и становится стереотипом, что во многих одинаковых (или сходных) ситуациях давало удовлетворяющий человека результат. Человек, не способный переводить свои наиболее адаптивные действия в ранг стереотипных, выжить просто-напросто не способен. Из огромного количества действий он выбирает наиболее оптимальное в данной ситуации и в аналогичных ситуациях начинает использовать именно его. В результате формируется стереотип – стереотип действия, поведения, мышления и пр. Результат его применения безупречен, но только до того момента, пока ситуации повторяются, оставаясь неизменными. Однако стоит только ситуации измениться, стереотип из полезного и адаптивного становится вредным и дезадаптивным, и мы начинаем называть его стереотипом с совершенно иной интонацией.

Посему при всей очевидности описанных выше преимуществ исследовательской жизненной стратегии было бы бессмысленно вести речь о том, чтобы отказаться от стратегии стереотипной. Кроме того, стереотипное поведение, став таковым, редко осознается как собственно стереотипное – обычно люди очень не любят подобных обвинений, - что делает отказ от стереотипов не только нежелательным, но и невозможным.

Важно другое: для того, чтобы действовать эффективно и адекватно в любой ситуации, человек должен, во-первых, в равной мере владеть обеими возможностями, во-вторых, уметь различать ситуации, применения той или иной стратегии, а, в-третьих, уметь произвольно любую из них задействовать.

Если с этой точки зрения посмотреть на арттерапию, то оказывается, что сами способы взаимодействия, которые она предлагает клиенту как терапевтические, практически не имеют аналогов в его обыденном существовании и посему неизбежно вынуждают его именно к исследовательской активности. А если при этом учесть все, что было сказано о работе с метафорами в арттерапии, то мы придем к выводу, что независимо от того, что конкретно происходит в терапевтическом процессе, клиент получает сразу несколько исключительно конструктивных уроков.

Урок первый, следующий из работы с внешним образом оформленной метафорой заявленной проблемы: «Моя проблема отделена от меня. Я не есть моя проблема».

Урок второй, вытекающий из предлагаемых клиенту незнакомых способов взаимодействия (с терапевтом или с проблемой): «Для решения моей проблемы я могу прибегнуть к совершенно новым способам действия».

Урок третий, порождаемый самим терапевтическим процессом: «Я могу делать то, о чем и не подозревал».

Когда клиент видит, что и как он самостоятельно сделал, у него возникает некая удивленная оторопь: «Если я могу так рисовать, писать, сочинять, неужели же я не смогу справиться со своими сложностями?!» Кроме того, где-то в нашем подспудном представлении живет уверенность в том, что понятия «искусство» и «творчество» стоят рядом. Значит, если человек делает что-то, что может иметь отношение к искусству, он занимается творчеством. Значит, в нем эта «творческость» есть. А если уж она есть, значит ее можно использовать не только в работе с арттерапевтом. И творческость становится инструментом, который подходит ко многим случаям жизни.

Ведь способность к творчеству – это лишь потенциальное искусство. Если провести аналогию с физикой, то искусство – это энергия кинетическая, а творческость (или креативность) – потенциальная, то есть способность, которая в принципе может выразиться и не обязательно в искусстве. С точки зрения психотерапии важно, что клиент, оказавшись успешным в творчестве, получил к нему непосредственный доступ.

Итак, мы рассмотрели предпосылки и специфические особенности арттерапии как самостоятельного направления. Теперь хотелось бы очень кратко остановиться на истории развития арттерапии и основных видах современной арттерапии.

**Из безумия людей, заключенных в Бедlam,  
можно бы, пожалуй, сделать более глубокие  
выводы о том, что такое человек.**

(К.Лихтенберг)

**Творить - это значит убивать смерть.**

(Р.Роллан)

**Душа не может думать, не рисуя.**

(Аристотель)

Арттерапия (терапия искусством) является относительно молодым направлением психотерапии. Сам термин впервые появился лишь в конце 30-х - начале 40-х годов прошлого столетия. Авторами термина «арттерапия» считают английского исследователя Адриана Хилла (с исследований которого началась история развития и становления Британской школы арттерапии, одной из сильнейших на сегодняшний день), основоположника психодрамы Яакоба Морено (ему принадлежит первый в мире журнал арттерапии и идея создания арттерапевтической ассоциации, существующей до сих пор). Нет, как мы видим, даже единого названия для направления. В настоящее время чаще принято под понятием творческой терапии иметь в виду такие методы, как танцевальная терапия, музыкотерапия, библиотерапия, театротерапия, или драматерапия (не путать с психодрамой), ландшафтотерапия, эстетотерапия и многое другое. А под термином арттерапия (нем. гештальтунксттерапия) чаще всего понимается терапия живописью (рисунком).

Когда говорят о позднем формировании арттерапии, имеют в виду более позднее, по сравнению с другими направлениями, формирование ее в качестве самостоятельного психотерапевтического направления, т.е., собственно, разработку терапевтических техник, приемов, методик. Очевидно, что «лечебное искусством» появилось тогда же, когда появилось и само искусство. Практически во все времена и у всех народов в качестве «средства исцеления» различных болезней и состояний использовались музыка, танец, пение, рисование, скульптура, природа и пр. Если внимательно проследить всевозможные варианты народного целительства, все они, без исключения, содержат элементы терапии искусством. Так, элементы арттерапии, несомненно, содержатся в работе с мандалами, в различных вариантах цветолечения и т.п.

Современная арттерапия как психотерапевтическое направление выросла исключительно на работах психиатров. Таким образом, исторически арттерапия сложилась как альтернативный вариант работы с тяжелыми психическими больными (взрослыми и детьми). Со временем появлении психиатрии появился и интерес врачей к творчеству больных людей. Особенно это связано с тем, что такое творчество в большинстве случаев спонтанно. Почему рисовать, писать стихи и пр. начинают именно психически больные, а не больные туберкулезом или чем-то еще? Впервые этот вопрос задали и пытались на него ответить французский психиатр Мишель Симон и его соотечественник, профессор судебной медицины Парижского университета Амбуаз Тардье, прославивший свое имя как блестящий специалист по токсикологии. Почему, попав в психиатрическую клинику в качестве пациентов, люди начинают заниматься творчеством, причем часто без всяких просьб со стороны врача? Почему, выйдя из острого состояния, они теряют эту потребность самовыражаться, прибегая к творчеству? Они первые пытались проанализировать творчество душевнобольных (в основном, стихи и живопись) при разных видах психозов и каким-то образом это творчество классифицировать. Первые публикации на эту тему появились еще в 1872-1876 г.г. Уже тогда было установлено, что

среди творческих занятий пациентов психиатрических клиник на первом месте стоит рисование, затем - стихи, а уже дальше приблизительно одинаково распространены другие виды творчества. Этот факт подтверждался затем всеми исследователями. Исследования привлекли внимание многих специалистов и продолжают привлекать до сих пор. Так, исследованиями творчества душевнобольных и его влияния на течение заболевания проводили Ламброзо, Марсель Фонтэ, Данта, Веншон и многие другие крупные психиатры.

Уже в 20-е годы нашего столетия началось действительно научное исследование "патологического рисунка" немецким психиатром Принцхорном (Prinzhorn H.). С его книги «Художественное творчество психически больных» (1922) начался период серьезного научного интереса к спонтанному творчеству пациентов психиатрических клиник. Позже почти все известные психиатры в той или мере занимались творчеством душевнобольных (Крепелин, Блеймер, Тышкевич, Кречмер, Леонгард, Анастази и многие другие). В отечественной литературе наиболее интересными представляются до сих пор работы Карпова (особенно его исследование "Творчество душевнобольных", изданное в 1922 г.), Вачнадзе, целиком посвященные изотерапии. Уже тогда Карпов пытался использовать рисование как средство лечения психических заболеваний. Естественно, что, в первую очередь врачей интересовали возможности рисunka как некоторого диагностического средства.

С другой стороны к проблемам творчества двигались психологи, изучая творчество как некоторый феномен человеческой жизни (здесь просто пришлось бы перечислять все известные фамилии). Что такое творчество и творческий процесс, соотношение творчества ребенка и взрослого, его место в развитии индивида, особенности различных видов творческой деятельности, состояния экстаза и озарения и многое другое - вот очень неполный перечень вопросов, интересовавших психологов от Фрейда до наших дней.

А в третьем направлении двигались искусствоведы, занимаясь анализом творческой продукции, при этом очень многих интересовало творчество художников, про которых достоверно известно, что они были психически больными людьми. Множество работ (если можно так сказать, искусствоведческо-психиатрических) посвящено исследованию творчества Эль Греко, Босха, Ван Гога, Пикассо, Гойи, Врубеля, Чюрлениса, Хокусаи и др.

Только в самое последнее время эти три основных направления стали пересекаться. Так что есть надежда, что арттерапия (или, как в данном случае, изотерапия) скоро сформируется как самостоятельное терапевтическое направление.

При этом, каждая из трех упомянутых наук имеет свое содержание, совпадает только объект исследований, а язык, модели мира, внутренняя логика, цели и задачи весьма различны, что порождает постоянное взаимонепонимание.

Психологов интересуют такие проблемы, как норма и патология, сознательное и бессознательное, интуиция, эмоции, интеллект, развитие личности, воля, возрастные особенности, функции в развитии и пр.

Психиатров в большей степени интересуют возможности диагностики, терапевтические функции, компенсаторные возможности в клинике различных заболеваний, сочетание с другими видами лечения (в частности, с фармакологией). Кроме того, появились нейрофизиологические исследования, непосредственно связанные с проблемами "патологического творчества", но пока их вклад слишком мал, чтобы можно было делать выводы.

Искусствоведы продолжают различные исследования, связанные, в основном, с содержательными и технологическими особенностями творческой продукции художников, в том числе и творчества душевнобольных.

И на стыке всего перечисленного находится многострадальная арттерапия, не имеющая пока своей школы, своих теоретических предпосылок (кроме самых общих), своих отработанных технологий и методологий. Зато в изобилии - материал для изучения, эмпирики (во всех направлениях).

Основные проблемы, которые возникали при изучении и зарождении арттерапии, можно было бы обозначить как следующие:

### **1. Является ли творчество больных искусством?**

Хотя споры на эту тему продолжаются по сей день, большинство ученых отвечают отрицательно. Тем не менее само понятие “творчество душевнобольных”, что называется, на слуху. И все же оно не искусство. Во-первых, это феномен особой категории (так как мотив изобразительной экспрессии лежит вне искусства). Во-вторых, целью здесь является не создание произведения, а процесс. В-третьих, что такое собственно творчество пока никто еще четко не определил (если это вообще возможно).

### **2. Почему душевнобольные вообще начинают рисовать?**

В этом вопросе имеется наибольшая степень сближения психиатрии с психологией. На сегодняшний день есть несколько теоретических предпосылок, часть из которых находит и нейрофизиологическое подтверждение, хотя это пока не теория в научном смысле.

Пик рисования в онтогенезе приходится на возраст от 3 до 6 лет, когда идет активное формирование модели мира, созревание мозговых структур, отработка тонкой моторики. Ребенок начинает отделять себя от окружающего мира, соотносить внутреннее и внешнее, «Я» и «не Я». Появляется потребность “вынести” в мир нечто из себя, экстериоризировать. Развитие рисования в филогенезе - это (если верить историкам, археологам, антропологам и этнографам) то же самое раннее детство человечества, попытка отделить себя от мира, чтобы его понять. В норме после детского сада и начальной школы человек уже не рисует. Музыка, пение, танец сопровождают нас всю жизнь, рисование - нет. Почему именно при психических заболеваниях так резко и сильно возникает спонтанное художественное творчество? Ведь оно же не возникает при другой патологии! При этом, как только больному становится лучше, он перестает рисовать. “Большая часть талантов, созданных болезнью, покидает индивидуума вместе с исчезновением болезненных симптомов” (Эскироль). По данным большинства исследователей, более 50% творчества душевнобольных - именно рисование. Как, когда и в связи с чем возникает и исчезает этот непонятный творческий стимул? Как этот феномен можно использовать целенаправленно (в психиатрии, в медицине вообще, в образовании)?

Для психиатрии дополнительно еще важно знать, что является ведущим фактором “патологического творчества”: преморбидные особенности личности, социальные условия или собственно заболевание? Различные или одни и те же механизмы стимулируют творчество при различных заболеваниях? Так, известно, что резкая спонтанная творческая активность возникает чаще всего при психозах, а при неврозах ее надо стимулировать, что часто бывает не так и просто. Т.е., есть ли “арттропные” условия развития заболевания? Можно предположить, что у психотиков - “напор деятельности”? Да, можно. Но тогда откуда этот же “творческий напор” у депрессивных больных? Может быть, изоляция от общества стимулирует у больных творческую деятельность? Да, может быть. Тогда почему изоляция не стимулирует творчество заключенных (или, по крайней мере, не с такой силой. Хотя широко известно стихотворное творчество заключенных и знаменитое рисование платков. Как видим, вопросов пока больше, чем ответов. Какие же существуют версии на этот счет?

**Теория изоляции.** Человек - существо социальное. Будучи лишен возможности адекватного общения с другими людьми, он создает собственный мир, населенный “другими”.

**Компенсаторная теория.** Болезнь - это всегда дезадаптация. При этом **всегда** идет бессознательный поиск новых адаптационных механизмов, которые, вне всякого сомнения,

существуют, так как в целом ресурсы человека просто фантастические. Кстати, многие древние и “ультрамодные” системы лечения базируются именно на том, чтобы сделать этот поиск «выхода из болезни» осознанным, управлять механизмами адаптации. При психическом заболевании не работают (утеряны, разрушены и т.п.) нормальные, привычные адаптивные связи с миром (“человек не от мира сего” -помните?), возникает острая потребность в появлении новых. Когда утерянные связи возникли? В детстве. А если туда вернуться и построить по-другому, по-новому? И тогда поиск утерянного происходит через регрессию. Метафора: Вы забыли, зачем пришли. Тогда Вы возвращаетесь туда, откуда пришли, чтобы вспомнить.

Например, нарисуйте прямоугольный пруд, по периметру обсаженный деревьями. Как нарисует ребенок, «нормальный» взрослый, психически больной, архаичный человек (см. Р.Архейм). **Как сюда вставить рисунок?**

Вероятно, все увидят рисунок ребенка. Но это и рисунок архаичного человека, и психически больного. Что же их объединяет? По-видимому, попытка понять окружающий мир и себя в нем. Творчество - всегда поиск нового, в частности - в хорошо известном, привычном. Здесь не поможет логика (ее и нет, в нашем понимании, у трех перечисленных персонажей), скорее необходимо ассоциативное (правополушарное) мышление. Отсюда - столь частое появление регрессивных (с позиции нормального взрослого человека), так называемых “детских” рисунков. Это “прозрачные” рисунки (например, дом, через стены которого все видно, или сумка, в которой нарисовано ее содержимое и т.п.), всевозможные нарушения перспективы, планов и пр. При утерянных логических структурах происходит возврат в тот возраст, когда эти структуры формировались, и через ассоциативные связи устанавливаются новые (неиспользованные, запасные, ресурсные?) логические структуры, связывающие человека с окружающим миром. К подобным примерам относятся «прозрачные рисунки» (дом, в доме комната, в комнате шкаф, в шкафу пальто, в кармане кошелек – и все на одном рисунке), рисунки с нарушением перспективы (вспомним иконопись) и размеров в соотношении (человек больше дома) и т.п.

**Теория сублимации.** “Истинно одаренные люди, фрустрируясь, значительно легче пользуются механизмом сублимации, и вероятность появления у них агрессивных или невротических симптомов значительно меньше” **Сноска.(Налчаджян А.А. “Личность, психическая адаптация и творчество”, М.,1995).** Механизм сублимации позволяет заменить объект влечения, удовлетворение которого невозможно, на новый объект. Следовательно, сублимация, помимо защитной функции, способна выполнять и другие, как то:

1. Более полная реализация внутренних сил и возможностей.
2. Интеграция личности и более глубокое понимание жизни и себя.
3. Создание внутренней гармонии и самопринятия.
4. Создание внешней гармонии личности с обществом.

Отсюда следует достаточно распространенное заключение о том, что “личность, лишенная сильно выраженного комплекса неполноценности (как недовольство своими достижениями), вряд ли способна к творчеству.”

В настоящее время трудно выделить достаточно четкие направления арттерапии. Тем не менее, традиционно арттерапия базируется на четырех базовых психотерапевтических концепциях.

**1. Психоаналитическая арттерапия.** Соответственно, основные положения - доступ к бессознательному, осознание вытесненных конфликтов, катарсис. Это техники рисования пациентом снов, фантазий, страхов и т.п. самостоятельно (дома) и затем интерпретация (пациентом вместе с терапевтом) рисунков на сеансе (М. Наумбург, Е.Крамер и др.). Или рисование по заданию терапевта понятий, которые пациент наиболее часто употреблял в сеансе вербально, так называемые вербальные маркеры (М.Наумбург), особенно такие как “тревога”, “страх”, “непринятие”, “удивление” и т.п. Использовалось свободное

ассоциативное рисование дома после аналитического сеанса (Штерн, 1952) и др. варианты. Достаточно широко известна знаменитая техника fingerpaint - спонтанное рисование рукой или пальцами, обмакивая их в краску (Mosse, 1940). При этом следует допущение, что бессознательное “поставляет” вовне наиболее значимый в данный момент для пациента материал (диагностика для терапевта), а дальнейшая интерпретация пациентом или терапевтом возникающих образов помогает этот бессознательный материал осознавать. Отчасти к психоаналитическому направлению можно отнести и ведомое рисование, хотя коррекция идет без выведения на уровень осознания. Во всех перечисленных вариантах техник рисунок существует как вспомогательное средство для осознания вытесненного материала, как подспорье для психоанализа.

**2. Психодинамическая арттерапия (dynamically oriented art therapy)**, родоначальником которой (“arttherapy pioneer”) считается Маргарет Наумбург (M. Naumburg), ученица Фрейда и Юнга, пытавшаяся соединить их подходы к невротической личности. Ключевые понятия: коллективное и индивидуальное бессознательное, архетипические символы, отреагирование. Данное направление широко развито в настоящее время на Западе как один из вариантов юнгианской аналитической психотерапии. Классикой арттерапии стали ее работы (1940-60гг.): “Изучение свободной художественной экспрессии у детей и взрослых с поведенческими проблемами как диагностика и терапия”, “Шизофреническое искусство”, “Психоневротическое искусство”, “Динамически ориентированная арттерапия”. Работая с депрессивными больными и умственно отсталыми детьми, она рассматривала искусство пациента как форму символической речи. Следовательно, на символическом уровне возможно восстановление (воссоздание, сотворение) новой символической системы, т.е. модели мира пациента. Суть: каждый человек способен выражать свои внутренние конфликты в визуальных формах. Так он получает доступ к глубинным мыслям и чувствам, вытесненным в бессознательное. Широко используется динамически ориентированными арттерапевтами техника, когда пациент рисует свое внутреннее состояние в данный момент и дает название картине (не состоянию!). Это же делает одновременно и терапевт. Затем рисунки сравниваются, пациент описывает разницу, дает ассоциации на свой рисунок и рисунок терапевта. Таким образом строится терапевтический диалог.

**3. Гуманистическая арттерапия.** Основные положения гуманистической психологии в целом можно коротко охарактеризовать как следующие (Шарлотта Бюлер):

1. Личность должна изучаться как целое.
2. Человеческая жизнь должна изучаться как целое (т.е. все стадии онтогенеза - от рождения до смерти).
3. Саморазвитие и самореализация - базовые цели человеческого существования (они создают значение и смысл).
4. Существуют три базовые жизненные тенденции: потребность в удовольствии, потребность в поддержке и безопасности и потребность в креативном достижении.
5. Каждый индивид имеет глубинную потребность интегрировать эти базовые потребности в модель, которая характеризуется как идентичность данной личности.
6. Каждый индивид сталкивается с необходимостью балансировать конфликтные тенденции или полярности с помощью души.
7. Вина и тревожность не являются исключительным результатом “происков” суперэго, но часто являются следствием неудачи в утилизации собственного креативного потенциала или неудачи в создании осмысленного стиля жизни.
8. Личность - постоянно изменяющееся и одновременно стабильное в течение всей жизни стремление к реинтеграции и соединению полярных тенденций.

Ключевые понятия гуманистической психологии (см. А. Маслоу, А.Гольдштейн, К.Роджерс, Дж. Рин и др.): потребность в самореализации (по Маслоу - это источник любой деятельности), целостность, уникальность, процесс личностного роста.

В целом гуманистический подход в арттерапии базируется на трех философских предположениях:

1. Не бывает людей “умственно больных”, бывают люди, столкнувшиеся со специфическими проблемами. Отсюда помочь - усиление желания жить, развитие способности находить смысл и делать жизненный стиль максимально креативным.

2. Неспособность успешно реализоваться (самоактуализироваться) в жизни присуща более или менее всем людям на различных стадиях жизни (теория жизненных кризисов).

3. Результаты самоактуализации стерильны до тех пор, пока личность не будет в состоянии сформулировать собственные трансцендентные цели, которые и делают жизнь духовной.

Цель гуманистической арттерапии - развитие сбалансированной личности, которая может держать равновесие между полярностями (например, любовь - ненависть, слабость - сила, единение - близость, кооперация - состязание, зависимость - независимость, доминирование - подчинение, надежда - отчаяние и пр.). Для достижения этой цели необходимо уточнить глобальные цели индивида. Отсюда возникают

Задачи гуманистической арттерапии - расширение горизонтов личности:

- поддержка (развитие) целостности жизни,
- достижение подлинной индивидуальности,
- движение от автономности к близости в межличностных связях,
- формулирование базовых жизненных целей,
- выработка подлинных перспектив в жизненном кругу,
- адекватное принятие внутренних жизненных кризисов (например, понятие “конструктивного одиночества”),
- использование эмпатии и интуиции в развитии более глубоких уровней символической коммуникации.

Из перечисленных задач становится явным основное методологическое положение - различные модальности креативного выражения представлены рисованием, танцами, движением, музыкой, поэзией, драмой. Они максимально должны быть все, так как это увеличивает возможности индивида. Кроме того, процесс “избавления от болезни” (illness) и процесс “исцеления” (появление цели или возвращение к целостности) - это разные направления, и второе “делает” первое возможным.

**4. Экзистенциальная арттерапия**, приняв базовые положения гуманистической психологии о подходах к личности, дополнила их представлением о неизбежности экзистенциальных переживаний и кризисов, данных индивиду на символическом уровне. А символический уровень существования - это характерная особенность человека как вида. Арттерапия - изменение (воссоздание, трансгрессия и т.п.) символического уровня индивида на данной стадии развития (в норме) и восстановление нарушенного, искаженного символического процесса (в патологии). Символы не даны нам от рождения, существуют определенные этапы их развития (см. Л.Уилсон):

1. Предперцепция (уровень ощущений, нейро-психологический феномен).
2. Образование гештальта, когда первичные ощущения организуются в объект, а объект уже осознается (и человеком, и животными).
3. Полный гештальт - только теперь есть возможность иметь нечто в ментальном плане, не представленное в ощущениях. Это реальная абстракция и концептуализация.

Исходя из этих положений, любая психическая патология в первую очередь - патология символического процесса. Такая дисфункция характерна для любых расстройств - от шизофрении до афазии. Берес рассказал три клинических “поля”, где особенно ярко видна патология символического процесса: умственная отсталость, шизофрения и органические поражения мозга. Мы можем рассмотреть патологию символического процесса на этих трех вариантах.

При умственной отсталости возникает мощная фиксация в одном образе (например, какое бы задание ни давалось, ребенок рисует везде "солнышко"). Превращая этот рисунок в нечто другое и разное, можно расширить образ, а следовательно, "съехать" с этой жесткой фиксации.

При шизофрении возникает потеря способности распознавать и дифференцировать различие между реальным объектом и его "представительством". Многие арттерапевты приводят примеры, в которых больные шизофренией (взрослые и дети) восстанавливали способность символизировать и увеличивали свою чувствительность по отношению к реальности через регулярное рисование, при котором фантазия отделяется от реальности (например, от "я - птичка" к "я - человек" через длинную серию последовательных рисунков птиц и людей).

При органических поражениях особенно эффективно восстановление символического процесса идет при афазиях, когда полностью потеряна возможность "произносить" идеи. Пока это все на уровне эксперимента. Так, больному с поражением левого полушария дается задание рисовать левой рукой. Терапевт добивается более полного распознавания образов и форм. Язык - максимально символическая система, стоящая в центре индивидуального развития. "Утерянный" язык как символическая система может быть восстановлен через восстановление зрительной символической системы. Эти поиски подтверждаются и нейрофизиологическими исследованиями. Так, установлено экспериментально, что при поражении определенных зон мозга появляется рисование определенного вида "каракуль". Следовательно, возможна более точная диагностика и, кроме того, рисуя определенный вид тех же каракуль, больной может через регресс восстановить утраченную функцию, или построить ее на новом основании.

Экзистенциальная психотерапия воо и арттерапия в частности предусматривают возможность "саногенной рефлексии" на различных уровнях сознания (в зависимости от того, на каком уровне нарушен символический процесс).

На сегодняшний день существует несколько классификаций уровней сознания, через которые теоретически и практически может пройти за жизнь индивид. Так, К. Юнг выделял три больших этапа в становлении сознания индивида.

1. Предперсональный уровень сознания. В онтогенезе это ребенок до 3 лет (т.е. до первого возрастного кризиса сепарации и самоопределения). В филогенезе это человеческие сообщества на первобытно-общинном уровне. Характерными особенностями сознания индивида (или группы) являются полная нерасчлененность «Я» и «Мы». «Я» как внутренне понятие не существует, ребенок идентифицирует себя с матерью, архаичный человек - с группой, сообществом (племя, род). Этот феномен сознания хорошо прослеживается на примере имени. Маленький ребенок называет себя так, как его называют родители (поэтому он может представляться как рыбка, зайчик и т.п.). В архаичных культурах, сохранившихся до современности (знаменитые исследования Леви-Брюль и др.) человек не говорил «Я», а называл себя по данному имени (не "Я пришел", а "Белый орел пришел"). Очевидно, что на данном уровне развития сознания не может быть экзистенциальных проблем и вытекающих из них кризисов (если я есть часть рода, как палец есть часть тела, то моя конечность не есть конечность всего рода, как потеря пальца не есть смерть всего тела).

2. Персональный уровень развития сознания. Уже есть персона (Маска), появляется четкое «Я» как выделение себя из некоторой массы. (Сравните русское понятие парсунा - портрет). И сразу же появляется вся сложность, связанная с отделением, сепарацией от чего-то большого и бесконечно живущего, вечного. На этом уровне развития сознания происходит процесс индивидуации, выделения, отделения. Это и есть этап становления взрослой социальной личности. Согласно Юнгу, на этом этапе развития находится подавляющее большинство человечества вообще.

3. Трансперсональный уровень развития сознания. Теоретически (и практически) этот уровень возможен для любого психически здорового человека. Дословный перевод

трансперсонального - через маску (а не сверх, как это довольно часто трактуется). Это уровень, который чаще всего в различных культурах называют просветлением. Вновь появляется «Мы», но без потери «Я». Чтобы воспринимать себя частью чего-то большого без потери себя, необходимо сначала пройти через разделение и, как следствие, переживание экзистенциального одиночества. Данная идея в несколько трансформированном виде проходит практически через все религиозные, изотерические системы: от инициации жрецов через испытание одиночеством (Др. Египет, Тибет, Др. Китай и многие другие культуры) до испытаний одиночеством Христа и Будды.

Говоря об этих уровнях развития сознания, необходимо все время помнить, что они (уровни) свойственны как индивиду, так и виду, как личности, так и группе.

Переход с одного уровня на другой является процессом индивидуации, в результате появляется целостная, интегрированная, социально адаптированная личность. Каждый переход сопровождается кризисным состоянием.

Сходную схему развития уровней сознания предлагает Кен Уилбер. В его классификации пять уровней, полностью соответствующих концепции К.Юнга.

Каждому уровню сознания, по К.Уилберу, соответствует специфическая базовая проблема, решение которой и является задачей данного уровня. Эту базовую задачу можно разделить на два подуровня: психологическая задача (формирование нового этапа внутриличностного развития, преодоление внутриличностных конфликтов, переход на более высокий уровень интегрированности) и социально-психологическая задача (формирование нового уровня адаптации в социуме и в конкретной группе, сообществе, страте; формирование новых смыслообразующих концептов; изменение определенных поведенческих паттернов и создание новых; выработка иногда принципиально новых коммуникативных навыков). Так же невозможен прыжок через какой либо уровень. Это для нас крайне важно. Дело в том, что достаточно часто под духовным развитием (ростом) бессознательно подразумевается именно скачок. Тогда духовный рост перестает быть именно духовным, делая человека практически полностью социально дезадаптированным. Часто к такому результату приводит неграмотная и непродуманная работа с психо-духовными техниками, использующими различные варианты духовных практик Востока. Одним из основополагающих принципов "правильного" духовного роста является именно высокий уровень социально-психологической адаптации в обществе.

1. Уровень Тени (Маски). Соответствует предперсональному уровню развития сознания по К. Юнгу. На этом уровне индивид идентифицирует себя с крайне обедненным образом «Я», с частью Эго (я плохой, я хороший, я жадный и т.п.). Происходит раскол между Маской и Тенью, сознательным и бессознательным. Не допускается существование теневых сторон личности. Застревание на этом уровне приводит постепенно к животно-растительному существованию (работа - дом, все реально, примитивно, бесконечно повторяемо). Результатом, как правило, бывает психологическая деградация личности, возникновение различного вида зависимостей, агрессивное поведение, социально-психологическая дезадаптация в виде алкоголизации, асоциального поведения, бродяжничества и т.п.). Психокоррекция (или психотерапия) личности или целой группы здесь направлена на воссоединение Маски и Тени для создания сильного и здорового Эго (правильного и приемлемого образа себя). Например, согласно основным положениям психосинтеза Р. Ассаджиоли, это низший уровень личностного психосинтеза, связанный прежде всего с узнаванием себя. Согласно концепции В. Козлова, это исключительно идентификация себя, своего Я с Я-материальным и отрицание существования Я-духовного примитивным принятием очень поверхностного Я-социального. Соответствующая психотерапия - обычное консультирование, поддерживающая терапия. Для «внутреннего роста» пациента, т.е. для перехода на уровень Эго используются: психоанализ, психодрама, транзактный анализ.

2. Уровень Эго. На этом уровне развития сознания индивид идентифицирует себя с ментальным образом «Я» (неполным и односторонним). Это выглядит как внесение определенных сомнений (неведомых на уровне маски): я думаю, что я хороший... Возникает

раскол между Эго и Телом, осознается Я-матеральное, Я-социальное и Я-духовное, но в разной степени осознанности, при этом практически всегда появляется внутриличностный конфликт, который ведет к невротизации личности, социально-психологической дезадаптации в виде ухода в болезнь, бегства от свободы (Фромм), стремления к власти (А. Адлер), деструктивному поведению вплоть до суицида (Дюркгейм). Задача психотерапии на этом уровне - воссоединить психику и соматику для создания целостного организма. Соответствующая психотерапия - биоэнергетика, роджерианская терапия, гештальттерапия. Это самый длительный в жизни человека период, период наиболее ярко выраженной индивидуации, связанный с принятием своей Тени, период расширения сознания за пределы среднего бесознательного и отработки навыков самоуправления, период формирования Я-духовного, период формирования высших потребностей.

3. Экзистенциальный уровень. Идентификация себя со своей душой. Раскол между организмом и средой. Для его преодоления необходимо использовать энергию следующего уровня (см.) и экзистенциальную психотерапию, гуманистическую психотерапию, логотерапию.

4. Трансперсональные полосы (надличные диапазоны). Это области проявления архетипических сверхиндивидуальных переживаний (пиковые переживания по А. Маслоу). Возможно их спонтанное переживание и на других уровнях (случайно), но направленное и осознанное - только здесь. Используются такие направления психотерапии, как аналитическая психология Юнга, психосинтез, гуманистическая терапия Маслоу, трансперсональная психотерапия.

5. Уровень Всемирного Ума (сознание единства). На этом уровне человек идентифицирует себя со вселенной, универсумом. Для подготовки перехода на этот уровень используются такие системы, как индуизм, буддизм, даосизм, эзотерические учения. Во всех культурах всегда существовали герметические священные традиции работы с сознанием для перехода личности на более интегрированный уровень (дзен-буддизм, суфизм, исихазм, философия древних катаров и современных розенкрайцеров, древнеегипетская герметическая работа с картами Таро и др.).

Развитие и рост идут от первого к пятому уровню. При переходе на другой уровень человек перестраивает карту своей души, расширяет ее территорию. Это возможно лишь при полной отработке предыдущих уровней. Первый и второй уровни - это личностный рост (личностный психосинтез), далее - духовный рост (духовный психосинтез). Преодолевая «потолок» каждого уровня, человек переживает кризисы развития. Случайное, спонтанное попадание на более высокие уровни оказывается разрушительным для неподготовленной личности, препятствует целостности и не создает настоящей цели. С этой точки зрения, духовный психосинтез, как и многие другие виды духовных практик, часто становится не помостью, а преградой на жизненном пути, той «идеальной моделью», которая не дает возможности увидеть и достичь реально достижимой для данного идивида «реальной» модели.

Во всех культурах, у всех народов, во всех религиозных и эзотерических системах всегда были закрытые священные традиции, которые использовали технологии работы с сознанием для достижения его большей целостности. Можно назвать как пример многие духовные практики (дзен-буддизм, суфизм, христианский исихазм и т.п.). На каждом новом уровне внутреннего развития решается своя психологическая задача. Не решение этой задачи ведет к стагнации, личность перестает развиваться, формируется невротическая личность.

Процесс индивидуации (К.Юнг), личностного роста (К.Роджерс), самоактуализации и самореализации (А.Маслоу), экзистенциальные «странствия души», т.е. развитие личности в процессе онтогенеза и есть переход с одного уровня на другой, более высокий. Каждый переход сопровождается внутренним экзистенциальным кризисом, который есть признак развития личности.

В настоящее время, безусловно, можно выделить как самостоятельный «вид» трансперсональную арттерапию, имеющую свои концептуальные положения.

**5.Трансперсональная арттерапия.** Основными положениями этой школы в целом являются следующие:

- в каждом человеке существует некое духовное начало («духовное Я»),
- это духовное начало связано с коллективным бессознательным (как бесконечный ресурс развития, восстановления целостности).
- развивающаяся личность есть личность целостная, интегрированная на всех уровнях,
- доступ к глубинным слоям бессознательного необходим в случаях экстраординарных (тяжелая болезнь, кризис, травма, потеря и т.п.),
- подобный доступ возможен только при условии снятия контроля сознания,
- контроль сознания возможен при использовании измененных состояний сознания.
- в измененных состояниях сознания возможны трансперсональные переживания (пиковые переживания по А. Маслоу), которые позволяют личности получить доступ к материалу, отирующему в опыте данной личности,
- психологический материал, полученный в подобных переживаниях, в обязательном порядке подлежит возможному осознаванию. В противном случае он может стать разрушающим для личности.
- подобные переживания возможны для любого человека, но человек должен быть психологически «готов» к восприятию столь глубинных уровней психики.

Очевидно, что определенная часть глубинной проблематики может быть рассмотрена только на таком уровне и в измененном состоянии сознания, когда становится возможен доступ к коллективному бессознательному и к трансперсональным ресурсам. Так, например, одной из техник доступа к глубинным слоям личностного бессознательного и к коллективному бессознательному являются мандалы, ведомое рисование, архаичные танцы и ритуалы, медитативное рисование, сказкотерапия и пр.

### **Направления (виды) арттерапии**

На сегодняшний день самыми распространенными направлениями являются следующие.

#### **Арттерапия (arttherapy)**

К этому направлению относится, как уже отмечалось выше, искусства визуального ряда – рисунок, все виды живописи, монотипии, мозаики, коллажи, грим, боди-арт, маски, все виды лепки, куклы, марионетки, инсталляции, фотография и многое другое. Это наиболее разработанное направление, имеющее огромное количество техник, приемов, методик. Именно с рисунка начиналась история арттерапии как психотерапевтического направления. Достоинствами арттерапии является отсутствие противопоказаний, относительная простота в применении, богатство материалов, возможность использовать техники и приемы арттерапии практически в сочетании с любыми другими психотерапевтическими направлениями. В настоящее время арттерапия (в данном контексте) является наиболее разработанным, чаще всего используемым и наиболее простым в техническом исполнении видом терапии искусством.

#### **Музыкотерапия (music therapy)**

большинством специалистов включается в арттерапию. Как одно из наиболее древних (если можно так сказать, архетипических видов творчества homo sapiens) направлений, это чрезвычайно богатое по силе воздействия, по широте возможностей, по существующему эмпирическому материалу направление. Однако в силу невероятной ассоциативной нагруженности (как чисто психологической, так и социо-культурной), музыка легко превращается из “лекарства” в “оружие”. Непродуманное использование мощи воздействия музыки на человека может привести к разрушительным последствиям. К сожалению, крайне мало известно нейро-физиологических и нейро-психологических исследований прикладного характера, связанных с музыкой. Почему здесь об этом много говорится? По той причине, что, используя музыку в психотерапевтической работе, надо быть очень осторожным. Например, один и тот же музыкальный инструмент совершенно по-

разному воспринимается в разных культурах (звук флейты в восточной культуре - медитативный, релаксационный, он же в западной - тревожен и печален, таких примеров можно привести множество). Конкретная музыка актуализирует длинную цепочку ассоциаций, проследить которую пациент не может (а терапевт - тем более). Это надо всегда учитывать (например, мягкая пасторальная музыка может вызвать спонтанную возрастную регрессию, детские психические травмы и т.п.). Сейчас часто пытаются использовать музыку, якобы воздействующую на билатеральную асимметрию мозга. Но словечко "якобы" должно быть для специалиста своеобразным "светофором" (на всякий случай, лучше "притормозить"). Тем не менее, музыка использовалась и будет использоваться как своеобразный катализатор, она применима в любых идеологических и методологических системах. Условно можно выделить две школы: «американскую» (использование музыки как мощнейшего катализатора эмоционального состояния, при этом музыка является лишь подспорьем) и «шведскую» (прямое прописывание определенной музыки как лекарственного средства, при этом музыка является главенствующей).

### **Танцевальная терапия (dance therapy)**

Часто выделяется в совершенно самостоятельное психотерапевтическое направление. Столь же часто танцевальную терапию относят к телесноориентированной. Но суть не меняется, это столь же древний метод исцеления, как и музыка. Танце-двигательная терапия, ТДТ, как это направление называется в России, является методом психотерапии, который использует в качестве инструмента выразительное движение и танец.

Танец помогает процессу личностной интеграции и роста. Основной принцип танцевальной терапии – это взаимоотношение между движением - motion и эмоцией - emotion. Следовательно, танец есть внешнее проявление внутреннего состояния вплоть до самых глубинных слоев, естественный способ выразить невыразимое. Тело человека создано для движения, которое естественно, как дыхание, так как в природе все совершает движения. Движение дает нам энергию, позволяет выйти за пределы обыденного восприятия, движение уравновешивает, исцеляет, порождает психическую энергию, необходимую во всех жизненных ситуациях вплоть до смерти. Ритуальный танец существовал всегда и во всех культурах, являясь неотъемлемой частью этой культуры.

Практически всегда танец носил ритуальный характер: им лечили от болезней и травм, помогали при родах, воспитывали и совершенствовали, готовили к жизни и смерти, танец сопровождал любые важные моменты в жизни индивида или всего социума. Ритуальный танец является синтезом духовного развития и движения. Большинство эзотерических систем основано на предположении, что человек есть микрокосм, то есть микроскопическое отражение вселенной. Следовательно, человек обладает всеми видами существующих во вселенной энергий. Практически во всех древних культурах ритуальный танец являлся способом пробуждения необходимой энергии, ее стимулирования и направления как во внешний мир, например, боевые танцы и т.п., так во внутренний, к более глубоким уровням сознания.

Танцевальные движения использовались и используются во всех без исключения боевых искусствах, которые, собственно, и произошли из танцев. Это древнекитайская система исцеления и совершенствования Цигун и произошедшие от цигун практически все боевые искусства Востока: айкидо, кунфу, каты в карате и пр.

В Древней Индии танец был и остается способом общения, а танцовщицы, специально обученные священным танцам, считаются женами богов.

Танец как способ совершенствования и исцеления был чрезвычайно развит в Ассирии, Вавилоне, Древнем Египте. Так, влияние ритуальных древнеегипетских танцев распространилось на весь мир. Например, кадизская школа священного танца в Испании является продолжателем древнеегипетской культуры ритуального танца.

В Древней Греции, во многом перенявшей танцевальные культуры Ассирии и Египта, сформировалась своя культура ритуальных танцев, позднее вошедшая во все танцевальные культуры народов Балкан и частично - славянских народов. Музыка и танец были главными

составляющими искусства целительства, помогающей магии и совершенствования духа, духовного развития личности в орфических, элевсинских и вакхических мистериях. Танец, движение под музыку (в отличие, например, от рисования) сопровождают нас всю жизнь. Неоспоримым достоинством танца является его “природосообразность” для любого человека, большая безопасность, большая общность культур (анатомически мы все братья и сестры), и, немаловажно, - это приятно. На мой взгляд, движение под музыку особенно эффективно при невротическом развитии личности как средство внутреннего освобождения, импровизационности, снятия разнообразных телесных и психологических блоков (их же невозможно отделить друг от друга, как невозможно отделить тело от души).

Каждый танцевальный жест и движение несут в себе символический смысл. Чем больше вкладывается смысла, тем большее количество энергии символа освобождается. Таким образом, танец помогает развинуть границы сознания, расширить сознание индивида и социума. В чем психологический смысл движений в танце?

1. Определенные движения и позы стимулируют телесную энергию, зажатую, например, в блоке.
2. Движения и позы танца позволяют телом выразить то, что практически невозможно выразить словами.
3. Танцевальные движения дают возможность проникнуть в глубинные слои бессознательного многое эффективнее, чем традиционные медитативные техники.
4. Специфические движения танца помогают сосредоточиться, уйти внутрь себя.
5. Танец способствует взаимодействию полушарий, соединяя рациональное и иррациональное, таким образом рождая креативное мышление
6. ЦНС и мышечная система преобразуют музыкальные ритмы в формы движения, что расширяет традиционное восприятие мира.
7. Ритуальный, магический танец помогает самосовершенствованию, так как человек может пробудить низшие эмоции и энергии и высвободить их через танец, то есть обрести контроль над ними.
8. Танец является великолепным способом развития и совершенствования тела не как инструмента, а как равноправного участника жизни в триаде «разум, душа, тело».

### **Драматерапия (Dramatherapy)**

Одно из направлений, наиболее интенсивно развивающихся в настоящее время. Видимо, одна из причин широкого использования и эффективности драматерапии - постоянное (хроническое) невостребование в современном мире игрового потенциала человека, «недоигранность» детей, потеря мощной народной игровой культуры как таковой. Одним из основоположников драматерапии, безусловно, можно считать Я. Морено, создавшего в 30-40 г.г. «Театр спонтанности» в Вене, «Терапевтический театр» в Нью-Йорке. Основное отличие от психодрамы заключается в том, что в драматерапии нет протогониста и не драматизируется ничья проблема, а следовательно – это не больно. Метод не прост, требует (впрочем, как все остальные виды арттерапии) специальной подготовки терапевта и необходимо включает и музыку, и танец, и грим, и рисование, и сочинительство, и многое другое. В настоящее время существует много видов драматерапии (собственно драматизации, терапевтический театр, драматерапевтические группы поддержки, драматизация сновидений, средневековый театр и комедия дель арте и т.п.). Драматерапия является прекрасным методом работы с группой. При использовании драматерапии происходит ( помимо развития креативности, как во всей арттерапии) расширение сознания, расширение диапазона поведенческих стратегий, отработка новых, более креативных способов взаимодействия с миром и с другими и многое другое (Jennings S., Cattanach F., Grainger R., Meldrum B., Boal A., Белякова Е., Гнездилов А., Назлоян Г. и др.).

### **Сказкотерапия**

Современными практиками и теоретиками арттерапии в последние годы в самостоятельное направление выделяется сказкотерапия - использование сказки как архетипической метафоры в целях: психодиагностики (проективная диагностика, описывающая целостную картину личности, ее проблемные и ресурсные элементы), психокоррекции (развитие креативности личности как расширение спектра альтернативных решений), психотерапии и психологического консультирования (исцеление с помощью сказки). Выделяются, как правило, следующие виды сказкотерапии: анализ и интерпретация выбранной или сочиненной сказки, использование архетипа сказки, сочинение сказок (библиотерапия), медитативные сказки, драматерапия сказки, рисование сказки, сказочное путешествие, куклы.

Достоинствами и преимуществами сказкотерапии можно считать ее абсолютную метафоричность (наиболее доступно для восприятия), отсутствие дидактичности (что практически не вызывает сопротивления), глубинный смысл сказки (закодированный в коллективном бессознательном опыте человечества: как ты относишься к Миру, так и Мир относится к тебе), архетипичность (многогранность, общность и многоуровневость хранимой информации), максимально возможная психологическая защищенность (справедливость всегда торжествует, добро всегда побеждает, «все будет хорошо»), экзистенциальность (относительность добра и зла, изменчивость, беды и испытания делают сильнее, мудрее и пр., неопределенность места и времени, «ненеобходимость» по Бахтину), магический ореол (волшебство, чудо, «как в сказке» - отсутствие ментальных ограничений, иррациональность, ресурсность). Ближайшие родственники сказки – миф, легенда, бытина, притча. Сказки разделяются по происхождению (сакральные, или мифологические, народные, авторские), по содержанию (антропоморфные, бытовые, волшебные), по задачам (дидактические, психокоррекционные, терапевтические). С моей точки зрения (См прим. на листе 24), сказкотерапия является наиболее интегральным методом арттерапии, естественно включая практически все другие направления – рисунок и живопись, драматизация, музыка, танец, библиотерапия, грим, куклы и пр. (Фон Франц М., Зинкевич Т., Гнездилов А.)

### **Библиотерапия (Creative writing)**

Наиболее часто употребляемое в литературе название -creative writing, основанное на литературе самовыражение через творческое «писанием», сочинение. Чаще всего под библиотерапией понимают лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг. Термин появился в 20-х годах в США. Современная библиотерапия (в отличие от традиционных ее направлений) преимущественно основана не на чтении литературных источников, а на самостоятельном сочинении. При этом возможны как совершенно свободное выражение (о чем хочу, что хочу и как хочу), так и заданные темы. В библиотерапии терапевтический эффект основан на так называемом законе Геннекена: главный герой любого литературного произведения - это всегда автор. Сюда же относится и автобиографический метод, и сочинение драматических произведений, и стихосложение, ведение дневников, написание писем (хотя эпистолярный жанр в наше время явно вырождается) и многое другое. Надо отметить, что библиотерапия имеет целый ряд противопоказаний (в отличие, например, от музыки, танца, рисования) и достаточно сложна для терапевта. Зато библиотерапия дает просто невероятное количество диагностического материала.

### **Этнотерапия**

Данное направление было предложено чешским психотерапевтом М. Гауснером и чешской драматической актрисой З. Кочовой (Hausner M., Kocova Z., 1979, 1982). Существует много вариантов названий данного синтетического направления. С помощью различных механизмов и способов (этнологический танец, пантомима, драматизации и пр.) клиенту дается возможность возвратиться в древние культурные шаблоны и «найти свое место в жизни» через ощущение в себе исконного, природного начала. Обращение к таким архетипическим образам, как «карнавал», «рождество-рождение», «смерть-возрождение», «солнце», «дурак-шут» и др. имеет чрезвычайно мощный коррекционный и профилактический потенциал. Недаром сейчас во всем мире развивается интерес к народным, архаическим праздникам, ритуалам, церемониям, их

целительная сила очевидна. В целом, можно сказать, что данное направление преимущественно обращается к коллективному бессознательному человечества, безусловно, содержащему ресурс для исцеления любого состояния (Stewart S., Turner V., Yausner M., Косова З., Гнездилов А. и др.)

### Синтетическая терапия Кречмера

Направление разрабатывалось Вольфгангом Кречмером (сын Э. Кречмера) как принцип творческого выражения при переживании произведений искусства. При этом обязательно должно быть именно комплексное воздействие на пациента (свет, температура, запах, музыка, живопись, танец, драма и т.п.). Сам пациент практически ничего не создает, он переживает и осознает свои переживания. Основные подходы синтетической терапии: 1) суггестивная терапия и тренинг, 2) самопознание (когнитивный аспект, осознание своих смыслов, ценностей) и 3) саморазвитие (духовный аспект, принятие своей значимости, уникальности, своего смысла жизни). Базируется на основных положениях А.Адлера. Ключевые понятия: “культурно-общественное пространство”, “ведущие идеи пациента”, осознание собственной ценности.

### Гештальтункстерапия (Gestaltungstherapy)

- терапия целостными образами. Базируется на аналитической психологии Юнга и психодраме Морено. Основной принцип - терапевтическое вмешательство через изобразительное поведение”. **Основные модальности:** 1. Свобода (в выборе тем и способов изображения, от самоконтроля и рефлексии). 2. Направленность (темы задаются терапевтом, музыкой и т.п.). 3. Групповой эффект (элементы психодраматической работы). **Задачи** терапии: 1. Восстановление адекватной Я-функции. 2. Помощь в осознавании (**Прим. или осознании?**) собственных переживаний. 3. Актуализация спонтанности, креативности. Гештальтункстерапию можно отнести к психодинамическому направлению арттерапии.

### Основные функции арттерапии

**1. Диагностическая.** Рисунок - особый документ и содержит очень много информации об авторе. Рисунок всегда символичен, всегда выражает наличное состояние автора, как бы тот ни старался его скрыть. Здесь очень важно понять один момент. *Можно ли по рисунку ставить диагноз? Нет* и еще раз нет. *Может ли рисунок помочь поставить диагноз? Да*, вне всякого сомнения. Попробуйте нарисовать в разное время несколько рисунков. Вы легко найдете у себя признаки большинства психических заболеваний. О чем это говорит? Только о том, что вы делали это в разных состояниях, и не более того. Не существует признаков рисунка, патогномоничных какому-нибудь диагнозу. Огромный по объему материал творческой продукции больных дает возможность пока только выделить некоторые общие особенности рисунка при шизофрении, маниакально-депрессивном психозе, депрессиях различной этиологии и т.п. Наиболее интересны в этом отношении исследования Вачнадзе (см. литературу). В очень сжатом виде можно описать характеристики рисунка при определенных заболеваниях.

#### Характерные особенности рисунка при шизофрении

1. Смесь рисунка с написанием.

2. Предпочтение графики как формы выражения (карандаш, тушь, перо). Линия тонкая, аккуратная, изящная.

3. Явное предпочтение формы, а не цвета.

4. “Набивка”, т.е. плохо переносится пустое пространство, оно должно быть все заполнено, из-за чего рисунок часто выглядит чрезвычайно усложненным, вычурным.

5. Стереотипии, т.е. постоянные повторы, вязкость (в теме, мотиве, фигуре и пр.).

6. Орнаментальность (частое и навязчивое использование сложных орнаментов, арабесок в рисунке).

7. Смешение в рисунках одушевленного и неодушевленного (стул с глазами, дерево с руками и т.п.).

8. Частое рисование неуместных по содержанию глаз.

9. Любимые темы - пейзаж (беден и безлюден), дом (закрыт и пуст), море (безжизненное, спокойное, пустое), животные (чаще всего - химеры, монстры, символические существа), солнце (схематическое, холодное). Подобные особенности можно увидеть в творчестве таких художников, как И.Босх,

#### Характеристика рисунка при эпилепсии

1. Явное предпочтение цвета, а не формы. Очень часто - просто цветовые пятна, при этом использование цвета смелое, неожиданное и очень тонкое).

2. Застревание, вязкость в цвете, деталях (если появился красный цвет, то все будет красным).

3. Линии резкие, хаотичные, рваные.

4. Пространство заполняется свободно, рисунок “дышил”, в нем есть воздух, простор.

5. Частое рисование “аур” (людей, предметов, животных).

6. Любимые темы - натюрморт, цветы (их всегда много) и букеты (большие, броские, неожиданные), поле, дорога (чаще - с кем-нибудь).

Подобных попыток создать схемы, позволяющие ставить (уточнять) диагноз психического заболевания в помощь рисунков или других произведений искусства, сотворенных руками пациента (клиента) существует множество. И все они не работают. То, что в арттерапии связано собственно с диагностикой, можно представить в виде следующего закона: никакой рисунок (и другие произведения) не может быть основой постановки диагноза, но любой рисунок (или другое произведение) содержит огромное количество диагностического материала. То есть, можно ли по рисунку (произведению) ставить диагноз? Нет. Может ли рисунок (произведение) быть материалом для постановки (уточнения) имеющегося диагноза? Да.

2. **Терапевтическая** – собственно исцеление личности с помощью искусства, возвращение личности к психологической целостности.

В арттерапии чаще всего не представляется возможным разделить диагностическую и терапевтическую цели, так как практически всегда обе функции выступают параллельно.

Данная обучающая программа ни в коей мере не претендует на целостное научение арттерапии. Основная цель – ознакомление с современной арттерапией, направлениями и базовыми техниками.

## ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РИСУНКА В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ

1. Рисунок по кругу (пастель, большой лист). Работа с групповой динамикой
2. Общий рисунок на заданную тему или свободную (пастель, большой лист). Работа с групповой интеграцией.
3. Диалог (пастель, цветные карандаши, лист А3). Работа с конфликтными ситуациями, уровнями взаимодействия, приписываниями в группе, групповыми ролями, стереотипами.
4. "Триптих" (Я - какой есть, Я - глазами других, Я - каким хочу быть, или другие варианты. Лист А4, пастель или цветные карандаши). Получение обратной связи от группы. Групповая динамика.
5. Портреты и автопортреты (пастель, лист А4). Знакомство, снятие напряжения, паттерны поведения, групповая динамика.
6. Общий портрет одного участника (пастель, большой лист).
7. Работа с масками (рисование, гипсовые, готовые и пр.).
8. Свободный рисунок на тему "Я в группе".
9. Свободный рисунок "Моя группа" (акварель, без музыки).
10. "Почта", диалог рисунками (Я хочу тебе сказать. Я боюсь. Я не хочу, чтобы ты знал. и т.п.). Обратная связь, активное слушание, уровень взаимопонимания в группе.
- 11. Работа с гримом.**
12. Каракули (вариант ведомого рисования с приписыванием образов).
13. Рисование стихов, музыки (пастель, акварель, использование черной и цветной бумаги). Сплочение группы, работа с эмпатией, сензитивностью.
14. Групповая мечта или фантазия (большой лист, акварель).
15. Групповой рисунок "Человека" (большой лист, пастель). Ценности группы как организма, уровень развития группы.
16. "Я тебя так вижу" (лист А4, акварель). Проекции, приписывания, проблематизация.
17. "Подарки".
18. "Убежище".
19. "Настроение"
20. Метафорический автопортрет ("Я... посуда, оружие, украшение и т.п. Гуашь, половина листа А4). Проблематизация группы, групповая динамика.
21. "Здравствуй, это я" (гуашь, белила).
22. Рисование снов, фантазий, страхов.
23. Портрет терапевта (сделанный всей группой или отдельными участниками).
24. Свободный рисунок "Я - зима, лето, весна, осень" (акварель).
25. Ассоциативное рисование.
26. Мое прошлое, настоящее, будущее.
27. Чего я опасаюсь в группе.

**Библиотерапия** – это направление арттерапии, основанное на исцеляющем воздействии слова, т.е. самовыражение через творческое сочинение. Более традиционно библиотерапия понимается как использование художественных произведений (прозаических, поэтических), созданных писателями и поэтами. В настоящее время все большее число арттерапевтов используют самостоятельно написанные клиентами и пациентами сочинения. Диагностический и терапевтический эффекты в библиотерапии основаны на так называемом законе Геннекена, который гласит: главный герой произведения - это всегда автор. Все направления психотерапии используют эффект облегчения страданий после их проговаривания (человек рассказал про свои беды, и ему сразу, пусть ненадолго, стало легче). Кроме того, диагностический и терапевтический, саногенный потенциал библиотерапии просто огромен: от несложных жалоб до тяжелейших состояний и психических расстройств. Художественное сочинение дает возможность красиво и метафорично рассказать практически о чем угодно и «не про себя». В свете всего перечисленного любой человек может стать писателем и поэтом, сочинять саги, мифы, сказки, фэнтэзи, абсурд, лимерики, синквейны и частушки, страшилки и дразнилки,

японские хайку, танки и рэнку и еще многое другое. Как показывает опыт, большая часть того, что сочиняют никогда ранее не писавшие люди, талантливо, красиво и, главное, помогает изменению состояния. Библиотерапия имеет только одно противопоказание: снижение интеллекта. Прекрасно работает с детьми, подростками, эндогенными и кризисными пациентами, в клинике психосоматических расстройств. И, как уже говорилось, дает огромный диагностический материал.

Возможно множество вариантов использования творческого сочинения. Например,

1. Письма (Другу, Врагу, Терапевту, Болезни и т.п.).
2. Стихосложение (использование размера без рифм, синквейн, рондо, лимерик, баллады, частушки, японские хокку и пр.).
3. Написание любого жанра литературного произведения по четким законам (сага, драматургическое произведение, новелла, детектив и т.п.).
4. Рассказ на заданную (выбранную) тему.
5. Автобиография в виде литературного произведения.
6. Автобиография вымышленного персонажа.
7. Чтение литературных произведений.
8. "Переписка субличностей".
9. Сочинение "Архетипических легенд" (см. "амплуа").
10. Сочинение сказки (индивидуальное и групповое).
11. Сочинение "по кругу".
12. Драматургия.

#### **Пример возможной работы с хайку (хокку).**

Танка (изящная вещица) – древнейший жанр японской поэзии, берёт свое начало в 8 веке: нерифмованное пятистишие из 31 слога (5+7+5+7+7). Традиционные темы: любовь, природа, разлука, странствия, времена года. Расцвет в 10-13 в.в. Строки 1-3 (ками но ку), строки 4-5 (сами но ку) дополняли три первые новым смыслом. Хокку, или хайку (дословно – начальные стихи, так как происходит от первой полустрофы танки. Возник в 15 веке. Реформаторы: Басе (17 в.), Бусон, Исса. Сейчас существует несколько форм хайку. Первозданно – это стихотворение о природе, нерифмованное, состоящее из 17 слогов или звуковых единиц, японское «он» (5+7+5). Должно быть «сезонное слово» - кэйго, указывающее на время года.

Психологически хайку – это

- способ остановить мгновение и почувствовать его красоту,
- воссоединение со всем живым и неживым на Земле,
- дверь в наше прошлое (возможность всегда вернуться в это мгновение),
- классическое «здесь и сейчас» в действии,
- способ вырваться из круга забот (мыслей, внутреннего диалога и пр.),
- чувства, ощущения, а не вера, знания, представления.

Следовательно, **хайку всегда актуальны, конкретны и привязаны к настоящему моменту.**

#### **Что дают и изменяют в жизни человека хайку:**

1. Умение жить здесь и сейчас, то есть быть осознанным и центрированным.
2. Когда заглушен постоянный внутренний голос, то возникает состояние равновесия – Сатори-состояние.
3. Умение не оценивать, а воспринимать все таким, какое оно есть.
4. Почтение к жизни во всех ее проявлениях.
5. Чувство своего единства со всем миром – Сатори-просветление.
6. Чувство простоты.
7. Чувство умиления (автор хайку не думает или чувствует, а наблюдает, т.е. внимание сосредоточивается не на внутреннем, а на внешнем мире).

#### **Правила написания хайку:**

1. Указание на время года (все хайку расписаны по 4 сезонам).

2. Настоящее время.
3. Фрагмент (более короткая часть стиха) и фраза (более длинная).
4. Фрагмент может быть первой строкой (порывы дождя – свет то сильнее, то слабее) или последней (кладбищенский забор не в силах сдержать напора – белые лилии).
5. Хайку – интерактивная поэзия (требует участия читателя).
6. Обязательное присутствие природы в любом ее виде.
7. Обязательно называть вещи своими именами (ветер – а не «вздох зефира», ночное небо, а не звездный шатер и т.п.), т.е. запрещены тропы.
8. Запрещен прием олицетворения неодушевленных вещей (река не может смеяться, дерево страдать и т.п.).
9. Нет рифмы (а значит, нет и завершенности, это выхваченное мгновение).
10. Частичный отказ от пунктуации.
11. Отказ от заглавных букв.
12. Минимум личных местоимений.

**Главные правила написания хайку непрофессионалами:**

1. Пишите в три строки без подсчета слов (короткая – длинная – короткая).
2. Пишите фрагмент и фразу.
3. Ставьте фрагмент в начало или в конец.
4. Обязательно вводите элемент природы.
5. Пишите в настоящем времени.
6. Избегайте знаков препинания.
7. Избегайте рифм.
8. Избегайте заглавных букв.
9. Ищите ассоциации и образы из простых реальных вещей (тишина – звездное небо, пустыня, пруд, зимний сад, жаркий полдень и т.п.).

В настоящее время существуют три основных направления библиотерапии:

- Библиоведческое (использование чтения как отвлекающего фактора, что помогает легче переносить страдания и т.п.). Наиболее распространено среди психиатров и врачей.
- Психотерапевтическое (прямое воздействие специально отобранных литературных произведений в терапии неврозов, психических заболеваний, психосоматических расстройств).
- Вспомогательное (в других психотерапевтических направлениях и методиках).

**Основы цветотерапии**

"Гармония в цвете - гармония в душе - гармония в жизни" (японская поговорка).

Цвет - явление загадочное. Даже во сне и с закрытыми глазами мы не перестаем видеть цвета. Как свидетельствует анализ проблемы в исторической перспективе, цвет - источник многих парадоксов мышления. С истоков культуры человек стремился овладеть способностью цвета влиять на душевное состояние и использовал цвет в целях создания комфортной среды обитания и искусственного воссоздания реальности в изображениях. Наиболее ранние способы использования цвета связаны с его символической функцией - в ритуальной практике. Со временем цвета стали символизировать абстрактные понятия и целые сегменты реальности. Наивысшим достижением в овладении цветом является изобразительное искусство, использующее экспрессивные, импрессивные и символические свойства цвета. Прекрасный дар природы – способность человека видеть мир, расцвеченный всеми цветами радуги. Люди так привыкли к этому чуду, что не удивляются ему. Более того, они склонны считать цвет объективным свойством самих предметов.

Так или иначе, цвет воспринимается обычно как цвет предметов или как цвет помещения. В своем жизненном опыте мы практически никогда не имеем дела с чистым цветом. Мы видим оранжевый апельсин, зеленую траву, карие глаза, красные звезды, а не просто отдельные цвета. Для нас практически невозможно отделить информацию цветовую от той, которая ее сопровождает, от контраста, в котором мы воспринимаем цвет. Человеку чаще всего цвет рассказывает о предметах и явлениях. Он позволяет судить о том, созрела ли ягода, или она еще зеленая, здоров ли ребенок или у него красное горло.

Понятно, что чем разнообразнее информация, тем она достовернее. То, что мы видим, слышим, осозаем, помним, обоняем, чувствуем, - все это синтезирует единую и неразрывную картину мира. Несмотря на многочисленные психофизиологические исследования, наши знания о закономерностях формирования цветовых значений, особенностях воздействия цвета на психологическое состояние, многообразных связях цветов с эмоциями еще очень несовершенны. Их недостаточно даже для предсказания реакции субъекта на цветовой оттенок в конкретном контексте. Однако эта область пользуется неослабевающим интересом широкого круга специалистов. Знания о цветовой семантике и объективных закономерностях воздействия цвета на психологическое состояние субъекта востребованы во многих прикладных областях психологии, таких как психодиагностика, психология рекламы, психология искусства, инженерная психология, а также в медицине (психотерапия, цветотерапия). Факт эмоционального отношения людей к цветам настолько очевиден, что не нуждается в доказательствах, но и столь же загадочен. Человек различает цвета не только на основании их оттенков. Цвета бывают яркими или темными, "плотными" или "блеклыми". В зависимости от этих характеристик цвета могут нравиться либо не нравиться, что доказывает связь этих характеристик с эмоциональным значением цвета. Наличие у цветов собственных значений подразумевает, что не все в конкретном оттенке доступно зрительному ощущению. В цвете есть нечто, адресованное не только "глазу", но целостному человеку, субъекту.

Воздействие определенного цвета на человека известно с глубокой древности, так как мир, в котором мы живем, - многокрасочен. Цветовая символика безгранична, описать ее можно только приблизительно. Здесь мы рассматриваем не физическую составляющую цвета (длина волны и т.п.), а только психологическое значение и смысл определенных цветов. Оперирование цветом лежит в основе многих духовных школ и практик. Так, цвет является одним из базовых компонентов в мандалах, в восточных медитативных техниках, цвет закреплен за чакрами, состояниями. Воздействия определенного цвета на человека изучалось и использовалось в таких древних культурах, как египетская, китайская, индийская, ведическая. В Древнем Китае, где с цветом обращались чрезвычайно осторожно и трепетно, считалось, что нормальный человек находится в гармонии со всеми цветами, отрицание или пристрастие к определенному цвету есть признак душевного нездоровья. Чем меньше развита у человека способность цветоощущения и цветоразличения, тем серее и бледнее мир вокруг него, а следовательно, - и его душевное состояние.

**Таблица: Соотношения между сущностью цветов по Платону**

Цвет	Черный	серый	белый
Время	Будущее	настоящее	прошлое
Пространство	низ и/или левое	середина	верх и/или правое
Возраст	Молодость	(зрелость)	старость
Эмоции	Страдание	(нейтральные)	удовольствие
Душа	«конь	«возничий»	«конь белый»

	черный»		
--	---------	--	--

Вместе с тем античные мыслители утверждали, что «начала - белое и черное, а прочие цвета возникают от их смешения». Для Аристотеля предмет зрения - видимое и невидимое (темнота). А «видимое - это прежде всего цвет». Цвет, следовательно, то, что воспринимаемо, и в отношении чего «чувство не может ошибаться». Это значит, что цвета есть качества предметов наравне с другими. Свет же - не «тело», и противоположен тьме, являясь условием видения цветов.

Каждый цвет обладает определенными информационными свойствами, смысл которых чаще всего недоступен сознанию, тем более, что такие базовые цвета, как красный, синий, зеленый, желтый (хроматические) и белый, черный, серый (ахроматические) по сути своей являются архетипическими. Интересны исследования цветов Гете, Кандинским, Принцхорном.

Попытаемся рассмотреть цвета по следующим параметрам, собранным разными исследователями и по разным источникам (здесь могут быть расхождения, так как каждый цвет имеет сильную культуральную и временную нагрузку, как и все символы):

- Бессознательное стремление.
- Время.
- Хроматический архетип.
- Физиологическое воздействие.
- Психологическая потребность.
- Модель интеллекта.
- Медицинские показания.
- Чакра.
- Ассоциации (исторические и др.), символы.

- Белый**
- Начать новую жизнь, принятие всего.
  - Прошлое.
  - Рационализм.
  - Смягчает воздействие других цветов.
  - Пустоты, одиночества, чистоты, ясности.
  - Материальное сознание (общемировое).
  - Освобождение от неприятных обстоятельств, покой.
  - Сахасрапа.
  - Белые одежды святых, белое платье невесты (поздний символ), саван, белая аура, Беловодье, Белый Пьеро, белая птица, белый единорог, Белый рыцарь, белая роза.

- Черный**
- Конфликтность, протест, агрессия.
  - Будущее.
  - Иррационализм.
  - Снижает частоту пульса и дыхания.
  - Четкое "нет", протест против существующего, судьбы, отрицание, отказ, уход.
  - Женское бессознательное.
  - Общеукрепляющее (т.к. поглощает все цвета).
  - Траур (поздний символ), тьма и тайна, одежды монахов и магов, Черный человек, черная Кали, черная кошка, черные знамена, Ночь, Пропасть, уход.

- Серый**
- Стабилизация, порядок.
  - Настоящее.

- Хроматизм.
- Подавляет все реакции.
- Нежелание что-то делать, отгораживание от всего, необходимость защиты, отдыха.
- Подсознание (общемировое).
- Защита, повышение чувствительности.
- Серость, Серый кардинал, середина, неразгаданность, туман, расслабленность.

**Красный** - Возбуждение, преодоление.

- Данный момент, сейчас, линейное время (хронос).
- Тотемизм.
- Увеличивает частоту пульса и дыхания, повышает давление, увеличивает скорость реакции и мускульную силу (очень ).
- Потребность в уверенности, успехе, самовыражении.
- Мужское бессознательное
- Депрессии, заживление ран, экземы, нейродермиты, апатия, слабость, недостаточность иммунитета, анемии, боли в позвоночнике и мышцах, неврозы, психастения.
- Муладхара.
- Любовь, кровь, сердце, гнев, энергия, насилие, Красно солнышко, Красна девица, жертвенность, Красная роза, красный плащ Воина, страсть, опасность.

**Розовый** = красный + белый = духовная радость.

**Оранжевый** - Стремление к переживаниям.

- Вне линейного времени (кайрос).
- Буддизм, даосизм.
- Увеличивает частоту пульса и дыхания, скорость реакции, мускульную силу (меньше, чем красный), повышает давление.
- Принятие, спокойная уверенная радость, сила в себе, терпимость.
- Бессознательное.
- Депрессия, апатия, анемия, полнота, сексуальные расстройства.
- Свадхистана.
- Страсть, уверенность, Солнце, апельсин, теплый огонь, очаг

**Желтый** - Стремление преодолеть одиночество, независимость, расширение горизонтов.

- Вне времени (всегда).
- Иудаизм.
- Незначительно увеличивает частоту пульса и дыхания и повышает давление.
- Радость, нежное возбуждение, снятие напряжения, освобождение, надежда, желание раскрыться.
- Женское бессознательное в нормальных условиях и мужское бессознательное в экстремальных условиях.
- Напряженность, депрессии, жизненные кризисы, беременные и дети.
- Манипура.
- Аура Будды, нимб Христа, Радость, Солнце, Ребенок.

**Зеленый** - Возрождение, потенциальная энергия, статика.

- Всегда.
- Ислам.
- Незначительно снижает частоту пульса и дыхания, давление, скорость реакции и мускульную силу.
- Самооценка, саморегуляция, самоуважение.
- Мужское сознание в нормальных условиях и женское - в экстремальных.
- Гипертония, синдром хронической усталости, боль, нарушения сна, истерия.
- Анахата
- Природа, Покой, Крест Христов, Изумрудные скрижали, Грааль, Рождение, Весна.

***Синий***

- Покой, безопасность, пассивность, сверхчувственность.
- Нет понятия времени.
- Протестантизм.
- Снижает частоту пульса и дыхания, давление, скорость реакции, мускульную силу.
- Уравновешенность, гармония внешнего и внутреннего, покой, мудрость.
- Подсознание.
- Любые состояния, требующие успокоения и расслабления.
- Вишудха.
- Небо, Амон, Зевс, Яхве, Кришна, плащ Одина и Девы Марии, Синяя птица, ночь, медитация, интуиция.

***Фиолетовый*** = красный + синий = мужской путь + женский путь = возбуждение + успокоение = движение + статика.

- Испытать влияние других на себе и самому влиять на других.
- Нет понятия времени.
- Католицизм.
- Очень сильно снижает скорость реакции, на остальное не влияет.
- Духовный рост, смирение, принятие, мудрость отстраненная.
- Мужское подсознание в нормальных условиях и женское - в экстремальных.
- Боль (как болеутоляющее), острые психотические состояния, обезболивание родов.
- Аджна.
- Духовное начало, сакральная тайна, покаяние, перстень кардинала (аметист), высшее знание вне разума, трансперсональное состояние

**Значения цветов ( по всем возможным направлениям)****Красный**

Символизирует состояние "расходования энергии". Чувственное восприятие - аппетит, эмоциональное - желание, временная категория - настоящее. В мифологии красный цвет используется очень много: Бог войны в красном (аспект жестокости); в Африке - означал «я тебя люблю безмерно», в красное одевали в Африке царей и вождей (только они могли вынести смертный приговор), красный цвет связывали с жарким временем года и потерей самообладания. У крестоносцев в геральдике выражал любовь к Богу, близким, но также ярость и жестокость. Красная девица – это не красивая девица, а девица на выданье в славянских культурах. Князей хоронили в красном. Т.е. у славян красный – цвет смерти, перехода в иной мир. Свадьба психологически – обряд похорон дочери и рождение замужней женщины, т.е. сепарация от родительского дома.

Красный цвет способствует работе желез внутренней секреции, выработке адреналина, связан с органами размножения, влияет на температуру тела (повышает).

Карфагенцы и спартанцы носили во время войны красную одежду. В древнем Китае повстанцы называли себя «красные воины», «красные копья», «красные брови».

В Византии только императрица имела право носить красные сапожки. Император подписывался пурпурными чернилами, восседал на пурпурном троне. Любопытно, что в народной медицине слабых младенцев было принято заворачивать в красные пеленки, чтобы они "подпитывались" живительной энергетикой цвета. Как говорил Василий Кандинский, «беспрецедентное красное можно только мыслить или духовно видеть». Слишком уж противоречив этот цвет, да и достаточно нелогичен. В могильниках древних обществ красной охрой посыпали тела умерших в знак воскрешения из мертвых; перед обычной охотой мужчины красились в красный цвет для придания своему духу энергии, активности и бесстрашия.

В Древнем Египте красной или красно-коричневой краской всегда окрашивались изображения богов и мужчин. В иудаизме красный цвет символизировал не только мерзости и грехи всякие, а и сам День Страшного суда. Но одновременно красный украшал и стены первых иудейских храмов, и одежды первосвященников, и одеяния воинов. Так, щит героев Израиля «красен, воины его в одеждах багряных... в день приготовления к бою».

Красный посвящен в христианстве Святому Сыну, позволяет понять и ассоциации красного со Страстями Господними, с кровью Иисуса Христа, пролитой во спасение человечества. Дни святых пишутся красным цветом. В православии красный цвет вслед за белым продолжает пасхальное богослужение.

Как символ неизреченной любви Бога к роду человеческому, как цвет крови он используется также в красных или багряных облачениях, надеваемых для служб в честь мучеников. В католичестве красный цвет символизирует не только дни мучеников, но и собственно Троицу. Цвет кардиналов как слуг Папы. Означает рвение в вере, силу и достоинство.

Тантризм же связывает энергетический центр красного цвета с усилением жизненной энергии и повышением иммунитета или выносливости. Красного цвета первая чакра, Муладхара, «отвечающая» за жизненную энергию человека вообще.

Каббала наделяет красного бога солнца строгостью и непреклонностью. В алхимии красный символизирует «мужской принцип», связанный и с Драконом, и с Солнцем, и со Львом различными стадиями «Великого опыта».

В масонском обряде наиболее ярко это следует из алых «цветов борьбы» андреевских лож. Близки к ним и красные тона «Королевской арки» или тевтонических крестов высшей ступени посвящения.

Обыкновенно красный цвет ассоциируется с мужским активным принципом, с кровью, с огнем. Практически все культуры исповедуют этот принцип. «Энергичные, здоровые, малокультурные люди находят особое удовольствие в этом цвете. Склонность к нему обнаружена повсюду у диких народов».

Поговорка «Дурак любит красное» справедлива не только в России, ибо красное - это средоточие бессознательного, физического, физиологического. Красный фонарь, например. Или красный цвет бога войны Марса. Или красные накидки самых воинственных воинов - лаконийцев и римлян. И, наконец, красный цвет крови. Если все это не убеждает, то вспомним имя нашего прародителя: Адам означает «красный человек».

И в России красное стало синонимом красивого. Красная площадь, красный угол, красная строка. Красным характеризуется экстремальное состояние женского интеллекта при месячных и родах. Не зря же в древних и пережиточных обществах красным цветом наделяли шаманок в их экстремальных службах племени. И красным же цветом экстремумов смущения или стыда наделяется женщина, но не мужчина, который, как мы только что видели, и так красный.

В Европе красный цвет одежды соответствовал действию, горению, страсти,

желанию и воле к победе. При Бургундском дворе красные одежды означали пламенную и страстную любовь. Сочетание красного с черным - смерть любви, а красного с голубым - непоколебимую верность вечной страсти. Отсюда возникают ассоциации с любовью, сексуальным возбуждением, страстью и т.п. Не зря Рембо полагал, что женщину в красном легко соблазнить, ибо красным цветом она уже «высказывает», что «была бы не прочь испытать некоторое возбуждение». Мужчины красный цвет считают любимым много чаще, чем женщины. Хотя он одинаково сильно возбуждает оба пола. Возбуждение это сугубо мужское - физическое, мускульное.

Красный фригийский колпак французских коммунаров являлся знаком борьбы за свободу, которой добивались рабы Древнего Рима. Аллегорически он связан с социологическим значением «красный». То есть политически крайне левый - ярый приверженец потрясений и революций. Красный цвет часто вызывает волнение, беспокойство и усиливает нервное напряжение.

По данным Э. де Бено, красный является очень эмоциональным цветом, так как символизирует гнев, ярость и внутреннее напряжение. Повышенная активность, красный заставляет больше внимания уделять и окружающему миру.

В самом деле, хроматические свойства красного таковы, что днем он приближается к нам, выступает вперед и даже наступает на нас. А в сумерках служит фоном и создает странное впечатление глубины, происхождение которой также не оставляет в покое. Поэтому мощное возбуждение психики от красного цвета имеет весьма навязчивый характер.

Принудительный стимул к активной экстраверсии, то есть к деятельности, направленной вовне личности. В этом принуждении участвует весь организм человека. Пульс учащается и усиливается. Увеличивается артериальное давление крови и внутриглазное давление. Дыхание учащается и углубляется. Активизируется мускульная система. Увеличивается скорость движений, так как время в красном цвете переоценивается. Может поэтому красные стены быстро и кафе располагают людей к более быстрой еде. Заметим, что скорость движений всегда больше у мужчин. Женщины же время вечно недооценивают. Вечно опаздывают. Красный цвет освещения в 2 раза увеличивает силу сжатия кисти. За счет возбуждения нервной системы красный вызывает в начале резкий подъем работоспособности. Например, производительность труда уже через 10 минут повышается на 26 %, ибо увеличивается мышечное напряжение и скорость движений. Ускоряется реакция «счет чисел»... Однако при адаптации к красному цвету, число правильно решенных задач снижается на 20 %, а производительность труда - на 34 % (после 20 минут адаптации). Появляется цветовое утомление, приводящее к дальнейшему понижению работоспособности.

Психологами отмечено, что ношение красных очков спортсменом повышает его выносливость, выявляет боевую борцовскую решительность в его характере. Красный более характерен для вкусов молодых. Если до 20 лет он часто ставится на первое место, а к 30 годам - несколько реже, то к 60-ти красный уже стоит где-то в середине цветового ряда предпочтений. Красный цвет помогает активно преодолевать жизненные препятствия. Улучшает динамичность жизни, и даже предприимчивость.

Поэтому в качестве возбуждающего красный весьма эффективен при лечении депрессий, подавленности и меланхолии. Уже д-р Бэббитт заметил, что красные цвета освещения (фильтры на окнах, шторы и др.) противопоказаны сангвиникам и холерикам. С. Пэнкост использовал красные световые ванны при лечении параличей, истощения и туберкулезов третьей степени. Некоторых людей, по данным У. Бера, этот цвет возбуждает и опьяняет так, что у них резко понижается рациональный контроль за своими действиями.

Из-за значительной проникающей способности он болеутоляющее воздействует на нервную систему. Наиболее эффективен при лечении гиперстезии как основы большинства симптомов неврастений. При этом часто проходят головные боли, головокружения, а также боли в позвоночнике и др. Красная шерстяная нитка, обвязанная вокруг ушиба, издавна использовалась для снятия боли и скорейшего выздоровления.

Красный стрептоцид как праобраз современных сульфаниламидных препаратов не

одному поколению спас жизнь. Нередко красные цвета успешно используются для лечения детской анемии и апатии, так как он способствует увеличению числа эритроцитов. Возможно, это и привело немецкого исследователя семантики цвета Ульриха Бера к соотнесению красного цвета с возбуждающей материей жизни, то есть, по нашей терминологии, с бессознательным.

Красный прекрасно способствует заживлению ран за счет глубокой проникающей способности. Поэтому в процессе цветолечения резко уменьшаются воспалительные явления. С помощью эндоскопа в красном свете лечатся язвенные болезни желудка, воспаления гениталий и др. Хорошо зарекомендовали себя методики лечения красным цветом острых экзем, кори, оспы, рожистых процессов и др. В хроматизме красный цвет сублимирует архетип тотемизма. В сублимате же красного цвета заключено хроматическое проявление мужского бессознания при нормальных и женского - при экстремальных условиях жизни.

### Оранжевый

Этот цвет отвечает за удовлетворение различных способностей, постоянно держит в тонусе; обладает всеми возможностями красного, но без агрессии. Его сила действует очень мягко. Воздействие, оказываемое им, является теплым, радостным и возбуждающим. Витальная сила красного позволяет оранжевому вытеснять все цвета. Этот цвет связана со стремлением к достижению самоутверждения. Оранжевый цвет - цвет теплоты, блаженства, накала, но в тоже время - мягкого блеска заходящего солнца.

Древние считали его цветом здоровья и творчества. Данный цвет лучше всего использовать в рекламе медикаментов, детских товаров, а также услуг в области здравоохранения и образования. Оранжевый цвет прибавляет активность, но при этом дает ощущение внутреннего равновесия и душевной гармонии.

Бодрость, жизнерадостность, энергичность, активность, самодостаточность, радость, мудрость. Воинственная сила Марса и Сатурна. Оранжевый также символизируется и с вулканами - струящаяся энергия. В психотерапии оранжевый укрепляет волю, поддерживает сексуальность, активизирует работу желез внутренней секреции. Оранжевый регулирует обменные процессы, лечит мочеполовую систему, улучшает кровообращение и цвет кожи, благотворно действует на пищеварение, обостряет аппетит и вызывает чувство эйфории. Он оказывает поддержку в случае тяжелой утраты или горя; вносит утраченное равновесие. В первый момент при утрате человек отвергает этот цвет, т.к. не может понять того, что случилось, считая это несправедливым.

Как заметила Ингрид Ридель, оранжевый объединяет в себе солнечное сияние желтого и жизненную силу красного цвета. Непосредственно этот цвет связан с цветом тепла. Символически этим цветом в Древней Индии обозначали «эротическую настроенность обоих полов». В буддистских и других восточных верованиях шафраново-оранжевые одеяния служителей культа или монахов символизируют отречение и смирение во имя одновременного сочетания в себе функций также обоих полов.

Кандинский отмечал особую неустойчивость и неточность оранжевых оттенков. Каббала же придает оранжевому цвету фигуральный смысл лоска, блеска и глянца. В православии оранжевые цвета одеяний наряду с желтым (золотым) цветом олицетворяют славу, величие и достоинство, присвоены воскресным дням как дням Господа - Царя Славы.

Вообще же этот цвет часто ассоциируется с удовольствием, роскошью, радостью и пламенем. Действие оранжевого цвета вызывает у нас некоторое возбуждение. Менее сильное, чем от красного, и потому более приятное. Создает ощущение благополучия и веселья. Имеет сильное стимулирующее влияние на чувства.

Увеличивает силу сжатия кисти в 1,5 раза по сравнению с белым. Оказывает благоприятное воздействие на работоспособность при условии периодического отдыха. При длительном восприятии оранжевого может появиться утомление, и даже головокружение. Легкое ускорение кровообращения практически не сказывается на давлении крови. Незначительно учащает пульс и дыхание.

По данным психологии цвета, красновато-оранжевый цвет в качестве предпочтительного

означает стремление человека к переживаниям. Стремление к высокому уровню активности из-за неудовлетворенной жажды приключений. Оранжевый - это активная интенсификация самораскрытия и установления контактов с окружающими, влечение к стихийным действиям, тяготение к неосознаваемым сладострастно-радостным впечатлениям.

В цветолечении оранжевый цвет оказывается промежуточным между красным и желтым. Применяется при лечении детской апатии и анемии, доводит число эритроцитов и гемоглобина до нормы. По Вайсу, оранжевый цвет обладает стимулирующим действием на грудные железы и благоприятствует выработке молока. Нередко поддается лечению и диспареуния, ибо интимная жизнь в идеальном случае предполагает, прежде всего, единство мужского и женского восприятия. Оранжевый цвет и создает это единство.

Оранжевые цвета благоприятно действуют на пищеварение и усиливают аппетит. Любопытную психологическую реакцию оранжевый вызывает у пациенток, страдающих излишней полнотой и диспареунией (аноргазмией и т. д.) - они его начисто отвергают. Так же, как красный и желтый. И предпочитают сине-зеленые тона. При функциональном происхождении этих заболеваний, однако, может назначаться именно теплая гамма цветов. Это создает у пациента все условия для динамического перехода к активности параллельно с психотерапевтическим курсом лечения.

В хроматизме оранжевые оттенки сублимируют архетипы буддизма и даосизма. Единство мужского и женского бессознаний в оранжевом сублимате означает единство красного и желтого, то есть единство их общечеловеческих функций. В цветовых предпочтениях юношей, достигающих половой зрелости (согласно Люшеру), превалирует красно-оранжевый цвет.

### Желтый

Производит впечатление легкости и радости, выражает несдержанность, рефлексивность, лучезарность, нематериальную радость. Освобождает от тяжести забот, проблем, ограничений. Символически соответствует радужному теплу Солнца, духу веселья. Это цвет надежды и ожидания большего счастья во всех его бесчисленных формах - от секса до каких-то философских и религиозных возврений.

Он всегда направлен в будущее, рвется вперед к новому, современному, развивающемуся. Всякий, кто отдает предпочтение этому цвету, имеет сильное желание уйти от существующих трудностей, найти выход, который принесет освобождение. В мифологии желтый олицетворяет собой Солнце, тепло, весну и цветы. У евреев желтым цветом клеймили, сочетание желтого и черного - опасность (раскраска тигра, знак радиации), в народе желтые тюльпаны - символы разлуки.

Желтый, в наивысшем проявлении - золото. Золотой цвет ободряет, дает ощущение благополучия. Переизбыток золота - явное стремление самоутвердиться. Желтый - цвет золота, солнца. Результат желтого голода - потеря интереса к жизни, депрессия, снижение иммунитета. На физическом уровне желтый удаляет шлаки, очищает и тонизирует организм. Помогает контролировать вес. На психическом уровне - противодействует озабоченности и мрачным мыслям. На эмоциональном - повышает самооценку, превращает "не могу" в "могу".

У многих народов женщины отдавали предпочтение желтой одежде. Нередко желтый цвет служил отличительным признаком знатных особ и высших сословий. Например, монгольские ламы носят желтую одежду с красным поясом. С другой стороны, у некоторых народов Азии желтый цвет является цветом траура, скорби, печали. В Европе желтый или желто-черный флаг обозначал карантин, а желтый крест - чуму. У славянских народов желтый цвет считается цветом ревности, измены, а на Тибете ревность называют буквально «желтый глаз». Стоит также упомянуть «желтую прессу» и «желтый дом».

Как считал Гете, желтый цвет всегда несет с собой свет. В своей высшей чистоте желтый всегда обладает светлой природой и отличается ясностью, веселостью и мягкой прелестью. Вместе с тем солнечно-желтый как цвет божественного озарения обычно ассоциируется и с цветом Афродиты, и с одеждами Афины, и с ореолом Аполлона, и с аурой Будды, и с нимбом Христа.

Еще в Древнем Египте изображения богинь и женщин канонически окрашивались в желтый

цвет. Индуизм улавливает в этом цвете бессмертно-жизненную истину, наделяя им семя человеческое. В энергетическом центре желтого цвета тантризм усматривает увеличение жизненной силы и приобретение крепкого здоровья.

Золотые и желтые цвета одежды, православные священники надевают на богослужения праздников Иисуса Христа (Рождество, Сретение, Преображение, Вознесение), в воскресные дни, а также в дни памяти апостолов и святителей. В католичестве светло-желтый цвет символизирует интуицию, интеллект и веру. А также истину, обретенную в откровении, и эмоциональную теплоту Солнца.

Духовную красоту характеризуют золотисто-желтым цветом Каббала и франкмасоны. Однако желтый флаг в Европе означал карантин. Примечательно, что до XII века, по данным Л.Н.Мироновой, желтый цвет имел преимущественно положительное значение, после XII - приобрел смысл измены, лжи, продажности (изображение Иуды в желтых одеждах), бесстыдства и т.п. И жертвы инквизиции шли на костер в желтых одеждах.

Заслуживает интерес и особый характер «понимания» этого цвета в России начала XX века. Желтые тона «Мира искусств» тогда прекрасно уживались с фиолетовыми цветами модерна. Желтый Бакст и сиренево-фиолетовый Врубель. В России даже золотистому лютнику было присвоено насмешливое - «куриная слепота».

Золото и женщина... По золотым кольцам в ушах уже в глубокой древности различали социальное значение главного - правого и подчиненного - левого. Так, лишь знатные персы и греки золотое колечко носили в правом ухе. В левом колечко носили исключительно рабы.

Золотисто-желтый связывается также с лучисто-интуитивной целеустремленностью или с интеллектуальным оптимизмом. Кандинский усматривает в этом цвете стремление к человеку - стремление перешагнуть границы обособленности каждого из нас.

Восприятие желтого цвета вызывает более нежное по сравнению с оранжевым действие на пульс и дыхание. То есть бодрое, веселящее возбуждение. Желтый наиболее благоприятен для большей скорости зрительного восприятия, устойчивости ясного видения и остроты зрения. Стимулируя этим деятельность мозга, он вызывает у человека интеллектуальный интерес к объективному миру. Вероятно поэтому ярко-желтый цвет часто отвергается алкоголиками. Хотя здесь следует учесть и тот факт, что желтый принимает участие в развитии головокружений.

Целительные свойства желтого цвета, согласно практике д-ра Бэббитта, могут использоваться и приемом внутрь воды, заряженной в бутылках желтого стекла на солнце. По этой методике лечатся хронические запоры и бронхит.

В функциональной психологии предпочтение желтого означает стремление к независимости и к расширению горизонта восприятия. Значение желтого цвета обычно включает и живость чувств в самораскрытии интеллекта, и радостную бодрость при нежных возбуждениях.

Интересно сопоставить любовь к желтому беременных женщин (которые прошли курс обучения для безбоязненных родов) и грудных детей. С одной стороны, желтый излечивает детскую анемию. А с другой, - успокаивает отдельные виды женских психоневрозов и препятствует колебаниям в состоянии здоровья. Пристрастие женщины к желтому цвету одежд часто говорит о самовлюбленности, о скрываемой чувственности и женственности.

Де Боно соотносит желтый цвет с оптимизмом и жизнеутверждением, в котором живет надежда и позитивное мышление, и поиск возможностей. Очевидно, прежде всего, при жизненных разочарованиях может оказаться полезным действие желтого цвета как ярко выраженного стремления к человечеству, к интуитивному преодолению межличностной напряженности, к непринужденности в общении или в ожиданиях.

В хроматизме желтые тона сублимируют архетипы иудаизма и определенных индуистских верований.

### Оттенки желтого

Если светло-желтые тона связаны с солнечным светом, а, следовательно, и с первопричиной жизни, с первыми весенними цветами - одуванчиками, с выводком цыплят,

золотом или лимоном, то затемненные тона желтого цвета - с гноем, мочой и калом, с цветом жалящих ос, с неподвластными человеку песками пустынь. Темно-желтый цвет так же обычно ассоциируется с изменой, склонностью и недоверчивостью, то есть с качествами, которые XII век распространил на все желтые цвета. Прекрасные примеры тому приводит Сергей Эйзенштейн относительно желтых тонов: желтый цвет - цвет обманутых мужей, желтый бал - бал рогоносцев, а выражение «женщина окрашивала его с ног до головы в желтый цвет» означает, что жена ему изменяла.

Или, как отмечал Гете, «незначительное и незаметное смещение превращает прекрасное впечатление огня и золота в гадливое, и цвет почта и благородства оборачивается в цвет позора, отвращения и неудовольствия». Итак, грязно-желтый цвет - знак позора, ненависти, безумия и болезни. Быть может, поэтому и Кандинский утверждал, что желтое есть типично земная краска, связанная с выражением безумия, с признаками слепого бешенства.

### Зеленый

Тысячелетиями человек рос, жил и отдыхал рядом с зеленью. И земная жизнь связана с Воскресением, с весенным обновлением природы. Понятно, что зеленый цвет благоприятно действует на человека и ассоциируется с юностью, с жизненной возможностью, с рождением и надеждой. Согласно де Бено, зеленый цвет как символ плодородия, как растение, пробивающее путь к свету сквозь толщу земли, символизирует создание ситуаций,

Напряженность зеленого цвета действует подобно плотине, за которой накапливается, не получая разрядки, возбуждение от внешних раздражителей, при этом усиливается чувство гордости за себя, власти над событиями и возможностью ими управлять. Это "зеленое" поведение выражается в скрупулезной точности при проверке и осмысливании фактов, точной памяти, ясности изложения, способности к критическому анализу, логической последовательности вплоть до абстрактного формализма.

Если человек отвергает зеленый, значит он хочет освободиться от напряжения, вызванного непризнанием. Потеря способности к сопротивлению, снижение уровня самоутверждения - все это приводит к тому, что он становится несостоятельным как личность.

Зеленый цвет происходит от слияния синего и желтого, при этом взаимодополняются качества того и другого. Отсюда появляются покой и неподвижность. В зеленом всегда заложена жизненная возможность, он не обладает действующей вовне энергией, но содержит в себе потенциальную энергию - не покойится, а отражает внутреннее напряженное состояние. Он выражает отношение человека к самому себе, ничего не требует и никуда не зовет (смотрит мимо всех). В себе скрывает все свои тайны, вдохновляет стабильность. Символизирует процветание и новые начинания. В негативном аспекте это цвет безмолвного одобрения и безнадежности. Зеленый нейтрализует действие остальных цветов, помогает рассеивать негативные эмоции. Приносит спокойствие и умиротворенность, помогает сконцентрироваться и принять решение, помогает при шоке и обладает снотворным действием. Оттенки - чем больше синего, тем сильнее, холоднее и напряженнее воздействие цвета. Чем больше желтого, тем легче и гармоничнее действует цвет. Чем темнее зеленый, тем более замкнутый человек. Зеленый цвет предпочитают те люди, которые стремятся благодаря твердости и стабильности приобрести манеру уверенно держаться. Стремятся к уверенности. Зеленый отвергается при физиологическом истощении. У иранцев зеленый цвет ассоциируется как с бурным ростом и свежестью, так и с несчастьем, печалью, скорбью, поэтому о злополучном человеке говорят «зеленая нога», а о кладбище - «зеленый дом». В средневековой Европе шуты носили зеленую с желтым одежду, а банкроты в Германии должны были надевать зеленые шапки. Зеленовато-желтые и желтовато-зеленые оттенки вызывают ассоциации с вынужденным раскрытием и связываются с распусканием почек на деревьях. Среди всех цветов зеленовато-желтый обладает наиболее ясной и отчетливой областью видения. Поэтому в нормальных условиях не утомляет зрение. Однако при укачивании, например, ухудшает самочувствие и усиливает вегетативные расстройства. Возможно, в силу перечисленных свойств зеленовато-желтый (цвет серы) в христианстве считается цветом повелителя ада Люцифера (в дословном переводе с латинского

«несущего свет»).

Тысячелетиями человек рос, жил и отдыхал рядом с зеленью. И земная жизнь связана с Воскресением, с весенним обновлением природы. Понятно, что зеленый цвет благоприятно действует на человека и ассоциируется с юностью, с жизненной возможностью, с рождением и надеждой. Согласно де Бено, зеленый цвет - символ плодородия (растение, пробивающее путь к свету сквозь толщу земли).

В Древнем Египте зеленый - строго канонизированный цвет Осириса («произрастающего»).

Смарагд (изумруд) являлся любимым камнем Соломона. Иначе говоря, зеленый - мужской цвет. «И сказал Бог: да произрастит земля зелень, траву, сеющую семя» (Быт. 1, 11), и стали «сыны человеческие... - как трава» (Пс.89, 4-6). Как о сыновьях своих вспоминают они о ... дубравах своих у зеленых дерев... (Иер. 17,2)».

Пятидесятница (50-й день после Пасхи) - это праздник зелени. По христианской традиции в этот день зелеными ветками забрасываются полы, украшаются стены домов и церквей. В Древнем Египте зелень олицетворяла бога Осириса, в Древней Греции Дионис (Вакх) был увит зеленым плющом и зелеными виноградными лозами.

По преданиям, зеленый хризопраз дает носящему его прекрасную память. В Индии же считалось, что зеленый цвет укрепляет не только память, но и собственно знания. Конфуцианская традиция наделила зеленый цвет свойством гуманности.

Практически эти же качества ауры ярко-зеленого цвета усматривают экстрасенсы: терпимость к мнениям и верованиям других, быстрая адаптация, такт и житейская мудрость. В зеленом энергетическом центре тантрическое учение находит прежде всего обретение власти над своим «Я», ощущение внутренней силы и контроль над речью и чувствами. Приведение в равновесие мужской и женской энергии. Преодоление препятствий и трудностей. Зеленого цвета четвертая чакра, Анахата, сердечная, «отвечающая» за глубинные истинные чувства человека: радость, печаль, смирение, принятие, понимание, любовь.

Особенно это подчеркивается исламом, где зеленый - святой цвет. Райские сады - зелены, как зелено «майское дерево», или рождественская елка, или березовые ветви в память о покойниках, как зелены и священные знамена Магомеда, правовестника «мужской» религии. В православии зеленые цвета богослужения соответствуют праздникам Святой Троицы, Святого Духа и Входа Господня в Иерусалим, а также дням памяти Преподобных. В католичестве зеленый символизирует рост духа святого в человеке, бессмертие духа и жизнь как триумф над смертью (весны над зимой). Этот цвет означает также добрые дела, инициацию и надежду.

Кандинский соотносил «пассивное зеленое» с самодовольствием буржуазии, с ее ограниченностью. В самом деле: карточный стол, как и столы банкиров, покрыты зеленым сукном. Все это так или иначе связано со счетом и осознанием собственных действий.

Зеленый цвет чрезвычайно близок к белому. При воздействии на нервную систему человека зеленый цвет проявляет промежуточные свойства между теплыми и холодными цветами. Нормализует кровяное и внутриглазное давление, увеличивает остроту зрения, сужает величину слепого пятна сетчатки, приводит к нормализации дыхания и пульса, увеличивает длительность выдохания (по сравнению с теплыми цветами), уменьшает величины мускульной реакции, создает несильный, но прочный подъем умственной работоспособности, благоприятствует концентрации внимания. После привыкания к зеленому числу правильно решенных задач увеличивается на 10 % при сокращении числа ошибок на 20 %. Наблюдается небольшое замедление реакции «счет чисел», поскольку возникает определенная недооценка времени.

Зеленый наиболее показан лицам, которые периодически страдают невралгиями и мигренями, вызванными повышенным кровяным давлением, ибо, как никакой другой, зеленый цвет способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов, поднимает жизненный тонус и создает реальное ощущение отдыха при нервной раздражительности, истерии или бессоннице. Принято считать, что зеленые стекла очков имеют уравновешивающий и успокаивающий характер, поэтому могут быть рекомендованы при нервных срывах и переутомлениях. Согласно Люшеру, зеленый может обладать характеристикой ограниченного самовыражения.

Как тихий и успокаивающий зеленый цвет уменьшает влияние укачивания, смягчает морскую болезнь и предотвращает рвоту, оказывает слабое гипнотизирующее-болеутоляющее действие. Как самый спокойный из всех цветов, он никуда не зовет, ничего не требует. Психоаналитики в нем находят «довольный собой цвет, ограниченный в духовном пространстве. Или законсервированную продолжительность саморегуляции и самооценок». Зеленый является хроматическим архетипом ислама.

#### Оттенки зеленого

Сочетание синего с зеленым имеет что-то пошло-противное, поэтому наши добрые предки называли его дурацким цветом», - отмечал Гете. «Зеленый свет – успокаивающий, - пишет и д-р Гейл. - Темно-зеленый склонен терять свои свойства».

Функциональная психология также наделяет этот цвет напряжением воли и настойчивостью в овладении собой. Предпочтение сине-зеленого, как правило, означает честолюбие и переоценку собственных сил. Притязания на собственную значимость и самовозвеличивание. Сине-зеленый - это и жажда власти, и нежелание каких-либо внешних перемен, и убежденность в собственной полноценности, и недооценка жизненных сложностей, и многое другое. В общем, вполне человеческая противоречивость застойно интеллектуального возбуждения. Как цвет внутреннего напряжения он выражает основной психоаналитический принцип «Я».

Действительно, он укрепляет волевые устремления и честолюбивые помыслы в самоутверждении. Английский психолог Х. Эллис отмечает излюбленность этого цвета геями. В неврологической практике цветолечения затемненный сине-зеленый может быть рекомендован пациентам для вынужденного контроля за своими мыслями и действиями.

#### Голубой

Как небесный цвет он ассоциируется с ясным небом, прозрачностью воды, впечатлительностью лириков. В традициях Древнего Египта цвет богини неба был канонически голубым. Голубым же был священный лотос как символ женственно-земного лона. Танцовщицы, согласно сохранившимся документам Древнего Египта, изображались в голубых прозрачных одеждах, подчеркивающих сугубо эстетический (подсознательный) характер изображенных действ.

Вместе с тем, преобладающим цветом подиара иудейского первосвященника был тоже голубой с золотыми украшениями. Оба эти небесных цвета первосвященника служили образом высших духовных совершенств. В православии голубой цвет соответствует праздникам Пресвятой Богородицы (Введение во храм. Благовещение, Успение и др.), а также дням ангелов Господних. В католичестве голубой цвет посвящен Деве Марии как Царице Небесной. Он также символизирует небесную истину, вечность, веру и верность.

С энергетическим центром голубого цвета тантризм связывает ясность зрительного осмыслиения действительности, а также способность к духовной поэзии и понимание сновидений. Яркая и светлая аура голубого цвета говорит о духовности и преданности.

Каббалистически - голубой священный треугольник с оком Провидения появляется в ложах франкмасонов как знак этического приобщения к миру. Миролюбивые начала голубого цвета подчеркнуты в убранстве лож и в одеяниях братьев иоанновского масонства.

Больше половины младенцев лет до трех не воспринимают голубых тонов. У взрослых этой же формой дальтонизма страдает примерно один человек из десяти. И чаще это мужчины. При воздействии голубого у человека снижается мускульное напряжение и кровяное давление. Дыхание замедляется, становится менее глубоким. Увеличивается длительность выдохов. Немного снижается частота и сила пульса, хотя иногда эта реакция после адаптации может стать и обратной.

Функциональная психология называет голубой «возвышающимся над страстями» или «фриgidно-стерильным». Как цвет беспечности и беззаботности он не предъявляет претензий и поэтому не принимает обязательств. В некоторых случаях более темные оттенки голубого психологи интерпретируют как жесткость и тяжесть упрямства, страдания от внезапной изоляции или закоренелой гордости.

При цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим характером. При локальном использовании проявляет антисептические свойства. Наряду с синим, голубой используется как средство, отгоняющее мух и других насекомых. Для нервных больных является более успокаивающим, чем зеленый. Голубые тона одежды нередко рекомендуют при кожных заболеваниях, а также при воспалении печени.

### Синий

Восприятие этого цвета обыкновенно вызывает ассоциации с Вселенной и мыслю, с верностью и божественной мудростью. Он означает полное спокойствие, довольство, умиротворенность, олицетворяет собой узы, которыми человек связывает себя с окружающими, - объединение, чувство общности. Как говорят - это цвет верности. Его особенно любят толстяки, так как он символизирует удовлетворенность и свершение. Он вне времени, и поэтому является символом традиций, непреходящих ценностей, служит для увековечивания прошлого. Если человек отвергает синий цвет, он отвергает существующие дружеские, семейные и профессиональные связи, так как они не отвечают его высоким требованиям, Он находит их либо скучными, либо обременительными. В мифах синий цвет - это божественное проявление, цвет загадочности, ценности. В синий цвет одеты маги и волшебники.

Синий цвет на флагах - свобода, объединение, принадлежность к большому целому. Люди, испытывающие длительный стресс, напряжение, отвергают синий цвет. Его также, как правило, отвергают и курильщики. Выбирают синий цвет те, кто устал от напряжения, кто хочет гармонии с окружающими, со своей нервной системой. Голубой цвет психологически - релаксация (расслабление), сонливость, удовлетворение. Он воспринимается как прохладный, успокаивающий, гармоничный.

Это - концентрический цвет, он посвящает все только себе. Люди, предпочитающие этот цвет, стараются все привести в порядок, систематизировать. Они всегда имеют собственную точку зрения; преданы тому, что делают, их преданность людям может доходить до рабства. В мифах синий цвет - это божественное проявление, цвет загадочности, ценности. Синий цвет - потеря реальности, мечтание, фанатизм. В средневековье, люди, ходившие в голубом, знали истину. В Древнем Египте пирамиду изнутри красили синим цветом. Жук - скарабей синего цвета. Будда и Кришна - синего цвета. Темно-синий (индиго) - цвет сновидений. Он очень глубокий, приводит к депрессии, оказывает угнетающее действие, вызывает беспокойство, излишнюю серьезность, грусть, печаль. Вызывает потребность физиологического покоя.

Синий цвет у многих народов символизирует небо и вечность. Он также может символизировать доброту, верность, постоянство, расположение, а в геральдике обозначает целомудрие, честность, добрую славу и верность. «Голубая кровь» говорит о благородном происхождении; англичане называют истинного протестанта «синим». Он считался траурным в Древнем Египте и у некоторых народов Южной Африки. Французы называют ужас «синим страхом» (сказку о «синей бороде»). У славянских народов синий служил цветом печали, горя, ассоциировался с бесовским миром. Старинные предания описывают черных и синих бесов. Вспомним, что такие идиомы, как «синий чулок» или «синие очки» практически во всех культурах приписывались женщинам, которые выделялись своей непохожестью.

Иудаизм практически всегда причисляет этот цвет к общечеловеческой логике мироздания. Глубокомысленными воспринимаются синие тона в буддизме. Как отмечал Ф. М. Достоевский, надев синие очки, барышни немедленно стали иметь свои собственные убеждения.

В канонах христианства синий - цвет Царицы Небесной Девы Марии. В средневековой Испании синие и голубые одежды нередко надевались во время траура. Эта традиция, вероятно, связана с влиянием исламской культуры, где голубые цвета были траурными наравне со светлыми. Но траур - это экстремальное состояние человека. Мы же говорим о нормальных условиях его существования. В каббалистике синие - цвета пощады и милости.

По сравнению с голубыми, синие цвета могут оказывать тормозящее действие на человека или порождать своеобразное беспокойство и даже печальное настроение, усталость

или слабую угнетенность. Одной из причин этого является обычна для человека близорукость к синему цвету. Поверхность синего цвета как бы удаляется от смотрящего на нее. Гете в «Учении о цвете» писал об этом так: «Насколько охотно мы следуем за удаляющимся от нас предметом, настолько же охотно смотрим на синий цвет, потому что он влечет нас за собой...».

Кандинский, писал о том, что синий зовет человека к бесконечному, к сверхчувственному. «Синяя птица» - поиск неведомого счастья. Счастья непознаваемости.

Дыхание становится менее глубоким, чем при голубом, длительность выдохания еще более увеличивается, пульс урежается и ослабляется, почти исчезает чувство боли. Синий снижает мускульное напряжение, при длительных физических работах отрицательно оказывается на производительности труда.

Итак, мы можем заключить, что синий в самом деле является цветом, связанным с другими цветами, а именно с голубым сублиматом женского подсознания и фиолетовым сублиматом подсознания мужского. И подобно тому, как оранжевый сублимат радует своим единением бессознательного мужчины и женщины, так и синий сублимат связывает их интеллекты единством подсознательного эстетического восприятия мира. А в единстве - сила и смысл человеческого рода, спокойствие интеллекта.

В функциональной психологии синий проецируется на потребность в мирном и расслабленном покое. Служит для восстановления сил при глубоких переживаниях. Синий выражает стремление к безопасности или к забвению, к гармонии и пассивной чувствительности, к приятной связи и удовлетворению, как цвет душевного покоя связан с самоанализом. Низкий уровень тревожности синего цвета определяет и притязания на любовь со стороны некоего активного лица.

Среди пациентов, считающих синие цвета любимыми, часто встречаются тучные женщины. Широко известно, что темно-синие и черные тона зрительно уменьшают объем фигуры.

В старину отвар из васильков прикладывали к глазам, опухшим от слез. Применяли его и при воспалениях глаз, ибо он существенно улучшал зрение. И сегодня многие прибегают к очкам с синими стеклами, приносящими успокоение не только нервной системе, но и больным глазам.

В хроматизме синий цвет проявляет архетипические черты протестантизма.

### Фиолетовый

Символизирует некоторый мистический союз, в результате которого все мыслимое и желаемое становится реальностью. Это мечта, ставшая явью, магическое состояние души, когда исполняются фантазии. Образуется красным и синим, которые гасят друг друга. Красный находит свое разрешение в синем, а синий - свой смысл в красном. Отсюда - завуалированное возбуждение. Его считают цветом беременных.

В мифах времён средневековья - цвет раскаяния. В перстне кардинала - фиолетовый аметист - символдержанности. Фиолетовый - тяжелый цвет. Его надо разбавлять золотом, иначе он может привести к депрессии. Не рекомендуется в работе с детьми.

Цвет внутренней сосредоточенности. Этот цвет способствует внутреннему углублению: он поможет абстрагироваться от всего в данный момент ненужного и сконцентрироваться на главной проблеме, цвет философов и поэтов. Оживляет творческие способности и помогает сосредоточиться. Чем больше в нем синего, тем больше консервативности, величественности и могущества он излучает. Цвет ассоциируется со смирением и рассудительностью многоопытного человека, испытавшего многие страдания и покаяния, с мистическими знаниями и жертвенностью, с религиозным самоотречением и святостью. Генрих Фрилинг связывал фиолетовый цвет с медитацией и оценочной силой, с помощью которых - на основе вещественно конкретного - можно понять внутренние причины бытия.

Древние называли фиолетовый цветом мудрости, цветом познания истины, цветом печали. «Кто умножает знание, тот умножает скорбь». Так, в Древнем Китае вечернее небо характеризовалось мужским принципом и обозначалось фиолетовым цветом.

Еще Владимир Даля говорил, что сиреневый и лиловый - одно и то же. Поэтому не будем

обращать внимание на их различное толкование в миру и в религиозных обрядах. И если индуизм одевал мужественного мужа из мужей Кришну в фиолетовые одежды, то тантризм усматривал в энергетическом центре фиолетового цвета гармонию и мудрость во взаимоотношениях с окружающими.

В православии фиолетовый наравне с багровым посвящен праздникам Креста Господня (Воздвижение и др.). В католичестве этот цвет символизирует истину, пост, покаяние, печаль и безвестность. Это также и цвет Марии Магдалины, и цвет, означающий священнические права и власть. Лиловые сутаны (цвет высшей мудрости) носят католические епископы. На Рождество и в Великий пост надевают фиолетовые митры кардиналы. Во время страстной недели крест покрывают фиолетовым покрывалом.

Каббала выявляет в этом цвете первоначало, или основу основ. В XIX веке фиолетовый камень аметист считали неприличным дарить dame или девушке, ибо это было бы величайшим для нее оскорблением. Ведь аметист - камень закоренелых холостяков. В начале же XX века этот камень стал излюбленным атрибутом декадентствующих поэтов. Позже огромный аметист на груди носил Даниил Хармс.

Как считают психологи, все оттенки фиолетового выражают тягу к простору, свободе, ко всему, что не признает границ. Так, Гете называл фиолетовый цветом меланхолии и отжившей старости.

Действительно, с ними связана эстетика декаданса начала XX века. Наиболее ярко эти тона проявились в стиле модерн. «Охлажденное синим красное в физическом и психическом смысле... звучит несколько болезненно», - писал Кандинский.

Интересно действие фиолетового на человека. С одной стороны, наблюдается наибольшая из всех интровертных (холодных) цветов степень замедления дыхания. Уменьшается его глубина и увеличивается длительность выдохания. Замедляется и слабеет пульс. Даже при кратковременном воздействии фиолетовый понижает работоспособность более, чем полная темнота. Максимально замедляется реакция «счет чисел». Нередко оказывает подавляющее действие на интеллект. Заставляет падать духом, или вызывает депрессивно-меланхолическое состояние. С другой стороны, воздействие фиолетового на сердце, легкие и кровеносные сосуды увеличивает их органическую выносливость.

В люшеровском подборе восьмицветового теста фиолетовый приобретает оттенок пурпурного.

Функциональная психология соотносит предпочтительный выбор фиолетового с желанием очаровывать и вместе с тем со склонностью к внушению. В фиолетовом цвете проявляется чувственное отождествление с партнером как стремление к магически-эротическим действиям. В нормальных условиях жизни этот цвет предполагает следование общественным нормам поведения. Наблюдается определенного рода консерватизм.

Так, фиолетовый предпочитают беременные женщины с будущим «бездержанным» поведением во время родов. Это является признаком сильной неуравновешенности вегетативной нервной системы. Предпочитают фиолетовый алкоголики и дебильные дети, что также подтверждает их вегетативную лабильность. Если учесть связь фиолетового цвета с действием на гипоталамо-гипофизарную систему, то становится понятным и его выбор в качестве предпочтительного пациентами, страдающими нарушениями функций щитовидной железы. Поэтому же, вероятно, на первые места ставят фиолетовый с синим и геи. Вспомним данные Эллиса о синезеленом, любовь наших геев к голубому, французских - к фиолетовому и т.д. Все это указывает на интровертный тип их взаимоотношений с обществом, свойственный более женщинам. Возможно, конфликтная ситуация такого рода и приводит к большему представительству творцов среди геев. Например, к уходу в творчество от конфликтов с неосуществленным идеалом.

В цветотерапии фиолетовый используется при лечении буйных больных. Применяется и в качестве наркотически-болеутоляющего средства.. И Люшер, и Клар настаивали на большой внушаемости фиолетового цвета. «Неудивительно, что для искреннего признания преступников этот цвет служит так же, как и во времена раннего католицизма при раскаянии и смирении

грешников».

В хроматизме фиолетовый сублимирует архетип католичества. Как один из сублиматоров интеллекта фиолетовый цвет характеризует мужское подсознание при нормальных условиях жизни и подсознание женщины при экстремальных. Именно женщины, с ее экстремальным желанием очаровывать партнера своим подсознательным кокетством и с неизменной склонностью к сознательному внушению.

### Коричневый

Это чисто земной цвет - тут и шкуры животных, кал, почва, кора деревьев и т.п. И ассоциируется он у большинства людей с приземленностью, с укоренением повседневности. Вместе с тем индийские традиции (передавать в цвете свои эмоциональные состояния) наделяют эротическую настроенность и коричневым цветом.

Указывает на эмоции, непосредственно связанные с физическим организмом. Если человек ощущает болезнь или физический дискомфорт, этот цвет психологически приобретает для него все большее и большее значение. Часто его предпочитают те, у кого нет своего домашнего очага, стабильного ощущения физической удовлетворенности и безопасности.

Эмоционально связан с домашним очагом, обществом друзей, семьей, безопасностью. В коричневом остается жизненность, которая потеряла свою активность. Выражает жизненные ощущения тела. Люди, предлагающие этот цвет, желают физического отдыха, покоя. Коричневый цвет олицетворяет стабильность, он весь на поверхности. Успокаивает, поддерживает во время тревоги, волнений. Выбирается при первом истощении, когда человеку кажется, что ситуация конфликта неразрешима. Отвергается, когда человек хочет найти свою индивидуальность, уйти от инстинктов тела, перестать от них зависеть.

Любовь к коричневому - тоска по защищенности. Шоколад вызывает чувства спокойствия и блаженства не только вкусом, но и цветом. Так, и в западной культуре коричнево-красный цвет в качестве самого любимого говорит о страстном желании физического истощения. Иногда он остается даже в случае явного переутомления. Например, при супружеской неверности или ревности. А в христианской символике этот цвет обозначает даже духовную смерть.

С коричневым цветом поэзия ислама связывает функции гибели и распада. И хотя в Коране фигурирует выражение «коричневый сор», мы не найдем, наверное, ни одной мечети без деталей этого цвета на зеленовато-голубом поле куполов и украшений.

Как и красный или оранжевый, коричневый также является громким и шумным цветом. У эмпатиков отмечается его способность к укачиванию и усилению морской болезни.

Цветовая аналитика позволяет выявить в коричневом цвете инстинктивную чувственность или уход от интеллектуальных к сугубо телесным потребностям. По мнению психологов, лица, предлагающие коричневые тона одежды, имеют весьма устойчивые взгляды на жизнь. То есть постоянны, умеренны, аккуратны. И обычно консервативны.

Коричневатых оттенков сердолик принято подразделять на «мужской»- темно-коричневый и «женский» - розовато-оранжевый.

Бегство в коричневый цвет нередко вызывается нежеланием осознавать настоящее. Это создает зависимость от общества и нужду в его поддержке. Как ярчайшее проявление животного начала в человеке коричневый может вызывать асоциальность и антиобщественное поведение.

Хроматическим архетипом тоталитаризма (любого вида) является именно коричневый сублиматор - это главенство черного бессознания над оранжевой «обезличенностью» мужского и женского бессознаний.

Коричнево-желтые оттенки свидетельствуют о потребности в забытии или в ласково-чувственных наслаждениях (медовый месяц, коньяк, шампанское, наркотики и др.). Коричнево-зеленые тона как предпочтительные содействуют расслабляюще-чувственным восприятиям в ощущениях собственного тела при внешне возбуждающих развлечениях (путешествия и др.).

Коричневые тона подкрепляют интеллект эротикой, вином, телесно-чувственными ощущениями, сексуальным удовлетворением и др. Как показывает практика цветотерапии,

коричневый цвет периодически необходим и лицам, желающим просто расслабиться, пожить в простом крестьянском доме, побродить по лесу, порыбачить, поохотиться и т. п. В общем, отдохнуть от достаточно навязчивых условностей цивилизации.

### Белый

Белый цвет характеризуется совершенством и завершенностью, демонстрирует абсолютное и окончательное решение, полную свободу и снятие препятствий. Его фундаментальное качество - равенство, т.к. он заключает в себе все цвета, они в белом равны. Он всегда вдохновляет, помогает, внушает определенную веру (дает свободу). В мифологии белый цвет часто используется в Африке - его носили жрецы, т.к. он оберегал и давал возможность зачаровывать. Белый был цветом социального согласия и мира. Принесение в жертву белого животного - это пакт перемирия с богами (лучше всего принести в жертву альбиноса - человека).

Белый парик судьи - символ справедливости. «Белый рыцарь» - символ спасения. Белый халат (в больнице) считается также символом спасения, стерильной чистоты. Цвет полной открытости, готовности воспринимать мир во всем его многообразии. В большом количестве затухание эмоций, стерильность.

В Древнем Риме весталки носили белые платья и белые вуали. Еще с античности белый цвет имел значение отрещенности от мирского, устремления к духовной простоте. В христианской традиции белое обозначает родство с божественным светом. В белом изображаются ангелы, святые и праведники. По своей природе он как бы поглощает, нейтрализует все остальные цвета и соотносится с пустотой, бестелесностью, ледяным молчанием и в конечном итоге - со смертью. У некоторых племен Африки и Австралии принято раскрашивать тело белой краской после кончины кого-нибудь из близких. В Китае и в некоторых других странах Азии и Африки белый является цветом траура. (В Африке белый цвет траура надевали в особых случаях, когда хотели увековечить память о почтенном человеке. Обычно же цветом траура служил серый и черный. А. Д. Чернова замечает, что смысл траурного цвета - это символ неокрашенной одежды в знак отказа от всех цветов, вкупе олицетворяющих жизнь).

Белый цвет - цвет Великой Матери, цвет женщины, ибо создана она белой: «И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека, жену» (Быт. 2, 22). В древних обществах белый обычно олицетворял союз мужчины и женщины (семя) и одновременно - союз матери и младенца (молоко). Белым цветом наделялись такие свойства человека, как сознательное исполнение долга, социальная сплоченность, сохранение традиций, всеобщая осведомленность и память. В обычных условиях существования племен белизна служила неизменным символом женских качеств.

Белый в иудаизме передает значение высокой, чистой сущности. В одежды белого цвета из виссона одеваются ангелы и праведники. Талес - мужская накидка для молитв - чисто белого цвета. В «белый» пост надевают белые одежды и в молитвах просят, «чтобы наши грехи побелели». В праздник сбора винограда и танцев еврейские девушки надевают простые белые платья и танцуют при свете полной луны. Юноши стоят вокруг и выбирают себе невест. Полотняные белые платья снимают различия в имущественном положении.

Показательно, что индийская традиция (выражать цветом соответствующее эмоциональное состояние) наделяет белый значением комической настроенности при самопрорезании. И здесь же белый цвет наделяется свойствами благости, так как характеризует касту жрецов (брахманов), которые на протяжении тысячелетий сохраняли неизменными традиции общества.

Буддистские вероучения наделяют белый цвет самообладанием и высшей духовной трансформацией через женственность мира: «Ведущая наружу за тьму оков незнания» «Мать всех Будд».

Конфуцианство в Китае канонизировало белый цвет как истину, долг и самопожертвование. И одновременно оставило в силе такие значения, как справедливость и печаль (в трауре). Интересно, что в китайском театре (виртуальная реальность, то есть экстремум бытия) маска белого цвета означала отрицание прямодушия и искренности.

В Античном мире в белое одеты жрицы Афродиты. И здесь же рождается миф о Белой

скале, пролетая мимо которой, души умерших теряют память о земном существовании. Платон в рассуждениях о душе человеческой наделил белым цветом совестливую ее часть, которая чтит законы, традиции и нравы общества.

В христианстве белый цвет символизирует божественный свет Бога-Отца. За этим же цветом закреплен в канонах иконописи цвет Богоматери и Святых девственниц. В православии белый цвет церковных облачений используется в Рождество Христово, Преображение и Благовещение. В них же начинается Пасхальная утреня.

Белые ризы одеваются при крещениях, помолвках, браке, погребениях, ибо эти стадии человеческой жизни характеризуются переходом в новую форму существования души. «Белое - венчальное, черное - печальное». Белый цвет означает здесь очищение души, принятие ею девственности, невинности и целостности. В католичестве священник надевает белые одеяния на все указанные службы, а также при конфирмации. Белый цвет здесь олицетворяет и святых, не испытавших мучений.

В исламе белые цвета ничем не отличаются от других цветов в одежде священников и прихожан. Главное условие белизны (как и в иудаизме) - чистота одежды, а не ее окраска. Серов замечает, что на Востоке траурным цветом являлся и является не белый, как это иногда считают на Западе, а светло-серый цвет чистого (неотбеленного) холста.

Венцом радости и очищения считает Каббала корону белого цвета, ибо и алхимия гласила, что белый цвет - это «женский принцип», «белая женщина, белая лилия - в общем, женщина». Белый цвет связывался здесь с Луной, серебром и ртутью как чистота индивидуального света. Логично-белые цвета в иоанновских ложах франкмасонов предназначены для подмастерьев и учеников. В средние века белые одежды в миру носили преимущественно те, кто хотел «выказать чистоту и неподкупность сердца». Белый флаг символизирует капитуляцию, перемирие, дружбу и добрую волю.

Поляки и венгры без какого-либо стеснения называли женщин белым народом. Возможно и не только потому, что кожа женщин всегда светлее мужской. По мнению современных психологов, женщинам в белом свойственны бескомпромиссность, некоторая холодность сердца и отсутствие кокетства с мужчинами.

Белый свет и цвет считается нормой цветового приятия. Хотя и солнце, и лампы накаливания, не говоря уже о свечах, дают не белый, а желтоватый цвет. Психология цвета в предпочтении белого над серым и черным видит стремление человека освободиться от обременительной связи и начать новую жизнь. Психологи считают, что белый цвет - это цвет без эффекта. Это *tabula rasa* (чистая доска), на которой еще предстоит написать нечто содержательное.

В хроматизме белый цвет является сублимированным архетипом рационализма.

### Черный

Существует в противоположность белому, поглощает все цвета вокруг и никогда их не выпускает. Черный всегда скрывает в себе все, что несет. Он связан с любопытством, притягивает к себе, пугает (страх из-за загадочности). Черный цвет всегда бросает вызов, требуя от человека попытки освободить свою сущность. Иными словами, человек должен пройти через черное, чтобы познать, как много в нем белого. В мифологии черный широко используется в Африке. Он связан с сезоном дождей (цвет деревьев и воды), обозначает чувство неизвестности, загадочности, трудолюбия. Приношение черного животного - вызов дождя. Черные отметины на теле - болезнь.

Черный - абсолютный предел, за которым жизнь прекращается. Он передает идею небытия, исчезновения. Считается также, что существует связь между черным цветом и сексуальной привлекательностью. У некоторых африканских племен женщины с очень черной кожей высоко ценятся как любовницы, но не как жены. У арабов выражение «чернота глаз» означает возлюбленную, «чернота сердца» - любовь. Часто черный цвет ассоциируется с пустотой и горем, сексуальностью Черной Девы.

Нередко в мифах черный цвет сопоставлен с опасной, инфернальной стихией, с иррациональностью и непознаваемостью будущего времени, с мистическим влечением к

женскому лону. Любой материалист нам скажет, что именно черный уголь и черная нефть дают всю палитру радующих глаз цветов. Черный сохранил все цвета живущих когда-то цветков.

В рассуждениях о душе человеческой Платон наделил черным цветом бессовестную ее часть, которая (вопреки традициям общества) неистово добивается своих низменных желаний. И Платон же полагал черный цвет наиболее верной характеристикой будущего времени.

В «черный» пост иудеи надевают черную одежду и даже занавес на священном шкафу, где хранятся свитки Торы, меняют на черный в память о разрушении Храма и народных несчастьях. И во время молитвы в синагоге полностью гасят свечи и плачут в темноте.

В буддизме черным характеризуется темнота скрытого (стесненного) бытия. Однако конфуцианство каким-то образом усмотрело в этом цвете символику мудрости и знания. Индуизм же связывает черный цвет с чувственным движением «вниз».

Черным цветом в христианстве наделяются Дьявол и Ад. Отсюда и цвет панихид - черный. В католичестве черные одеяния священники используют при службах по усопшим и во время Доброй Пятницы. Черный (или темно-коричневый) в православии наиболее близок по духу Дням Великого Поста.

В геральдике черный означает благородство и мудрость. Черный - это абсолютное поглощение всех цветов и «света» с его условностями, моралью и правопорядком. И по визуально-физическим свойствам черный цвет характеризуется такими значениями, как «темный, трудный, тяжелый, теплый, впитывающий, всасывающий, поглощающий». Об этом же говорят и устойчивые словосочетания типа «черная работа», «черный рынок», «черный юмор» и др.

Психология цвета утверждает, что лица, выбирающие черный цвет и ставящие его на первое место (среди ахромных), находятся в оппозиции к обществу: испытывают явное отвращение к происходящему, проявляют агрессивность в сочетании с деструктивной и импульсивной тенденциями, негативизм, конфликтность и четкую позицию протesta. Негативизм черного цвета не имеет отношения к разрешению проблем, он лишь указывает на их наличие. Вместе с тем мрачность черного цвета никак не оказывается на его чрезвычайной популярности у женщин. Это до сих пор удивляет психологов: нравится одно, выбирают другое, а носят третье...

Черный цвет сублимирует в себе хроматический архетип иррационализма.

#### Варианты работы с цветом

1. Рисунок одним цветом (цвет нравится, не нравится).
2. Рисунок двумя цветами (нравится и не нравится).
3. Рисунок по заданию состояния противоположным цветом (синий – печаль, рисунок синим цветом – «Радостное утро» и т.п.).
4. Цветовая палитра клиента (палитра земноводного – сине-зеленые и охра, акварель; палитра млекопитающего – яркие и чистые основные цвета, гуашь; палитра человека – полутона, оттенки всех цветов, пастель).
5. Цвето-эмоциональные приписывания (какого цвета для тебя чувства и эмоции: любовь, радость, печаль, гнев, раздражение, страх и пр.).
6. «Цветной человек», детский вариант.
7. Аппликации из цветной бумаги на свободную и заданную темы.
8. Рисование на цветной бумаге (например, черный лист – «Летний рассвет», красный лист – «Зимняя ночь», желтый лист – «Печаль моя светла» и т.п.).
9. Рисование архетипических амплуа (костюмов) заданными и противоположными цветами.
10. «Цветной костюм» (создание сценического костюма в одном цвете).
11. Раскрашивание «Рисунка человека».
12. «Составление несуществующих цветов» (вымешивание красок).
13. «Цветовой амулет».
14. «Сад красок».

## ДРАМАТЕРАПИЯ

Это набирающее темп направление арттерапии использует такой широко распространенный технический прием, как драматизация, т.е.разыгрывание какого либо сюжета. Техника драматизация используется в психодраме (это основной, базовый прием), в транзактном анализе и ряде других направлений. Данное направление в арттерапии иногда называют театротерапией. Это название более правильное (так как в данном случае основой является искусство театра, а не драматургия), но менее употребимое. Современная драматерапия – сложное и многогранное явление, представленное разными подходами, школами, концепциями. Драматерапия используется в работе с межличностными и внутриличностными проблемами, в семейной и детско-родительской терапии, в оргконсультировании, развитии креативности в определенной профессии, с пограничными расстройствами, психосоматикой. Театр исторически создавался как терапевтическое воздействие (теория катарсиса Аристотеля), и всегда театральное действие было чрезвычайно сильным по эмоциональному воздействию. Возвращение драмы как психотерапевтического действия в культуру началось с конца 19 в., когда стали возникать психотерапевтические театры в Германии, Австрии, США, России, Франции. Кроме всего, необходимо помнить, что драматерапия – это всегда игра, т.е. вид деятельности, ориентированный на процесс и на удовольствие в этом процессе. Сила и глубина воздействия драматерапии связана со способностью выражать события и переживания ярко, ясно, точно, что дает возможность вспоминать и переживать иначе определенные жизненные события, посмотреть на них другими глазами. Существует серьезное различие между драматерапией и психодрамой. Оно заключается в том, что психодрама использует для драматизации конкретный биографический материал, драматерапия не фокусируется на реальной жизни клиента. Психодрама играет реальную жизнь клиента, драматерапия – что угодно и чью угодно жизнь, что не вызывает страха, тревоги, боли. Я могу играть кого угодно. «Жизнь – игра, театр». Уровень, на котором «работает» драматерапия, очень различен: от конкретной жизненной задачи (как это сделать) до глубинных экзистенциальных вопросов (зачем я живу, в чем мое предназначение?).

К психотерапевтическим задачам, которые могут быть решены с помощью драматерапии, можно отнести следующие:

- осознание своих телесных и поведенческих паттернов,
- развитие спонтанности и импровизационности ,
- развитие и совершенствование способности к «режиссуре» собственной жизни,
- возможность «переиграть» жизненные сценарии и паттерны,
- развитие телесной пластичности и пластики (телесной, эмоциональной, когнитивной),
- расширение репертуара поведенческих паттернов.
- возможность стать иным (развитие множественности личности),
- возможность «вернуться назад» и «сходить вперед».

Основные техники драматерапии:

1. Сценические поклоны.
2. Сценическая пластика.
3. Работа с оружием.
4. Работа с голосом.
5. Беспредметные этюды.
6. Предметные этюды с символическими предметами (веревка, цепь, раковина, посох, корона, меч, маска, плащ, чаша, плат и т.п.).
7. Пантомима (стили, танец, сцены).
8. Театр импровизации («история театра», национальные ритуалы, национальный танец и др.).
9. Средневековая драма.
10. Драматизация сказки, мифа, легенды.
11. Драматизации снов, фантазий, страхов.
12. Театр абсурда.

13. Комедия дель арте.
14. Работа с большими куклами.
15. Площадные театры.
16. Карнавал («шествие умерших богов», «корабль дураков»).

## **МАРИОНЕТКА**

Мы – бездушные куклы в руках у творца.  
 Это сказано мною не ради словца.  
 Нас Всеышний по сцене на ниточках водит  
 И пихает в сундук, доведя до конца.

Омар Хайям

### *Предпосылки использования куклы-марионетки*

Показанием к использованию куклы-марионетки может быть наличие кризисного состояния клиента (экзистенциальные и возрастные кризисы, посттравматика, психосоматические расстройства, работа горя и т.п.).

Смыслом терапевтической помощи человеку, переживающему кризис, является восстановление целостности личности. Целостная личность – это личность, познавшая и принявшая оба отражения архетипа Самости – как Маску (свое «хорошее» Я, принимаемое), так и Тень (свое «плохое» Я, отвергаемое). Если такое принятие произошло, на данном этапе развития понятия «Я плохой» и «Я хороший» теряют смысл, поскольку возникает целостное Я, неразделенное какими бы то ни было границами (на время до следующего экзистенциального кризиса). Должно произойти именно принятие, так как «...когда я пытаюсь изгнать свою тень, я не освобождаюсь от нее. Я не остаюсь с неким пустым, ничем не заполненным местом в моей личности – во мне остается симптом, болезненное напоминание, что есть некоторая грань меня самого, которой я не сознаю». Следовательно, необходимо определенное общение со своими теневыми сторонами. Такая необходимость вызывает сильный страх и как следствие – сопротивление. Отсюда вытекает задача консультанта или психотерапевта, использующего в своей работе методы арттерапии, которую можно сформулировать следующим образом: найти такой вариант внешне представленного образа «Я» для клиента, который последнему легко было бы отождествить с самим собой и который поддавался бы желательным трансформациям, инициированным клиентом. Вероятнее всего, в первую очередь этим требованиям способен соответствовать образ, созданный самим клиентом.

Послания, которые он получает в ходе такой работы, способны претендовать на определенную глобальность, которая и необходима при психологических кризисах. Эти «послания» можно сформулировать так: «Я создаю себя», «Я себя меняю», «Я собой владею» и «Я собой управляю». Такие послания и будут ответом на возникающие у человека экзистенциальные вопросы, на которые ему необходимо найти ответы в состоянии кризиса. Найдя ответы на возникшие экзистенциальные вопросы, характерные для таких кризисов (Кто я? Что я? Зачем я? Куда я?), человек завершает психологический переход на более высокий уровень развития. Сложность, как уже говорилось выше, заключается в том, что процесс роста исключительно унисекс, чужого опыта здесь быть не может и консультант или терапевт не может и не должен помогать пройти через узловую точку развития личности. В связи со всем сказанным и возникла идея использовать управляемую куклу - идея об использовании марионеток, низовых управляемых куклах. Низ – проход через Тень (архетипический уровень как концентрированный и метафорический опыт человечества), управляемый - я сам могу все изменить, кукла – подобие человека.

### *Положительный потенциал использования куклы-марионетки.*

1. Это совершенно непривычный для клиента способ (возможность преодоления естественного сопротивления и стереотипного поведения в виде как мыслительных, так и поведенческих паттернов). Можно предположить, что появление в качестве клиента художника-

кукольника является бесспорным противопоказанием для использования данной техники и чрезвычайно маловероятным событием.

2. Предложенный способ взаимодействия сразу же дает доступ к определенным ресурсам клиента (обращение к детским ресурсам, связанным с игрой и удовольствием, от нее получаемым). Сам факт обнаружения в себе явно ресурсных зон является целительным.

3. Почти все, происходящее в начале работы, не осознается клиентом. Это необходимо для защиты клиента и для свободы поиска на наиболее поверхностном уровне работы.

4. Возможность получения доступа на достаточно глубинный уровень.

5. Этот способ взаимодействия состоит в делании чего-то собственными руками, делании с интересом и без страха, делании, включающем механизм травестирования - «я сильнее, больше, я тебя сделал!». В этом случае человек получает мощную терапевтическую метафору, которая может действовать на бессознательном уровне очень долго, если не всю жизнь.

#### История возникновения куклы-марионетки

Судя по всему, кукла - одно из древнейших изобретений человечества. Причем изобретение это оказалось чрезвычайно важным, если судить по тому, что значимость ее не исчезает с веками, а только меняется. Точно сказать, когда появились первые куклы, невозможно. Ясно лишь, что с психологической точки зрения это могло произойти не раньше, чем у человека появились зачатки осознавания себя на уровне тела. Первой такой куклой историки театра считают так называемую «куклу из Брно» - маленькую человеческую фигурку из мамонтовой кости с подвижными сочленениями, найденную в захоронении в Чехословакии (ей около 35 тысяч лет). Важно заметить, что вначале куклы изображали те части тела, которые человек лучше всего видел – руки и ноги. Именно такие куклы играли для человека того времени наиболее существенную роль в жизни. Человек получал возможность посредством куклы-руки и куклы-ноги исследовать и изучать собственные конечности, являющиеся инструментами для взаимодействия с внешним миром. Так, в телесно-ориентированной психотерапии: вся рука – взаимодействие с миром, кисть – взаимодействие с другими, ноги – опора и способность приближаться к объекту. У сибирских шаманов до сих пор существуют куклы, называемые «Дух ног» и «Дух рук».

Следующая по хронологии находка на кукольную тему – «кукла-сверток», обнаруженная в неолитическом захоронении и представлявшая собой некое подобие полузверя - получеловека, за что и получила свое второе название - «монтеспанская медведь». Самой большой и, по-видимому, главной частью куклы было туловище, к которому были присоединены словно бы усеченные ручки и ножки. «Недоразвитые» конечности были лишены подвижности, зато поворачивались голова и туловище. Размером она была в рост человека, а для чего использовалась и кем – так никому и не известно.

До сих пор нет четких критериев, отличающих куклу от скульптуры (с точки зрения археологии). С прикладной точки зрения все вполне очевидно: то, с чем играют – кукла, то, на что смотрят (или чему поклоняются) – скульптура. Однако в Индии до сих пор существуют огромные подвижные ритуальные скульптуры, никогда не именовавшиеся куклами. Такими же были древнегреческие «невроспасты» – огромные ритуальные фигуры, управляемые нитями.

Великий филолог В. Даль свое мнение на этот счет формулирует следующим образом: «Кукла – сделанное из тряпья, битой бумаги, дерева и пр. подобие человека, а иногда и животного. Кукла – слово переводное, сбивчивое и лишнее». Самым интересным в этом определении представляется слово «подобие». Кукла – это всегда имитация – стоит вспомнить хотя бы, что пачка фальшивых денег в уголовном мире также называется «куклой». Или, скажем, манекен. Кому придет в голову назвать его скульптурой? Очевидно, что манекен – это именно кукла. Имитация человека, сделанная с чисто pragматической целью.

Скорее всего, интересующее нас отличие отражено в разнице слов «изображение» и «подобие». Скульптура всегда изображает кого-то конкретного, является его олицетворением и даже лепится (высекается, отливается) почти всегда с натуры. Кукла же всего-навсего некий симулякр – подобие, не имеющее отношения ни к кому реально живущему. В определенном

смысле можно сказать, что скульптура – это подобие (или воплощение) души, а кукла – всего-навсего имитация тела.

Начиная с шестнадцатого века до нашей эры ритуальных кукол-марионеток находили в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, Ассирии, Древнем Китае. Так, в одном из римских некрополей было обнаружено захоронение с надписью “Крипейра Трифаэна, умерла 17 лет”, в котором находилась кукла-марионетка в человеческий рост, захороненная по человеческому обряду. Такие куклы были участниками и персонажами древнейших мистерий.

Один из самых почитаемых в египетской мифологии богов – бог плодородия Хиум – слепил человека из глины, как куклу – или как марионетку? Те же представления существовали и у шумеров.

В Древней Индии марионетки (катхпутли) были окружены священным ореолом и считались посланцами богов. Старые куклы нельзя было просто уничтожить или выкинуть – предусматривался специальный обряд их погребения. Марионетку с молитвами опускали в реку, - предполагалось, что она вернется по реке обратно в страну богов. И если перед тем, как утонуть, кукла долго держалась на воде, полагали, что это великий знак: боги одобряют ее земные деяния. Ни одна другая театральная кукла не удостаивалась такого обряда – даже те, которые изначально предназначались специально для участия в религиозных представлениях. В классической санскритской драме (уже в первых веках нашей эры) существовал термин “сутрадхара”, обозначавший ведущего актера, своего рода распорядителя спектакля. А переводился этот термин как “ тот, кто дергает за нити”. Это дало основания некоторым ученым выдвинуть гипотезу, что кукольный театр предшествовал “живому” – по крайней мере, в Индии.

В Древнем Китае статус марионеток был еще выше. Они полагались наделенными таинственными силами, связывающими их с жизнью человека и дающими возможность на эту жизнь влиять. Кукол других видов в подобных способностях обычно не подозревали. У таких верований существовало некое теоретическое обоснование. Предполагалось, что старые вещи обладают способностью накапливать жизненную энергию, наполняться таинственной силой, в результате чего духи получают возможность в них материализовываться. Не материализованные духи не обладали способностью напрямую вмешиваться в жизнь людей – эти права они получали, лишь обретя вещественную представленность. Наибольшую привлекательность для них представляли неживые предметы, особенно статуи и куклы (те из них, что изображали человека). Таким образом, статуи (или куклы, что для нас важнее) могли выступать в двойной роли: они могли быть некой “ловушкой” для духов добрых, желательных для человека, этой куклой владеющего, а могли таить в себе серьезную опасность для человека, если в них вселялся дух злой. Соответственно марионеточники предположительно обладали двойной властью: они были способны призвать доброго духа в имеющуюся у них куклу для полезного использования, а могли заманить в куклу духа злого с целью последующего совершения специальных обрядов по его изгнанию. Обрядам и заклинаниям, позволяющим заколдовывать или расколдовывать марионетку, кукловоды учились у даосов. Кроме того, им необходимо было приобрести умение защищать себя и своих кукол от самовольного вселения злых духов. Разумеется, марионеточников почитали почти наравне с самими даосскими магами, поскольку предполагалось, что подобными умениями никто из прочих актеров-кукольников обладать не способен. Их называли Мастерами, театр марионеток – театром Мастеров. Естественно, что растрачивать подобные способности по пустякам было недопустимо, и потому марионеточные представления игрались только тогда, когда требовалось умилостивить богов (например, по поводу свадьбы, рождения ребенка и пр.) или произвести очистительный обряд (чаще всего после чьей-либо насильственной смерти). После показа представления, имеющего магическую силу, нередко игрались и светские пьесы, но никогда они не исполнялись сами по себе – только после главного.

Сейчас искусство театра марионеток в Китае практически отмерло, и причины тому, скорее всего, коренятся в том же магическом к ним отношении. Древняя абсолютная вера в их колдовскую силу значительно ослабла, и надобность в столь значительном, как прежде,

количество магических представлений, отпала. Однако, видимо, подспудно китайцы все же верят в их сверхъестественные способности и не рисуют играть только светские пьесы. До сих пор практически никто в Китае не решится держать дома марионетку – лишь те, кто считает себя посвященным.

В Бирме испокон века и до наших дней иных кукольных театров, кроме театров марионеток, просто не существовало. Марионеточные представления почитаются у них высшим видом театрального искусства, весьма серьезно влияющим на “живой” театр.

Современное название марионетки происходит от французского слова «marionnette», однако, как мы уже видели, в Европе этот вид кукол появился на два с половиной тысячелетия позже, чем на Востоке.

### Архетипическая марионетка

С каким архетипом можно было бы связать куклу вообще? По-видимому, ближе всего к искомому архетипу «Персона» (он же «Маска», хотя между этими двумя ипостасями есть тонкие различия). Связано это с тем, что кукла сама по себе есть попытка изобразить человека “в миниатюре”, - но не настоящего, истинного (чему соответствовал бы архетип «Самость»), а его образ, то, что видно глазами. Именно этим и объясняется существование куклы-ноги и куклы-руки.

Когда в детстве человечества возник феномен сознания, появилось понятие «Я». Желание понять, что такое «Я», привело к выделению «не-Я», а следовательно, и к необходимости найти, провести границу между «Я» и «не Я», «Я» и миром, «Я» и другими. Граница и породила не только желание «не Я» исследовать, но и страх перед ним, потребность его избегать, бороться с ним, как с чем-то, находящимся «за границей», - то есть некий изначальный конфликт.

Человек ведь только живет в четырехмерном пространстве-времени, а мыслит и определяет мир в категориях двухмерных. Верх – низ, лево – право, добро – зло, Бог - дьявол, мужчина – женщина, жизнь – смерть, любовь – ненависть, для продолжения смотрите любые словари. И вот эти-то противоположности должны быть разделены в силу наличия того самого изначального конфликта, порожденного границей между «Я» и «не Я». Что получается в итоге? «Я» – это всегда хорошо, внутри, принимаю, хочу, показываю другим; «не Я» – угроза, вне меня, снаружи, плохо, не принимаю, не хочу. Именно тогда возникают архетипы «Маска» и «Тень». «Маска» – весьма неполный и упрощенный образ «Я». «Маска» – это я правильный, хороший и т.п. Все, что не вписывается в эту систему определений (а прежде всего в нее не вписывается сам человек, оказываясь несоизмеримо сложнее этой убогой критериальности), все, от чего «Я» отрекается – это «Тень», зеркальное отражение «Маски».

«Маска» как персонаж обрядового действия оказывается тождественна архетипу «Маски», марионетка тождественна архетипу «Тени». Персонажи ритуального действия становятся вещественными символами названных архетипов.

Постепенно у человека возникает желание и необходимость познать себя глубже, ближе к тому, что называется архетипом «Самости». И тут обнаруживается поразительное: человек не может видеть свою «Самость» целиком, не может находиться с ней лицом к лицу. Он видит ее только в виде отражений в двух зеркалах: «Маске» («Персоне») и «Тени». Если смотреть только в одно зеркало, то изображение будет размытым, непонятным и пугающим. На современном психотерапевтическом языке мы скажем, что это изображение проявится только в виде симптомов. И человек оказывается перед фатальной необходимостью: хочешь знать свою «Самость» – смотри в оба зеркала. Ведь «Тень» – это то, что только сам человек не хочет в себе видеть и признавать, а в мире и природе ничто не разделено. Расщеплен только человек, не желающий признавать, что если бы не было плохого, то не было бы и хорошего. Он борется с тем, что надо просто принять и сделать частью «Я» - с собственной тенью. Само это выражение стало обозначать абсолютную безрезультатность какого-то процесса и бессмысличество затраченных усилий.

И тогда в процессе борьбы за постижение собственной «Самости» возникают куклы-маски (верховые куклы) и куклы-тени (марионетки). В самих наименованиях просматривается отражение архетипических понятий «Верх» и «Низ». «Верх» – это небо, все светлое, чистое, человек от талии вверх, Божье создание, душа, дух, свет. Низ - темное, земля (мать, которая родила и которая «съест», примет в свое лоно после смерти), человек от талии вниз, дьявольское, тело, низший дух, темнота, Тень. Отсюда метафоры – «низкий» поступок и «низкий» человек, «грязные» слова и т.п. Очень важно при этом, что тень видна только на свету, причем чем ярче солнце, тем четче тень. Конфуций сформулировал это так: «Чем больше человек, тем длиннее его тень».

Архетипический страх наших бесконечно далеких предков, страх перед безмерно большим, безмерно сильным и безмерно непознаваемым. Это, скорее всего и есть то состояние, которое Бахтин называл «космическим страхом» и определял следующим образом: «Какая-то тотемная память о космических переворотах прошлого и какой-то смутный страх перед грядущими космическими потрясениями заложены в самом фундаменте человеческой мысли, слова и образа».

#### Способы изготовления марионетки

1. Использование клиентами марионеток-заготовок - деревянных, сделанных из папье-маше, глиняных или любых других готовых форм. Просто, менее трудоемко. Ситуация становится больше похожей на «я делаю себя из «болванки» (именно так для меня продолжался ассоциативный ряд «форма – заготовка -...»). Из психотерапевтической работы будут полностью исключены предыдущий опыт клиента, его мировоззрение, те ошибки, которые, собственно, и породили проблемную ситуацию.

2. Использование готовых марионеток, заранее содержащих в себе некие архетипические образы. Препятствия: от весьма банальных (отсутствие в продаже необходимых кукол), до очень сложных и нетривиальных. Например, такие куклы должен делать Художник, а если он Художник, то он и Личность, а значит, это будет его собственное представление о данном архете, его уникальный архетипический образ.

3. Изготовление самодельных марионеток. Клиент в этом случае все делает собственными руками – пусть не так красиво и правильно, но сам – и потому все равно красиво и единственно правильно. Вариант создания самодельных марионеток метафоричен просто по определению. «Что сотворил, то и имею», «изменить можно, но не все», «чтобы изменить, необходимо понять»... С учетом этого совершенно общего и действенного механизма процесс творения (сотворения) марионетки становится исключительно терапевтичным: иногда оказывается достаточным куклу создать – и процесс последующей работы с ней уже может быть излишним. Минусы: временные и материальные затраты, которые, хотя и окупаются, но все же оказываются весьма и весьма значительными.

#### Взаимодействие с марионеткой.

В дополнение к двум предыдущим глобальным вопросам - «Кто я?» и «Как я устроен?» - марионетка позволяет поработать еще с одним - «Что мною движет?» Система управления марионеткой дает очень своеобразное представление о структуре мотивов куклы - а, соответственно, и ее прототипа. С одной стороны, устройство марионетки таково, что отдает ее целиком во власть кукловода, и сам по себе этот образ весьма прочно связался с одним из представлений об устройстве мира. В язык прочно вошли идиомы типа «дергать за ниточки», «вести по ниточке», «главная нить» и т.п., отражающие понятие зависимости, страдательности, отсутствия ответственности, подчиненности. Человек же, в чьих руках находятся все нити, ассоциируется с хозяином, властителем, неким источником всей и всяческой причинности для марионетки. Таким образом, человек, создавший марионетку, осознающий ее как свой собственный образ и пытающийся ею управлять, выступает одновременно в двух ролях - хозяина и раба, того, кем движут, и того, кто движет.

Человеком управляет кто-то или что-то, несоизмеримо большее, чем он сам. А он управляет марионеткой и является собой наглядное воплощение метафоры «Я всемогущ и могу сделать все, надо только захотеть».

Переводя все это на язык конкретной психотерапии, можно сказать, что марионетка дает возможность в процессе ее терапевтического использования:

- отделить от себя нечто теневое, вынести наружу, экстериоризировать некоторое переживание или состояние, чтобы иметь возможность это увидеть, осмыслить и изменить по своему желанию;
- сделать это в метафорической, игровой, а, следовательно, ресурсной, безопасной и приятной форме, минуя излишнее сопротивление, страдания и боль;
- отработать собственные, сугубо индивидуальные механизмы отождествления и растождествления;
- травестиовать нечто пугающее в себе самом, заодно отрабатывая и механизмы экзистенциального принятия того, что невозможно изменить;
- вывести на уровень осознавания (причем опять же на языке метафоры) вытесненный материал (травмы, переживания, страхи и т.п.).

Все вышеперечисленное дает возможность индивидуально или в группе найти и апробировать новые, ранее недоступные (и не нужные) формы взаимоотношений с обществом, с миром, с другими людьми, то есть «породить» новый уровень адаптированности личности.

1. Архетипическая природа марионетки заранее обуславливает очень сильную, эмоционально насыщенную и энергетически заряженную реакцию человека на любое взаимодействие с такой куклой.

2. Марионетка в таком взаимодействии может выступать в качестве подобия, метафоры, воплощения души человека, а может играть роль подобия, метафоры, воплощения его тела.

3. Если использование марионетки в процессе психокоррекции личности и группы основывается на подобии переживанию, то в свою полную силу вступает принцип актуальности метафорических изменений, и тогда любая трансформация такой метафоры находит свое воплощение в реальной жизни клиента.

4. Показанием для использования марионетки могут быть, как предполагалось, любые кризисные состояния, обладающие вышеперечисленной симптоматикой.

#### Необходимый для изготовления набор:

- квадрат ткани приблизительно 60 x 60 см (для основы или «тела»);
- несколько квадратных кусков ткани меньшего размера и разных цветов;
- коробочки от игрушки «киндер-сюрприз» или небольшие шарики, камешки;
- пуговицы, лоскуты, нитки, гуашь, разнообразная тесьма, ленты, чулки разного цвета, вата, поролон.

#### Техника изготовления

Коробочка от «киндер-сюрприза» обтягивается чулком нужного цвета (от белого до черного – в зависимости от того, что покажется клиенту подходящим) и завязывается ниткой. При этом необходимо оставить «хвостик» не менее 10-15 см длиной и отрезать чулок. Это и будет голова с шеей. Затем ткань, которая станет впоследствии телом (или основой), складывается треугольником, в центре которого прорезается совсем небольшое отверстие, куда протягивается и прикрепляется изнутри к ткани «шея».

Практически марионетка уже готова, поскольку у нее есть голова и туловище. Осталось ее одеть, нарисовать или сделать из других материалов - пуговиц, фольги, стекла и пр. – лицо (если это необходимо) и сделать руки.

Чтобы оснастить марионетку основным социальным инструментом, прямо к ткани-основе пришиваются «кисти» необходимого клиенту размера. Для их изготовления необходимо маленькие кусочки ваты (лоскутки, камешки) обтянуть чулком того же цвета, что и голова.

Такая кукла имеет всего три управляющие нити, прикрепленные к голове и кистям, что делает процесс последующего взаимодействия с нею чрезвычайно простым.

Необходима ткань всех базовых (архетипических) цветов - черная, белая, красная, зеленая, желтая, синяя, серая. Каждый из этих цветов несет свою информацию, отсюда уже выбор цвета становится диагностичным для терапевта и терапевтическим - для клиента.

## **СКАЗКОТЕРАПИЯ**

Это использование сказки как архетипической метафоры в целях:

- психодиагностики (проективная диагностика, описывающая целостную картину личности, ее проблемные и ресурсные элементы),
- психокоррекции (развитие креативности личности как «расширение спектра альтернативных решений»),
- психотерапии (исцеление с помощью сказки)

### **Виды сказкотерапии**

- Анализ и интерпретация сказок.
- Использование архетипа сказки.
- Сочинение сказок (библиотерапия).
- Медитативные сказки.
- Драматерапия сказки (известной сказки, сочиненной клиентом, в группе – по случайно выбранным ролям и др. варианты).
- Рисование сказки.
- Сказочное путешествие (пространство, где «все возможно»).
- Куклы (марионетки, пальчиковые, веревочные, куклы-обереги и пр.).
- Сказочный карнавал (каким сказочным персонажем я стал бы на карнавале).
- Любимая сказка детства.

### **Достоинства сказки**

- Метафоричность (наиболее доступно для восприятия).
- Отсутствие дидактичности (не вызывает сопротивления).
- Глубинный смысл сказки (закодированный опыт человечества: как ты относишься к Миру, так и Мир относится к тебе).
- Архетипичность (многогранность, общность и многоуровневость хранимой информации).
- Полная психологическая защищенность (справедливость всегда торжествует, добро всегда побеждает, «все будет хорошо»).
- Экзистенциальность (относительность добра и зла, изменчивость, беды и испытания делают сильнее, мудрее и пр., неопределенность места и времени, «ненаходимость» по Бахтину).
- Магический ореол (волшебство, чудо, «как в сказке» - отсутствие ментальных ограничений, иррациональность).

### **Родословная сказки**

- Соотношение и исторические корни мифа – легенды – саги –былины – сказки –притчи…

### **Виды сказок**

По происхождению - сакральные (мифологические), народные, авторские.

По содержанию - антропоморфные (наиболее древние, предпочитают дети до 3 лет), бытовые (предпочитают дети 3 – 5 лет), волшебные (предпочитают дети старше 5 лет и взрослые).

По задаче:

– дидактические (необходимо создать мотивацию), психокоррекционные (расширяют спектр моделей поведения, подсказывают альтернативные решения, показывают модели более успешного поведения, меняют отношение к ситуации на более адекватное),

- психотерапевтические (глубинные механизмы бытия, экзистенциальные проблемы, философские понятия добра, зла, гордыни, испытания, смерти, жизни, любви и т.п., авторские сказки, притчи. Они помогают там, где традиционные психотерапевтические приемы бессильны),

- медитативные (способствуют процессу погружения во внутренний мир, самосовершенствованию).

Персонажи сказки – герой (Иван-царевич), антагонист (вредитель, Кошечка Бессмертный), помощник (волшебный конь, серый волк), даритель (Баба яга), отправитель (кто героя посыпает куда-то : Царь-отец искать невесту), искомый или спасаемый (царевна-лягушка).

#### Морфология сказки

1. Постоянными, устойчивыми элементами сказки служат функции персонажей, независимо от того, кем и как они выполняются.

2. Число функций волшебной сказки ограничено.

3. Последовательность функций всегда одинакова.

#### Схема волшебной сказки

Место и время действия (ненаходимость), происхождение героя и социальный статус, нанесение ущерба или вреда или желание иметь что-то, отправка из дома, встреча с дарителем или с помощником, встреча с антагонистом (поединок), победа, возвращение, погоня, испытание, награждение.

#### Архетипическая схема сказки

1. Указание на время (давным-давно) и место (в тридевятом царстве).

2. Происхождение героя, жизнь в отчим доме (наследственность, статус, базовое отношение к Миру).

3. Уход из родительского дома (сепарация с родителями).

4. Выбор пути (самоопределение, начало инициации, взросление).

5. Искушения (проверка на «доброе сердце», ответственность за выбор пути, преодоление соблазнов и сомнений, принятие самого себя и своего пути).

6. Награда (нахождение помощников).

7. Испытание (борьба с антагонистом, преодоление, смерть и возрождение, индивидуация, поиск Самости).

8. Награда (метаморфоза, трансформация, духовный рост).

9. Возвращение домой, трудности в пути (проверка истинности трансформации).

10. Прибытие в отчий дом (принятие своего раннего детского опыта, воссоединение со своими корнями, окончательная трансформация героя, нахождение Самости).

11. Награда (свадьба – воссоединение мужского и женского начала, восстановление целостности, идентификация с Самостью; коронование – завершение индивидуации, осуществление своего предназначения).

#### Анализ сказки из детства

- Какие были искажения в сюжете сказки.

- Какие переживания вызывает герой.

- Урок сказки («Теперь я знаю, что...»).

- Проблемная зона героя («Что герой учится делать в сказке»).

- Ресурсная зона героя («Что герой умеет, в чем его сила и достоинства»).

- Как герой относится к миру.

- Что получает герой в награду.

#### Анализ клиентской сказки

- Тональность и колорит сказки.

- Что труднее всего было сочинять (начало, перипетии, окончание и пр.).

- Какая часть сказки самая длинная.
- Получил ли герой то, что хотел (или нечто другое).
- Персонажи (кто есть кто, кого нет в сказке, что с ними происходит к концу сказки).
- Где по сюжету нарушена традиционная схема.
- Какую сказку напоминает.
- Оригинальные сюжетные ходы.
- Линия героя (как он относится к миру, к людям, к себе).
- Символическое поле.

#### Примеры архетипических (инициация) смыслов

*Таинственный лес* – место посвящения, через него идет дорога в иной мир (Данте, Овидий: вход в Аид «сумерком леса хранимый» и пр.).

*Баба Яга* – охраняет границу мира живых и мира мертвых, яви и нави, повелительница животных, смерть (инициация смерти).

*Избушка на курьих ножках* – вход в царство смерти, герой знает «слова», чтобы войти, т.е. он знает, зачем идет в иной мир. За это он бывает награжден волшебными дарами.

*Запретный чулан* – детское (родительское) табуирование и преодоление его (как индивидуация).

*Мнимое умирание* (сжигание – очищение, чистилище, заглатывание, разрубание на части, живая и мертвая вода) – отработка страха смерти, инициация взросления.

*Дракон* – внутренняя сила.

*Птица* – внутренняя свобода, способность мечтать, «взлетать» над обыденностью, быть свободным от правил, норм, границ и т.п.

*Конь* – внутренняя гармония, чувство прекрасного внутри каждого человека, умение видеть красоту в окружающем мире.

*Кошкой Бессмертный* – страх смерти (поэтому он бессмертен).

*Превращение* – метаморфоза, трансформация личности как переход на более высокий уровень развития, не имеющий возможности возвращения назад, необратимое изменение.

*Оборотничество* – возможность использовать свои сильные (добрые) или слабые (злые) качества в сложных жизненных ситуациях, пример того, как способность может стать дезадаптивным, разрушающим личность паттерном.

*Змея* – мудрость, причем изначальная, древняя, непостижимая разумом, архетипический уровень решения проблем, внутренняя гибкость, пластичность, способность к изменению и трансформации.

### **РИСУНОЧНАЯ МЕТОДИКА «ПУТЬ»**

Показания: кризисная терапия вне зависимости от этиологии и вида кризисного состояния. В традиционном понимании психотерапевтический процесс (или процесс психокоррекции) базируется на управлении, ведении клиента к «светлому будущему», предполагая, что психотерапевту всегда доподлинно известно, что именно клиенту нужно. В современной психокоррекции и психотерапии указанный процесс трансформируется и приобретает форму самоуправляемого развития личности. Человек приходит со своей проблемой и приносит знание о том, как ее решить. Он уже знает все, что ему нужно знать, и имеет все, что нужно для этого. Поэтому необходимо его лишь подтолкнуть к этому пониманию, помочь актуализировать, сформулировать и оформить решение. Умение делать выбор при полном доверии к себе и нести ответственность за этот выбор – один из главных результатов современной психотерапии. Осознание факта: Я – центр собственной вселенной, творец собственных событий, ведет к мысли о том, что каждая проблема указывает на способ решения и векторные характеристики ее преодоления. Метафорой этого положения может быть буддийская притча: Жил очень бедный человек. Встретил бедняка как-то Будда и решил помочь. Положил ему незаметно в карман драгоценную жемчужину. Вырученные от ее продажи деньги

могли кормить бедняка не один десяток лет. Однако человек продолжал жить в бедности, не зная, что на дне его глубокого кармана хранится драгоценность. Так и умер человек в бедности.

Найти в «глубоком кармане» жемчужину, «убрать все препятствия с пути личности, как вы убираете камни, мешающие росту цветка, давая ему естественно тянуться к солнцу» - так определял задачу психотерапии А. Адлер.

Современные исследования сознания, в особенности его глубинных уровней, дают все новое понимание методов работы с внутренним миром человека, который соткан из мира мифов, ритуалов, символов. Одной из наиболее известных и продуктивных метафор развития и единства является система символов, понятная бессознательному и позволяющая включиться в процесс исцеления быстро, при этом не выводя блокированный травмирующий материал в сознание. Путешествуя в глубь самого себя, где ты не более, чем миф, а события - случайно закономерны, человек учится жить без оглядки на прошлое. Он становится свободным от груза.

В обход психологических защит проводится коррекция имеющегося дискомфорта. Работа с символами предполагает взаимодействие с любыми видами подсознательных процессов (страхи, конфликты, травмы, мечты и т.п.). К.Г. Юнг считал, что «сознательное психическое получает «счастливую возможность» взаимодействовать с тем, что прорывается из бессознательного». Поступающие из бессознательного символы являются языком бессознательного, на котором оно сообщает всю необходимую для решения проблем информацию. Доступы в глубины психики многообразны.

Творческий акт позволяет придать внутренним переживаниям символический образ, проясняющий скрытые душевые мотивы и побуждения. На этом основан эффект воздействия арттерапии - творчество позволяет выразить истинные запрятанные чувства, прожить их на символическом уровне. Тогда происходит глубинное принятие не принятого ранее, негативные свойства и переживания получают возможность не подавляться, а трансформироваться. Результатом оказывается некоторая форма психического существования, не только более здоровая, но и (и это особенно важно в контексте кризиса) способствующая дальнейшему оздоровлению. Основанием для завершения работы служит изменение состояния человека в положительную сторону, его личностный рост.

Попав в ситуацию жизненного психо-духовного кризиса, человеку начинает казаться, что вся его жизнь - набор недоразумений и бессмыслиц. Человек, переживающий кризис, постоянно испытывает одиночество, внутреннее молчание, хаос, он «зависает» вне пространства и времени, освобождаясь от повседневных забот и проблем, которыми каждый из нас заполняет мир своего опыта. Кризис забирает огромное количество жизненной энергии, но он же может обнажить способность личности к глубокой рефлексии, стать катализатором краха базовой смыслообразующей системы, всего того, что совсем недавно являлось смыслом жизни. Когда мы «заключаем в скобки» повседневный мир, то есть отстраняемся от него, когда глубоко размышляем о своем месте в мире, о своей жизни, границах и возможностях, когда касаемся почвы, предлежащей всем остальным почвам, мы неизбежно встречаемся с глубинными структурами, доступ к которым иногда могут обеспечить только символы, язык символов.

В ходе работы с переживающими внутренний кризис актуальными становятся методы, направленные на прямой диалог с бессознательным. Их цель - дать страдающему человеку возможность услышать свой внутренний голос, обрести внутри себя покой, принять неизбежность того, что с ним происходит. Когда состояние внутренней пустоты и хаоса разрушается, происходит освобождение от деструкции, начинается путь к исцелению (восстановлению психологической целостности).

Для помощи человеку в кризисной ситуации была разработана рисуночная методика «Путь», позволяющая пройти этот отрезок своего жизненного пути на символическом уровне, чтобы выйти из кризисной петли. Методика предполагает выход идущего (на символическом уровне) в другую реальность с глубинной оценкой происходящего в нем и вокруг него, отражая культурный ритуал инициации, помогающий перейти из одной жизненной ситуации в другую. Через доступ к символике бессознательного индивид получает ресурс и выходит из замкнутого

круга (кризисной петли), по которой он блуждает. Этот символический уровень, возможно, должен быть намного эффективнее верbalных доступов, так как он дает возможность на глубинном уровне принять смысл происходящего, подводя индивида к пониманию идущих процессов.

Работа с методикой «Путь» состоит в том, что сначала клиенту (участнику группы) предлагается сделать серию рисунков акварелью под музыку. Последовательно называются терапевтом (ведущим) семь слов-символов и на каждое слово рисуется один рисунок-ассоциация. Если слово не вызывает никаких ассоциаций в виде образов, лист оставляется чистым, что тоже имеет глубинный смысл. После того, как все рисунки готовы, под тот же музыкальный отрывок начинается медленное путешествие клиента (расстояние междуложенными на пол рисунками и их последовательность он выбирает самостоятельно), в котором терапевт или ведущий реально являются сопровождающими, находясь в стороне от клиента. Само продвижение по рисункам является верхним уровнем осознавания, под ним лежит глубокое символическое содержание: оценка собственной жизни. Каждый в жизни проходит собственный путь, поэтому дорога, составленная из рисунков, является трансовой наводкой для идущего.

Язык символов, используемых в данной методике, использует известные архетипические символы (вода - время, мост - переход, преграда - препятствие на пути, зеркало - отражение архетипа Самости, метаморфоза - чудесное превращение, Грааль - чаша бессмертия и т.п.).

После окончания прохождения Пути в обязательном порядке проводится процедура экологической проверки. Дело в том, что во время прохождения клиент погружается в очень глубинные переживания, травмы. Смысл этих переживаний можно было бы перевести как некое послание из глубинного бессознательного: в жизни бывают жестокие и непоправимые моменты - и все же живи, иди дальше, этот путь твой и он прекрасен, несмотря ни на что.

Смысл методики заключается в том, что переживание внутренней изоляции, преодоление трудностей, встреча с собственным одиночеством, обретение новых смыслов жизни на жизненном пути учат принятию ранее не принимаемого и отвергаемого психического материала, меняют внутреннюю организацию личности, делая возможным переход личности на принципиально новый уровень внутреннего развития, а значит - и осмысленную включенность в реальный мир вокруг.

Инструкция: «сейчас я прошу вас сделать семь рисунков акварелью. Умение или неумение рисовать никакой роли не играет. Зазвучит музыка, и через некоторое время я буду называть ряд слов. На каждое слово вы делаете один рисунок по тем ассоциациям, воспоминаниям, которые возникли на данное слово. Это может быть образ, картина, просто какое-то цветовое сочетание. Не надо ничего писать на рисунке или рисовать общепринятые символы (математические и пр.). Если на определенное слово не возникает никаких образов, оставьте чистый лист. Нарисовав рисунок, отложите его в сторону и берите следующий лист. У вас будет достаточно времени, чтобы сделать рисунок, но не слишком много, не увлекайтесь самим процессом рисования».

После того, как все рисунки закончены, следует инструкция: «Сейчас у вас есть возможность пройти этот Путь реально, ногами. Для этого сначала выберите то направление в комнате, по которому вы хотели бы двигаться, разложите свои рисунки в том порядке, как вы помните, на том расстоянии, которое кажется вам необходимым... Встаньте у первого рисунка и посмотрите, все ли лежит так, как надо, все ли вам нравится. Вы можете перекладывать рисунки столько раз, сколько это вам необходимо, пока у вас не возникнет ощущение, что вот так все верно... Вы готовы идти (включается тот же музыкальный отрывок, который звучал при рисовании)». В этот момент можно привести афоризм Конфуция: «Не Путь расширяет человека, а человек расширяет Путь; на этом Пути нет хоженых троп, каждый, кто им идет, одинок и в опасности».

Последовательность предъявляемых слов - символов и их базовый смысл следующие:

**Дорога** – путь, экзистенциальные странствия души, жизненный путь.

**Мост** – переход, трансовая наводка (река – время, течение жизни, неповторимость, невозвратимость).

**Преграда** – любое препятствие на жизненном пути, в данном контексте – кризис.

**Сила** – выход из кризиса дает новые возможности, продвигает вперед, становится двигателем дальнейшего развития.

**Понимание** – появление новых ценностей, смыслов, недоступных до кризиса, новое видение жизни, мира, себя в мире, своих ролей и миссии, новый уровень приспособления к жизни и к обществу.

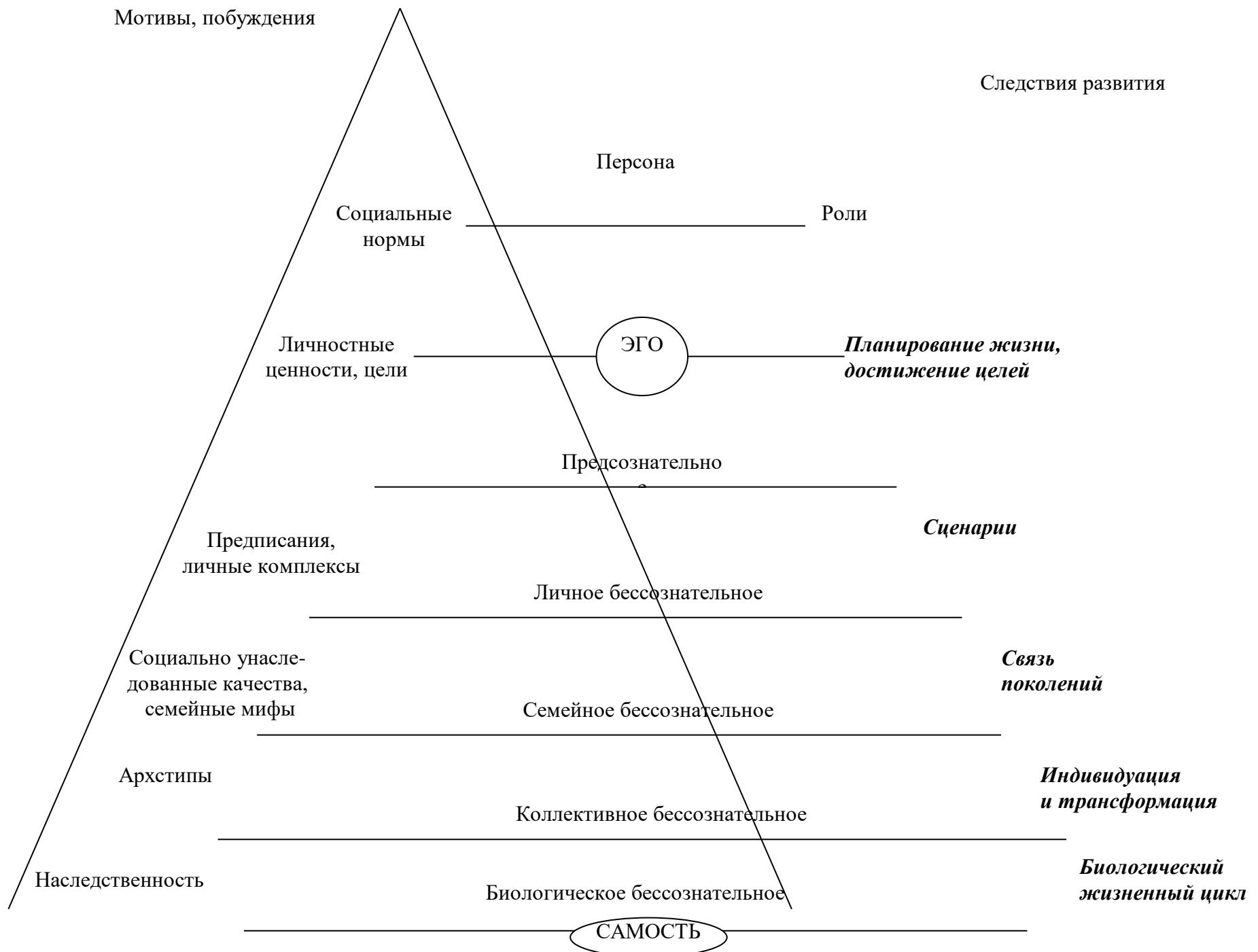
**Метаморфоза** – полное превращение, трансформация личности, переход на новый жизненный виток, на принципиально новый уровень развития.

**Грааль** – чаша бессмертия, символическое обозначение завершения большого отрезка жизненного пути, может обозначать смерть как умирание старого для рождения нового.

Рекомендациями в данном случае являются следующие:

1. Нельзя останавливаться и прекращать работу, не пройдя через преграду.
2. Нельзя ходить назад (но можно смотреть назад).
3. Нежелательно дорисовывать рисунки или менять их в процессе
4. . Нельзя оказывать помощь (держать за руку, поддерживать физически, помогать что-то делать). Вы можете быть только рядом.

На внутреннем плане подобная работа заканчивается осознанием того нового, что пришло в жизнь. В групповой работе каждый участник группы делает свои рисунки, и несмотря на то, что «реально» пройти могут не более трех человек, идентичность переживаний в группе дает возможность каждому участнику «пройти» свой Путь осознавания, понимания и принятия того, что с ним происходит.



### **ВЕДОМОЕ РИСОВАНИЕ**

1. Это один из самых мощных, наименее известных методов нетрадиционной психотерапии, разработанный Центром экзистенциальной психологии в г. Рютте (Германия). Ведомое рисование является составной частью экзистенциальной психотерапии вместе с такими методами, как трансперсональная работа с телом, культурные танцы, карты Таро и др.

2. Это метод, позволяющий вызвать творческий процесс «самоизлечение души» (Мария Гиппиус).

3. Это возможность посредством существующих в природе человека "праформ" соприкоснуться с древнейшей мудростью человечества и взять необходимые для себя знания. Такое соприкосновение с коллективным бессознательным - чрезвычайно эффективное средство обогащения своей личности.

4. Ведомое рисование представляет собой один из методов арттерапии. Это рисование "рукой", а не "разумом" или "глазами". Позволяет решать следующие задачи:

- осознание своих глубинных проблем,
- отреагирование накопленной агрессии, превращение ее в ресурс (когда агрессия переходит в про-грессию или транс-грессию),
- установление более полной связи между душой и телом,
- использование ресурсных зон своей личности,
- обращение к бессознательным и трансперсональным сферам личности
- доступ к бессознательному и интеграция личности, минуя сознательный уровень, непосредственное осознавание.

5. Ведомое рисование не требует от клиента никакой специальной подготовки, способностей и навыков в рисовании. Это то, что может делать абсолютно каждый.

6. Обязательна дополнительная работа с телом, движениями, мандалами, медитативными техниками.

7. Требуется весьма основательная специальная подготовка ведущего.

### **РИСОВАНИЕ ПРАФОРМ**

Существуют всего три графических архетипических символа: вертикаль ( позвоночник ) - развитие, рост, дух, стремление, творчество; горизонталь ( раскинутые руки ) - земля, опора, надежность, устойчивость, форма; чаша ( таз ) - эмоции, чувства, гибкость, пластичность, изменчивость, принятие.

От архетипических графических символов "произошли" так называемые праформы ( а уже от них - символы, то, что нам наиболее известно и знакомо ).

Все праформы условно делятся на две группы: женские и мужские. Женские - мягкие, округлые. Мужские - жесткие, прямые.

### **ЖЕНСКИЕ ПРАФОРМЫ**

**КРУГ** - Универсальный символ. Означает целостность, непрерывность, изначальное совершенство, наиболее естественное состояние, содержащее самость, неявленность, бесконечное, вечное ( отсутствие времени ). Бессознательное состояние, неразделенность внутреннего и внешнего, своего « Я » и окружающего мира, заключенность и защищенность в большом, целом ( ребенок в утробе матери ). Круг олицетворяет Драгоценную жемчужину. Три концентрических круга символизируют прошлое, настоящее и будущее в их взаимодействии. Но круг может превратиться в " тюрьму ". Тогда он раз-вивается, образуется спираль.

**СПИРАЛЬ** - развитие, которое еще не осознанно и не направлено к определенной цели. Человек еще не знает, как конкретно он может проявить себя. Это " Великая мать " ( спирали в матриархальных культурах ). Но если « Великая мать » не разжимает своих объятий, то спираль начнет с-виваться и превратится в лабиринт ( культуры на рубеже

смены матриархата и патриархата, напр. Крит, кельты и др.) Если объятия разжимаются, то образуются дуга и чаша.

**ДУГА** - человек начинает осознавать свой потенциал, отделяться. Дуга - защита, крыша (возникновение арки в различных культурах). Это эгоизм. Но если законная потребность охранять свою территорию возводится в абсолют, то такой человек погибнет (захлебнется в собственном соку).

**ЧАША** - один из трех архетипических символов, спокойно воспринимающее, принимающее классическое женское начало (все женские обереги имеют форму чаши, см. символику любых систем). Это альтруизм. Но если все принимать без разбора, то наступит пресыщение. Дуга - полная независимость от внешнего мира, чаша - полная зависимость от внешнего мира. Абсолютный эгоист и абсолютный альтруист - существа одинаково нежизнеспособные. Следовательно, необходимо и то, и другое. И тогда появляется

**ВОЛНА** - круг течет в становлении и смерти волны. Уже есть направление, хотя и неосознанное. Это лишь зачатки сознания как такового. Это стадия, переходная к мужским праформам.

### МУЖСКИЕ ПРАФОРМЫ

**ТОЧКА** - начало и конец всего, она может стать любой фигурой, в ней имплицитно есть все. Человек осознает свой потенциал и готов его использовать. И появляется

**ЛИНИЯ** - осознанное действие, направление, целеустремленность, сила, насилие (здесь впервые появляется вина), резко выраженное «Я», воля, энергия. Это Отец (архетипы Юнга), который всегда знает, “как надо”. Но линия негибка, если она встречает препятствие, у нее два выбора - пробить или обойти, обогнуть. Появляется

**КВАДРАТ** - здравый смысл, материальный интерес, воплощение в форме идеи. Всякая форма, символизируемая цифрой 4, - очень избыточна, схематична. Ему не хватает развития, движения, он слишком хорошо знает что возможно, а что - нет. Это остановка, но и максимальная устойчивость. Квадрат ищет движения, раскрытия и появляется

**МЕАНДР** - классический орнамент греческой (открытой) культуры. Он может течь, обтекать, изменять направление, но на каждом отрезке своего пути имеет четкую цель и волю. Но необходима еще большая степень свободы. И тогда появляется

**УГОЛ** - фигура, которая может стать кругом, линией, чашей. Огромное количество степеней свободы. Это состояние перехода к трансперсональному сознанию (человек начинает осознавать свое духовное единство со всем человечеством).

Единственная праформа, имеющая не мужское или женское содержание, а человеческое (т.е. и мужское, и женское одновременно) - это

**ЛЕМНИСКАТА** - соединение разъединенного, символ вечности, бесконечности, вселенной, беспредельности. Она содержит все прасимволы (точку - центр, момент квантового, т.е. качественного перехода; круги; крест - самую равновесную фигуру, отсюда его символика в любых системах; прямые, волну, дугу, чашу и т.п.). Это выход в новое измерение, где есть так и, одновременно, есть по-другому, нет мужчины и женщины, есть Человек (Андрогин - Греция, алхимия и пр.). Нельзя умереть, пока не родишься, и наоборот. Сила не в расслабляющей женской мягкости и не в мужском жестком самоутверждении, а в их взаимодополнении. Это выход за пределы возможного для здравого смысла. Это не дизъюнкция (или), а конъюнкция (и). В культурных символах лемниската только начинает появляться, зато она широко используется в различных изотерических системах.

Стадии развития сознания существуют в филогенезе и онтогенезе, следовательно закодированы символически в любых культурах, философских системах, религиозных представлениях, изотерических учениях. Праформы нашли отражение в истории архитектуры (круговое построение древних жилищ, возникновение арок и пр.), в этнографии (ритуальные танцы, обереги, амулеты и т.п.), в науке (математика, физика, астрономия и др.).

## ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ПРАФОРМАМИ

Приводится возможная схема и последовательность работы с праформами, хотя возможны варианты (в зависимости от терапевтической задачи). Следует отметить, что за один сеанс отрабатывается только одна фигура в одной позиции (например, только спираль с закрытыми глазами левой рукой).

1. Спираль (левой рукой с закрытыми глазами 4-5 раз).
2. Спираль “закручивающуюся”, снаружи к центру и зафиксировать центр (левой рукой с закрытыми глазами 4-5 раз).
3. Спираль “раскручивающуюся”, зафиксировать центр и наружу (левой рукой, потом правой с закрытыми глазами 4-5 раз)
4. Спираль с выбросом в разные стороны (любой рукой с открытыми глазами 5-6 раз)
5. Спираль к центру и потом из центра без перерыва (разными руками с открытыми глазами сколько хочется).
6. Вертикали (опасность!) все левой рукой с открытыми глазами:
  - произвольного размера,
  - с зафиксированным началом внизу,
  - с зафиксированным окончанием вверху,
  - без фиксации начала и конца,
7. Чаша (по желанию глаза и руки, количество).
8. Жемчужина в чаше.

Отработка с телом, с дыханием, включение работы с точкой Хара, “мечи”, с равновесием и т.п.

**Примечание:** ноги все время на полу, следить за дыханием.

## ВОЗМОЖНЫЙ ВАРИАНТ РАБОТЫ С АРХЕТИПИЧЕСКИМИ ОБРАЗАМИ (АМПЛУА)

Предлагается выбор одного (максимум двух) слов различными способами: при чтении, по маскам и др. Далее выбирается жанр работы с архетипическим амплуа (или используется весь спектр возможностей).

1. Образы: герой, великая жрица, маг, ребенок, мужчина, женщина, мать, отец, тень, Трикстер (плут), Белый Пьеро, Черный Пьеро, пустота, дракон, учитель, мудрец, единорог, белая роза, алая роза, жертва, странник, воин, пилигрим, шут, дурак, отшельник, птица, сила, любовь, сострадание и пр.
2. Использование символов, грима, масок, костюмирования, двигательных паттернов, озвучивание.
3. Написание текста от имени выбранного образа: "Я ...", "История моей жизни такова", "Я среди вас чувствую...", "Я хочу...", "Я боюсь...", "Куда я иду", "Что стоит на моем пути" и пр.
4. Представление образа.
5. Взаимодействие с одним или несколькими другими образами.
6. Диалоги: с другими персонажами, зеркалом, маской.
7. Трансформация образа.

## РАБОТА С МАСКАМИ

Маска есть олицетворение архетипа «Персона». Я себя так презентирую миру. Человек, живущий в социуме, необходимо имеет определенный набор масок как один из копинг-механизмов. Маска – это то, что дает возможность спрятаться, «замаскироваться», не показать себя настоящего. Целью процесса психологического развития, процесса индивидуации является снятие всяких и всяческих масок, идентичность самому себе, аутентичность. Психотерапевтическая помощь становится необходимой в тех случаях, когда: масок слишком мало (низкая адаптивность), масок слишком много (низкая адаптивность), ношу чужие маски (сценарные проблемы), путаю маску со своим собственным лицом (низкая аутентичность), не знаю, для чего мне эта маска (дезадаптивные паттерны поведения) и т.п. Следовательно, использование масок в психотерапии (арттерапии) чрезвычайно широко: при работе со взрослыми и подростками, в групповой и индивидуальной работе, в работе с самым широким спектром проблем, вплоть до психосоматических расстройств. Способы изготовления масок: рисование на бумаге, картоне, пластике; использование готовых масок; изготовление из папье-маше, глины, гипса и пр. Помним, что каждый материал имеет свою внутреннюю метафору.

#### 1. Варианты заданий для масок:

Я себя такого не знаю.

Я себя такого боюсь.

Моя любимая маска.

Твоя любимая маска.

Я не хочу, чтобы меня таким видели.

Я хочу, чтобы вы меня таким видели.

Такого меня никто не знает и т.п.

#### 2. Диалог масок.

#### 3. Рефлексия "Благодаря тебе я узнал..."

4. Расширение репертуара (изготовление набора масок под роли, субличности, состояния).

5. Выбор амплуа под готовую маску (этюд без слов).

6. Тень (архетипическое амплуа).

## ВАРИАНТЫ РАБОТЫ С ГРИМОМ

Работа с гримом дает самые широкие терапевтические возможности, хотя имеет противопоказания и не так проста, как кажется с первого взгляда. Это трудоемко и требует много времени, но вполне окупает затраты.

Разрисовывать можно только лицо (грим), лицо и тело (body art) или создавать любые варианты (например, одна рука и половина лица и т.п.). Для лица используется театральный грим и белила, гуашь, декоративная косметика, для тела - гуашь, акварель, декоративная косметика).

Возможные варианты заданий для грима:

1. Разделить лицо чертой пополам и гримировать (я себя такого знаю и не знаю, люблю и не люблю, показываю и не показываю другим и т.п.).
2. «Моя любимая маска»
3. Взаимное парное гримирование (“Я тебя таким вижу, хочу видеть, не хочу видеть” и т.п.).
4. «Маска страха”
5. Гримирование (на себе или другого) напряженных и расслабленных зон на лице.
6. Фантазийное гримирование (себя или другого).
7. “Тень”.
8. “Сражение” (конфликтные субличности одновременно).
9. Грим на себе на заданную тему (любовь, гнев, смирение, гордыня, равновесие, закрытость и т.п.).
10. “Мое животное” ( грим включает лицо, тело до пояса, руки).

## ТЕМЫ ДЛЯ СВОБОДНОГО РИСОВАНИЯ (ассоциативное рисование)

Моя любовь	Мама
Мой страх	Изменение
Мое сердце	Сила
Дерево	Слабость
Детство	Полет
Меч	Хочу
Мой дом	Не хочу
Защита	Надежда
Мое будущее	Убежище
Я и моя болезнь	Удивление
Я и группа	Тревога
Я в группе	Радость
Искушение	Свет
Свобода	Тепло
Боль	Фонтан и т.п.

## МАНДАЛА

“Осознание смысла, лежащего в основе - это только отправная точка” (Римпоче)

“Хорошо выполненная мандала - это книга, содержащая в себе большое количество информации, но тому, кто захочет прочесть ее символы, вначале необходимо овладеть ее языком” (Р.С.де Ропп).

“ Мандала - это техника для создания жизненной силы внутри человека “ (Х.и М.Аргузес)

“ Путь, который может быть назван, не настоящий путь. Имя, которое может быть названо, не настоящее имя” (Лао Цзы)

“ Нет логического пути открытия элементарных законов. Есть только путь интуиции” (А.Энштейн)

Мандала переводится с санскрита как круг, центр. Мандалы как архаичное средство исцеления и развития, как глубинный архетипический символ существовали во всех культурах. Так, например, витражи христианских соборов в Европе чаще всего представляют собой мандалы, то есть рисунки в круге. Затем культура мандал исчезла на Западе, и вновь появилась в конце 19 века с Востока (Тибет, Китай, Индия).

Впервые в психологии обратил внимание на рисунки в круге Е.Г.Юнг, заметивший стихийное рисование мандал у своих пациентов. До настоящего времени мандалы изучены очень мало, нет достаточно материала и собран только эмпирический опыт.

Мандалы относятся к трансперсональному направлению арттерапии, и используется в психологии и психотерапии как очень мощный метод глубинной диагностики и интеграции. Это - экспресс-диагностика и экспресс-помощь.

Диагностика: доступ к глубинному бессознательному, что дает возможность по символам определить глубинное состояние клиента (так называемую экзистенциальную ситуацию клиента).

Помощь заключается в быстрой интеграции личности (поэтому мандала используется в любых кризисных состояниях), минуя осознавание. Круг (т.е.сама мандала) - это защита, нерасчлененность, неразделенность, целостность, порядок, границы.

Когда человек рисует мандалу, он рисует свой внутренний мир в настоящий момент, состояние, Самость, себя настоящего, вне социума, свою духовную сущность. Он отвечает на

экзистенциальные вопросы: Кто я? Где я? Откуда я? Куда я? Когда получен ответ на первые два вопроса, происходит переоценка ситуации. Это и дает сильнейший психотерапевтический эффект. С мандалой можно работать на 3-х уровнях:

- биографическом
- культуральном
- архетипическом

С помощью мандалы достигается гомеостаз, гармонизация личности. Налаживаются отношения между Эго и Самостью. Чем лучше эти отношения, тем здоровее личность.

Существует большое количество классификаций мандал по цвету, рисунку, центрированности и другим признакам. Приведем примеры возможных классификаций.

### **Классификация 1.**

1. Мандала со смещенным центром. Человек отрабатывает защиты, доступ к регрессивному материалу, возможна инфантильность.
2. Мандала заполнена геометрическими фигурами. Зрелая личность, но не центрированная.
3. Мандала без центра (чистый круг). Трансформация личности, метаморфоза, перерождение.

### **Классификация 2.**

#### 11 классических тибетских мандал. Сюда можно рисунки

1. Пустота, отсутствие разделения. Центра нет, он не нужен: целостность личности.
2. Появления центра. Это соответствует формированию Эго. Идет процесс отработки «Я».
- 3-4. Появляется дуальное восприятие собственного Эго. Человек четко делит мир на черное и белое, хорошее и плохое, материальное и духовное, друзья и враги.
- 5-6. Сформированные моральные принципы обеспечивают некоторую жизненную устойчивость. Недостаток опор восполняется за счет отработки параллельных частей личности. Например: Человек начинает понимать, что не все, что он считал плохим в жизни, оказывается плохое, иногда, для того чтобы помочь человеку нужно отказать ему.
- 7-8. Расширение границ сознания. Вверх – духовный рост (высшее бессознательное). Вниз-отработка Тени.
9. Уравновешенный хороший крест, жесткая матрица, много четкости. Хорошо если эта мандала появляется после хаотических и непонятных мандал. Характерна для учителей и военных.
10. Переход к многомерному восприятию себя и мира. «Я могу изменить все, что хочу», это же шар, а не тарелка.
11. Гармоничное восприятие всего. Самость. «Что хочу то и делаю». В реальности чаще признак метафизической интоксикации.

### **Классификация 3.**

#### Три основных типа мандал по стадиям развития личности (Келлог, Хардинг):

- простой круг (исходная целостность при низкой степени зрелости и дифференцированности, как у ребенка)
- мандала, т.е. комбинации круга, квадрата, креста, треугольника (высокая степень зрелости и дифференцированности при наличии четкого центра, т.е. уравновешивание динамических сил)
- яйцо, сосуд, чрево (“сосуд преображения”, дальнейший рост, зона ближайшего развития).

### **Классификация 3.**

#### Большой круг мандалы Дж. Келлог.

0. Пустота. Она может соответствовать двум состояниям личности: 1. **Абсолютный жизненный типик**(самостоятельно не выберется). 2. **Состояние глобального перехода.** Пустота в данном случае может соответствовать ощущению вибрационной невесомости, внутренней тишине, отсутствие пространства и времени. Существование со всеми, объединяющий опыт, единение. Яйцо.

1. Паутинка. Черные круги. Ощущение черной пустоты. Данное состояние чаще описывается как ощущение расщепления, тяжести инерции, покинутости, безнадежности, сдавленности. Чувство холода, падение в бездну. При рисовании чаще используется только два цвета (как ребенок в момент рождения создает себе систему координат). Эта мандала характерна для наркоманов, больных в тяжелом, кризисном состоянии как экзистенциальном, так и реактивном. (Изгнание из рая.)

2. Блаженство. Соответствует состоянию: полета, бесплотности, невидимости, доверия, безграничности пространства, самоотдачи, экстаза, отпущения грехов (я чист). На мандале нет центра, нет структуированности, выход за границы круга, часто используется синий цвет, изображается вода, звезды. Состояние человека соответствует состоянию родившегося ребенка. Чувство базового доверия к миру. Невероятная эмпативность. Это состояние свойственно художникам и алкоголикам.

3. Лабиринт, спираль. Чаще используемые слова при описании данной мандалы: фокусировка, вихрь. Стрела, дыхание, ворота (в храм), вход в подземелье, судьба. Паутина, пуповина, плацента. Это состояние соответствует состоянию отделения от матери, виден выход, признак наличия динамики. Если спираль закручивается по часовой стрелке это хороший доступ к регрессивному материалу, если против, то регресс есть, но он не осознается.

4.Начало. Чаще используемые слова при описании данной мандалы: мать и дитя, мадонна, рост, магия. При рисовании появляется треугольник. Продолжается формирование системы координат. Если треугольник стоит на основании, это является признаком хорошей дифференциации себя от других (формирование этого), крепко стоит на ногах. Если треугольник вершиной вниз, то человеку нужна поддержка. Используется палитра млекопитающих – красный, оранжевый.

5. Мишень. Используемые слова при описании: сдавление, засасывание, водоворот, конфронтация, ритуалы, паранойя. При рисовании часто используют концентрические круги, что говорит о формировании психологических защит, копинг-механизмов. Появляется поведенческая гибкость. Формируются этические представления, социальные роли, нормы. Происходит первичное самоопределение, формируется первичное это. Это характерно для ритуального поведения, компульсий, навязчивостей. Палитра млекопитающих. БПМ – 2.

#### 6. Единоборство с драконом. Патологическое расщепление.

Используемые слова при описании: дракон, негативизм, противоречия, амбивалентность, расщепление, страх, уход.

Эта мандала характерна для подростков 13-14 лет (вторичная сепарация с родителями). Возможен дебют эндогенных заболеваний. Если у человека в таком состоянии есть тревога, она становится меньше при агрессивном поведении. Также такая мандала характерна для богемного типа личности - тратится много энергии на поддержание инаковости: «Я не такой как все».

Чаще используется желтый цвет. Изображают солнце, звезды, небо, землю.

7. Оквадрачивание круга. Использованные слова при описании мандалы: равновесие, внутренняя нравственность, воля, целеполагание, мышление. В этот момент у человека развивается рациональная парадигма (я хочу понимать).

На мандале чаще рисуют крест, квадрат, жесткие фигуры. Человек ищет новую систему координат. Палитра земноводных и млекопитающих, много зеленого цвета.

8. Функционирующее Эго. Используемые слова при описании: форма и размер, сила, деяние, прямота, гармония, функциональность. На этом этапе происходит углубление рациональной части. Сформирована установка « Я есть». Идет отработка «Я есть», когда я что-то делаю. Социализация сознания. Это ранняя зрелость 22-29 лет, есть профессия, решение духовных вопросов откладывается.

В мандалах рисуют свастику и пятиконечные звезды. Характерна человеческая, сложная палитра. Ассоциация с музыкой Моцарта.

**9. Кристаллизация.** Используемые слова: опыт, я в мире, я и другие, общество, местоположение. На этом этапе возможна зависимость от социальных ролей, маски начинают прирастать. Ограничена степень свободы. В мандале рисуют цветы, орнамент, кристаллы, симметричные рисунки. Основной цвет – голубой. Преддверие хорошего экзистенциального кризиса. На этом этапе возможна смена профессии.

**10. Врата смерти.** Это промежуточная стадия между низом и верхом. Используемые слова: распятие, унижение, поражение, могила, богооставленность, статика, изоляция. Изменения, происходящие с человеком, пока не могут быть осознаны. Человек утрачивает контроль.

Это экзистенциальный кризис. В мандалах появляется перевернутый треугольник (разрушение всего, что строил), андреевский крест. Палитра человеческая – темные цвета (темно-коричневый, темно-синий). Ассоциация с музыкой Стравинского, Шнитке.

**11. Фрагментация.** Используемые слова: расчленение, утрата я, дезинтеграция, гниение, шизофрения, мрачный ритуал, неприятно, ничего не хочу менять, бесполезно. Часто рисуют концентрические перечеркнутые круги (мишень, паутина). Встречается при шизофрении, онкологических заболеваниях (терминальные стадии), тяжелом старческом маразме. Субъективно переживается как распад «Я». В палитре полный хаос. Смотрится такая мандала очень тяжело. Рисующий стремится нарисовать мандalu большего размера.

**12. Трансценденция. Экстаз.** Используемые слова: белый цвет, нирвана, фонтан, божественная энергия, деяния без бытия, воскрешение, естественная красота. В рисовании встречается изображение пламени (пламя разума), летящей птицы (парящий орел), павлинье перо. Разнообразная палитра (млекопитающих и взрослая). Попадание в самость.

Мандала – это:

**ВНЕШНЕ** - серия концентрических форм, содержащих некоторое симметрично расположенное четырехкратное изображение.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНО** - магический круг, “терапевтическое, интегрирующее средство, использовавшееся в произведениях, созданных пациентами в процессе поисков собственной индивидуальности” (К.Г. Юнг). Объединение противоположностей на более высоком уровне, процесс психического развития, выражающий себя в символах. Различные уровни сознания человека и энергия, которая их объединяет

**ЦЕЛЬ** - более высокий уровень интеграции. “Мандалы... обычно появляются в ситуациях замешательства или беспомощности. Следовательно, архетип является собой матрицу порядка, которая... обозначена кругом, поделенным на четыре части (кватерность). Эта матрица наложена на психический хаос таким образом, что любое содержание находит свое место, а беспорядочная сумятица удерживается охраняющим кругом” (К.Г. Юнг). Кватерность - универсальный архетип, логическая предпосылка всякого целостного суждения, а для такого суждения необходимо наличие четырех аспектов (по К.Юнгу). Мандала помогает лучше воспринимать свои чувства, так как она есть общая схема (система координат).

**ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ МАНДАЛЫ** - универсальное действие и ритуал самоинтеграции, другими словами - аутопсихотерапия. Именно поэтому процесс создания мандалы является экстренной помощью в тех случаях, когда традиционная психотерапия не подходит.

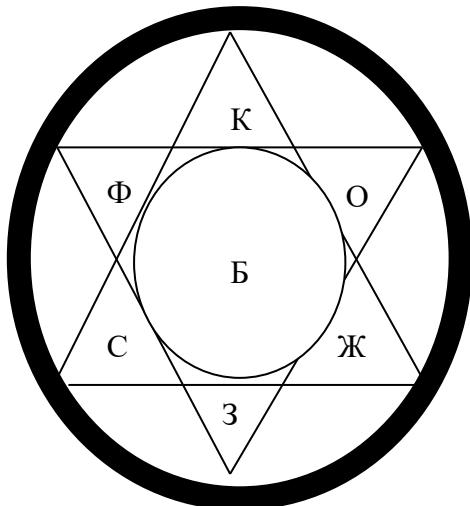
**БАЗА** - Человек есть центр его собственной относительной пространственно-временной композиции. Центр - самость, индивидуум (настоящее), то, что над- и под- становится будущим и прошлым. Достижение самости - “это наша жизненная цель, ибо она является наиболее полным выражением той роковой комбинации, которую мы называем индивидуальностью” (К.Г.Юнг). Достижение целостности - цель психотерапии как таковой.

**ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ МАНДАЛЫ** - ЦЕНТР (всегда постоянный), СИММЕТРИЧНОСТЬ и КАРДИНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ (эти параметры конкретны, т.е. изменчивы).

**РИТМЫ МАНДАЛЫ** - центричность, исцеление, рост. Оздоровление и рост - ответ на кризисные ситуации. Эти кризисы - нормальный интегративный аспект жизни. От человека зависит, как в ответ на кризис он станет развиваться - в сторону прогресса (свет) или в сторону регресса (тьма). Мандала - основное средство второй, главной фазы роста, которая начинается там, где угасает потребность физического роста. По достижении зрелости фокус внимания медленно перемещается внутрь (развитие интуитивных способностей после 35 - 40 лет).

**ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ МАНДАЛЫ** - КРУГ (воздух, космос, самая простая и экономичная форма. Основа, первопричина, иррациональное качество - бессознательное и сверхсознательное, Инь, Анахата). КВАДРАТ или многоугольник с количеством сторон, кратным четырем (земля, рациональное качество - сознание, кватерность, Муладхара, Ян). ЧАША (вода, иррациональное качество - чувства, эмоции, изменчивость, пластичность, Свадхистана, Инь). ТРЕУГОЛЬНИК (огонь, соединение несоединимого, созидание, дух, Манипура, Ян). ТОЧКА (эфир, центр, самость, начало и конец всего). “Когда ваше сердце сосредоточено на одной точке, тогда нет ничего невозможного” (Будда).

**ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ МАНДАЛЫ** - вырастают друг из друга и переходят друг в друга. Это Очищение, Концентрация, Ориентация, Создание, Поглощение, Разрушение, Воссоединение, Исполнение.



**ОСНОВНЫЕ ЦВЕТА МАНДАЛЫ** - 1,2,3 - первичные цвета, 4,5,6 - дополнительные. Белый (центр) - первоначальный порядок, изначальный свет, внутри и распространяется наружу. Черный - отсутствие света, первоначальный хаос, сжимается снаружи внутрь, полное поглощение.

### **Символизм мандалы (К.Г. Юнг)**

1. Символика круга (мандалы) особенно характерна для визуализаций, сновидений и свободного творчества.
2. Мандала отражает Самость, целостную личность, гармоничное ее состояние.
3. Образ мандалы отражают процесс индивидуации (стремление наиболее полно реализовать себя).
4. При этом мандала выступает как главенствующий центр, источник психической энергии и психического развития личности
5. Этот центр и есть Самость, поэтому он воспринимается совсем не так, как Эго (“он полнее, целостнее, шире и глубже”).
6. Основные 9 категорий мандал, появляющиеся в работе с ними:
  - циркулярные, сферические и яйцевидные формы,
  - круги, образованные цветком,
  - солнце или звезда (крест с 4, 8 или 12 лучами),
  - круги с крестом или квадратом,
  - круги в виде змеи,
  - круг с триадическими или пентадическими фигурами (у которых число граней 3 или 5 или кратное им),
  - образы, представляющие собой план двора, города, дома, замка,
  - глаза,
  - круг, сферы или крестообразные фигуры, изображенные во вращении (спирали и свастики).
7. Тот или иной тип мандалы отражает индивидуальную динамику изменений личности.

### **Техники работы с мандалами**

1. Рисуночные мандалы (палитра мандалы, Где я, Кто я и др.)
2. Насыпные мандалы (песок, крупы)
3. Групповые мандалы (построение совместной мандалы, «живая мандала группы», групповая мандала для одного)
4. Тибетские энергетические мандалы
5. Раскрашивание христианских мандал (розеточных, лабиринтных, фигурных)
6. Классические тибетские мандалы развития
7. Мандалы «высших состояний» (пустота, свобода, любовь, понимание, радость, трансформация и др.)
8. Медитация мандалы
9. Мандала желаемого состояния
10. Большой Круг Мандалы Дж. Келлог
11. Парные мандалы
12. Построение мандалы «Каменный лабиринт»
13. Мандалы первостиший
14. Мандала-танец

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Авдеев А.Д. Происхождение театра. М-Л., 1959.
2. Авдеев А.Д. Мaska и ее роль в процессе возникновения театра. М., 1964.
3. Аллан Дж. Ландшафт детской души. СПб.- Минск, 1997.
4. Арнхейм Р. Новые очерки по психологии искусства. М., Прометей, 1994.
5. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М., Прогресс. 1979.
6. Арт-терапия в эпоху постмодерна (под ред. Копытина А.И.). СПб., 2002.
7. Ассаджиоли Р. Психосинтез. М., 1997.

8. Аргуэлес М. и Х. Мандала. М., Благовест, 1993.
9. Аюрведа. М., 1993.
10. Бассин Ф.В., Прангишвили А.С., Шерозия А.Е. О проявлении активности бессознательного в художественном творчестве. Вопр. философии. 2, 1978.
11. Бахтин М. Проблемы поэтики Достоевского. М., 1963.
12. Бахтин М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. М., 1965.
13. Бернс Р., Кауфман С. Кинетический рисунок семьи. М., 2000.
14. Бурно М.Е. Справочник по клинической психотерапии. М., 1995.
15. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М., Медицина. 1989.
16. Бурно А.А., Бурно М.Е. Краткосрочная терапия творческим рисунком. М., 1993.
17. Бурно М.Е. Творческое самовыражение при психотерапии психопатических личностей. М., 1997.
18. Бурно М. Письма пациентам. М., 1994.
19. Бурковский Г.В., Хайкин Р.Б. Изучение изобразительной продукции арттерапевтической группы психически больных. // Клинико-психологические исследования групповой психотерапии. Л., 1979.
20. Бурковский Г.В., Хайкин Р.Б. Использование изобразительного творчества в психотерапевтической группе психически больных // Исследование механизмов и эффективности психотерапии при нервно-психических заболеваниях. Л., 1982.
21. Бердяев Н.А. Кризис искусства. М., 1918.
22. Брусиловский Л.С. Музыкопсихотерапия. Ташкент, 1979.
23. Вачнадзе Э.А. Некоторые особенности рисunka душевнобольных. Тбилиси, 1972.
24. Вачнадзе Э.А. О некоторых особенностях художества душевнобольных и сюрреалистического искусства. Тбилиси, 1979.
25. Вачнадзе Э.А. К вопросу сходства патологического искусства с современным декадентским искусством. // Бессознательное. Тбилиси, 1972. Т. 2.
26. Вачнадзе Э.А. Рисунки детей, больных шизофренией и эпилепсией. Тбилиси, 1975.
27. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1968.
28. Групповая психотерапия при неврозах и психозах. Л., 1975.
29. Гоникман Э.И. Волшебная радуга камня. Минск, Сантьяго, 1991.
30. Голан А. Миф и символ. М., Русслит, 1993.
31. Грайсман А.Л., Росляков А.Ф. Теория и практика театрализованной и ролевой психокоррекции. М., 1993.
32. Грайсман А.Л., Орлов Ю.М. Целительное рисование. М., 1996.
33. Гвоздев А.А., Пиотровский Д.Р. История европейского театра. М-Л., 1931.
34. Гнездилов А.В. Петербургские сновидения. СПб., 1996.
35. Гнездилов А.В. Путь на Голгофу. СПб., 1995.
36. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. СПб., 2002.
37. Гнездилов А.В. Дым старинного камина. СПб., 1998.
38. Гуревич А.Я. Проблемы средневековой народной культуры. М., 1981.
39. Гуревич А.Я. Средневековый мир: культура безмолвствующего большинства. М., 1990.
40. Денисова З.В. Детский рисунок в физиологической интерпретации. Л., 1974.
41. Даркевич В.П. Народная культура средневековья. М., Наука, 1988.
42. Драматерапия. М., 2002.
43. Дженнингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арттерапии. М., 2003.
44. Егоров Б.Е. Прогностические рисуночные методики в изучении бессознательного и особенности психотерапии пограничных нервно-психических расстройств. М., 1995
45. Ершов П.М. Режиссура как практическая психология. М., 1972.

46. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л., 1985.
47. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Михайлов А.М. Волшебный источник. Теория и практика сказкотерапии. СПб., 1996.
48. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А. Проективная диагностика в сказкотерапии. СПб., 2003.
49. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. СПб., 2002.
50. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб., 2001.
51. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. М., 2003.
52. Иванов В.В. Об одном типе архаичных знаков искусства и пиктографии\\ Ранние формы искусства. М.. 1972.
53. Исцеляющее искусство. Журнал арт-терапии. СПб., 1997-98.
54. Кандинский В.В. Ступени. М., 1918.
55. Клинико-психологические исследования групповой психотерапии при нервно-психических заболеваниях. Л., 1979.
56. Кононова М.П. Графическое творчество душевнобольных детей\\ Проблемы клиники и терапии психических заболеваний. М.. 1949.
57. Кугаенко А.М. Клиническое значение детского рисунка\\ Совр. психоневрология, 1927.
58. Кратохвил С. Руководство по групповой психотерапии.
59. Копытин А.И. Основы арттерапии. СПб, 1999.
60. Копытин А.И. Диагностика в арттерапии. Метод «мандала». СПб., 2002.
61. Копытин А.И. Тест «нарисуй историю». СПб., 2003.
62. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб., 2003.
63. Практикум по арттерапии. СПб, 2000.
64. Лисицын Ю.П., Жиляева Е.П. Союз искусства и медицины. М., Медицина. 1985.
65. Медведева И., Шишова Т. Книга для трудных родителей. М., 1994.
66. Медведева И., Шишова Т. Дети нашего времени. М., 2000.
67. Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия. СПб., 2002.
68. Налчаджян А.А. Личность, психическая адаптация и творчество. М., 1983.
69. Назлоян Г.М. Зеркальный двойник. М.,1994.
70. Назлоян Г.М.
71. Некрылова А.Ф. Русские народные городские праздники. М., 1973..
72. Народный театр. Л., 1974.
73. Некоторые аспекты библиотерапии. Метод. рекомендации. Вильнюс, 1988.
74. Организация и практика трудотерапии в психиатрии и неврологии. Л., 1982.
75. Пропп В.Я. Морфология сказки. М., 1969.
76. Пропп В.Я. Фольклор и действительность. М., 1976.
77. Пропп В.Я. Русские аграрные праздники. М.,1983.
78. Полунина В.Н. Искусство и дети. М.. 1982.
79. Психология личности. Альманах психологических тестов. М., 1997
80. Рид Г. Искусство и бессознательное. Л., 1957.
81. Рыбников Н.А. Детские рисунки и их изучение. М., 1926.
82. Романова Е.С., Потемкина С.Ф. Графические методы психологической диагностики. М.,1992.
83. Романова Е.С., Усанова О.С. Психологическая диагностика развития школьников в норме и патологии. М.,1995.
84. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., 1990.
85. Реабилитация больных психозами. Л., 1981.

86. Смирнов А.А. Детские рисунки \\\Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. М.. 1982.
87. Семенов В.Е. Искусство как межличностная коммуникация. СПб, 1995.
88. Смирнова Н.И. Искусство играющих кукол. М., 1983.
89. Степанов С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. М.,1995.
90. Серов Н.В. Лечение цветом. СПб., 1993.
91. Серов Н.В. Хроматизм мифа. СПб., 1990.
92. Серов Н.В. Эстетика цвета.СПб.,1997.
93. Театр кукол зарубежных стран. Л-М., 1959.
94. Фрейд: новые иллюстрации. М., Милосердие, 1991.
95. Хайкин Р.Б. Художественное творчество глазами врача. СПб, 1992.
96. Херсонский Б.Т. Метод пиктограмм в психодиагностике психических заболеваний. Киев, 1988.
97. Хрестоматия по истории западно-европейского театра. М., 1953.
98. Хрестоматия. Арттерапия. СПб., 2001.
99. Человек (журн.), 3, 1993.
100. Шевченко Ю.С., Крепица А.В. Принципы арттерапии и артпедагогики в работе с детьми и подростками.Балащов,1998.
101. Шипулин Г.П. Лечебное влияние музыки. Вопр. современной психоневрологии. Т.3, Л.
102. Шуберт А.М. Изучение личности ребенка по его рисунку\\\ Психопатология и психопрофилактика детского возраста. М., 1929.
103. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. СПб., 2001.
104. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб., 2003.
105. Эндрюс Т. Магия танца. М., 1996.
106. Юнг К.Г. Феномен духа в искусстве и науке. М., Ренессанс, 1992.
107. Assael M. Spontaneous Painting- Means of Communication/ Basel, 1978.
108. Fider E., Fider B. The expressive arts therapies: art, music as a therapy. N-Y,1981.
109. Landgarten H.B., Libbers D. Adult Art Psychotherapy: issues and application/ N-Y., 1991/
110. Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises. Cambridge, 1986.
111. Linesch D. Art therapy with families in crisis.N-Y, 1993
112. Naumburg M. Dinamically Oriented Art-therapy. N-Y., 1985.