

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ  
Академия права и управления

Ю. Ю. Красикова, И. В. Лаврентьева, Т. И. Савельева

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ  
В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ  
С ОСУЖДЕННЫМИ

*Учебное пособие*

*Рекомендовано федеральным казенным образовательным учреждением  
высшего профессионального образования  
«Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний»  
в качестве учебного пособия для курсантов и слушателей  
образовательных организаций Федеральной службы исполнения наказаний,  
обучающихся по специальности 030301 Психология служебной деятельности.  
Регистрационный номер рецензии 338 от 09.07.2014 ФГАУ «ФИРО»*

Рязань  
2014

ББК 88.473

К78

*Рецензенты:*

**А. М. Михайлов**, кандидат психологических наук (Вологодский институт права и экономики ФСИН России);

**С. И. Рабазанов**, кандидат педагогических наук (Рязанский филиал Московского университета МВД России)

**Красикова Ю. Ю.**

К78      Методы арт-терапии в психокоррекционной работе с осужденными : учеб. пособие / Ю. Ю. Красикова, И. В. Лаврентьева, Т. И. Савельева. – Рязань : Академия ФСИН России, 2014. – 137 с.  
ISBN 978-5-7743-

В учебном пособии раскрываются понятия теории и практики арт-терапии и дается комплексное представление об арт-терапии как оригинальном методе прогрессивной психологической помощи в психокоррекционной работе с осужденными, способствующей их исправлению и ресоциализации.

В работе предлагается широкий спектр методического инструментария из изотерапии, библиотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии, песочной терапии, который может быть эффективно реализован в исправительных учреждениях. В пособии представлены техники работы с рисунком, коллажем, мандалой.

ББК 88.473

ISBN 978-5-7743-

© Красикова Ю. Ю., Лаврентьева И. В.,  
Савельева Т. И., 2014

© Академия ФСИН России, 2014

## ВВЕДЕНИЕ

Последние десять лет в нашей стране стали временем бурного развития и освоения новых форм психокоррекции. Большой интерес пенитенциарных психологов вызывает арт-терапия – метод, связанный с раскрытием творческого потенциала индивида, высвобождением его скрытых энергетических резервов и в результате нахождением им оптимальных способов решения своих проблем.

Что такое арт-терапия?

Каким образом достигается эффект при использовании арт-терапевтических методов?

Почему творчество обладает такой гармонизирующей силой?

Арт-терапия – междисциплинарное явление. Она возникла на стыке искусства и науки и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья; они предполагают также использование осужденными различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния.

В настоящее время арт-терапию все чаще рассматривают как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности, и реализации на практике ряда функций социализации личности (адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная, профилактическая).

Основное внимание в пособии уделяется раскрытию возможностей арт-терапевтических техник для решения широкого круга психокоррекционных и психотерапевтических задач при работе с осужденными. Эти задачи связаны с сохранением и восстановлением психического здоровья осужденных, развитием их интеллектуального и эмоционально-нравственного потенциала, профилактикой и разрешением конфликтных ситуаций.

Учебное пособие ориентировано на помощь в приобретении умений и навыков применения арт-техник при работе с различными категориями осужденных для достижения следующих результатов:

- развитие творческих способностей;
- повышение самооценки и рост самосознания;
- развитие эмоционально-нравственного потенциала;
- формирование умения решать внутренние и групповые проблемы;
- формирование умения выражать эмоции;
- формирование умения разрешать конфликтные ситуации, снятие напряжения, релаксация;
- развитие коммуникативных навыков, навыков социальной поддержки и взаимного доверия.

Арт-терапия помогает «включить» особый способ видения событий окружающего мира – способность видеть целое, одновременно воспринимая части внутри целого, связанные между собой и с целым; способность видеть и чувствовать то, что находится непосредственно перед вами, не рассеивая внимание и не обращаясь к словесным понятиям; способность воспринимать мир таким, каков он есть на самом деле.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АРТ-ТЕРАПИИ

Возникновению современного междисциплинарного проекта *арт-терапия* способствовали достижения многих отечественных и зарубежных ученых.

По причине многообразия теоретических представлений об арт-терапии и практических подходов к использованию данного направления в настоящее время отсутствует ее общепринятое и исчерпывающее определение. Перечислим основные трактовки термина, встречающиеся в научной литературе.

В дословном переводе с английского языка арт-терапия (*art-therapy*) означает «лечение, основанное на занятиях художественным творчеством»<sup>1</sup>, или «использование искусства как терапевтического фактора»<sup>2</sup>. В англоязычных странах арт-терапию относят прежде всего к так называемым визуальным искусствам (живописи, графике, скульптуре, дизайну) либо к таким формам творчества, в которых визуальный канал коммуникации играет ведущую роль (кинематограф, видеоарт, компьютерное творчество, перформанс и др.)<sup>3</sup>. Более подробно это отражено в работах А. И. Копытина, Э. Крамер, М. Либман и др.

По мнению В. Беккер-Глош<sup>4</sup>, в основе современного определения арт-терапии лежит художественное творчество, связанное с действием трех факторов: экспрессии, коммуникации и символизации. М. Либман<sup>5</sup> трактует арт-терапию как использование средств искусства для передачи чувств и иных содержаний психики человека с целью изменения структуры его мироощущения. Мы придерживаемся мнения Н. Д. Никандрова, который считает, что арт-терапию можно рассматривать как слияние творчества и терапевтической (или консультационной) практи-

---

<sup>1</sup> Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб., 1999. С. 3.

<sup>2</sup> Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб., 2000. С. 34.

<sup>3</sup> См.: Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании : монография. СПб., 2001. С. 3.

<sup>4</sup> См.: Беккер-Глош В. Международный журнал по арт-терапии. Исцеляющее Искусство. 1999. № 1. С. 42–58.

<sup>5</sup> Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises. Cambridge, Boston & London, 2003. P. 40–46.

ки, как метод, направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста, как воздействие на мотивационную, эмоциональную, адаптивную сферу<sup>1</sup>.

Термином «арт-терапия» обозначают как совокупность видов искусства, используемых при психокоррекции, так и собственно метод или комплекс методик<sup>2</sup>. Арт-терапия как метод предполагает использование тех или иных приемов, направленных на обучение человека видению в своей изобразительной продукции некоего смысла и осознание ее связей с содержанием своего внутреннего мира и опыта, а также на развитие способности к ведению «внутреннего диалога», к интроспекции и рефлексии.

*Цель* арт-терапии – проработка переживаний человека, которые препятствуют его нормальному самочувствию и общению с окружающими. В первую очередь это переживания, возникающие в результате беспокойства, страха, обиды, неуверенности в себе, скованности, нерешительности в общении, неумения постоять за себя, неспособности контролировать свои чувства. Игровое пространство, изобразительный материал и образ являются средствами психической проекции. Проекция разрушительных и саморазрушительных тенденций, чувств на изобразительный материал и образ позволяет «дистанцироваться» от них и достичь определенной степени контроля над ними. Кроме того, эти тенденции и чувства могут стать предметом анализа и осознания.

В зависимости от характера творческой деятельности и ее продукта можно выделить следующие *виды* арт-терапии: изотерапию; библиотерапию (лечебное воздействие чтением); музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки); вокалотерапию (лечение пением); кинезитерапию (танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика); драматерапию; сказкотерапию; этнотерапию; маскотерапию; песочную терапию; цветотерапию; фототе-

---

<sup>1</sup> См.: Никандров Н. Д. Духовные ценности и воспитание человека // Педагогика. 1998. № 4. С. 3–8.

<sup>2</sup> См.: Артпедагогика и арт-терапия в специальном образовании : учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева [и др.]. М., 2001.

рапию; видеотерапию; оригами; игротерапию; артсинтезтерапию; куклотерапию; анимационную терапию.

В настоящем пособии будут рассмотрены те виды арт-терапии, которые нашли свое применение в практике пениitenciарного психолога: *изотерапия, библиотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, песочная терапия и куклотерапия.*

По критерию используемых художественных произведений искусства современная арт-терапия подразделяется на два вида: *импрессивную* и *экспрессивную*. Представители первого направления используют для терапии готовые произведения искусств (картины, музыку, скульптуру и т. п.) профессиональных творцов. Главным исцеляющим моментом, безусловно, является высокий уровень произведений и соответственно высокий уровень переживаний, закодированных в них. Кроме того, снимается страх что-то делать самому, не будучи специально обученным. Представители второго направления используют самостоятельное творчество человека<sup>1</sup>. На современном этапе приверженцев второго направления больше среди специалистов, использующих метод арт-терапии.

В зависимости от целей воздействия выделяют следующие четыре направления в арт-терапии<sup>2</sup>:

– психофизиологическое – связано с коррекцией психосоматических нарушений;

– психотерапевтическое – связано с воздействием на когнитивную и эмоциональную сферы личности человека, при этом преследуется цель раскрытия переживаний человека, осознание им собственных желаний, потребностей, отношений и помощь в отреагировании переживаемых эмоций;

– социально-педагогическое – ориентировано на развитие эстетических потребностей, расширение общего и художественно-эстетического кругозора, активизацию возможностей в практической, художественной деятельности и творчестве;

– психологическое – призвано способствовать интеграции личности.

---

<sup>1</sup> См.: Платонова О. В., Жвितिашвили Н. Ю. Арт-терапия в художественном музее : учеб. пособие для студентов гуманитарно-художественных вузов. СПб., 2000. С. 23–27.

<sup>2</sup> См.: Артпедагогика и арт-терапия в специальном образовании.

Для нашей концепции психологического сопровождения осужденных интерес представляют психотерапевтическое и психологическое направления, так как они опираются на задействование регулятивной, коммуникативной и катарсической функций искусства. Регулятивная и коммуникативная функции реализуются в процессе формирования у человека ценного социального навыка, помогающего раскрыть логику и доводы ранее неосознаваемых поступков, отклонений в своем поведении, воздействия собственной личности на окружающих и т. д. Катарсическая функция состоит, с одной стороны, в разрядке чувств, а с другой – в том, что арт-терапия (как исцеление) – это прежде всего собирание целостности личности.

Анализ представлений, присутствующих в различных арт-терапевтических направлениях, позволил А. И. Копытину<sup>1</sup> выделить некоторые *общие признаки*, характеризующие арт-терапию как самостоятельную область психотерапевтической деятельности:

- 1) использование клиентом различного изобразительного материала для самовыражения;
- 2) создание специальных условий для изобразительной деятельности клиента (арт-терапевтический кабинет, в котором клиенты чувствуют свою защищенность);
- 3) обязательное присутствие психолога;
- 4) использование психологом специальных приемов, способствующих художественному самовыражению клиента и осознанию им связи созданной художественной продукции с содержанием своего внутреннего мира;
- 5) безоценочное отношение к созданной художественной продукции.

Современная арт-терапия включает в себя не только живопись, рисунок, хотя эти формы работы остаются доминирующими. Наряду с ними участникам арт-терапевтического процесса предлагаются самые разнообразные занятия изобразительного и прикладного характера, направленные на творческое самовыражение, выявление актуальных психологических проблем, активи-

---

<sup>1</sup> См.: Арт-терапия / сост. и общ. ред. А. И. Копытина. СПб., 2001.

зацию психотерапевтического взаимодействия. При этом могут использоваться рисунок, живопись, графика, скульптура, чеканка, фотография, лепка, резьба, выжигание, гобелен, мозаика, фреска, резьба по дереву, изготовление изделий из меха, кожи, ткани и т. д. В качестве материала могут быть применены как природные материалы (глина, мел, песок, листья, камни, ветки, овощи, фрукты и др.), так и искусственные, то есть созданные человеком (краска, гуашь, картон, бумага, пластилин, веревка, целлофан и т. п.). В современную арт-терапию включены и такие формы творческой деятельности, как видеоарт, инсталляция, перформанс, компьютерное творчество, где ведущую роль играет визуальный канал восприятия информации.

Арт-терапевтический подход используется в настоящее время различными специалистами (психологами, врачами, педагогами, социальными педагогами, художниками) при решении разнообразных задач.

Зарубежными и отечественными специалистами выявлены позитивные феномены, возникающие при применении арт-терапевтического подхода, а именно арт-терапия:

- создает положительный эмоциональный настрой в группе;
- облегчает процесс коммуникации, способствует созданию в группе отношений взаимного принятия, эмпатии;
- выявляет и укрепляет культурную идентичность осужденного;
- позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально;
- дает возможность на символическом уровне работать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинами, скульптурами – безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций. Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять;
- развивает и активизирует чувство внутреннего самоконтроля;
- способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта;
- повышает адаптационные способности, снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления;

– эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личности. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

Арт-терапевтический подход является наиболее экологичным, мягким, гуманным, встречающим наименьшее сопротивление со стороны клиента – осужденного.

Арт-терапия связана с созданием визуальных образов, и этот процесс предполагает взаимодействие между осужденным, самой художественной работой и психологом. Хотя арт-терапия, так же как и любой иной вид психокоррекции, связана с осознанием неосознаваемого психического материала, в арт-терапии этому способствует богатство художественных символов и метафор.

Психолог, владеющий методами арт-терапии, стремится создавать для осужденного такую среду для работы, в которой он мог бы чувствовать себя достаточно защищенным для того, чтобы выражать сильные переживания.

Эстетические стандарты в контексте арт-терапии не имеют большого значения. Основой арт-терапевтического взаимодействия является выражение неосознаваемого психического материала посредством художественной экспрессии.

Метод арт-терапии широко используется в западных странах в работе с правонарушителями. Отечественные пенитенциарные психологи в последнее десятилетие также активно начали применять арт-терапию в работе с осужденными.

В реальной жизни правонарушители далеко не всегда соответствуют тому образу, который создан средствами массовой информации; среди них много «обычных» людей – мужчин, женщин, подростков и взрослых (иногда и стариков), экстравертов и интровертов, людей веселых и добродушных, раздраженных и агрессивных. Они совершают преступления по разным причинам, и подчас очень трудно понять, что же на самом деле подтолкнуло их к криминалу.

Одна из задач арт-терапевтических занятий с данным контингентом – выявление и разбор тех причин правонарушений, которые коренятся в личности осужденного и над которыми он имеет определенную степень контроля, что способствует изменениям в поведении

лиц, нарушивших закон, и приводит к их реабилитации. Занятия изобразительным творчеством могут выступать важным инструментом коммуникации и работы с такими людьми.

Занятия арт-терапией предоставляют возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Сам процесс рисования помогает снять напряжение (графическое отреагирование), что особенно важно для тех, кто не может выразить свои конфликты и осознать их из-за бедности своего аффективного словаря. Рисование, живопись являются безопасными способами разрядки напряжения. Графическое изображение страха приводит к снижению напряжения от ожидания его реализации.

Арт-терапия позволяет находить и использовать внутренние резервы для того, чтобы справляться с возникающими страхами, а затем анализировать их и вырабатывать иные, более конструктивные способы поведения.

Использование арт-терапии основано на тех же принципах, что и в работе с другими группами клиентов. Осужденные могут заниматься арт-терапией как индивидуально, в соответствии с личными программами, так и в группах, использующих определенные темы, значимые для всех участников. В такого рода группах изобразительная деятельность дополняется комментариями, на основе которых затем разворачиваются дискуссии. В зависимости от поставленных психологом задач используются индивидуальные и групповые формы арт-терапевтической работы.

Индивидуальные формы основываются на трех положениях:

- а) познай самого себя (свои переживания, потребности, особенности характера и свои возможности);
- б) познай потребности других (первичный опыт рефлексии эмоциональных состояний, чувств и потребностей окружающих);
- в) выбери для себя способ самовыражения.

Условием для начала индивидуальной работы является установление психологического контакта с осужденным. Индивидуальная арт-терапия удовлетворяет потребности осужденного в самопонимании и позитивном принятии своего «Я», в эмоциональной поддержке и самосовершенствовании, в осознании и принятии

собственных слабостей, в некоторых случаях – в одиночестве и самодостаточности.

В индивидуальной работе рисунок является одним из способов привлечения осужденного к самовыражению. Обеспечивая ему атмосферу доверия и поддержки, психолог посредством рисунка предлагает альтернативный метод разрядки фрустрации, агрессии, страха или внутреннего напряжения. Представляя в графической форме некоторые из этих чувств, осужденный признает их присутствие, обучается способам саморегуляции.

Различные формы групповой арт-терапии широко используются в практике психологической коррекции, что связано с их «экономичностью», возможностью проведения работы со значительно более широким, чем в индивидуальной арт-терапии, кругом клиентов.

Групповая арт-терапия позволяет, с одной стороны, учитывать стремление членов группы к слиянию с ней и сохранению групповой идентичности, с другой стороны, удовлетворить их потребность в независимости. Групповая арт-терапия предполагает как прямое, так и опосредованное художественной экспрессией и изобразительной продукцией взаимодействие между членами группы, что делает ее чрезвычайно богатой по своим возможностям.

Групповые техники открывают психологу возможность моделирования деструктивных ситуаций с целью рефлексивного «отзеркаливания» негативных переживаний осужденного и накопления им опыта созидательного взаимодействия, сотрудничества, развития коммуникативных способностей. Совместное творчество помогает познать мир другого человека, развивает ценные социальные навыки, учит взаимной поддержке и совместному решению общих проблем, повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности, облегчает социальную адаптацию.

Итак, ценность групповой арт-терапии в условиях изоляции от общества состоит в следующем.

1. Совершенствование и развитие межличностного общения:
  - а) способствование признанию и пониманию других людей;
  - в) оказание взаимной поддержки другим членам группы;
  - г) получение обратной информации от членов группы.

2. Усвоение новых форм поведенческого и сензитивного опыта.
3. Сплоченность группы (исчезает чувство одиночества).
4. Универсальность – осознание схожести с другими людьми.
5. Самоанализ – осознание причины собственного поведения.
6. Помощь при вербализации собственных проблем.

Показателями для использования арт-терапевтических методов в практической деятельности психологической службы стали:

- повышение уровня социальной адаптации осужденных;
- развитие их коммуникативных навыков, формирование навыков сотрудничества;
- снижение тревоги и агрессии за счет проработки и отреагирования личностных переживаний;
- формирование критического отношения к девиантной направленности своего поведения и развитие социально приемлемых ценностных ориентаций.

Арт-терапия обладает очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации формами психотерапевтической работы:

- практически каждый человек может участвовать в арт-терапевтической работе, она не требует каких-либо художественных способностей или навыков;
- арт-терапия является мощным средством сближения людей, своеобразным «мостом». Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов;
- арт-терапия во многих случаях предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения латентных идей и состояний;
- арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Как и любой метод, арт-терапия имеет свои ограничения в применении.

1. Отсутствие мотивации к изобразительной работе у осужденного. Если осужденный не желает работать арт-терапевтическими методами, демонстрирует отрицательное отношение к художественному

творчеству, то психологу необходимо воспользоваться в своей работе другим психотерапевтическим подходом.

2. Факт заболевания и характер болезненных состояний, влияющих на физическое состояние осужденного, ограничивающих возможность его действий, не позволяющих ему длительное время находиться за рабочим столом (наличие травм, послеоперационный период и др.).

3. Наличие у осужденного сильно выраженного психомоторного или маниакального возбуждения. Причем при слабой выраженности психомоторного возбуждения и агрессивных тенденций арт-терапия показана, так как она оказывает седативный эффект, а при их значительной выраженности – противопоказана, так как осужденный практически не может сосредоточить свое внимание на одном объекте, что значительно затрудняет работу арт-терапевта.

4. Наличие у осужденного грубых психических нарушений: психозов, сопровождающихся нарушениями сознания, тяжелых депрессивных расстройств с уходом в себя и др. Грубые расстройства личности, нарушения идентичности, функции эго являются факторами, ограничивающими использование арт-терапевтического подхода.

Применяя арт-терапию как метод диагностики или коррекционного воздействия, психолог должен учитывать перечисленные ограничения и противопоказания.

Таким образом, арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала осужденных, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. В процессе арт-терапии происходит погружение в себя, самонаблюдение и самоанализ. Она ориентирована на исследование индивидуальных проблем человека и воздействие на их причины. Основная задача арт-терапевтической работы – «вскрыть» логику и доводы тех или иных ранее неосознаваемых поступков. Чем лучше осужденный поймет себя самого, тем будет более способен к осознанию своего возможного социально опасного поведения.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ИСПРАВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Применение арт-терапии в условиях исправительного учреждения предполагает обязательное создание специальной среды, которая включает в себя следующие компоненты:

- 1) создание «художественного поля» самопроявления, продуцирования, осознания и актуализации концептуальных Я-образов, коммуникации;
- 2) тематическая проработка основных человеческих ценностей;
- 3) наличие достаточного количества времени для проведения арт-терапевтической работы;
- 4) мотивация и интерес респондентов к комплексу психологических воздействий;
- 5) разнообразие художественных упражнений, техник и изобразительных материалов, музыкальных инструментов;
- 6) специальное оборудованное помещение.

Все перечисленные условия требуют наличия арт-терапевтического кабинета.

Для проведения арт-терапии требуется специально оборудованное помещение, отвечающее ряду условий и требований.

Основная задача арт-терапевтического кабинета (далее – АРТК) – создание атмосферы безопасности, необходимой участникам арт-терапии для свободного творческого самовыражения; взаимодействия с художественными материалами и формами; проявления ими своих чувств, мыслей и потребностей в изобразительной и иных видах деятельности (движение, драматическая импровизация, речевая экспрессия и т. д.).

### **Требования и рекомендации к проектированию интерьера и оборудования АРТК**

Помещение и оборудование должны отвечать санитарным нормам и правилам противопожарной безопасности.

В АРТК следует предусмотреть три зоны.

*Первая зона* – рабочая, в которой происходит взаимодействие с художественными материалами и создание продуктов изобразитель-

ной деятельности. Рабочая зона должна предусматривать быструю перестановку мебели или иметь две по-разному оборудованные площадки: для изобразительной работы и для общения арт-терапевта и осужденного (группы) после завершения изобразительной работы. Ориентация столов в пространстве должна предполагать достаточное разнообразие мест для работы, чтобы предоставить осужденному (каждому участнику группы) возможность работы в комфортных для него условиях.

АРТК должен обязательно иметь специально отведенное место для хранения изобразительной продукции, а также справочно-информационных, методических материалов, отчетной документации и др., как минимум, в течение трех лет (согласно международному стандарту профессиональной деятельности арт-терапевта). Изобразительные работы участников должны храниться в индивидуальных папках на специальных стеллажах.

*Вторая зона* – для отдыха и релаксации, интерактивных и подвижных игр.

*Третья зона* – аппаратная. Современные кабинеты для интерактивной арт-терапевтической работы могут быть оборудованы компьютерной техникой, аудио- и видеокамерами. Для этого в аппаратной части размещается звуко- и видеовоспроизводящая аппаратура, хранится психодиагностический инструментарий, протоколы обследований занимающихся. Для эффективного проведения арт-терапевтических занятий желательно иметь в аппаратной магнитофон или плеер для индивидуального прослушивания специально подобранных музыкальных записей.

Оборудовать АРТК следует так, чтобы создавалось ощущение большого открытого пространства и относительной уединенности в нем каждого участника. Ощущение большого пространства возникает, если помещение имеет высокие потолки, большие окна. Для быстрого проветривания и поддержания в помещении свежести воздуха, оптимального температурного режима необходимо специальное оборудование. Обязательным для студии, так же как и для других типов помещений для арт-терапевтической работы, является достаточное количество раковин, чтобы обеспечить свободный доступ к воде.

## **Рекомендация по эстетическому оформлению кабинета**

АРТК должен быть оформлен так, чтобы своим интерьером радикально отличаться от других помещений. Этому могут способствовать непрямоугольная, округлая форма помещения; навесной потолок; специальная отделка стен; наличие природно-декоративных элементов (камни, растения, фонтан). При оборудовании кабинета, особенно для групповой арт-терапевтической работы, следует учитывать высокую степень восприимчивости людей, участвующих в арт-терапевтическом процессе, к мельчайшим особенностям интерьера (окраска мебели, вид из окна и т. д.).

Следует также иметь в виду, что АРТК является не только реальным физическим пространством, но и пространством символическим, в котором каждый элемент может иметь свой скрытый смысл и функции для участников арт-терапии. Интерьер должен привлекать внимание, уводить в мир плавных линий, неярких полутонов, тишины.

Не нужно перенасыщать кабинет мелкими деталями и предметами. Изобилие слайдов на стенах, несколько различных светильников или бра, избыток растений и тому подобных предметов субъективно вызывают ощущение занятости окружающего пространства, тесноты.

С учетом практического опыта эксплуатации АРТК нужно оборудовать и оформлять его так, чтобы он мог использоваться полифункционально.

## **Обеспечение арт-терапевтического кабинета художественными материалами**

Существует ряд требований к качеству и наличию выбора применяемых художественных материалов:

1) качество материалов должно быть как можно более высоким, чтобы не снизить ценность художественной работы в глазах самих участников;

2) необходимо наличие широкого выбора художественных материалов, чтобы можно было учесть личностные особенности участников: различные краски, карандаши, пастель, мелки, кисти разных размеров, губки, бумага разных форматов и оттенков, глина, пластилин, фольга, текстиль, материалы для коллажей (журналы, открытки) и пр.

Выбор того или иного материала может быть связан с особенностями личности и ее психологического состояния, а также с динамикой арт-терапевтического процесса.

Стандартный набор художественных материалов должен включать в себя:

- кисти художественные для работы с акварелью, маслом, гуашью;
- акриловые, акварельные краски, гуашь;
- краски для работ по глине, стеклу;
- аэрозольные баллончики с краской серебристого, золотого, бронзового цвета;
- фольгу промышленную, плотную (для мужской аудитории) и более тонкую (пищевую);
- бумагу от формата А4 до А0, цветную бумагу формата А0, бумагу для факса;
- обои (шириной от 1 метра);
- ножи для резки картона;
- журналы, газеты, рекламные проспекты (глянцевые);
- полиэтиленовую пленку, картон, грунтованный холст и картон в рулонах;
- подрамники;
- степлеры для скрепления холста;
- палитры;
- глину, пластилин для скульптурного моделирования, стеки;
- гипс, проволоку;
- стаканы полиэтиленовые для горячего емкостью 0,5 л;
- свечи;
- мужской и женский манекены;
- пальчиковые куклы.

«Малый» стандартный набор художественных материалов должен состоять:

- из набора карандашей, фломастеров, мелков;
- черной туши (предпочтительнее та, что смывается водой);
- набора пастели 72 цветов, мелков 24 цветов, фломастеров 12 цветов, гуаши 8 цветов, акварельных, темперных, акриловых, перламутровых и пальчиковых красок;

- акрилдекора (серебро, золото);
- набора кистей разных размеров, зубных щеток;
- плотной бумаги или картона разных форматов (А4, А3, А2, А1);
- бумаги различных цветов (возможно, отходы фабричного производства);
- акварельной бумаги, кальки, пергамента;
- кусков полиэтилена 50×100 см;
- бумажных коробок разного размера;
- иллюстрированных журналов, фольги, оберточной бумаги;
- проволоки, веревки или бечевки.

Организация арт-терапевтических занятий по отдельным направлениям будет рассмотрена далее.

## ИЗОТЕРАПИЯ

*Рисуночная терапия (изотерапия)* – лечебное воздействие, коррекция посредством изобразительной деятельности, позволяющая осужденному ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании осужденных окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Некоторые ученые склонны рассматривать рисование как один из путей выполнения программы совершенствования организма.

Теоретические основы терапии с помощью изобразительного искусства исходят из психоаналитического воззрения З. Фрейда, аналитической психологии К. Юнга, который использовал собственное рисование для подтверждения идеи о первоначальных и универсальных символах, из динамической теории терапевтической помощи графическим самовыражением Наумбургх. В дальнейшем большое влияние на развитие арт-терапии оказали психотерапевты гуманистической направленности.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

Рисуя, осужденный дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе отрицательных, негативных, поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

Использование изотерапии во многих случаях выполняет и психотерапевтическую функцию, помогая осужденному справиться со своими психологическими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения.

Следует учитывать, что изобразительный материал и образ являются для любого человека средствами психологической защиты, к которым он прибегает в трудных для себя обстоятельствах. Это связано с возможностью образа длительное время удерживать переживания, не давая им выплеснуться наружу, а также с их способностью дистанцировать переживания за счет механизма проекции. Образ может выступать для осужденного своеобразным контейнером (накопителем), внутри которого его сложные переживания могут сохраняться до тех пор, пока он не сможет осознать или принять их. Защитная функция пространства, материала и изобразительного образа заключается также в том, что они обеспечивают возможность регресса психики и тем самым необходимую степень «открытости» осужденного для психотерапевтической работы. Регрессия и отражение регрессивного материала (опыта, ролей, ситуаций) в изобразительном процессе ведут к взаимодействию с этим материалом и его постепенной реинтеграции, поэтому переживания, запечатленные в изобразительной продукции, легко доступны для восприятия и анализа.

*Показаниями для проведения рисуночной терапии являются:*

- трудности эмоционального развития;
- актуальный стресс;
- депрессия;
- эмоциональная депривация клиента;
- переживания эмоционального отвержения;
- наличие конфликтов в межличностных отношениях;
- неудовлетворенность семейной ситуацией;
- ревность;
- повышенная тревожность;
- страхи;
- негативная Я-концепция;
- низкая, дисгармоничная, искаженная самооценка;
- низкая степень самопринятия.

Существуют две формы рисуночной терапии: *пассивная и активная*. При пассивной форме осужденный потребляет художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает

картины. При активной – сам создает продукты творчества: рисунки, скульптуры.

Рисуночная терапия может проводиться в директивной и недирективной формах. При директивной – ставится задача в прямой форме в виде темы рисования и оказывается помощь на этапе поиска художественной формы выражения темы. При недирективной – предоставляется свобода в выборе темы и художественной формы и оказывается эмоциональная поддержка.

Выделим несколько распространенных заданий рисуночной терапии, используемых в практике психологического сопровождения осужденных.

*Упражнения с изобразительными материалами* (в нашем случае с мокрой бумагой, глиной, углем, сангиной и др.). Их цель – не только знакомство с этими материалами, изучение их возможностей, экспериментирование, но и настройка на арт-терапевтическую работу.

*Проективный рисунок.* Может использоваться как в индивидуальной форме, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем и переживаний осужденных. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания осужденного, концентрации его на конкретных значимых проблемах. Это особенно эффективно при коррекции страхов.

Проективное рисование рассматривается некоторыми авторами как вспомогательный метод в групповой работе. Он позволяет диагностировать и интерпретировать затруднения в общении, эмоциональные проблемы и т. д. Темы рисунков подбираются так, чтобы предоставить участникам возможность выразить графически или рисунком свои чувства и мысли. Метод позволяет работать с чувствами, которые субъект не осознает по тем или иным причинам.

Темы, предлагаемые для рисования, могут быть самыми разнообразными и касаться как индивидуальных, так и общегрупповых проблем. Обычно тема рисования охватывает:

– собственное прошлое и настоящее («Моя самая главная проблема в общении с другими людьми», «Ситуации в жизни, в которых я чувствую себя неуверенно», «Мой обычный день»);

– будущее или абстрактные понятия («Кем бы я хотел быть», «Три желания», «Остров счастья», «Страх»);

– отношения в группе («Что дала мне группа, а я ей», «Что я ожидал, что получил от общения в группе»).

В проективном рисовании используются следующие методики (классификация Кратохвила):

– свободное рисование (каждый рисует, что хочет). Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема или задается, или выбирается членами группы самостоятельно. На рисование выделяется 30 мин, затем рисунки вывешиваются и начинается обсуждение. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а затем сам автор. Обсуждаются расхождения в интерпретации рисунка;

– коммуникативное рисование. Группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит обсуждение процесса рисования. При этом обсуждаются не художественные достоинства созданного произведения, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу в процессе рисования;

– совместное рисование. Несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе (например, группу, ее развитие, настроение, атмосферу в группе и т. д.). По окончании рисования обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования.

*Дополнительное рисование.* Рисунок посылается по кругу – один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя, и т. д.

Проективный рисунок способствует самопознанию, взаимопониманию и активизации группового процесса.

При интерпретации проективного рисунка внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры, повторяющиеся в различных рисунках одного осужденного специфические особенности.

*Тематическое рисование.* Основой изображения является человек и его взаимодействие с окружающим предметным миром и людьми. Темы рисования могут быть свободными или заданными.

*Образно-символическое рисование.* В его основе рисование, связанное с изображением различных эмоциональных состояний и чувств (радость, гнев, удивление), с нравственно-психологическим анализом абстрактных понятий (общечеловеческие ценности, альтруизм, предназначение человека) в виде образов, созданных воображением человека.

Ниже приведено техническое описание нескольких графических приемов рисования.

*Графика* (греч. graphikē, от grapho – «пишу», «черчу», «рисую») – вид изобразительного искусства, включающий в себя рисунок и печатные художественные изображения (монотипия, гравюра, литография и др.), основанные на искусстве рисунка, но обладающие собственными изобразительными средствами и выразительными возможностями.

Занятия графикой развивают пространственное воображение, приучают к принятию самостоятельных решений.

*Монотипия* (от греч. monos – «один», «единый» и typos – «отпечаток») – одна из простейших графических техник. На гладкой поверхности, не пропускающей воду (стекле, пластмассовой доске, пленке, толстой глянцевой бумаге), делается рисунок масляной или гуашевой краской. Сверху кладется лист бумаги и плотно придавливается: получается оттиск в зеркальном отображении. Отпечаток в монотипии получается всего один, но число красок может быть любым. Чтобы изменить или улучшить качество монотипии, необходимо нарисовать все заново, или можно нарисовать сверху рисунок, и тогда этот же отпечаток живописного изображения приобретет новый вид, отличающийся мягкостью и легкой расплывчатостью очертаний.

Для начала не нужно брать сразу много цветов, а поработать сначала с одним-двумя. Влажный оттиск оставить сушить на столе.

*Диатипия* (от греч. dia – «сквозь», «через» и typos – «отпечаток») – разновидность монотипии, но имеющая существенные отличия от нее.

Специальным роликом (например, для накатки фотографий) или тампоном наносится легкий слой краски на стекло или гладкую по-

верхность картонной папки. Сверху прикладывается лист бумаги, на который наносится рисунок. Рисовать можно карандашом (несколькими карандашами) или просто заостренной палочкой.

На той стороне, что была прижата к стеклу или картону, получается оттиск – зеркальное повторение рисунка с интересной фактурой и цветным фоном.

Можно работать с двумя красками. Чтобы получить прямое воспроизведение рисунка на цветном фоне, нужно нарисовать картину на кальке. Кальку изображением вниз положить на подготовленную для отпечатка бумагу. Обвести контуры рисунка заостренной палочкой. Оттиск готов.

Рисунок получается слегка выпуклым, что делает его весьма своеобразным. В этом случае обычно используется цветная бумага, но можно отпечатать изображение и на другом фоне.

*Акватушь*, или акватипия (от лат. aqua – вода), – совсем иная по основным приемам техника, хотя благодаря своей наглядности она перекликается с двумя предыдущими. Помимо бумаги и красок понадобится вода в любой емкости. Развести гуашь и широкими мазками нарисовать на бумаге какой-либо, желательно крупный, рисунок. Когда гуашь подсохнет, весь лист покрыть черной тушью. Тушь сохнет быстро, если ее слой не слишком толстый. Затем рисунок «проявляется» в ванночке с водой. В воде гуашь смывается с бумаги полностью, а тушь – лишь частично. На черном фоне останется своеобразный белый рисунок со слегка размытыми контурами. Бумага, естественно, должна быть плотной, чтобы не разорваться при намокании.

*Немецкая графика* – рисование на грубой зернистой бумаге, предварительно покрытой белилами. Чтобы получить мягко расплывающийся штрих, нужно использовать японскую кисть; отпечаток грубой материи оставит ткань, пропитанная темной краской.

### **Правила проведения занятий по изотерапии**

1. На первом этапе происходит знакомство с осужденным (группой), оценка того, что он (каждый из них) хочет и может. Здесь важно получить согласие осужденного на посещение занятий, так как терапевтический эффект возможен лишь при соблюдении принципа добровольности.

2. После того как осужденный дал согласие, с ним оговаривается формальная сторона: время, место, периодичность и количество занятий. Специалисты придерживаются мнения, что наиболее эффективны занятия регулярные и постоянные. Например, занятия проводятся один час, один раз в неделю, в один и тот же день, приблизительно в одно и то же время, в одном и том же месте и ведет их один и тот же человек.

3. Когда осужденный приходит на первое занятие, его встречает психолог, ведущий эти занятия, и проговаривает ему три простых правила поведения, которые можно вспоминать в начале каждого занятия:

- не вредить себе;
- не вредить другим;
- не портить комнату и материалы.

4. Прежде чем дать задание, нужно провести настройку. Можно рассказать какую-нибудь историю, рассказ (небольшой), стихотворение.

5. После настройки дается основное задание: психолог говорит осужденному о том, что у него есть час для того, чтобы изобразить все, что он хочет, и тем самым выразить себя. Обычно осужденные сами выбирают, что они будут рисовать и какие материалы использовать, но в зависимости от ситуации (например, долго не может придумать, что ему делать) или от целей это может быть определенное задание.

6. Свободные темы следует предлагать как можно чаще, а специальные упражнения и задания только в том случае, если психолог чувствует сильную необходимость в этом, а не потому, что это ему нравится.

7. После окончания сессии снова проводится настройка, психолог прощается и напоминает о следующем занятии. Если следующее занятие будет последним, необходимо сказать об этом.

В структуре арт-терапевтического занятия по изотерапии выделяются две основные части:

– невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (70 % занятия);

– вербальная, апперцептивная и формально более структурированная. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации (30 % занятия).

### **Способы работы с готовыми рисунками**

1. Демонстрация всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение совместными усилиями общего и отличительного содержания.

2. Разбор каждого рисунка отдельно (он переходит из рук в руки, и участники высказываются о его психологическом содержании).

В проективном рисунке находят отражение непосредственное восприятие человеком той или иной ситуации, различные переживания, часто неосознаваемые и невербализуемые.

Основные этапы коррекционного процесса с использованием изотерапии

1. Предпринимаются действия, направленные на то, чтобы осужденный делился своими ощущениями, возникающими при рисовании, чувствами, касающимися подхода к выполнению и решению задачи, к самой работе, к процессу рисования. В результате осужденный начинает лучше осознавать себя.

2. Психолог стремится к тому, чтобы осужденный поделился впечатлениями о самом рисунке, описывая картинку присущим ему образом. Это следующий этап осознания себя.

3. На более глубоком уровне самопознания осужденный углубляется благодаря обсуждению вопросов, относящихся к разработке частей картинку, их более четкому выделению, достижению большей ясности путем описания формы, цвета, образов, предметов, людей.

4. Психолог просит осужденного описать рисунок так, как будто этим рисунком является он сам, с использованием слова «Я».

5. Выбираются специфические предметы на рисунке, для того чтобы осужденный их идентифицировал с чем-нибудь.

6. В случае необходимости задают осужденному вопросы, чтобы облегчить ему выполнение задачи: «Что ты делаешь?», «Кто пользуется тобой?», «Кто тебе ближе всех?». Эти вопросы помогают вхо-

дить в рисунок вместе с ним и открывают различные пути установления отношений и реализации терапевтического процесса.

7. На этом этапе достигается дальнейшая концентрация внимания осужденного, обострение осознания путем выделения и детально побуждается к максимально углубленной работе со специфической частью картинки, особенно если у него достаточно энергии и вдохновения или если отмечается необычный недостаток их.

8. Психолог просит осужденного обратить внимание на цвета, излагая свои предложения о том, как нарисовать картинку.

9. Осуществляется наблюдение за внешними проявлениями поведения: особенностями оттенка голоса осужденного, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание, припоминание, репрессию, тревогу, страх или осознание чего-либо.

10. Психолог работает над идентификацией, помогая осужденному отнести к себе то, что он говорит, описывая рисунок или его части.

11. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка.

12. Психолог выясняет, нет ли пропусков или пустых мест на рисунках, и обращает внимание на это.

13. Психолог останавливается на тех вещах, которые выходят на первый план для осужденного, или заостряет внимание на том, что ему самому кажется наиболее важным.

Отдельные упражнения рисуночной терапии представлены в приложении 1.

## БИБЛИОТЕРАПИЯ

*Библиотерапия* в дословном переводе означает «лечение книгой» (от греч. *biblion* – книга и *therapeia* – лечение). Согласно определению, принятому Ассоциацией больничных библиотек США, библиотерапия означает «использование специально отобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения».

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

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

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

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

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

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

Первые шаги к практическому применению библиотерапии были сделаны в 1927 г. И. З. Вельвовским, работавшим в психоневрологическом институте г. Харькова. Советские медики, используя метод библиотерапии, опирались на идеи замечательных русских врачей прошлого. Известный терапевт начала XIX века В. Я. Мудров писал: «Главнейшее же... состоит в удалении больного от забот домашних и печалей житейских, кои сами по себе суть болезни».

В Советском Союзе исследования по лечебному воздействию книги на здоровье человека проводились с 20-х годов на базе библиотек домов отдыха, лечебных пансионатов. В статьях журнала «Курортное дело» за 1928 год отмечалось положительное воздействие юмористических книг, мемуарной литературы на отдыхающих. Активно использовалась библиотерапия в медицинских библиотеках. Врачи видели свою конкретную задачу «лечения книгой» в том, чтобы подобрать литературу в соответствии с диагнозом, и лечебный эффект базировался на узнавании пациентом своей проблемы, отраженной в художественном произведении, в советах следовать этим примерам, образцам выхода из подобной «ситуации», и чем более похожа ситуация, описанная в книге, или герой – на характер пациента, тем сильнее терапевтический эффект от книги.

Во время Великой Отечественной войны патриотические книги имели большое значение для реабилитации тяжелораненых солдат и их скорейшего выздоровления.

Таким образом, следует отметить, что и в России, и за рубежом широкое развитие получила клиническая библиотерапия.

В настоящее время библиотерапия переживает период осмысления своего предмета, метода, целей. Существующие методологические подходы, парадигмы библиотерапии еще не вполне осознаны практиками и теоретиками, нередко сосуществуя и причудливо переплетаясь в работах одного и того же автора. В изучаемый нами период наметилась тенденция роста числа публикаций, содержащих научные обобщения и теоретические разработки в области библиотерапии.

Вопросы библиотерапии в разные периоды освещали такие авторы, как Ю. Н. Дрешер, О. Л. Кабачек, И. Н. Казаринова, Б. С. Крей-

денко Б. А. Симонов, Р. Скаллер. Анализ проблем библиотерапии посвящен целый ряд статей в периодических изданиях.

И все же эта тема разработана далеко не полностью. В официальной науке нет точно сформулированного определения библиотерапии. В научном отношении библиотерапия развивается как один из разделов библиотековедения, использующего специфические методы обслуживания читателей. Решение методологических проблем особенно важно, так как само понятие «библиотерапия», ее цели, структуру каждый исследователь трактует по-своему.

Большинство специалистов едины в том, что эта наука на стыке медицины и библиотечного дела, связанная с активным вовлечением человека в чтение на основе синтезирования ситуаций обслуживания с целью изменения или решения его личных проблем. Ученые рассматривают библиотерапию:

- как раздел библиотековедения (Б. А. Симонов);
- как комплексную научную дисциплину (Б. С. Крейденко);
- как направление педагогики чтения (Ю. Н. Дрешер).

Нам представляется наиболее оптимальным определение библиотерапии, предложенное Ю. Н. Дрешер. По ее мнению, библиотерапия – это наука, нацеленная на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т. д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень. Кроме того, анализируя различные определения библиотерапии, Ю. Н. Дрешер подытоживает: «В литературе встречается множество определений библиотерапии, отличающихся частностями, но единых в том, что это область деятельности на стыке медицины и библиотечного дела, связанная с активным вовлечением человека в чтение тщательно подобранной литературы с целью его излечения или решения личных проблем».

Основные цели библиотерапии:

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

Библиотерапию можно условно разделить на 2 вида.

1. Целенаправленная – способствующая воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя.

2. Нецеленаправленная – служащая для того, чтобы поднять настроение, отвлечь читателя от навязчивых мыслей о проблеме.

Так как библиотека является базой читательского развития личности, местом достижения определенной информационной гармонии духовного мира личности, библиотерапия – это воздействие всем информационным пространством библиотеки как социального института. Разграничить влияние с точки зрения психологии и нравственности очень сложно.

Библиотерапия входит в одно из звеньев системы психотерапии. Литература и искусство в наше время становятся все более мощными и перспективными средствами в психотерапии. Понимание значения и использования влияния искусства на здоровье человека мы находим на протяжении всей истории медицины. основополагающими можно считать работы В. Е. Рожнова, И. З. Вельвовского, З. Фрейда, В. М. Бехтерева, И. Платонова. Методика библиотерапии представляет собой сложное сочетание книговедения, психологии и психотерапии – так определял библиотерапию В. Н. Мясищев.

За рубежом библиотерапия нашла применение в различных сферах общественной жизни, в большей степени в здравоохранении, являясь равноправной частью лечебного процесса.

Библиотерапия в зарубежных странах базируется на принципах не навредить, помогать, развивать и применяется в работе со всеми группами населения.

В настоящее время библиотерапия – это использование возможностей чтения для решения широкого спектра терапевтических, а не только психиатрических задач. Важно подчеркнуть, что библиотерапия как научная дисциплина особенно полезна и важна еще и потому, что она непосредственно адаптировала и усвоила из психиатрии и особенно из психотерапии (и этот процесс продолжается) актуальные идеи и приемы, связанные с возможностями через книгу положительно влиять на человека. Перспективны для библиотечного обслуживания психотерапевтические знания, практические находки и методики.

Дело в том, что психотерапия, ее теория, методы и приемы пронизывают библиотерапевтические действия и интуитивно применяются библиотекарями.

Как показывают первые исследования, возможности психотерапевтических знаний, идей, приемов и методов содержат много ценного для оптимизации процесса общения человека с книгой (на этапах предчтения, собственно чтения, постчтения), всего библиотечного обслуживания. Сознательное использование приемов и методов психотерапии и библиотерапии поможет значительно повысить эффективность этой деятельности.

Библиотерапия основана на использовании систематического чтения для улучшения психологического состояния осужденного. Психолог подбирает для осужденного литературу, ориентированную на его круг жизненных проблем. После прочтения происходит совместный разбор содержания. При подборе книг («библиорецептур») необходим тщательный учет личностных особенностей осужденного, его социального опыта, образовательного и культурного уровня.

Основными целями данного метода выступают достижение лучшего понимания осужденным своих проблем, расширение возможностей вербализации этих проблем и включение их в контекст общественно выработанного опыта.

Библиотерапия, как и руководство чтением вообще, – процесс также лечебно-педагогический, направленный на формирование личности осужденного. Книги – мощные инструменты, которыми можно воздействовать на мышление, характер, формировать поведение, помочь в решении проблем. Способов, с помощью которых книги могут быть применены как средства воздействия на осужденных, существует множество.

Осужденные, отбывая наказание в местах лишения свободы, находятся в состоянии хронического стресса. Можно с уверенностью говорить о том благотворном воздействии, которое окажет библиотерапия на них. Наиглавнейшим условием является то, что предлагаемая литература должна осуществлять лечебное, а не разрушающее влияние на психологический, эмоциональный фон. Библиотерапия является самой доступной из всех методов эстетотерапии.

Коррекционное чтение от чтения вообще отличается своей направленностью на те или иные психические процессы, состояния, свойства личности: измененные – для их нормализации; нормальные – для их уравнивания.

Коррекционное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные образы и связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют тревожные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям. Таким образом, можно ослаблять или усиливать воздействие на чувства осужденного для восстановления его душевного равновесия.

Методику библиотерапии можно разделить на несколько этапов.

1. Самоподготовка психолога. Она включает в себя составление собственной библиотерапевтической рецептуры, то есть списков литературы и специального ознакомления с книгами с коррекционной точки зрения. Для начала берется несколько жанров по 2–3 названия. Со временем рекомендуется расширение рецептуры по жанрам и количеству книг. Необходимо составить для себя краткие аннотации с выписками как на отдельные разделы, главы, так и на отдельные книги, в которых фиксируются наиболее важные, яркие темы, мысли, проблемы глав, произведений, личностные особенности авторов. В начале работы это поможет психологу обращать внимание осужденного на соответствующие тексты. Желательно иметь большинство книг в отдельной библиотечке для того, чтобы осужденные могли легко найти эту книгу при отсутствии ее в библиотеке. Кроме того, в таких книгах можно разрешать осужденному делать пометки на полях, что облегчает его диагностику.

2. Ориентировка в возможностях библиотерапии и ее жанров. Во время очередной беседы с осужденным ему задается ряд вопросов. Например, «Назовите пять Ваших любимых книг», «Какие книги произвели на Вас в жизни наибольшее впечатление? Почему?», «Какие книги оказали на Вас наибольшее влияние?», «Какие авторы, по Вашему мнению, наиболее на Вас похожи?», «Персонажи каких книг наиболее похожи на Вас?»

3. Составление списка. Далее идет составление списка литературы, большого и малого. Даже если библиотерапия используется как вспомогательный метод, наличие таких списков позволяет корректировать другие методы воздействия.

4. Выработка системы чтения. Определяются жанры, приоритетные направления и количество книг. Рекомендую клиенту книги в библиотерапевтических целях, А. М. Миллер указывает на необходимость учета трех следующих принципов:

- степени доступности изложения (степень сложности предлагаемой книги);
- герой книги должен быть клиенту «по плечу»;
- максимальное сходство ситуации книги с ситуацией, в которой находится клиент.

Учет последнего принципа особенно важен при психологическом конфликте личностного или межличностного характера.

В ходе библиотерапии осужденный ведет читательский дневник. Анализ дневниковых записей нередко раскрывает процесс субъективной интерпретации художественных произведений, основанных на восприятии активной пристрастной деятельности, и может быть использован в диагностических целях для объективной оценки процесса и эффективности коррекции.

В случае использования библиотерапии как основного метода предполагается система чтения с определенной последовательностью, тематикой, обработкой прочитанного. Больше внимания обращается на биографическую, мировоззренческую, специальную литературу.

Библиотерапия может применяться и как вспомогательный метод для решения частных задач во время коррекционных мероприятий, носящих узкую направленность, например коррекция детско-родительских отношений, при эмоционально стрессовых нарушениях.

Достоинствами библиотерапии являются разнообразие и богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость, интимность и др.

Библиотерапия рекомендуется различным категориям осужденных с проблемами личностного и эмоционального плана, применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

При групповой форме библиотерапии кроме требований, которые учитываются при создании любой психокоррекционной группы, необходим подбор членов группы по степени начитанности и читательским интересам.

Составляется группа из 5–8 осужденных, подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия. Затем проводится дискуссия, в результате которой выявляется структура межличностных отношений группы, определяется отношение членов группы к чтению художественной литературы, у малочитающих пробуждается интерес к чтению. Осужденные, высказывая свое отношение к персонажам, проецируют свое отношение к целому ряду проблем. Это позволяет им говорить о своих проблемах в опосредованной форме. Одной из функций библиотерапии может являться предоставление дополнительного материала для дискуссии. Библиотерапия может также служить методом косвенной диагностики.

Психокоррекционные процессы при библиотерапии условно можно разделить на неспецифические и специфические. Неспецифические процессы характеризуются широтой, универсальностью своего воздействия на всю личность и на конкретные изменения в целом, преимущественно через всю личность. Это успокоение; удовольствие, радость; чувство уверенности в себе, вера в свои возможности, удовлетворение собой; достаточно общая психическая активность.

1. Успокоение. Осужденного может успокаивать специально подобранная публицистическая, художественная литература. Чтение такой литературы приводит осужденного в состояние покоя, умиротворения.

2. Удовольствие. Осужденные с наличием определенных проблем чувствуют себя отделенными от мира своей проблемой и ограниченными в получении удовольствия из этого мира. Чтение хорошей книги, особенно если книга достаточно сложная или динамичная, дает осужденному необходимое дополнительное удовольствие.

3. Чувство уверенности в себе, вера в свои возможности у осужденного возникают при чтении биографии, воспоминаний, писем

выдающихся людей и чтении книг, где персонажи с трудной судьбой с достоинством выходят из достаточно сложной жизненной ситуации.

4. Большинство литературных жанров могут вызывать высокую психическую активность, которая стимулирует нормальные и защитные психические реакции, подавляя негативные, что способствует исчезновению травмирующих переживаний.

Этот вид библиотерапии используется в качестве дополнения к другим методам, применяемым в работе с осужденными. Обычно неспецифическая библиотерапия включает в себя определенный, хорошо известный список малых книг, достаточно простых, гарантирующих ясное и легкое понимание проблемы.

Из произведений художественной литературы и публицистики подбираются книги, пронизанные чувствами гуманизма, мягкости, доброты, интеллигентности.

Для большей эффективности воздействия осужденным рекомендуется анализировать прочитанные книги, главы, писать резюме «к улучшенным» вариантам книг или глав. В зависимости от проблемы осужденного психолог либо рекомендует осужденному строго определенный набор книг, либо только ограничивает и обращает внимание осужденного на определенную область литературы.

Специфические коррекционные процессы характеризуются более узкой специальной направленностью на личность или на какой-то психический процесс: конкретные чувства, деятельность, мышление. Они более просты, конкретны и легче регулируются. Это – контроль, эмоциональная проработка, тренировка, разрешение конфликта.

*Контроль* над психическими процессами осуществляется путем их усиления повторением, воспроизведением деталей или ослабления посредством анализа, оттеснения другими воспоминаниями, эмоциями, может изменять воздействие на личность как при обычных, так и при сильных переживаниях.

Контроль можно разделить на несколько степеней:

– понимание своего положения, воздействие на него гетеро- и аутопсихогенных факторов;

– понимание роли собственной личности в развитии своего состояния;

– осознание своих истинных отношений к жизненным важнейшим проблемам.

Читая книги, героями которых являются яркие, неординарные личности, находящиеся в трагических нестандартных ситуациях, осужденный может отождествлять переживания героев со своими собственными, понять многие личностные особенности, осознать свои ошибки и посмотреть на свою жизнь глазами другого человека. Литература дает осужденному возможность, которую не может дать даже самый опытный психолог, – основательно, не торопясь, в интимной обстановке узнать, понять, научиться анализировать и, следовательно, контролировать свое эмоциональное отношение и свои реакции.

*Эмоциональная проработка.* Основное значение – помогает осужденному проявлять личные эмоции, сравнивать их с эмоциями других осужденных при поддержке и коррекции со стороны психолога. Это позволяет им научиться более оптимальным реакциям и действиям, помогает избегать слишком бурных, слабых или измененных эмоциональных реакций.

*Тренировка.* Проигрывая в воображении диалоги, альтернативное (по сравнению с действующими лицами произведения) поведение, учитывая свои особенности (недостаточный опыт, застенчивость и т. д.), осужденный получает знания об альтернативных способах переживания, об иных возможных формах поведения. При этом его никто не осуждает, он избегает оценочного подхода.

*Разрешение конфликта.* Это своеобразный синтез контроля, эмоциональной проработки и умений, полученных в результате тренировки в применении к конкретной жизненной ситуации. Чтение книг, сюжет которых совпадает с сюжетами жизни осужденного, позволяет ему видеть возможные пути выхода из ситуации и эмоционально на них отреагировать, что ведет иногда к разрешению эмоционального конфликта.

Этот вид библиотерапии отличается большей интенсивностью, более активным руководством со стороны психолога. Практически

это выглядит следующим образом: психолог составляет список литературы, наиболее актуальной для осужденного в соответствии с его проблемами, трудностями, целями, личностными особенностями; литературы, стимулирующей осознание характера затруднений, причин трудностей, вызвавших дисгармонию, и т. д.

Осужденный перед чтением получает инструкцию: что из предложенного списка требует его особого внимания, что может быть опущено, что из прочитанного необходимо будет сравнить со своим опытом, что следует немедленно проверить на практике.

После того как осужденный прочтет книгу, проводится беседа: «Что особенно интересно было узнать?», «Какую пользу Вы из этого извлекли?», «Что вызвало сомнение, опасение?», «Что осталось неясным?», «Как Вы относитесь к отдельным персонажам?»

Анализ жанров литературы с точки зрения их возможности в библиотерапии

*Специальная литература по медицине, психологии, психотерапии, педагогике* и другим наукам имеет первостепенное значение, так как способна дать осужденному знания, которые ему особенно важны для стимуляции процессов успокоения, контроля и т. д. Авторитет этой литературы чаще всего ставит ее во главе других жанров, поэтому желательно, чтобы в библиотерапевтическом рецептариуме эта литература была представлена многочисленными произведениями.

Основные задачи этой литературы – давать достаточные для правильной оптимистической ориентации знания, устранять неправильные представления о себе, ориентировать в процессе преодоления имеющихся нарушений, стимулировать общую активность осужденного и т. д.

*Научно-популярная литература.* Выполняет те же функции, что и специальная, но предназначена для менее подготовленных читателей, для осужденных с не очень высоким культурно-образовательным уровнем. Ее задача – дать наиболее общее представление о сложных областях знания по тем проблемам, которые испытывает осужденный.

*Философская литература.* Ее предназначение – помочь осужденному получить более цельное, разностороннее представление о себе, других, мире в целом. Понять разницу определенного конфлик-

та между внешним реальным миром и внутренним субъективным; между тем, что может быть, должно быть, и тем, что есть. Это понимание приносит успокоение, удовлетворение многим осужденным. К философской литературе может быть отнесена литературная критика, публицистика, история литературы, история философии и т. д.

*Биографическая литература.* Описанные в ней яркие личности, их выдающиеся достижения и жизненные трудности помогают осужденному быстрее и лучше понять себя, используя метод идентификации. Нередко они действуют сильнее, чем беллетристика, потому что описываются реальные факты и реальные события. Наиболее эффективны краткие, яркие биографии объемом 50–70 страниц.

*Документальная литература* благодаря своему фактографическому характеру и уменьшенному смягчающему фактору художественного творчества очень сильно воздействует на многих осужденных.

*Классическая литература.* Обладает огромными возможностями самого различного воздействия и поэтому отличается сложностью практического применения. Рекомендуется использовать небольшие произведения, избегая наиболее популярных, поскольку с ними связаны определенные ассоциации, трудности, которые приходится преодолевать.

*Юмористическая и сатирическая литература.* Учит осужденного более широкому и объективному взгляду на жизнь. Суть юмора – обнаружение смешных сторон в любых явлениях и преобразование их. Юмор позволяет осужденным более свободно выражать себя в трудных ситуациях самого разнообразного характера, учит техникам общения, дает возможность укреплять уверенность в себе, стимулирует положительные эмоции, дефицит которых является очень актуальным, и т. д.

*Афористическая литература.* Находящиеся в ней наиболее ясные образы, отточенные идеи, парадоксальные, противоречивые, но всегда совершенные в своей законченности категорические образы раздвигают границы кругозора осужденного. Такая литература легко усваивается, помогает вносить порядок в психическую деятельность, динамику.

Осужденный, читая такую литературу, привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, знакомится с жемчужинами человеческой мысли.

*Фольклор, сказочная литература.* В фольклоре аккумулирован опыт и мировоззрение целых наций, народов, поколений. В течение многовекового устного существования произведения фольклора прошли особый отбор. Передавались лишь те сказки и мифы, которые принимало большинство людей и которые удовлетворяли основным психическим потребностям людей. Наличие идеалов добра, правды, справедливости, простоты несет огромный психотерапевтический заряд. Используется в специфической работе с несовершеннолетними осужденными для осознания ими трудностей, для улучшения контакта с родственниками, в терапии осужденных женского пола и т. д.

*Научно-фантастическая литература.* Эта литература отличается от любой другой выходом за пределы обычного, характерного, обыденного. Доводя до крайностей некоторые свойства человека, ситуации, отношения, фантастическая литература позволяет лучше понять и принять крайности своих ощущений, чувств, стимулирует активность и воображение осужденного.

*Детективы и приключенческая литература.* Детективы и приключенческая литература занимает особое место в библиотерапии благодаря целому ряду своих особенностей, таких как популярность, легкость, доходчивость; обобщение многих обыденных жизненных явлений. В детективе большое внимание уделяется негативным чувствам, тренировке интуиции. Важное значение имеет таинственность как способ поддержания интереса.

*Драматургия.* При чтении пьесы осужденному нередко приходится в большей степени отождествлять себя с действующим лицом, чем при чтении книги. Пьеса может научить осужденного диалогу, правилам общения, особенно тех, кто испытывает проблему в личностном общении. Пьеса оставляет осужденному больше свободы для творчества, самостоятельности, развития воображения.

*Педагогическая литература.* Широко применяется наряду со специальной научной литературой для коррекции формирования раз-

личных качеств у родителей, педагогов, людей, испытывающих проблемы при общении с людьми младшего поколения.

*Юридическая литература.* Дает возможность осужденному разобраться в причинах многих видов неправильного поведения, как собственного, так и окружающих, оценить степень девиантности поведения.

*Узкопрофессиональная литература.* Такая литература может дать очень ценный материал благодаря возможности перенести опыт высокого профессионализма в практическую психологию, бытовые ситуации.

*Случайная литература.* В процессе диагностики выявляются книги, которые произвели на осужденного особое впечатление по тем или иным причинам. Такие книги являются особо диагностичными. Осужденный, анализируя с психологом причины их высокого воздействия, может прийти к осознанию собственных проблем.

Итак, библиотерапия является одним из перспективных направлений психотерапии, опирающимся на особую природу психотерапевтической (художественной, педагогической) коммуникации, механизмы художественного творчества и восприятия.

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Вряд ли надо объяснять, от какого вида искусства произошло это направление арт-терапии. Люди еще много тысячелетий назад знали о силе музыкального воздействия на человека.

Музыкотерапия – это контролируемое использование звуков и музыки в коррекции и реабилитации клиентов, представляющее собой деятельность, включающую: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивание специально подобранных музыкальных произведений. Это одно из наиболее древних, чрезвычайно богатое по силе воздействия, по широте возможностей, существующему эмпирическому материалу направление. Однако в силу огромной ассоциативной нагруженности (как чисто психологической, индивидуальной, так и социокультурной) музыка легко превращается из «лекарства» в «оружие». Работая с музыкой, надо помнить, что мы беззащитны перед ней: музыка воздействует на глубокие структуры мозга, минуя контроль сознания. Непродуманное использование воздействия музыки на человека может привести к разрушительным последствиям и непредсказуемым ситуациям.

Применяя музыку в работе, надо быть очень осторожным, так как конкретная музыка актуализирует очень длинную цепочку ассоциаций, проследить которую человек не может. Тем не менее музыка использовалась и будет использоваться как своеобразный катализатор, она применима в любых методологических системах. Музыка может сопровождать любой психологический процесс, а может воздействовать сама по себе, как лекарство.

Существует много видов и направлений музыкотерапии:

- сочинение музыки;
- исполнение музыки на различных инструментах;
- вокалотерапия, опера как пение с драматизацией;
- рисование музыки.

Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают целостное и изолированное использование музыки в качестве основного

и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), а также дополнения музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Музыкальную терапию широко применяют во многих странах мира для лечения и профилактики широкого спектра нарушений, в частности: отклонения в развитии; эмоциональная нестабильность; поведенческие нарушения; сенсорный дефицит; спинно-мозговые травмы; психосоматические заболевания; внутренние болезни; психические отклонения; афазия; аутизм.

Воздействие музыки на нашу жизнь является всеобъемлющим. Поскольку музыка охватывает все века и эпохи, все поколения, все расы, религии и национальности, она является общепонятным языком, состоящим из универсальных компонентов.

Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение.

Звуки могут влиять на клетки, ткани и органы человеческого тела. Вибрирующий звук создает образы и энергетические резонансные поля, которые вызывают движение в окружающем пространстве. Мы поглощаем эту энергию, и она воздействует на наш организм.

Психологическая потребность в искусстве во многом определяется его способностью «отрабатывать переживанием» такие чувства, которые остались невостребованными в повседневной жизни человека. Помимо невостребованных чувств, музыка помогает отреагировать подавленные переживания, находящиеся во власти бессознательного.

### **Оформление кабинета для музыкотерапии**

Чтобы создать безопасное пространство для терапии, необходимо учитывать множество факторов: физические условия; качество и набор музыкальных инструментов; количество людей в помещении; развитие отношений между музыкой и людьми в этом пространстве.

В идеале вся обстановка должна быть подобрана специально для музыкальной терапии. Помещение должно быть хорошо освещенным, теплым, но не душным, достаточно просторным, чтобы могли

поместиться все участники занятия, с набором музыкальных инструментов, включая пианино или любой другой клавишный инструмент.

Выбираются те инструменты, которые, будучи достаточно выразительными для отражения должным образом состояния осужденного, не требуют специальной подготовки для игры на них.

Музыкальный инструмент подбирается соответственно замыслу, но чаще берется барабан – инструмент наиболее доступный, не требующий особых навыков и в то же время обладающий большой ритмической силой, передающий тончайшие эмоциональные нюансы. Дополняют барабан цимбалы, колокольчики, маракасы, трещотки, металлофон и т. д.

Следует позаботиться о звукоизоляции, чтобы была хорошая акустика в самой комнате и защита от посторонних звуков (с обеих сторон), которые могут помешать процессу занятий. Для индивидуальных и групповых встреч требуются разные по размеру помещения.

### **Музыка и телесные реакции**

Музыка вызывает в нас определенную вибрацию, которая влечет за собой психическую реакцию.

Основа музыки – звук. Звук – это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Из специальной литературы известно, что акустический сигнал воздействует на клетки живого организма, изменяя их активность.

Звук оказывает влияние на электромагнитную проводимость клеточных структур, на их электрохимическую активность (это влияние названо «неспецифическим акустико-биорезонансным эффектом»), являющимся одной из реакций организма человека на музыкальное, звуковое воздействие), а также на слуховую и вибротактильную рецепции (восприятие).

Восприятие музыки осуществляется в основном через слуховую систему. Древнейшие истоки слухового, а следовательно, и музыкального восприятия восходят к тому непреложному факту, что слух изначально служит ориентирующим инструментом, который, информируя о состоянии внешнего мира, эмоционально настраивает человека по отношению к разнообразным внешним воздействиям.

Вибротактильное восприятие основано на работе тактильного анализатора. Он воспринимает разнообразные вибрации, в том числе

те, которые возникают во время музыкально-терапевтического воздействия. Наряду с другими анализаторными системами он помогает организму ориентироваться в окружающей среде. Слуховое, вибро-тактильное восприятие, а также биорезонансный эффект сопровождаются в организме человека многочисленными реакциями на телесном уровне.

При активном восприятии музыки физиологические ритмы человека резонируют и непроизвольно подстраиваются под ее частотные и динамические показатели.

Известно, что музыкальный темп, ритм, структурное строение произведения и другие музыкальные факторы могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов.

Одна из причин физиологического воздействия музыки на человека заключается в том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма.

Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере.

Существует множество вегетативных реакций нашего организма на музыку.

Сердечно-сосудистая система реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее.

В своей книге, где собрано множество интереснейших фактов, Д. Кемпбелл указывает, что музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексы. Музыка оказывает влияние на холестеринный обмен.

Замедлив темп музыкального произведения или прослушивая более медленную музыку, можно углубить и замедлить дыхание, дать человеку возможность расслабиться.

Более глубокий, медленный ритм дыхания является оптимальным, способствует покою, контролирует эмоции, более глубокое

мышление и лучший метаболизм. Быстрое, сбивчивое дыхание может привести к поверхностному и рассеянному мышлению, импульсивному поведению.

Музыка оказывает влияние и на гормональный обмен. Она регулирует выделение гормонов, снижающих стресс. Уровень гормонов стресса в крови в значительной степени снижается у тех, кто регулярно слушает расслабляющую спокойную музыку. Музыкальное удовольствие – это ощущение подъема, которое вызывает прослушивание определенной музыки. Оно является результатом высвобождения эндорфина – «собственного опиума». Эндорфин вырабатывается нашим мозгом. Он снимает боль и вызывает естественный подъем.

Известный музыкальный терапевт и научный исследователь в области воздействия музыки на организм человека С. В. Шушарджан отмечает в своих работах, что создаваемые мозгом волны можно изменять с помощью музыки и произносимых звуков.

Сознание состоит из бета-волн, которые вибрируют на частоте от 14 до 20 Гц. Бета-волны генерируются нашим мозгом, когда мы сфокусированы на повседневной деятельности или переживаем сильные отрицательные эмоции.

Возвышенные ощущения и покой характеризуются альфа-волнами, которые распространяются на частоте от 8 до 13 Гц.

Периоды пиковых творческих способностей, медитаций и сна характеризуются тета-волнами, которые имеют частоту от 4 до 7 Гц, а глубокий сон, глубокая медитация и бессознательное состояние генерируют дельта-волны, частота которых составляет от 0,5 до 3 Гц. Чем медленнее волны мозга, тем более расслабленное и умиротворенное состояние мы испытываем.

С помощью музыки можно сдвинуть сознание от бета-волн в направлении альфа-диапазона, повысив таким образом общее самочувствие и внимательность.

Исполнение музыки может создать динамичный баланс между более логичным левым и более интуитивным правым полушариями мозга. Взаимообмен мыслями является основой творчества.

Музыка вызывает и различные двигательные реакции организма. При прослушивании музыки у человека возникают мышечные пуль-

сации в самых различных областях – в мышцах рук, ног, головы, туловища, области гортани.

Музыка с ярко выраженным ритмическим началом вызывает произвольное движение в такт рукой или ногой, покачивание головой. Слушающий музыку не только воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно пропевает музыку (перцептивная вокализация). Причем в беззвучных сокращениях связок точно отражаются частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков. Неосознанная двигательная активность может принимать самые разнообразные формы.

Мы воспринимаем музыку посредством не только слухового, но и голосового аппарата. Бессознательные микродвижения связок и всего вокального аппарата сопровождают слушание даже сложных симфонических произведений, не говоря уже о камерных и тем более вокальных жанрах.

Таким образом, мы не синхронизируем наше поведение с музыкой, когда ее слушаем, но музыкальные импульсы неизбежно оказывают влияние на ритм нашего мышления и поведения.

Музыкальные произведения можно условно разделить на две большие группы – эрготропная музыка и трофотропная музыка.

Эрготропная музыка – это музыка, в которой: преобладающим является пунктирный ритм; идет постепенное ускорение; основной лад – мажорный; имеют место диссонансы; наиболее распространенным динамическим оттенком является форте. Трофотропная музыка – это музыка, в которой: ритмы менее выделены; преобладает минорный лад; много консонансов; преобладает легато; существуют нежность и напевность мелодии; присутствует гармоничность.

Трофотропная музыка, как некая противоположность эрготропной, «питает» человека, наполняет его, управляет им не извне (как эрготропная музыка), а изнутри. Если эрготропная музыка поддерживает наш мозг в рабочем состоянии, стимулирует выработку им свежей энергии и выплеск ее вовне, то звучание трофотропной музыки насыщает нас.

## Особенности влияния эрготропной и трофотропной музыки на человека

Музыка	Реакции организма
<i>Эрготропная</i>	Повышение сердечно-сосудистого давления; учащение дыхания и пульса; спазмы мускулатуры; раздражение кожи; возбуждение, сходное с состоянием опьянения, опасное для здоровья и даже жизни. В данном случае мы говорим об эрготропном доминировании, что означает повышенную возбудимость симпатической нервной системы и части вегетативной нервной системы
<i>Трофотропная</i>	Снижение сердечно-сосудистого давления; замедление дыхания и частоты пульса; расслабление мышечных зажимов; уменьшение раздражения кожи; чувство спокойствия и умиротворенности. В данном случае мы говорим о трофотропном доминировании, то есть преобладании возбуждения парасимпатической нервной системы

### Психокоррекционные механизмы музыкальной терапии

Использование музыкальной терапии имеет следующие эффекты: позволяет преодолеть психологическую защиту – успокоить или активизировать, настроить, заинтересовать; помогает развить коммуникативные и творческие возможности осужденных; повышает самооценку на основе самоактуализации; способствует отреагированию чувств; помогает пережить катарсис; развивает эмпатические способности; помогает укрепить отношения с психологом и другими людьми, способствует установлению и развитию межличностных отношений; повышает социальную активность; облегчает формирование новых отношений и установок.

Учитывая все механизмы воздействия музыки на человека, музыкальную терапию можно применять для осужденных любого пола и возраста, поскольку:

1) воздействие музыки на клеточном уровне позволяет говорить о ее глубинном влиянии на мозговые структуры и на весь организм человека, поэтому использование музыки во время психокоррекции поможет обеспечить более эффективные каналы связи с телесной сферой осужденного и с различными уровнями его сознания;

2) музыка способна вызывать многочисленные телесные и двигательные реакции в человеческом организме. Умело используя этот механизм, можно гармонизировать и стабилизировать эмоциональную сферу осужденных через изменение с помощью музыки его дыхания, сердечно-сосудистой деятельности, мозговой активности;

3) с моторно-двигательной реакцией на музыку связано оживление в памяти прошлого опыта. Музыка является ключом к системам человеческой памяти. Это важно учитывать в процессе психокоррекции, когда возвращение и воскрешение прошлых событий – одна из главных задач;

4) музыка и речь – это родственные, взаимно влияющие друг на друга знаковые, семиотические виды деятельности. Это позволяет использовать музыку для стимуляции речевого общения в ситуациях, когда осужденный затрудняется говорить, а также для развития речи;

5) музыка несет в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения – это общение с личностью автора, с лирическим героем произведения, а также со всем духовным опытом человечества;

6) музыка – это метафора. Метафорический язык понятен любому человеку независимо от возраста. Метафоры позволяют затронуть неосознаваемые переживания осужденного и поэтому дольше сохраняются в памяти;

7) в процессе восприятия музыкального произведения действует механизм идентификации личности с «лирическим героем»;

8) музыка воздействует на подсознание человека. Музыкальные архетипы предельно обобщены, их понимание не требует специальных знаний и навыков, они имеют генетическую «укорененность» в сознании человека. Бессознательные образы, вступая в резонанс с музыкой, усиливаются и тем самым становятся доступными для осознания;

9) музыка неизбежно пробуждает у слушателя активную эмоциональную реакцию. Первичные эмоционально-акустические единицы музыкального языка воздействуют на эмоциональную сферу человека. Это облегчает отреагирование чувств во время сеансов психотерапии;

10) в музыкальном восприятии правое полушарие мозга играет ведущую роль;

11) положительные эмоции при музыкальном прослушивании требуют высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращаются в свою противоположность. Это важно учитывать при использовании музыки в психокоррекционной работе, когда изживание отрицательных эмоций выступает одной из главных задач.

### **Применение музыкальной терапии**

#### **в индивидуальной и групповой работе с осужденными**

*Индивидуальная музыкальная терапия* является психотерапевтическим методом коррекции, который применяется в рамках конфиденциальных взаимоотношений между конкретным осужденным и психологом. Она ориентирована на переживания.

К одному из методов терапии относится импровизация на музыкальных инструментах, прослушивание и анализ музыкальных впечатлений данной импровизации и содержательной части психотерапевтической беседы. В процессе импровизаций, их прослушивания и обсуждения проигрываются возможные способы решения ряда проблем. Таким образом психолог пытается понять, в чем заключаются проблемы осужденного.

Благодаря музыкальной терапии может раскрыться не использованный ранее творческий потенциал участника терапии. Психолог следит за тем, чтобы занятия музыкальной терапией проходили в безопасном, защищенном пространстве.

Продолжительность занятий составляет, как правило, 50 минут. Время и частота занятий определяются, во-первых, условиями учреждения, где осуществляется курс музыкальной терапии (например, продолжительностью пребывания в исправительном учреждении), во-вторых, индивидуальными потребностями и возможностями осужденного. Занятия музыкальной терапией также могут проводиться в комбинации с другими арт-терапевтическими методами.

Индивидуальная музыкальная терапия может комбинироваться с групповыми видами психокоррекции (психотерапевтические беседы в группе, изотерапия), а также с групповой музыкальной терапией.

Существуют ограничения в применении индивидуальной музыкальной терапии, например, осужденные с психическими заболеваниями, подверженные психозам, нуждаются в других терапевтических приемах.

*Групповая музыкальная терапия* является методом, который, как правило, сосредоточен на изучении коммуникативного поведения и переживаний осужденных. Групповая динамика рассматривается как движущая сила группового процесса. Группа из 8–10 участников импровизирует на музыкальных инструментах, которые они сами же и выбирают. Осужденные играют либо вместе, либо по договоренности разбиваются на подгруппы, пары или работают поодиночке.

После игры на музыкальных инструментах, которая продолжается в течение пяти минут, исполнители и слушатели делятся полученным в процессе игры опытом, пытаются описать музыку, рассказывают о своих впечатлениях во время игры, обмениваются воспоминаниями. При этом проясняются определенные темы, иногда становятся понятными конфликты, в которых отражаются как индивидуальные проблемы, так и динамика отношений в группе. В ходе беседы легче найти выход из создавшегося положения. Часто психолог предлагает перейти к новой фазе игры, если он считает, что тем самым может интенсифицировать или оживить образы, воспоминания о событиях, затронутых в разговоре с осужденным. При определенных правилах «новой» игры тема переживаний может конкретизироваться.

Групповые занятия чаще всего продолжаются 60–90 минут. В неделю может проходить от одной до трех сессий. Общая продолжительность курса – от четырех недель до двух месяцев.

Часто групповая музыкальная терапия применяется в комбинации с другими формами арт-терапии. Так, например, эффективными оказываются следующие комбинации: групповая музыкальная терапия и индивидуальные психотерапевтические беседы; групповая музыкальная терапия и изотерапия; групповая музыкальная терапия и сказкотерапия.

## СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказка – это литературное произведение древнего происхождения, в которой представлен закодированный опыт человечества в виде красивой метафоры. Основной целью сказки является передача опыта от предыдущих поколений последующим поколениям, но опыта, выражаясь метафорическим языком, «утраченного и усвоенного»: «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок». Каждый, читая сказку, определяет свое понимание и свою интерпретацию – сказка дает всего лишь намек, подсказку, направление, а человек вкладывает свое содержание.

Ближайшие «родственники» сказки – миф, легенда, былина, притча. «Мифы живут, переходя из поколения в поколение, как благодаря своей исторической ценности, так и в качестве воспитательного средства, помогающего людям в поисках жизненного пути».

Сказкотерапия – это метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева.

Сказкотерапия использует сказку как архетипическую метафору в целях:

- психодиагностики (проведение проективной диагностики, описывающей целостную картину личности, ее проблемные и ресурсные элементы);
- психокоррекции (развитие креативности личности как расширение спектра альтернативных решений);
- психотерапии и психологического консультирования (исцеления с помощью сказки).

Виды сказкотерапии:

- рецептурные сказки;
- использование архетипа сказки;
- сочинение сказок;

- медитативные сказки (ресурсные, диагностические);
- драматерапия сказки;
- рисование сказки;
- сказочное путешествие.

Достоинствами и преимуществами сказки как литературного жанра, безусловно, являются следующие:

- ее абсолютная метафоричность. Метафорический язык, доступный и удобный для восприятия человека, позволяет описать словами то, что словами описать сложно;

- отсутствие дидактичности. В сказках нет прямого указания на конкретное действие для получения нужного результата, на то, что надо или должно делать, и это практически не вызывает у читателя (осужденного, участника тренинга) сопротивления. Сказка лишь дает намек, преподносит читателю урок, но в ней отсутствует нравоучение «Делай так, и все у тебя будет хорошо!»; сказка скажет иначе: «Когда-то где-то жил-был некто, попал этот некто в такую ситуацию и сделал вот что. И вот что за это получил». Ни оценки «хорошо – плохо», «правильно – неправильно», ни совета, как делать и поступать. Просто рассказ. А уж выводы делайте сами;

- глубинный смысл сказки. Основной урок, главная мысль, которая встречается практически в любой сказке, – как ты относишься к миру, так и мир относится к тебе. В этом заключается закодированный в коллективном бессознательном опыт человечества;

- архетипичность. Теоретики сказкотерапии отмечают высокую степень схожести сюжетных сказочных линий у различных народов мира: на Западе – король, в России – царь-батюшка, на Востоке – падишах, а сюжет один и тот же. В сказках мы наблюдаем многогранность, общность и многоуровневость хранимой информации;

- абсолютная психологическая защищенность. В группе повышается уровень включенности и активности, участники настраиваются на позитив, улыбаются, то есть на бессознательном уровне включается, актуализируется детский опыт: «Справедливость всегда торжествует, добро всегда побеждает, все будет хорошо!» Не существует сказок, в которых главный герой закончил бы приключение неудачей. С героем сказки могут происходить любые события, вплоть до его

смерти. Никто при этом не пугается и не расстраивается, так как любому человеку известно, что герой не может погибнуть и не победить (тогда это будет не сказка), – появится живая вода, и все будет хорошо. Желание читать (смотреть) сказки и мелодрамы как раз и вызвано потребностью в ресурсе, который можно обозначить как «все будет хорошо»;

- экзистенциальность. Сказка всегда повествует нам о глубинных категориях: добро и зло, правда и ложь, красота, любовь, свобода и зависимость. В сказке находит отражение относительность добра и зла, изменчивость бытия;

- магический ореол. Нет на свете человека, который в глубине души не удивляется, как ребенок, интересным фактам, не мечтает о чуде, не радуется внезапному позитивному событию, человека, которого не притягивает что-то таинственное и магическое. Достаточно прислушаться к тому, как люди описывают различные вещи или явления, вызвавшие у них сильный эмоциональный отклик: «волшебство», «чудо», «сказочно красиво», «прямо как в сказке!». Со сказкой связано отсутствие ментальных ограничений, некая иррациональность;

- ресурсность. Сказка дает указание на имеющиеся ресурсные области, которые не видны невооруженным глазом, содержит элемент очень сильного расширения сознания.

Архетипическая схема сказки:

- указание на время (давным-давно...) и место (в тридевятом царстве...);

- происхождение героя, жизнь в отчем доме (наследственность, статус, базовое отношение к миру);

- уход из родительского дома (сепарация от родителей);

- выбор пути (самоопределение, начало инициации, взросление);

- искушения (проверка на «доброе сердце», ответственность за выбор пути, преодоление соблазнов и сомнений, принятие себя и своего пути);

- награда (нахождение помощников);

- испытание (борьба с антагонистом, преодоление, смерть и возрождение, поиск самости);

- награда (метаморфоза, трансформация, духовный рост);

- возвращение домой, трудности в пути (проверка истинности трансформации);
- прибытие в отчий дом (принятие своего раннего детского опыта, воссоединение со своими корнями, окончательная трансформация героя, нахождение самости);
- награда (свадьба – воссоединение мужского и женского начал, восстановление целостности, идентификация с самостью; коронование – завершение индивидуации, осуществление своего предназначения).

Знание архетипической схемы сказки позволяет получать мощный диагностический материал как при написании сказки одним участником, так и при сочинении сказки группой. При невозможности или нежелании сочинять сказку (что бывает крайне редко при правильном поведении ведущего) можно использовать готовую сказку.

Нежелательно для этого использовать авторские сказки, так как они рассказывают историю самого автора, его мировосприятие и несут его проблематику. Чаще всего применяются антропоморфные и волшебные сказки. Кроме того, ведущий всегда имеет право требовать от автора (авторов) счастливого конца.

#### *Функции сказок*

1. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс у осужденных различного возраста. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням – к уровню сознания и подсознания, что создает особые возможности при коммуникации.

2. Концепция сказкотерапии основана на идее ценности метафоры как носителя информации: о жизненно важных явлениях; жизненных ценностях; внутреннем мире автора (как в случае авторской сказки).

3. В сказке в символической форме содержится информация о том, как устроен этот мир, кто его создал; что происходит с человеком в разные периоды его жизни; какие этапы в процессе самореализации проходит мужчина (женщина); какие «ловушки», искушения, трудности и препятствия можно встретить в жизни и как с ними справляться; как приобретать и ценить дружбу и любовь; какими ценностями руководствоваться в жизни; как строить детско-родительские отношения; как бороться и прощать.

4. Сказки являются основой для формирования нравственного иммунитета и поддержания иммунной памяти. Нравственный иммунитет – способность человека к противостоянию негативным воздействиям духовного, ментального и эмоционального характера, исходящим из социума.

5. Сказки возвращают человека любого возраста в состояние целостного восприятия мира. Они дают возможность мечтать, активизируют творческий потенциал, передают знания о мире и человеческих взаимоотношениях.

Выделяют следующие *принципы* психологического анализа сказок.

1. Принцип безусловного принятия внутреннего мира осужденного – позволяет воспринимать мир, представленный в сказке, целостно и безоценочно.

2. Принцип объективности – рекомендуется рассмотреть сказку с разных точек зрения, исследовать разные ее слои и грани.

3. Принцип результативности – психологический анализ авторской сказки всегда обусловлен конкретной целью – формирование перспективных задач психологической работы с осужденным.

В тренингах можно использовать такие приемы сказкотерапии, как:

- обсуждение сказки или сказочного отрывка;
- видеообсуждение сказки или сказочного отрывка;
- индивидуальное написание (сочинение) сказки;
- групповое написание (сочинение) сказки;
- драматизация выбранной участниками или предложенной тренером сказки по определенной теме;
- рецептурные сказки – для выявления базовых жизненных (организационных, бизнес-) стратегий и характерных поведенческих стереотипов участников.

Рассмотрим подробнее некоторые основные приемы сказкотерапии, которые могут применяться в работе с осужденными.

*Обсуждение сказки*

В данном случае сказка используется как учебный кейс: участникам дается описание некой сказочной ситуации и предлагается, проанализировав ее, на основании этого материала рассмотреть возможные варианты. Например, для осужденных можно предложить ситуа-

ции из реальной жизни самих участников тренинга (которые участвовали ранее).

Каждая группа предлагает свои ситуации, во многом они похожи, но есть ситуации с «изюминкой», и опытный психолог после проведения очередной программы, обрабатывая их, складывает в свой «тренерский чемоданчик».

Предлагая участникам сказочный сюжет, психолог открывает перед ними широкое поле для поиска решения: «Ты – главный герой этого сказочного сюжета. У тебя есть проблема, перед тобой стоит определенная задача. Ты в сказке, а в сказке можно все. Все зависит только от тебя – думай, решай, действуй!»

В тренингах можно использовать авторские сказки, притчи, басни. Например, басню И. А. Крылова «Ворона и Лисица» можно применять в коммуникативных тренингах (прил. 2).

#### *Видеообсуждение сказки*

Группе предлагается проанализировать видеотрывок из известной сказки.

Например, в тренинге личностного влияния и противостояния чужому влиянию, когда участниками рассматривается тема манипуляций, мы демонстрируем им отрывок из мультфильма про Кота в сапогах. Наверное, каждый помнит ситуацию, когда Кот приходит в замок к Людоеду и, используя цепочку манипуляций, побуждает его превратиться в маленького мышонка и в итоге его съедает. Участникам демонстрируется ролик с момента вступления Кота в сапогах в контакт с Людоедом: «Э-хе-хей, господин Людоед, господин Людоед...» до достижения Котом своей цели. Этот сюжет может быть предложен для иллюстрации нашего авторского концепта коммуникативной проблемы манипулятивного воздействия в деловом взаимодействии. Наш концепт состоит из двух частей и заключается в следующем.

1. Манипуляция есть демонстрация стороной, которая к ней прибегает, своей слабости. Сильный собеседник (деловой партнер и т. п.) не манипулирует, он приходит и забирает силой. Но, если ресурсов не хватает, приходится манипулировать – другого выхода нет.

2. Манипуляция есть насильственное воздействие на партнера скрытым путем с целью нанесения ему вреда и получения односторонних преимуществ.

До просмотра видеосюжета участники получают задание определить:

- какова была цель Кота в сапогах;
- мог ли он ее достигнуть, прибегнув к силовым приемам;
- какие приемы он использовал для ее достижения;
- нанесен ли вред Людоеду (какой?), получил ли Кот односторонние преимущества (какие?).

Участники после просмотра видеосюжета обсуждают его, отвечая в своих подгруппах на поставленные тренером вопросы, а затем в большом кругу на этапе шеринга идет анализ манипулятивных действий Кота:

- мог ли Кот в сапогах в начале контакта с Людоедом предложить ему превратиться в маленького мышонка, каков был бы результат этого предложения – что бы ответил Людоед Коту в сапогах на его предложение (какие совершил бы действия);

- какие приемы использует Кот в сапогах для достижения своей цели;

- что произошло с Людоедом в процессе взаимодействия с Котом в сапогах, в результате чего он потерял бдительность, «повелся» на его манипуляцию и превратился в маленького мышонка.

Последний вопрос является ключевым – он выводит участников на понимание того, что манипулятор делает некие действия, в результате которых адресат (жертва) становится качественно другим – податливым манипулятивному воздействию. У участников возникает интерес: что же в действиях манипулятора приводит к изменению в поведении адресата? Далее тренер переходит к изложению технологического цикла манипулятивного акта.

### *Написание сказки*

Какую бы сказку ни писал участник тренинга, он пишет про себя. Это дает возможность психологу провести глубинную диагностику на уровне восприятия осужденными своих проблем, текущих ситуаций. На прямой вопрос: «Как у вас дела?» – осужденные могут ответить:

«У нас все хорошо». А через сказку психологом выявляются проблемные области участников, работе над которыми и посвящен тренинг.

Схема написания сказки

1. Место и время действия (ненаходимость, всегда и везде).

Где находится «тридевятое царство – тридесятое государство»? Для эскимосов Гренландии это, скорее всего, место жительства австралийских аборигенов, и наоборот.

2. Происхождение героя и социальный статус (бедный сирота, принц, падчерица и пр.).

3. Нанесение ущерба или вреда или желание иметь что-то (Кощей Бессмертный украл жену или невесту, срочно нужны для спасения молодильные яблоки или очень хочется получить аленький цветочек).

4. Отправка из дома (царь посылает за жар-птицей, Иван-царевич сам уходит спасать Марью-царевну, герой идет «на других посмотреть, себя показать»).

5. Встреча с дарителем или с помощником (фея, Сивка-Бурка, Серый Волк, добрая волшебница). Причем эта помощь никогда не приходит просто так, как говорится, за красивые глаза. Герой должен сделать что-то хорошее, доброе, трудное, непривычное для него – одним словом, пройти проверку на звание героя сказки.

6. Встреча с антагонистом (поединок со Змеем Горынычем, соревнование в хитрости с великаном, поражение Кощея) и, конечно же, победа героя.

7. Возвращение домой, награда (принцесса, полцарства, красота), признание окружающими.

*Драматизация* (проигрывание) сказки

В тренинге это, пожалуй, самый эмоционально насыщенный процесс. Участники вне зависимости от того, какую позицию они занимают, активно включаются в работу по подготовке и проигрыванию сказочного сюжета. Особенно активно, на высоком эмоциональном подъеме этот процесс идет в тех группах, в которых участники уже имеют положительный опыт работы со сказкой, когда они осознали, что гораздо большую пользу и удовольствие получают активные участники театрального сказочного действия, а не надменные зрители. Быть зрителем – самая безопасная и самая бесполезная роль в тренинге.

Как правило, сначала в группе без опыта игры, когда психолог предлагает подготовить и проиграть сказку, у участников возникают споры, кто будет сказочным персонажем: «А почему я? Я не хочу!» В дальнейшем такие споры тоже возникают, но носят они иной характер: «Можно буду я?» Почему так происходит, почему участники тренинга, взрослые люди, готовы стремительно перевоплотиться в сказочного персонажа, побыть в чужой шкуре?

Как уже говорилось, потребность в игровой деятельности есть у всех, а возможностей реализовать ее в жизни практически нет, поэтому участники тренинга с удовольствием принимают предложение психолога «поиграть в сказку».

### **Схема психологического анализа сказок**

Для того чтобы составить схему психологического анализа сказки, необходимо выделить ее ключевые характеристики.

Под ключевыми характеристиками понимаются качественные показатели, с помощью которых можно описать авторскую сказку. Ключевые характеристики помогают психологу выявить отправные точки анализа сказки для понимания внутреннего мира осужденного и особенностей его взаимоотношений с окружающим миром.

В настоящее время выделяют следующие ключевые характеристики сказки: энергоинформационное поле сказки; основная тема сказки; сюжет сказки; линия главного героя; символическое поле.

*Энергоинформационное поле сказки* – это особая энергия сказки, оставляющая у слушателя определенное «послевкусие», состоящее из ощущений, чувств, мыслей и впечатлений. Каждая сказка обладает частью энергии своего автора и содержит информацию о его внутренних процессах. Таким образом, человек, читающий или слушающий сказку, соприкасается с ее энергоинформационным полем. Это поле может оказывать на нас определенное воздействие – влиять на психосоматическое состояние, настроение, мыслительные процессы. Встречаясь со сказкой, необходимо отмечать изменения в своих ощущениях и впечатлениях, но не следовать за ней, а найти возможность абстрагироваться от нее и посмотреть со стороны. У подготовленного психолога возникает адекватный ответ на энергетику сказки

и включается рабочее состояние, первым признаком которого является искренний интерес к ней.

Основная тема сказки – это идея, пронизывающая весь сюжет сказки, отражающая актуальные жизненные ценности, потребности, показывающая то, что является для осужденного наиболее значимым в данный момент, к чему он стремится, над чем он сознательно или бессознательно работает. Наиболее распространенными темами сказок являются: тема любви, тема детско-родительских взаимоотношений и отношений в семье, тема личностного роста, тема основных жизненных ценностей, тема дружбы. Чтобы определить основную тему, нужно задать себе или автору вопрос: «О чем эта сказка, чему она учит?» Основная тема может быть представлена на нескольких уровнях: ценностном, который содержит общие жизненные ценности, проявленные в сказке; ментальном, который отражает понимание, степень осмысленности автором событий, положенных в основу сюжета сказки; эмоциональном, который показывает качество чувственно-смыслового переживания основной темы; витальном, который говорит о степени удовлетворенности автора в связи с актуализацией основной темы сказки (к этому уровню относится влияние происходящих в сказке событий на жизнедеятельность героев).

*Сюжет сказки* – это изложение хода событий. Осуществляя работу с сюжетом авторской сказки, нужно обратить внимание на три момента.

1. Оригинальность сюжета – это новизна, необычность сюжета. Небанальные сюжеты придумывают авторы с хорошо развитым воображением, склонные к индивидуализму, стремящиеся к новым ощущениям и переживаниям. Традиционные сюжеты свидетельствуют о вовлеченности автора во взаимодействие с пластами коллективного бессознательного.

2. Жанровая форма сказки. Жанры сказок могут быть совершенно разными: авантюрно-приключенческий – в основу сюжета положены откровенные авантюры или приключения; мистический – основу сюжета составляют мистические события; сентиментально-драматический – рассказ о трогательных взаимоотношениях, имеющих драматические

события; любовно-романтический – основу сюжета составляет история любви; реально-драматический – в основу положены реальные драматически окрашенные взаимоотношения; интрапсихический – основу сюжета составляют внутренние переживания автора, его процесс рефлексии; морально-нравственный – основа сюжета описание добродетели или порока с неперменным наказанием последнего; философский – драматизация философской идеи, жизненного принципа или явления; истории жизни; смешанный. Жанр сказки указывает на актуальный для автора характер переживаний и область его интересов.

3. Последовательность сказочных событий. Работая со сказкой, важно проанализировать последовательность событий в ней.

*Линия главного героя* – это ключевая характеристика, отражающая актуальное самоощущение и стремление автора. Главный герой – это образ автора: реальный или идеальный.

Важно прояснить следующие моменты.

1. Образ себя, отношение к себе, динамика изменений отношения к себе. Это проявляется через характер описания главного героя: каким он перед нами предстает – красивым или безобразным, успешным или неуспешным, меняется ли его статус и возможности в течение сказки.

2. Образ цели, к чему стремится главный герой. Это выясняется в финале сказки, так как становится возможным ответить на вопрос: «Чего хотел герой на самом деле?»

3. Мотивы поступков главного героя. Определяются по сюжету сказки.

4. Отношения с окружающим миром. Определяются по поступкам героя и характеру влияния на него других персонажей. В этом аспекте также актуален критерий «разрушитель – созидатель».

*Символическое поле сказки* – это отражение информации о внутреннем мире осужденного, зашифрованной в образах и символах. Работая с символическим полем сказки, необходимо выделить наиболее яркие образы и исследовать их значение на двух уровнях – личном и глубинном. Личное значение можно определить, задав автору вопрос: «Чем для Вас является такой-то образ?»; глубинное значение выявляется путем размышлений и изучения специальной литературы.

После анализа сказки по ее ключевым характеристикам составляется заключение о конфликтном и ресурсном содержании сказки и определяются перспективные задачи психологической работы с автором.

Под конфликтным содержанием сказки понимается совокупность деструктивных элементов, выявленных по каждой ключевой характеристике. Под ресурсным содержанием сказки понимается совокупность созидательных и конструктивных элементов (духовного, ментального, эмоционального, поведенческого плана), выявленных по каждой ключевой характеристике.

Основные этапы психологического анализа авторской сказки

1. Определить энергоинформационное поле сказки. Необходимо прислушаться к собственным ощущениям и впечатлениям после прочтения сказки, зафиксировать их и описать.

2. Определить основную тему сказки. Необходимо задать себе вопрос: «О чем эта сказка, чему она учит?» Ответ необходимо рассмотреть с точки зрения четырех уровней: ценностного, ментального, эмоционального и витального.

3. Проанализировать сюжет сказки. Необходимо определить степень оригинальности сюжета и его жанр, проанализировать последовательность событий.

4. Проанализировать линию главного героя. Она рассматривается с четырех сторон: образ себя, образ цели, мотивы поступков героя, отношения с окружающим миром.

5. Проанализировать символическое поле сказки. Необходимо выделить наиболее яркие образы и определить их символическое значение на личном и глубинном уровне.

6. Составить заключение о конфликтном и ресурсном содержании сказки. Проанализировать ключевые характеристики с позиции отражения конфликтного и ресурсного содержания. Понять соотношение конфликтного и ресурсного аспектов. Определить степень сформированности «нравственного иммунитета».

7. Сформировать перспективные задачи психологической работы с автором, выявить «основную проблему» автора и найти ресурсы для работы с ней. Определить перспективы и индивидуальные средства формирования «нравственного иммунитета».

## **Разновидности сказок**

Сказки разделяют на традиционные (народные) и авторские (художественные).

Народные сказки несут следующие чрезвычайно важные для нас идеи, изложенные перевозданным образным языком.

1. Окружающий нас мир – живой. В любой момент все может заговорить с нами. Эта идея важна для формирования бережного и осмысленного отношения к тому, что нас окружает, начиная от людей и заканчивая растениями и рукотворными вещами.

2. Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь. Эта идея важна для формирования чувства принятия другого.

3. Разделение добра и зла, победа добра. Эта идея важна для поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему.

4. Самое ценное достается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти. Эта идея важна для формирования механизма целеполагания и терпения.

5. Вокруг нас множество помощников, но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием самостоятельно. Эта идея важна для формирования чувства самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.

6. Все эти философские идеи могут обсуждаться с осужденными.

Существуют следующие разновидности народных сказок: бытовые; сказки-загадки (истории на сообразительность, истории хитреца); сказки-басни, проясняющие какую-либо ситуацию или моральную норму; сказки-страшилки, истории о нечистой силе; сказки о взаимодействии людей и животных; притчи (истории о мудрых людях или о занимательных ситуациях); сказки о животных; мифологические сюжеты (в том числе истории про героев); волшебные сказки, сказки с превращениями.

Сказки приходится дифференцировать, так как они имеют различный механизм психологического влияния и воздействия на человека. Он не всегда лежит на поверхности, чаще завуалирован, скрыт, не сразу доступен сознанию.

Художественная сказка – это произведение, сочетающее в себе разумное начало и фантазию. Литературную сказку роднит с народной прежде всего использование фантастики, передающей действительность. Это приводит к появлению новой сказочной реальности. Их отличает отношение к этой волшебной сказочной реальности. В литературной сказке традиционные образы отрываются от историко-генетической обусловленности и подчиняются воле писателя. На первый план выходит воля писателя.

Существуют следующие разновидности художественных сказок.

1. Художественные волшебные. Из названия понятно, что в них будет происходить что-то удивительное. Речь идет о различных вариантах превращений, могущественных старцах, ларцах и прочих волшебных вещах. Сюжет может быть очень извилистым, непредсказуемым, но в любой момент появятся помощники.

2. Художественные о животных. Главными персонажами здесь являются различные звери, птицы и насекомые. Они живут, думают и действуют как люди.

3. Художественные бытовые. В них действие обычно происходит в домах, подвалах, пещерах. Главные герои очень хозяйственны по своей натуре либо разрушают собственный быт. Такие сюжеты заканчиваются неожиданными вариантами и перспективами, так как многое зависит от деятельных персонажей, хлопочущих по хозяйству на страницах сказки. Если они не поддаются никаким позитивным изменениям, то влечат жалкое существование и их жизнь – безрадостные будни.

4. Художественные страшные. Сказки про нечистую силу – ведьм, упырей, вурдалаков и прочих персонажей. Здесь мы имеем дело с опытом самотерапии – многократно моделируя и проживая тревожную ситуацию в сказке, осужденные освобождаются от напряжения и приобретают новые способы реагирования.

5. Психотерапевтические сказки. В них рассказывается о многих проблемах человека и каждый может узнать себя на страницах литературного произведения. Содержание сказки исцеляет своей неистребимой верой в добро – если есть яд, то всегда можно найти противоядие. В этих сказках говорится о том, что не следует торопиться с выводами, ждать скорейшего ответа на все вопросы и моментального обновления.

6. Дидактические сказки. Дидактические сказки создаются педагогами для приятной подачи учебного материала. При этом абстрактные символы (цифры, буквы, звуки, арифметические действия и пр.) одушевляются, создается сказочный образ мира, в котором они живут. В форме дидактических сказок «подаются» учебные задания.

7. Психокоррекционные сказки. Эти сказки создаются для мягкого влияния на поведение человека. Под коррекцией здесь понимается «замещение» неэффективного стиля поведения на более продуктивный, а также объяснение смысла происходящего.

### **Этапы сказкотерапии**

Этап 1. Создание комфортной среды происходит с помощью процесса «настройки» психолога и осужденного на рабочую атмосферу и характеризуется возникновением взаимного интереса друг к другу.

Этап 2. Процесс «включения» руки осужденного – практическое упражнение, использование письменного задания (нарисовать что-либо или написать, например, свое имя).

Этап 3. Вхождение осужденного в сказочное пространство – рассказать или прочитать сказочную историю.

Этап 4. Написание сказки – осужденному предлагают сочинить свою сказку.

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Песочная терапия, или игра с песком (Sandplay), – это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного.

Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта – композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они проявляются в сновидениях или при использовании техники активного воображения.

Метод построен на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии осужденных.

Песочная терапия позволяет осужденным использовать свой бессознательный материал и выводить его на сознательный уровень. Задача психолога – способствовать этому процессу.

В ходе песочной терапии осужденным предоставляется возможность выбрать любые предметы из огромного количества и расположить их на подносе с песком, создавая тем самым своеобразный трехмерный коллаж или ассамбляж.

Создавая композицию, осужденный глубоко погружается в процесс творчества, и это напоминает работу художника или процесс создания ритуальных изделий. Включение в песочную композицию разнообразных объектов порой придает ей сходство с магическими изображениями. При восприятии находящихся в песочнице предметов необходимо учитывать физические свойства материалов, из которых они изготовлены, поскольку они дополняют психологическое значение самих предметов.

В течение всего курса песочной терапии психолог должен следовать за осужденным и не делать интерпретации, даже когда необходимо принять на себя роль фасилитатора. Роль арт-терапевта – быть свидетелем, соблюдать права осужденного и с уважением относиться к его трудностям. Арт-терапевт создает

безопасное, защищенное место и поддерживает у осужденного чувство безопасности.

### **Подготовка к работе**

**1. Водонепроницаемый деревянный ящик.** Если вы будете заниматься в малой группе (3–4 человека) или индивидуально, его размер должен быть 50 x 70 x 8 см. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком.

Форма песочницы влияет на бессознательное осужденного. В прямоугольной песочнице обнаруживается больше проективного диагностического материала, а квадратная песочница располагает занять центр, поэтому хороша для коррекционных занятий. Квадратная и круглая песочницы на подсознательном уровне содействуют процессам интеграции личности.

Внутренние стороны окрашиваются в голубой или светло-синий цвет. Таким образом, дно подноса будет символизировать воду, а борта – небо.

**2. Чистый, просеянный песок** (некоторые его даже прокалывают в духовом шкафу). Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким. Песок не должен пачкать руки. Можно приготовить соответствующим образом строительный песок или из детской песочницы во дворе. Просеять – удалить камешки, крупный мусор и т. д. При длительном промывании в тазу под сильной струей воды и при постоянном перемешивании удаляются самые мелкие песчинки и частицы грязи. Далее песок нужно промыть с использованием мыльного раствора (средства для мытья посуды) и прокалить в духовом шкафу. После такой обработки остается примерно половина от первоначального объема.

Техника безопасности требует чистить песок минимум раз в 2–3 месяца в зависимости от интенсивности занятий. Для этого песок промывают или выставляют на солнце, добавляют новый чистый песок.

Насыпанный в ящик песок задает символическую линию горизонта.

**3. Коллекция миниатюрных фигурок**, желательно, высотой не более 8 сантиметров. В набор игрушек могут войти:

- человеческие персонажи;
- здания: дома, школы, церкви, замки;
- животные: домашние, дикие, доисторические, морские и пр.;
- машины: сухопутные, водные, космические, боевые;
- растения: деревья, кусты, цветы, овощи и пр.;
- постройки: мосты, ограды, ворота, порталы, загоны для скота;
- естественные предметы: ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.;
- символические предметы: источники для загадывания желаний, ящички с сокровищами, драгоценности и др.;
- сказочные герои: злые и добрые;
- религиозные предметы и сувениры;
- живая зелень и пр.;
- домашняя утварь, флаконы из-под духов, гаечки, болтики и др.;
- пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, треугольники, прямоугольники, пирамиды и др.) – словом, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в коллекции. Если для занятий не хватит каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

Фигурки расставляются либо по темам, либо хаотически. Произвольно расставленные фигурки заставляют осужденного более внимательно рассматривать коллекцию. Однако педантичные специалисты все расставляют по темам.

Помимо фигурок, у психолога должны быть ножницы, нитки, цветной картон или бумага, пластилин, глина, ткань, графин (бутылка) с водой для смачивания песка и мытья рук.

Рекомендуется предлагать песочную терапию, в случае если осужденный:

- направлен к вам специально для этой работы;
- не способен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
- ограничен в проявлении своих чувств или находится в состоянии фрустрации;
- переживает экзистенциальный кризис;

- остро переживает возрастной кризис;
- запутался;
- борется с решением, которое должен принять;
- имеет психологическую травму.

Существуют и противопоказания к использованию песочной терапии. Ее нельзя применять в следующих случаях:

- осужденный сильно сопротивляется Sandplay;
- уровень доверия между психологом и осужденным недостаточно высок;
- осужденный характеризуется повышенной возбудимостью;
- у осужденного есть абсессивно-компульсивный синдром;
- уровень тревожности осужденного очень высок.

Если противопоказаний нет, обычно после предварительной подготовки осужденный готов для работы в подносе с песком. Первую стадию создания мира в песке можно условно разделить на две фазы: представление песочной терапии осужденному и строительство мира.

### **Порядок работы**

Предлагая осужденному создать мир в подносе с песком, полезно объяснить ему выгоды от такой работы. Например: «Недавно я работал(а) с человеком, который столкнулся с подобной проблемой. Когда он создавал мир в песке, способы решения его проблемы стали для него очевидными», или: «Сейчас у Вас есть идеальная возможность использовать поднос с песком и увидеть только то, что подходит для Вас», или: «Часто ответы на волнующие нас вопросы скрыты от нашего понимания. Иногда песочная терапия может быть действительно полезна в поиске решения. Хотели бы Вы попробовать это сегодня?»

Как только осужденный согласился создать мир в подносе с песком, познакомьте его с необходимыми для этого материалами более подробно. Сделайте так, чтобы он смог почувствовать песок (надо предложить разные форматы и цвета песка). Поместите в поднос с песком ваши руки, двигайтесь по песку, перемещайте его, изменяя формы. Наблюдая комфорт, который вы испытываете, взаимодействуя с песком, осужденный сможет почувствовать себя безопаснее.

Покажите синее основание подноса, перемещая песок и освобождая небольшое пространство. Объясните, что синий цвет нужен для моделирования воды или неба. Покажите осужденному разнообразие объектов и других материалов и сообщите ему, что он (или она) может не использовать никаких объектов, брать только несколько миниатюр или столько, сколько захочет. Расскажите о том, что все предметы размещены по категориям, это облегчит поиски. Покажите осужденному кувшин воды, бумажные полотенца или салфетки и напомните, что он может использовать сухой или влажный песок.

Объясните осужденному, что он может создавать в песочнице все, что захочет, в любое время перестраивая или изменяя картину. Например: «Вы можете построить любой мир, любую картину или сцену, или создать любую историю в песке по своему желанию. Вы не должны думать об этом или понимать это. Доверьтесь себе. Возьмите любые объекты, которые покажутся небезразличными. Иногда быстрый выбор миниатюр дает много ключей для понимания проблемы в дальнейшем. Как гласит старинная мудрость: «Первая мысль самая верная». Можно брать предметы, представляющие для Вас интерес как с положительной, так и с отрицательной стороны. Независимо от того, что Вы делаете, нет никакого правильного или неправильного способа работы в песочной терапии». Расскажите осужденному о том, что в процессе работы он может сидеть, стоять или размещать поднос на полу. Он может молчать, говорить в процессе строительства или просить о помощи. Тишина позволяет осужденному работать, углубившись в себя. Если осужденный не может найти что-либо в коллекции, подскажите ему, где это находится.

Некоторые осужденные предпочитают говорить или взаимодействовать с психологом. В такой ситуации главное – избегать интерпретаций или вопросов, которые могли бы повлиять на осужденного и увести его в сторону от его процесса.

Перед началом работы необходимо оговорить с осужденным, где вы будете сидеть (для него это может быть очень важно), спросить разрешение на протоколирование сессии, на фотографирование или видеосъемку его песочного мира.

Многие специалисты отводят на песочную сессию 50 минут. Лучше планировать 1,5 часа. Расширенная во времени процедура позволяет осужденным спокойно строить и осознавать.

### **Стадии песочной терапии**

#### *Стадия 1. Создание мира*

Если вы поняли, что осужденный находится в затруднении, можете поддержать его. Например: «Только не торопитесь. У нас достаточно времени. Это кое-что новое для Вас. Иногда люди понятия не имеют, что сделать. Важно начать». Если бездействие осужденного сохраняется, можно исследовать, что он чувствует.

Как только осужденные сосредоточиваются на коллекции, большинство из них начинают выбирать объекты. Лучше, чтобы вы видели процесс выбора объектов. Обратите внимание на те миниатюры, которые привлекли осужденного, что он берет в руки для детального изучения, что уточняет и по поводу каких фигур. Пока осужденный не пытается с вами заговорить, лучше молчать. Обратите свое внимание на невербальные стимулы (например, выражения лица, движения тела, вздохи). Объективно наблюдайте за процессом. С разрешения осужденного делайте подробную запись наблюдений. Ни в коем случае не прикасайтесь к фигуркам или песку осужденного без его согласия. Для песочного терапевта очень важна наблюдательность. Нужно обращать внимание на признаки отобранных объектов, их цвет, структуру, размер, форму и материал. Наблюдайте за тем, с какой последовательностью объекты размещаются в подносе: очень решительно или осторожно. Перемещаются ли, удаляются ли те объекты, которые уже являлись частью песочного мира. Например, объекты могут быть в паре или группе, а затем отделяются и помещаются в различные части подноса. Когда какой-то объект перемещается или удаляется, обратите внимание на состояние и поведение осужденного в этот момент. Отметьте группы предметов, пары, тройки, семьи и противоположности, дороги и их направление, погруженность предметов в толщу песка или поднятие их на возвышенность. Наблюдайте, группируются ли предметы в одной области подноса или находятся во всех, есть ли деления или заборы между объекта-

ми и т. п. Все это даст необходимую информацию для дальнейшей работы с осужденным.

### *Стадия 2. Переживание и реконструкция*

#### *Переживание*

Эта стадия обеспечивает осужденному возможность дальше углубиться в свой мир. Это время для рефлексии. Лучше в этот момент ничего не говорить и не спрашивать, поскольку в тишине осужденный более полно ассимилирует свой песочный мир.

#### *Реконструкция*

Осужденные испытывают различные переживания, рассматривая свой мир, и по-разному реагируют на это. Эти реакции часто проявляются в желании манипулировать с объектами песочного мира: перемещать их, удалять из подноса или добавлять какие-либо новые объекты. Основное правило – никаких правил не существует, и поэтому осужденный может оставлять мир без изменений, а может изменять его настолько, насколько ему это нужно. Предложение по изменению должно быть сделано тактично, так как чувствительные к критике люди подумают, что с их миром что-то не так, его надо срочно изменить, что он нехорош. Расскажите о том, что это обычная для всех инструкция на этом этапе. Если осужденные что-то изменили, дайте им возможность повторно погрузиться в свой мир. Обратите внимание на любые изменения в самом осужденном (чувства, поведение), которые произошли с преобразованием мира.

### *Стадия 3. Терапия*

Первоначально спросите осужденного, можете ли вы присоединиться к нему на его стороне подноса, чтобы видеть мир с его стороны. Например: «Вы – создатель этого мира. Я действительно мало знаю о нем. Мне было бы интересно, если бы Вы стали моим гидом в этом мире. Возьмите меня в тур по этому миру и расскажите о нем: как этот мир возник, кто его населяет, что в нем есть». Когда вы сядете рядом с осужденным, обратите внимание на те объекты, которые были не очень хорошо видны с того места, где вы находились, и на те, которые вам были хорошо видны, а с места осужденного стали недоступными взгляду (фигуры за деревьями или камнями). Часто осужденные начинают экскурсию по миру в такой последовательности, как строился мир. Если осуж-

денный подробно останавливается на каждом объекте, описывая его, важно сохранять молчание, не вторгаться в процесс и внимательно слушать или записывать. Другой подход состоит в том, чтобы попросить осужденного рассказать историю о мире. Этот подход эффективен с творческими личностями. Можно предложить, чтобы он вообразил, что вы из другой страны или с иной планеты и ничего не знаете об этом мире. Другая возможная стратегия состоит в том, чтобы задать определенные вопросы. Например: «Расскажите мне поподробнее об этом объекте (указать на объект). Какие чувства вызывает у Вас этот объект? Какого возраста и пола эти объекты? и т. п.» Вопросы могут изменяться и для каждого объекта носить индивидуальную нагрузку. Анализируя то, как осужденный описал мир, психолог строит гипотезы относительно того, какие проблемы имеют место в подносе. Если в течение строительства и экскурсии по миру не выделилось ничего, что вам показалось главным, можно начать с любого места в подносе, которое покажется значимым осужденному. В ситуации тревожного клиента лучше начинать с наиболее спокойного в подносе места. Часто отсрочка разбора волнующего в подносе места обеспечивает ему возможность подготовиться к более интенсивной работе и чувствовать себя безопасно.

Стадия терапевтического вмешательства представляет собой разнообразие терапевтических методов. Это те теоретические подходы, на которых психолог стоит, которыми он владеет и которые кажутся ему терапевтически релевантными в настоящее время. Сюда можно отнести гештальтподход, психодраму, регрессивные методы, арт-терапию, сказкотерапию, когнитивную терапию, телесно-ориентированный подход.

#### *Стадия 4. Документация*

Как только осужденный принял решение, оставил свой мир таким как есть или что-либо изменил в нем, можно сделать зарисовку, схему или фотографию картины. Как уже говорилось выше, на это необходимо разрешение осужденного.

#### *Стадия 5. Переход*

Когда символическая, бессознательная работа закончена, перед тем как осужденный покинет кабинет психолога, необходимо осуществить переход осужденного в реальный мир. В режиме консультиро-

вания необходимо интегрировать полученную символическую информацию на более сознательном уровне. Помогите осужденным связать значимые символические образы из их песочных миров и значения этих образов с их реальной жизнью. Осужденный должен увидеть связь между тем, что выяснилось в подносе, с ежедневными событиями. Фотография зафиксировала конечный продукт процесса песочной терапии. Далее кристаллизуйте процесс, поощряя осужденных к пониманию смыслов песочных миров. Происходящее в подносе является отражением того, что встречается во внутреннем и внешнем мире осужденного. Роль психолога – помочь осужденному в понимании и применении этого материала. Если осужденный смущен, его беспокоит значение повторяющихся из «подноса в поднос» объектов, вы можете предложить, чтобы он поискал их значения в словарях символов или в мифологии. От сессии к сессии осужденный может становиться более сознательным и функционировать на более рациональном уровне. Необходимо объяснить осужденному, что большая часть того, что выходит в процессе строительства песочного мира, бессознательна, и он не может немедленно знать о том, что это означает. Необходимо прислушиваться к внутреннему голосу, чтобы увидеть и понять важные моменты в процессе песочной терапии. Это может случиться вскоре после того, как осужденный сделал поднос, или несколько дней спустя. Помогите ему найти «красную нить», проходящую через его материал, обнаружить значение его картин, ответить на вопросы, волнующие в течение многих лет.

#### *Стадия 6. Демонтаж мира*

Перед уходом из кабинета психолога осужденный должен демонтировать созданный им мир. Для некоторых осужденных возможность разрушения мира для нового строительства означает наличие силы и возможности исправлять свои ошибки. Для других демонтаж мира – это окончание одного акта для начала другого. Многие осужденные, особенно несовершеннолетние, не хотят разбирать свои картины в песке. Если осужденный не демонтировал свою сцену, сообщите ему, что вы сделаете это после того, как он уйдет. Оставлять мир осужденного в подносе с песком до следующей встречи нельзя, так как фактически это будет остановкой процесса, застреванием. Га-

рантией сохранения понравившегося мира может быть фотография, которую осужденный заберет себе.

В процессе демонтажа подноса психолог имеет возможность еще раз все обдумать, сделать записи. Если поднос разбирает осужденный, не уходите из кабинета. Обратите внимание, какие фигуры осужденный убирает в первую очередь, на каких останавливается, какие (если это подросток) хочет взять с собой, какие тщательно очищает от песка и т. п. Будьте наблюдательны, и вы получите достаточно большое количество важной информации.

Если в процессе демонтажа у вас появляется эмоциональная реакция на какой-либо объект в мире осужденного, постройте собственный мир, который начнется именно с этого объекта. Этот способ в песочной терапии используют для преодоления проблем переносов и контрпереносов.

При уборке использованных материалов лучше всего сразу расставлять фигуры на их места, по категориям. Это облегчит выбор следующим осужденным. Для этого не забудьте выделить дополнительное время на организационные моменты.

Таким образом, основные моменты работы на каждой из стадий заключаются в следующем.

Представление песочной терапии осужденному:

- создайте комфортную и безопасную атмосферу;
- отработайте положительное ожидание;
- продемонстрируйте осужденному подносы, варианты песка и объекты, займите в кабинете место, которое является удобным для осужденного;
- сообщите осужденному о том, что не существует правильного или неправильного способа игры в песке;
- проинструктируйте его о том, что он должен сообщить вам, когда закончит.

Стадия 1. Создание мира

- Осужденный создает мир в подносе с песком.
- Психолог является свидетелем, уважая процесс осужденного, не вмешивается и не интерпретирует.
- Осужденный строит мир, используя объекты, или без них, используя воду, или без нее. Психолог остается тихим и внимательным.

## Стадия 2. Переживание и реконструкция

### *Переживание*

- предоставьте осужденному возможность поразмышлять над своим миром. Это время для погружения.

### *Реконструкция*

- сообщите осужденному, что он может оставить мир таким, какой он есть, или сделать изменения;
- предоставьте осужденному время поразмышлять над измененным миром.

## Стадия 3. Терапия

### *Экскурсия по миру*

- присоединитесь к осужденному на его стороне подноса и предложите путешествие по его миру;
- проявите внимание к языку и невербальным стимулам осужденного;
- не вторгайтесь в пространство осужденного;
- стимулируйте осужденного к тому, чтобы он прислушивался к возникающим чувствам и эмоциям.

### *Терапевтическое вмешательство*

- задайте вопросы о мире, отражая только то, что осужденный сказал;
- удерживайте внимание на объектах мира осужденного.

Предложите осужденному параллельно с песочной терапией дополнительные психологические технологии: гештальт, психодраму, визуализации, сказкотерапию, реструктурирование, арт-терапию, телесно-ориентированную терапию и др.

## Стадия 4. Документация

### *Фотографирование*

- осужденный фотографирует свой мир своим фотоаппаратом или камерой психолога (с возможностью получения фотографии);
- с разрешения осужденного психолог фотографирует его мир.

## Стадия 5. Переход

### *Понимание*

- помогите осужденному разобраться и понять информацию, пришедшую через песочную терапию;

### *Переход к реальному миру осужденного*

- спросите осужденного, как события в подносе отражают его жизнь;
- помогите осужденному понять смыслы его песочного мира;
- стимулируйте осужденного видеть, какие проблемы его ежедневной жизни отражены в подносе.

#### Стадия 6. Демонтаж мира

##### *Анализ*

- демонтируйте мир осужденного, размышляя над его процессом.

##### *Уборка*

- разместите использованные объекты на их обычные места.

Закончите ваши записи.

##### *Символика пространства*

Пространство песочного поля имеет свою символическую структуру. Слева направо: прошлое – настоящее – будущее. Сверху вниз: область разума – область эмоций – область действий.

Прошлое / разум	Настоящее / разум	Будущее / разум
Прошлое / эмоции	Настоящее / эмоции	Будущее / эмоции
Прошлое / действия	Настоящее / действия	Будущее / действия

В углах могут оказаться вытесненные проблемы. Местоположение фигуры, с которой осужденный ассоциирует себя, говорит об особенностях его самовосприятия в соответствии с приведенной таблицей. Некоторые персонажи могут иметь более одного воплощения.

Анализ проводится на трех уровнях. Первый уровень – объект является тем, чем называет его осужденный. В первую очередь при анализе учитываются те значения, которые приписывают объектам сами осужденные. Например, часто кедровые шишки служат в клиентских мирах деревьями, камешки – ступеньками, коробка из-под сигарет – современным блочным домом и т. п.

Второй уровень – функциональное значение объекта, то, какими функциями он обладает. Например, если в подносе находится дом, то его функциональное значение – уют, тепло, защита, жилище, отделение, сохранение и др.

Третий уровень анализа – символическое значение объекта, то есть то значение, которое приписывается объекту с точки зрения религии, культуры, ментальности. Для этого психологам понадобится словарь или энциклопедия символов.

Соединяя информацию, полученную на всех трех уровнях анализа, психолог так связывает все символы, объекты и образы между собой, как это делается, например, при анализе проективных рисуночных тестов.

Кроме того, песочные терапевты обращают внимание на первую фигуру, размещенную в подносе (что наиболее актуально на сегодняшний день); на фигуры, отобранные для строительства, но оставленные в корзинке вне подноса (что еще не готово стать видимым, но уже обозначено); на фигуры, которые часто переставлялись в ходе строительства (что является объектом постоянных манипуляций) и т. п. Часто много информации может дать название мира в песке, так как оно интегрирует в себе все его содержание и фактически является семантическим кодом.

Анализ песочного мира психолог осуществляет только для себя. Это необходимо для построения психотерапевтической гипотезы, прогноза развития процесса осужденного и др. Осужденному его мир ни при каких обстоятельствах не анализируется и не интерпретируется.

Таким образом, в ходе создания мира в песке психолог:

- создает безопасное и комфортное пространство;
- предоставляет осужденному поднос с песком и объектами;
- занимает в кабинете место, удобное для наблюдения и для осужденного;
- не покидает кабинет;
- не вмешивается в процесс, если осужденный не приглашает поговорить;
- замечает невербальные стимулы, например, выражения лица, вздохи;
- обращает внимание на последовательность работы и образ мира;
- не становится активно вовлеченным, если осужденный не просит об этом;
- не вторгается в пространство подноса с песком;

- объективно наблюдает, протоколирует, что делает осужденный, без интерпретации.

Психологу необходимо наблюдать за следующими аспектами:

- использование песка, воды и объектов; направленность движения объектов;

- последовательность выбора и размещения объектов, в том числе выбранные, но не размещенные в подносе объекты;

- тип создания мира: скорость, интенсивность, количество объектов;

- структуры в подносе: повторения, количество, цвет, группировки, противоположности, геометрические формы;

- признаки объектов: форма, цвет, размер и т. д.;

- использование места: выше, ниже; группы и незаполненные области;

- направления объектов;

- невербальные стимулы: выражение лица, внутренние и внешние изменения и т. п.

Таким образом, данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос, господствующий в душе осужденного:

- посредством проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;

- отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения;

- расширения внутреннего опыта за счет соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного Я;

- изменения отношения к себе, своему прошлому, настоящему и будущему, значимым моментам и в целом к своей судьбе;

- укрепления (или пробуждения) доверия к окружающему миру, развития новых, более продуктивных отношений с ним.

## КУКЛОТЕРАПИЯ

Люди издавна наделяли кукол мистическими свойствами. Их часто использовали в магических целях для изгнания болезней, создания оберегов, скрытого влияния на человека. На Руси тряпичную куклу дарили новорожденному для защиты от нечистой силы, невесте, покидающей дом, женщине – от бесплодия. Куклу клали в постель роженице для облегчения родов. И, конечно же, кукла во все времена была любимой детской игрушкой.

В целенаправленной терапевтической практике кукол используют с начала XX в. Еще в 1926 г. невропатолог М. Райт использовал кукольный театр для лечения неврозов. Было открыто, что куклотерапия помогает восстановлению опорно-двигательного аппарата. Дети и взрослые, страдающие различными заболеваниями этого типа (например, церебральным параличом), с помощью кукол (в процессе репетиций) постепенно реабилитируются.

В 1917–1922 гг. первые советские кукольники стали работать и создавать методики по многим направлениям: оздоровление детей, устранение заикания, реабилитация после сильных стрессов, обучение, лечение детей, ограниченных в движении. В этой работе принимал регулярное участие в конце 20-х годов. Ленинградский «Театр Петрушки» под руководством Деммени совместно с Ленинградским институтом профессора Г. И. Турнера.

Куклотерапия может использоваться в разных направлениях психотерапии: психодраме, игротерапии, сказкотерапии, арт-терапии.

Существует несколько определений куклотерапии. Куклотерапия – это частный раздел арт-терапии (терапии искусством), основным приемом которого является использование идентификации и обособления как основных механизмов развития личности.

Под куклотерапией понимается раздел частной психотерапии (арт-терапии), использующий в качестве основного приема психокоррекционного воздействия куклу как промежуточный объект взаимодействия ребенка и взрослого (родителя, педагога, врача).

К. Краплек, давая свою классификацию коррекционных направлений в арт-терапии, относит куклотерапию к имаготерапии. Имаго-

терапия (от лат. *imago* – образ) занимает особое место среди видов арт-терапии. Ее основой является театрализация психотерапевтического процесса. Имаготерапия опирается на теоретические положения об образе, а также о единстве личности и образа. Имаготерапия имеет различные подвиды: куклотерапию, образно-ролевую драматерапию, психодраму. Куклотерапия может использоваться в работе с несовершеннолетними осужденными и основываться на идентификации с образом любимого героя (сказки, мультфильма, игрушки). Технология проведения куклотерапии заключается в том, что с дорогим для осужденного персонажем разыгрывается история, связанная с травмирующей его ситуацией.

На сегодняшний день известно множество методик, использующих кукол в рамках арт-терапии, например экспрессивная проективная арт-терапия. Основная идея – изготовление и манипулирование бумажными пальчиковыми куклами. Самодельная кукла, надетая на палец, помогает человеку рассказать какую-либо историю и как бы не от первого лица сообщить о своих проблемах и переживаниях. На каждом занятии изготавливаются новые бумажные куклы, одна или несколько, по желанию осужденного (прил. 3).

В Институте сказкотерапии (Санкт-Петербург) создана своя методика работы. Важен процесс изготовления куклы: очень часто человек персонализирует, воплощает в кукле сокровенную часть себя.

Как мы видели, четкого определения этого вида терапии пока нет. Разные авторы относят куклотерапию либо к арт-, либо к игротерапии. Возможно, это связано с типом кукол: если используются уже готовые куклы, говорят об игротерапии, если же куклы изготавливаются самими участниками терапевтических сессий, то логично говорить об арт-терапии.

Точный день рождения куклотерапии, как и ее автор, неизвестен.

Что считать куклотерапией? Наверное, ни одно из рассмотренных выше определений не дает полного ответа на этот вопрос. Нам кажется уместным согласиться со следующим определением: «Куклотерапия – это раздел частной психотерапии, использующий в качестве основного приема психокоррекционного воздействия куклу как промежуточный объект взаимодействия осужденного и психолога».

- Куклотерапию целесообразно применять в следующих случаях:
- эмоциональная неуравновешенность, неадекватная самооценка;
  - тревожность, страхи;
  - проблемы в общении.

Куклотерапия основана на процессах идентификации осужденного с любимым героем (сказки, мультфильма и т. д.), она базируется на трех основных понятиях: «игра» – «кукла» – «кукольный театр».

В качестве основного приема коррекционного воздействия в куклотерапии используется кукла как промежуточный объект взаимодействия осужденного и психолога. Надевая на руку куклу, осужденный передает ей с радостью свои лучшие чувства, забывая о проблемах и страхах, открывая в себе скрытые резервы. Именно в этом удивительном перевоплощении состоит основной принцип куклотерапии – *принцип переноса доминанты*.

Можно выделить следующие функции, которые выполняет куклотерапия:

- коммуникативную – установление эмоционального контакта;
- релаксационную – снятие эмоционального напряжения;
- воспитательную – психокоррекция, проявление личности в игровых моделях жизненных ситуаций;
- развивающую – развитие психических процессов (памяти, внимания, восприятия и т. д.), моторики;
- обучающую – обогащение информацией об окружающем мире.

Куклотерапия может применяться психологом в своей работе с различными категориями осужденных всех возрастов.

Цель занятий: создание условий для успешной адаптации осужденного к работе в коллективе, для коррекции и развития его личности.

#### Структура занятия

1. Начало занятия включает в себя: ритуал приветствия, выполняющего функции установления эмоционально-позитивного настроения на занятие. Приветствие может быть лично-ориентированным (адресованным каждому участнику занятия для выделения его значимости) и обращенным ко всей группе, что способствует формированию чувства принадлежности к группе.

2. Разминка. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, вызвать интерес и привлечь внимание осужденного к совместному творчеству, настроить его на активную работу в партнерстве.

3. Основная часть. В основную часть занятия входит импровизация на тему какой-либо сказки. Отрабатывается тема этюдным методом. После распределения ролей осужденные в образах своих героев разыгрывают небольшие сценки, в предлагаемых психологом обстоятельствах, что позволяет лучше понять характеры героев и найти более глубокие краски для создания образа.

4. Заключительная часть направлена на закрепление приобретенного опыта и эмоционального состояния осужденного.

5. Окончание занятия – своеобразное подведение итогов, разбор того, что было усвоено на занятии.

Занятия могут проводиться в различных формах: индивидуальной (15–20 минут) и групповой (30 минут).

Стоит отметить, что уже с первых занятий осужденный трижды психологически защищен: во-первых, ширмой, за которой можно спрятать свое смущение, неуверенность и как бы остаться наедине с собой; во-вторых, перчаточной куклой (либо какой-то другой) на руке, которая представляется ему самостоятельной фигурой или личностью, способной взять на себя его проблемы, что содействует самовыражению и самопознанию; в-третьих, спецификой кукольного театра, которая облегчает осужденным перенос внутренних переживаний на символический объект.

Для работы рассматриваемым методом можно создавать актерские труппы, с которыми можно ставить сложные, содержательные спектакли, решая главную задачу любого театра.

В работе важнейшими являются репетиции, именно в процессе работы над образом постепенно, в результате творческого переживания и перевоплощения происходит снятие повышенного уровня тревожности, преодоление страхов.

Пьесы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей осужденных.

Репетиции проходят ежедневно, продолжительность их не более часа. В отработке отдельных эпизодов заняты по 2–3 осужденных.

Лучше, если в спектакле одну роль играют 2 человека, которые чередуются во время показа спектаклей (первый, второй состав), но репетиции должны посещать оба состава.

Работа над подготовкой к спектаклю

1. Выбор сценария будущего спектакля.
2. Читка пьесы и беседа по сценарию, распределение ролей с учетом особенностей и интересов. Анализ внутренних резервов самим осужденным, внутреннее самоопределение («Хочу сыграть то-то»).
3. Репетиции отдельных сцен.
4. Репетиции всего спектакля с расстановкой основных мизансцен и отработкой передвижения осужденных за ширмой.
5. Сведение музыкального сопровождения спектакля и светового оформления.
6. Несколько основных прогонов с обязательным участием первого и второго состава.
7. Спектакль для публики – важнейший аккорд в работе, ведь одобрение, улыбки, аплодисменты зрителей, это признание не только образа, созданного актером, его труда, но и, что самое главное, признание личности актера – значит, он нравится, значит, он нужен, а значит, он счастлив!

В куклотерапии используются различные виды кукол. Разновидности и способы их изготовления представлены в приложении 4.

Таким образом, куклотерапия – это увлекательная и доступная форма работы, оптимальная возможность коррекции поведения, гармонизации личности осужденных с проблемами через развитие способностей самовыражения и самопознания.

## МАНДАЛА

Еще один интересный метод арт-терапии – работа с мандалой, которая может рассматриваться как сосуд, вмещающий в себя все содержание психики, как сознательного, так и бессознательного. В искусстве и религии Востока мандала, имеющая форму круга, является символом Вселенной.

Благодаря глубокому сосредоточению, которое достигается участниками в процессе создания мандал, у них могут развиваться измененные состояния сознания, в частности состояние, близкое к гипнотическому. При этом высока вероятность проявления неосознаваемого материала, который позже, в ходе обсуждения, может быть подвергнут сознательной оценке.

Суть метода заключается в систематизации психического состояния, в быстрой диагностике и экстренной помощи при неврозах, психозах, посттравматических состояниях. Выполнять задание доступно в небольшой группе (3–5 человек), а прорабатывать рисунки необходимо с каждым участником индивидуально.

Материал: пастель, бумага с нарисованным кругом (радиус равен 9,5 см, что примерно соответствует размеру головы человека и способствует проявлению зеркального эффекта).

Инструкция: нарисуйте свое состояние. Вы можете рисовать предметы, фигуры, символы, можете просто составить композицию из различных цветов. Если Вам сложно начать рисовать, то начните с центра, далее следуйте своим желаниям, рисуйте то, что Вам хочется. Рисуйте так долго, как хочется. Далее инструкция не уточняется.

По окончании работы следует задать вопросы: Как называется рисунок? Он Вам нравится? Когда смотрите на рисунок, что Вы чувствуете?

Выясняются позитивные и негативные стороны рисунка, предлагается те цвета и предметы, которые вызывают положительные эмоции, перенести на новый рисунок «Мое желаемое состояние».

Таким образом следует проработать несколько рисунков, пока не будет достигнуто максимально ресурсное состояние осужденного.

Считается, что данная работа ведет к гармонизации личности. Критерием уравновешенного состояния осужденного является наличие центра в рисунке. Если он отсутствует, то психологу необходимо центрировать рисунок. Кроме того, возможен такой вариант, что в рисунке будет присутствовать нескольких центров. В данном случае внимание акцентируется на той части мандалы, которая воспринимается наиболее позитивно, с дальнейшим переносом этой части на новый рисунок.

После завершения работы каждый осужденный делится своими впечатлениями, анализирует эмоциональное состояние до сессии и после. Как правило, дискомфортное чувство заменяется более спокойным отношением к проработанной негативной ситуации.

### *Значение формы в мандалах*

Центральная часть является наиболее важной.

Если изображение в центре мандалы имеет *вид эмбриона* или чем-то его напоминает, это может указывать на неспособность человека справляться со стрессом. Часто можно увидеть в рисунках алкоголиков, что отражает их повышенную ранимость и слабохарактерность.

*Извилистые линии* – преобладание эмоций над разумом и тесная связь с фемининностью (мягкость, уступчивость).

*Прямые линии* указывают на преобладание рационального начала и более характерны для мужчин, поэтому изображение *звезды* можно считать символом мужественности, а *цветка* – женственности.

*Пятиконечная звезда* в середине мандалы – признак уверенно стоящего на ногах человека. Эмбрион, звезда может указывать на связь с материальным миром, физическим телом, однако изображение звезды говорит о силе, а эмбриона – об уязвимости и слабости.

*Крест* в центре мандалы – христианская символика или перекресток – состояние нерешительности, либо автор чувствует себя распятым; ассоциация с жертвой.

*Квадрат* в центре мандалы может соответствовать в воображении клиента саду или двору. Следует спросить, является ли он открытым или закрытым. Если закрыт, возможно, автор рисунка переживает состояние стресса (квадрат, куб – обозначение земли и физическо-

го пространства). Если есть вход или выход, то можно расценивать как дверь или ворота, через которые проходит энергия. *Оранжевый квадрат* – попытка сопротивляться давлению извне.

Треугольник в центре мандалы указывает на движение. Вершиной вверх – активность и стремление защитить свои интересы. Вершина треугольника направлена вниз, прогноз неблагоприятен: указывает на движение вниз, к земле, возможность смерти и разрушения. Сочетание треугольника, направленного вершиной вверх, с треугольником, направленным вершиной вниз, формирует звезду Давида, сочетающую в себе созидательное начало с разрушительным.

*Обширное незакрашенное пространство* в мандале – желание скрыть или подавить свои чувства.

*Маленький центр* – сниженная самооценка. Если центр отсутствует – характеристика Эго автора.

Интерпретируя рисунки мандалы, необходимо помнить, что каждый цвет имеет как положительное, так и отрицательное значение, в зависимости от контекста, в котором он используется.

*Черный* цвет ассоциируется с отрицанием жизни – разрушением. Вместе с тем можно рассматривать его как психологическую смерть, предшествующую новой жизни. Любая жизнь зарождается во тьме.

*Серый* цвет иногда может указывать на наличие чувства вины, свидетельствовать об апатии и ощущении усталости от жизни, утрату способности испытывать от нее радость (обилие серого цвета); он также может быть индикатором «эмоциональной слепоты» и неспособности увидеть перспективу жизни.

Присутствие *темно-фиолетового* цвета в центре мандалы может указывать на сильную зависимость от матери с преобладанием чувства любви или ненависти (более вероятно для взрослых мужчин); с другой стороны – активность фантазии.

*Коричневый* цвет иногда указывает на наличие мазохистических тенденций; с другой стороны, может быть признаком большого потенциала, ассоциируясь, в частности, с готовой к посеву почвой. Если коричневый цвет занимает незначительное место в центре мандалы, это может свидетельствовать о заниженной самооценке автора.

*Красный* цвет – способность защищать свои интересы и свое Я, его следует считать признаком психического здоровья. Если в избытке – это может указывать на гнев и потребность кому-то отомстить. Когда *красный* используется вместе с *черным*, это свидетельствует об агрессивных тенденциях, готовых реализоваться в разрушительных действиях. Неизменное отсутствие *красного* цвета в серии мандал может указывать на пассивность и недостаточную способность добиваться своего.

*Розовый* цвет считается символом тела (телесный) – нежность, чувствительность, уязвимость. Обилие розового цвета указывает на эмоциональную хрупкость и незащищенность, потребность в защите со стороны психотерапевта. В этом цвете можно увидеть проявление возвращения к внутриутробному состоянию. Нередко используется теми, кто переживает соматическое неблагополучие. Если розовый сочетается с черным, особенно если они расположены рядом, высока вероятность проявления саморазрушительных тенденций.

*Оранжевый* цвет – выраженная амбициозность, завышенная самооценка, противостояние авторитетам или отцу. Много *оранжевого* – потребность с самоутверждением, проблемный характер во взаимоотношениях женщин с мужчинами.

*Оранжевый* в сочетании с цветом *индиго* (темно-синим), особенно в виде изогнутых фигур и мужчин, может быть проявлением эдипова комплекса.

*Оранжевый* сочетается с *темно-зеленым* и *черным* цветами в рисунке женщины – может быть свидетельством проблем сексуальной идентичности.

*Желтый* цвет – цвет солнца. *Ярко-желтый* – высокий интеллект и сильный характер. *Светло-желтый* – ясный ум и любознательность, теплые отношения с отцом.

*Зеленый* цвет указывает на способность заботиться о других и о себе, свидетельствует о состоянии зрелости. *Темно-зеленый* ассоциируется с лесом, в котором обитают злые существа. *Бледно-зеленый* цвет – индикатор прекращения роста и развития и утраты энергетического потенциала. *Грязно-зеленый* цвет – противоположность розового. Сочетание *зеленого* с *желтым* – сила характера, проявляемая че-

рез заботу о других. Большое количество *зеленого* – ригидность или тенденция к гиперопеке.

*Светло-голубой (небесный)* для женщин – идентификация с материнскими функциями. Для мужчин в большом количестве – пассивность; в сочетании с *оранжевым* – актуализация эдипального конфликта.

*Темно-синий* – конфликт с матерью; указывает на интуитивные способности, способность к эмпатии.

*Красный и синий* – борьба за независимость и преодоление симбиотической зависимости.

*Сиреневый цвет* (лаванды) – результат соединения голубого цвета – цвета положительного материнства с розовым – цветом сублимированной сексуальности. Часто встречается в мандалах тех лиц, которые страдают бронхиальной астмой и другими респираторными заболеваниями, может указывать на асфиксию, имевшую место при рождении, то есть сиреневый цвет определенным образом связан с дыханием. Если автор рисунка является религиозным человеком, тогда сиреневый цвет является знаком духовного опыта.

Все цвета изображены без какого-либо порядка, могут отражать выраженные негативные переживания, связанные с утратой привычного чувства Я. Если впоследствии им на смену приходит более упорядоченное расположение цветов, те же изображения могут указывать на положительные переживания экстатического характера. Изображения радуги могут быть связаны с первой стадией того процесса, который, предполагая момент дезинтеграции, ведет затем к обретению новой целостности. Изображения радуги в рисунках пациентов с пограничными расстройствами имеют негативное содержание, указывая на распад личности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебном пособии, адресованном психологом, работающим с осужденными, представлены техники из арт-терапевтической области. Это инструменты, которые можно эффективно использовать для решения различных задач – получения изменений на личностном и групповом уровнях.

Мы надеемся, что коллеги – пенитенциарные психологи в своей работе не будут ограничиваться методиками, вошедшими в это пособие. Задача, которую мы решали, носит прежде всего инструментальный характер и заключается в описании различных арт-терапевтических процедур для пополнения «психотерапевтического чемоданчика» психолога, работающего с осужденными.

Арт-терапевтическая область поистине безгранична и открывает широкие инструментальные и ресурсные возможности для пенитенциарного психолога. Помимо описанных нами методических средств в арт-терапии, существуют иные направления. Мы уверены, что будут сделаны и другие шаги в направлении использования арт-терапевтических процедур в работе с осужденными.

## Рекомендуемая литература

Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева [и др.]. – М. : Академия, 2001.

Арт-терапия / сост. и общ. ред. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001.

Балашова Л. А. К вопросу о библиотерапевтическом воздействии юмористической книги на читателей – младших школьников / Л. А. Балашова // Педагогика детского чтения: история, теория, перспективы : межвуз. сб. науч. тр.; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. – М., 2002.

Беккер-Глош В. Международный журнал по арт-терапии / В. Беккер-Глош // Исцеляющее искусство. – 1999. – № 1. – С. 42–58.

Библиотерапия: задачи, подходы, методы : сб. ст. / сост. О. Л. Кабачек. – М., 2001.

Блаво Р. Музыка здоровья. Современные методы исцеляющего воздействия и древние традиции музыкотерапии / Р. Блаво. – М., 2002.

Блаво Р. Новый путь к самоисцелению. Современные методы исцеляющего воздействия и древние традиции музыкотерапии / Р. Блаво. – М., 2002.

Вачков И. В. Введение в сказкотерапию. – М., 2011.

Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. – СПб., 2003.

Дрешер Ю.Н. Книга лечит / Ю. Н. Дрешер // Мир библиогр. – 1999. – № 4. – С. 45–50.

Дрешер Ю. Н. Кого и как лечит книга / Ю. Н. Дрешер // Библиотека. – 1999. – № 3. – С. 68–70.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игры в сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – М., 2008.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб., 2001.

Кабачек О. Л. Библиотерапия как часть психотерапии и как аспект библиотечной педагогики / О. Л. Кабачек // Психолог в детской библиотеке. Проблемы. Методика. Опыт : сб. метод. материалов. – М., 1994.

Казаринова И. Н. Возможности библиотерапии / И. Н. Казаринова, Е. Л. Смагин // Науч. и техн. б-ки. – 1999. – № 8. – С. 34–37.

Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – СПб., 2007.

Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование : практ. пособие для тренера / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб., 2010.

Копытин А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999.

Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании : монография / Л. Д. Лебедева. – СПб. : ЛОИРО, 2001.

Наговицын А. Е. Типология сказки / А. Е. Наговицын, В. И. Пономарева. – М., 2011.

Никандров Н. Д. Духовные ценности и воспитание человека / Н. Д. Никандров // Педагогика. – 1998. – № 4. – С. 3–8.

Одинцова М. Психология жертвы. Сказкотерапия для взрослых / М. Одинцова. – М., 2012.

Платонова О. В. Арттерапия в художественном музее : учеб. пособие для студентов гуманитарно-художественных вузов / О. В. Платонова, Н. Ю. Жвितिшвили. – СПб. : СпецЛит, 2000.

Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2000.

Сакович Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н. А. Сакович. – СПб., 2006.

Стишенок И. В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И. В. Стишенок. – М., 2012.

Стишенок И. В. Сказкотерапия для решения личных проблем / И. В. Стишенок. – М., 2010.

Тихомирова И. И. Что такое библиотерапия и могут ли книги врачевать душу? / И. И. Тихомирова // Домашняя школьная библиотека. – 2003. – № 1. – С. 15–16.

Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия / Л. Штейнхардт. – СПб., 2001.

Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises. – Cambridge, Boston & London : SHAMBALA, 2003.

## **ОТРЕЗАЕМ И СЖИГАЕМ ПРОБЛЕМУ**

Проблема нам дается не для жалоб, а для решения.

В жизни мы часто сталкиваемся с различными проблемами, попадая время от времени в кризисные ситуации. Это может быть потеря работы, болезнь, уход близкого человека... Самое главное в такой ситуации – не впадать в отчаяние. Не задавайте себе бесполезного и мучительного вопроса: почему это случилось именно со мной. Вы должны помнить и знать, что наверняка есть люди, которым, возможно, еще хуже, чем Вам.

Бывает так, что во многих случаях мы сами создаем свои проблемы, а затем старательно тянем их по жизни, не пытаясь как-то разрешить. Хорошо, если Вы сможете в самое трудное и тяжелое для Вас время сказать себе: «Все проходит, и это пройдет». Кроме позитивных мыслей, хорошим разрушителем препятствий и преград является наше воображение.

### **Упражнение «Отрезаю проблему»**

Нарисуйте свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Под изображением напишите: «Моя проблема» или назовите ее более конкретно. Слева нарисуйте себя и под изображением напишите свое имя. Затем возьмите ножницы и отрежьте клубок. Вы наглядно увидели, что проблемы не стало.

Одним движением ножниц Вы просто отрезали ее от себя. Именно это действие поможет Вашему мозгу легко распутать создавшуюся затруднительную ситуацию.

## **ВЫГОВАРИВАЕМ ПЕЧАЛЬ ЧЕРНЫМ ЦВЕТОМ**

Наверняка Вам приходилось в жизни находиться в состоянии, когда Вас ничего не радует, как будто тяжкий груз давит и тянет к земле. Такое состояние можно назвать затянувшимся стрессом, а ощущение – близким к глубокой печали. Хуже всего, если это состояние затягивается на длительное время. Тогда необходимо приложить все усилия, чтобы самостоятельно выйти из кризиса. Вам в этом сможет помочь следующее упражнение. Будьте очень внимательными, выполняя его.

### **Упражнение «Выговариваю печаль»**

Возьмите три листа белой бумаги, акварельные краски и кисточку. На первом листе, окунув кисть в черную краску, поставьте несколько пятен, встряхивая кисть. Постарайтесь в этих пятнах увидеть изображение, для этого соедините их между собой или подправьте. Возможно, это будут черные листья, черные птицы и т. д. Ваше воображение само подскажет вам правильное решение. Потом возьмите второй лист бумаги, серую краску и сделайте то же самое. Внимательно посмотрите, что у Вас получилось.

На третьем листе повторите то же самое, что Вы делали на первом и втором листах, но только теперь пятна должны быть ярко-желтыми, зелеными и красными. Попробуйте и здесь выявить какое-то изображение, соединяя или подправляя некоторые пятна. Смотрите на свой последний рисунок около десяти минут. Вскоре Вы почувствуете, что у Вас появились силы. Смотрите радостно на этот мир, что бы ни случилось!

### **РАЗМЫВАЕМ ОБИДУ КРАСКАМИ**

Что такое обида? Это гнев, который длительное время человек старается в себе подавить. Обида может быть кратковременной, если человек умеет прощать и освобождаться от эмоциональных переживаний.

Но у многих людей процесс подавления обиды растягивается на многие годы, приводя человека к возникновению какого-либо заболевания. Чаще всего – к формированию опухоли. Чтобы этого не произошло, надо стараться не накапливать в себе отрицательные мысли, а как можно скорее избавляться от них.

### **Упражнение «Размываю обиду красками»**

Закройте глаза, расслабьтесь и попробуйте представить свою обиду в виде серого облачка внутри Вас. Посмотрите, где находится это облачко? Через некоторое время Вы можете почувствовать небольшой дискомфорт в каком-то определенном участке, ощутить легкое покалывание. Теперь Вам необходимо мысленно вывести серое облачко из укрытия, выдохнуть его из себя и представить, как оно растворяется в воздухе.

На листе бумаги нарисуйте серой краской свое «облачко обиды».

Затем, не дав краске высохнуть, тут же начинайте его размывать другой краской, более яркой (например, желтой), мысленно повторяя при этом: «Я размываю обиду, она теряет свою силу». Теперь, окунув кисть в воду, начинайте смывать с листа бумаги образовавшееся пятно до тех пор, пока оно совсем не исчезнет.

В течение нескольких минут Вы проделали колоссальную работу. Даже если Вы не ощутили сразу каких-либо изменений в своем состоянии, регулярно выполняя это упражнение, Вы обязательно их почувствуете. Главное, что Ваше сознание приняло установку об исчезновении обиды, очистилось от негатива.

Теперь нужно представить себя рядом с обидчиком: вы стоите, взявшись за руки. Или нарисовать такой рисунок. При этом мысленно поблагодарите обидчика за тот жизненный урок, который он Вам дал. Скажите ему, что очень хорошо к нему относитесь. Постарайтесь сделать это как можно эмоциональнее, вложив в свои слова душу, тогда эффект непременно окажется сильнее.

### **РИСУНОЧНАЯ МЕТОДИКА «ПУТЬ»**

Показания: кризисная терапия вне зависимости от этиологии и вида кризисного состояния.

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 которому он блуждает. Этот символический уровень, возможно, должен быть намного эффективнее вербальных 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 между положенными 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 осознания, под ним лежит глубокое символическое содержание: оценка собственной жизни. Каждый в жизни проходит свой путь, поэтому дорога, составленная из рисунков, является трансовой наводкой для идущего.

В данной методике используются 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 жесткие и непоправимые моменты – и все же живи, иди дальше, это твой путь 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 неприняемого 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, картинка, 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 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 необходимо, пока у Вас не возникнет ощущение, что 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 хоженных троп, каждый, кто им идет, одинок и в опасности».

Последовательность предьявляемых слов-символов и их базовый смысл следующие:

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

**Мост** – переход, трансвая 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 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 работы.

4. Нельзя оказывать помощь (держат 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 осознания, понимания и принятия того, что с ним происходит.

Если жизненный путь выложен кругом – необходимо разорвать его.

Разместите в комнате жизненный путь.

1. Дорога. Возможные вопросы:

Что перед нами (море, лунная дорожка)

Какая она? Море или речка?

Вставай на рисунок. Ассоциации – как чувствуешь себя?

Сколько лет? Это связано с каким-то событием?

Ты идешь или бежишь?

2. Препятствие. Возможные вопросы:

Что за препятствие?

Это легко преодолеть? Это просто препятствие.

Встань на рисунок. Что чувствуешь?

3. Река, мост. Возможные вопросы:

Что это? Состояние неуравновешенности.

Это нормальное или дискомфортное состояние?

Встань на мост. Ты на мосту? Через бурную реку? Ты на нем?  
Сколько лет? Это связано с каким-то событием?  
Хочешь уйти или переждешь? Как будешь переходить?  
Представь, что идти еще долго. Какое чувство?  
4. Чаша.  
5. Что впереди (дуб)?  
Посмотри на жизненный путь.  
Все тебе нравится? Впереди, позади тебя.  
Что сделаешь с рисунками?

## МАСКИ

*Задачи:* развитие самоинтереса, осознание многогранности своего Я и принятие различных его сторон, повышение самооценки.

*Необходимые материалы:* бумага, краски, фломастеры, карандаши, восковые мелки, ножницы, журналы, газеты, цветная бумага.

*Ход работы:* осужденным предлагается сделать маску. Темы работы над масками могут быть разными: «Маска для родителей», «Маска для друзей», «Персона», «Тень» и др. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, что есть маска для человека, для чего в разных культурах применяются маски. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица осужденного, определяется место для глаз и рта, затем с использованием красок, карандашей, журналов и других материалов маска наполняется содержанием. В своей творческой работе они остаются свободными от каких-либо правил. Осужденный сам должен придумать ее и воплотить на бумаге. Следующий этап: маску необходимо вырезать, надеть себе на лицо. Затем маска «оживает» и ей предоставляется время для выступления. Далее группа делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, осужденный повторяет те слова, которые сказала его маска. «Хозяин» маски должен сказать о том, что он чувствует, когда видит свою маску и слышит свои слова. Затем те же действия совершает второй партнер.

## МЕТАФОРИЧЕСКИЙ АВТОПОРТРЕТ

*Задачи:* развитие интереса к себе, осознание различных ролей и развитие гибкого ролевого поведения, формирование эго-идентичности, развитие креативности.

*Необходимые материалы:* бумага, краски, карандаши, фломастеры, журналы, ножницы, клей, цветная бумага.

*Ход работы:* необходимо представить себя в виде какого-нибудь предмета или животного, которым осужденный хотел бы себя видеть. Можно нарисовать с одной стороны листа предмет, а с другой – животное либо растение. После создания образа необходимо рассказать о нем от первого лица либо придумать историю (сказку): кто он, как его зовут, что он любит и что не любит и т.д.

Далее разрабатывается и разыгрывается сценарий, в котором присутствуют все эти герои.

## ГЕРБ И СИМВОЛ

*Задачи:* интеграция Я-схем, повышение самооценки, формирование культурной идентичности, развитие креативности.

*Необходимые материалы:* бумага, картон, ножницы, клей, цветная бумага, фольга, краски, карандаши, журналы, пластилин, соленое тесто.

*Ход работы:* осужденным предлагается из бумаги, пластилина или соленого теста изготовить символ или герб, отражающий как можно полнее свойства его личности. Следует привести примеры известных в истории гербов и символов, рассказать о смысле включенных в гербы образов.

После выполнения этого задания необходимо провести обсуждение. Каждый осужденный должен представить свой герб или символ, расшифровать образы, включенные в него. Можно сделать выставку гербов и символов.

## ДНЕВНЫЕ СОБЫТИЯ

*Задачи:* актуализация чувств, связанных с каким-либо событием; дистанцирование от события с целью взглянуть на него с другой стороны; накопление положительного опыта; снятие психоэмоционального напряжения.

*Необходимые материалы:* журналы, фотографии, ножницы, клей, бумага, цветная бумага, фольга, краски, кисти, стакан с водой, карандаши, фломастеры, мелки.

*Ход работы:* осужденным предлагается определить, события какого дня они хотели бы восстановить в памяти, а затем передать их содержание на бумагу с помощью изобразительных материалов. Важно вспомнить людей, участвующих в этих событиях, обстановку, детали. Когда эта работа будет завершена, нужно провести обсуждение и сделать выставку поделок.

Таким образом осужденные снова смогут пережить свой прошлый опыт, негативный или позитивный, абстрагироваться от него, осуществить контроль за своими чувствами, актуализирующимися в процессе работы. Кроме того, осужденный может проиграть события того дня, используя метод драматизации: побывав в разных ролях, он может взглянуть на ситуацию с разных точек зрения.

В конце необходимо обсудить в группе возможные варианты дневных событий.

## **ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

*Задачи:* осознание своих телесных границ, причинно-следственных связей человека и среды, социальная идентификация, развитие вариативности мышления.

*Необходимые материалы:* журналы, фотографии, ножницы, клей, бумага, цветная бумага, фольга, краски, кисти, стакан с водой, карандаши, фломастеры, мелки.

*Ход работы:* осужденным предлагаются журналы, в которых необходимо выбрать понравившуюся фигуру человека и вырезать ее. Эта фигура приклеивается на лист бумаги, и вокруг нее создается окружающая среда (предметное пространство или пейзаж). Затем проводится выставка и обсуждение.

## **АВТОПОРТРЕТ**

*Задачи:* психодиагностика, развитие интереса к себе, повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции, развитие саморегуляции и самоуправления.

*Необходимые материалы:* бумага, обои, ватман, краски, кисти, стакан с водой, журналы, ножницы, клей, карандаши, фломастеры, мелки, цветная бумага, фольга, пластилин, соленое тесто или глина, ветошь для вытирания рук, материалы для изготовления марионетки (даны ниже).

*Ход работы:* осужденным предлагается, используя различные материалы, создать автопортрет. Существует несколько вариантов такой работы.

1. Обвести свою фигуру на ватмане или куске обоев, затем дорисовать автопортрет. Можно использовать для заполнения фигуры разные материалы, придумывать оригинальную одежду, отражающую внутренний мир осужденного, отобразить в рамках силуэта свои ощущения в разных частях тела и др.

2. Нарисовать шарж на себя с преувеличением тех черт, которые не нравятся в себе. Рекомендуется сделать изображение в полный рост, используя при этом различные материалы.

3. Вылепить из соленого теста, пластилина или глины свой автопортрет, фигуру или маску. Перед работой над маской осужденным предлагается закрыть глаза и медленно исследовать руками свое лицо, стараясь запомнить его особенности, а затем приступить к лепке. Можно усложнить это упражнение. Для этого им предлагается вылепить автопортрет с закрытыми глазами.

С художественной точки зрения основа работы над автопортретом – осмысление художником своего духовного склада, постижение характера, своих привязанностей и склонностей, достоинств и недостатков, воззрений на мир, человека, природу. Момент создания автопортрета – итог самопознания.

## **ГРАНИ МОЕГО Я**

*Задачи:* осознание характеристик своего Я, их интеграция; повышение самооценки; снятие напряжения, связанного с непринятием отдельных черт своей личности.

*Необходимые материалы:* карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, стакан с водой, журналы, ножницы, клей, бумага.

*Ход работы:* осужденному предлагается лист бумаги, в центре которого он должен написать свое имя либо приклеить свою фотографию. Разрешается нарисовать свой портрет. Вокруг себя необходимо разместить образы, отображающие разные грани личности. С помощью карандашей определяются различные зоны своего Я разным цветом: духовная, интеллектуальная, физическая, разместив в этих зонах соответствующие образы. Другим вариантом будет изображение граней своего Я в виде сообщества различных персонажей. Когда работа закончена, нужно презентовать ее, рассказав о каждом образе. Следующий шаг – проведение выставки работ.

Психологу следует обратить особое внимание на расположение образов, их размер, цветовую гамму и другие особенности.

### **ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ**

*Задачи:* интеграция опыта; снятие психоэмоционального напряжения, связанного с событиями прошлого, настоящего; построение жизненной перспективы.

*Необходимые материалы:* карандаши, фломастеры, мелки, краски, кисти, стакан с водой, журналы, ножницы, клей, бумага.

*Ход работы:* осужденные получают задание создать три рисунка или композиции, иллюстрирующие их прошлое, настоящее и будущее. Возможны различные варианты выполнения этого задания:

– составление коллажей по этой тематике, используя журналы, газеты, свои фотографии и другие материалы;

– в каждой из картин по заданной тематике изобразить людей, занимающих важное место для клиента в прошлом, настоящем, будущем;

– при изображении будущего, представить его в виде перекрестка с тремя путями: направо пойдешь... прямо пойдешь... налево пойдешь...

Следующий шаг – презентация своих работ с подробным описанием каждого образа. Из этих работ можно затем сделать выставку.

Платон определял три наиболее важных вопроса, ответы на которые человек должен получить в течение своей жизни. Первый во-

прос: «Кто я?» – это аспект настоящего. Второй вопрос: «Откуда я пришел?» – это аспект прошлого. Третий вопрос: «Куда я иду?» – это аспект будущего. В процессе работы у осужденных происходит структурирование и интеграция своих представлений, проектируется будущее. Данная технология представляет собой интерес и в плане диагностики. Проанализировав работы осужденных и их интерпретации, можно получить достаточно много материала о прошлом опыте, настоящей ситуации и представлениях о будущем.

## ПРОБЛЕМЫ

*Задачи:* снятие напряжения, развитие способности посмотреть на проблему с другой стороны.

*Необходимые материалы:* карандаши или краски, кисти, стакан с водой, бумага.

*Ход работы:* необходимо на листе бумаги изобразить наиболее значимую проблему либо ту, которая имеет устойчивый характер. Затем нарисовать выгоду, которая напрямую связана с этой проблемой. Следующий шаг – ответить на вопросы, связанные с конкретной проблемой осужденного: для чего мне нужно быть «трудным»? для чего мне нужно постоянно ссориться с друзьями? и др.

Главное, чтобы он ответил на все вопросы. Затем проходит обсуждение.

## РИСУНКИ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Назначение и приоритетные цели:

– выявление эмоционального фона, актуализированных эмоций, чувств, переживаний; в ситуации острого стресса – оперативная помощь, отреагирование психотравмирующих переживаний, эмоциональная разрядка;

– «проработка» эмоций и чувств, в том числе подавляемых;

– психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений; эмоциональное переключение;

– содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;

- гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста;
- развитие креативности.

*Материалы:* листы белой бумаги разного формата, простые карандаши, кисти, акварель, стакан с водой.

#### Этап настроя

Участникам предлагается записать на листе бумаги название эмоций, чувств, переживаний, состояний, которые удалось припомнить. Далее из этого списка предлагается выбрать наиболее сильное чувство, переживание, которое вызывает эмоциональный отклик в данный момент.

Предлагая инструкцию, важно перечислить разнообразные термины, которые применяются для описания широкого круга эмоциональных проявлений, чтобы участники при составлении списка не испытывали интеллектуальных затруднений в различении понятий.

#### Этап индивидуальной работы (разработка темы)

Инструкции: простым карандашом на листе бумаги формата А3 или А4 сделайте контурный рисунок выбранной для «проработки» эмоции (чувства, переживания, состояния). Произведите с бумагой следующие манипуляции (обращая при этом внимание на мысли и чувства, которые возникают у вас в процессе работы): сомните лист бумаги с контурами рисунка, затем опустите его на некоторое время в воду, расправьте, разложите на столе и только потом раскрасьте нарисованный простым карандашом образ. Придумайте название и историю, которую могла бы рассказать ваша «картина». Попробуйте построить диалоги между изображенными объектами или частями рисунка.

#### Этап обсуждения и рефлексивного анализа

Участники размещают свои работы в пространстве кабинета, рассаживаются в круг для обсуждения, вербализации эмоций и чувств, которые они испытали в процессе художественного творчества. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю.

Нередко участники изменяют первоначальное название, поскольку в процессе работы происходит трансформация создаваемого об-

раза, а следовательно, меняется замысел, происходит осознание скрытых смыслов. В процессе обсуждения можно корректно использовать «вопросы-подсказки» для облегчения осознания и трансформации травмирующих переживаний в ресурсные. Особенно важно создать безопасную атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств и адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

Арт-терапевтическая сессия завершается внесением изменений в созданный художественный продукт сообразно желанию автора.

В целом ожидаемый практический результат арт-терапевтической работы – перенос полученного опыта в каждодневное интерперсональное поведение субъекта вне терапевтической группы.

*Примечание.* Важно для изображения эмоций и чувств побуждать участников к созданию спонтанных образов, избегая, по возможности, сюжетных и стереотипных картинок. Неструктурированный рисунок: линии, контуры, пятна помогают нивелировать когнитивный паттерн, способствуют проявлению креативности и свободному самовыражению, стимулируют процессы самопознания.

Огромный позитивный потенциал заключен в возможности многократных трансформаций в процессе работы над образом: чуть заметный контур простым карандашом преломляется, изменяет очертания изображенного объекта, когда бумагу мнут, а затем опускают в воду и вновь разглаживают. Далее с помощью акварельных красок рисунку придают цвет, как бы «проявляют», расцвечивают задуманный образ.

Работа акварелью на мятой, влажной бумаге имеет глубокий психологический смысл и заметный терапевтический эффект, поскольку позволяет добиться большей выразительности и одновременно эмоциональной разрядки. Один из психологических механизмов эмоционального отреагирования заключается в особенности акварели как изобразительного материала. По словам известного художника А. В. Кокорина, он полюбил акварель за ее свежесть, прозрачность, звучность и... жизнерадостность. Акварель по своей природе прозрач-

на и ложится тончайшим слоем на бумагу, белый цвет которой, просвечивая сквозь слои красок, принимает самое активное участие в художественном процессе и придает произведению легкость и свежесть. «Краски бегут по сырой бумаге, образуя неожиданные сочетания, красивые подтеки, и невольно начинаешь любоваться ими, и становится жаль расстаться с этой случайной красотой», – пишет А. В. Кокорин.

Так постепенно приобретаются ценный опыт, смелость в исследовании и анализе собственных эмоций, доминирующие чувства. Помощь в их осознании составляет психотерапевтический ресурс арт-терапевтических техник.

## **ЛИНИИ КОНФЛИКТА**

*Материалы:* листы белой бумаги А4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, цветной пластилин, белая глина и фольга.

Арт-терапевтическое пространство включает в себя круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества.

### **Этап индивидуальной работы**

*Инструкции:* нарисуйте субъективно значимую для Вас конфликтную ситуацию как «разговор двух линий». Для этого сначала возьмите лист бумаги формата А4, поставьте на нем цифру 1, прикрепите к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выберите два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих Вас и Вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку возьмите фломастер того цвета, которым будет нарисована линия Вашего поведения в конфликте. В нерабочую руку – фломастер другого цвета для обозначения поведения вашего условного оппонента. Изобразите динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеров от бумаги. После завершения работы переверните лист и отложите его. На втором листе изобразите ту же конфликтную ситуацию, поменяв местами фломастеры в левой и правой руке. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука изображает линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая – линии Вашего собственного поведения (прежним цветом). Сло-

вом, первоначально выбранный цвет фломастеров сохраняется и на втором листе бумаги. Поразмышляйте о том, что Вы видите на рисунках, и попробуйте составить рассказ от лица каждой линии. О чем говорит Вам рисунок? Какой символический смысл он несет? Что нового сообщили Вам линии о конфликтной ситуации и способах ее разрешения? Используя различные материалы (цветной пластилин, глину, фольгу), изобразите исход ситуации: создайте метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния. Полезно также построить диалоги между линиями и смоделированными образами, что поможет прояснить некоторые существенные нюансы конфликта.

*Примечание.* Каждый из перечисленных художественных материалов имеет свои свойства, особенности и, следовательно, свои возможности. Пластилин – мягкий, пластичный материал, поэтому лепка не требует слишком больших усилий. К тому же он окрашен, что дает возможность продолжить работу над объемным изображением в тех же цветах, которые были выбраны для «линий конфликта». В итоге усиливается осознание и отреагирование психотравмирующих эмоций и чувств.

Глина, напротив, более плотный, упругий природный материал, работа с которым требует значительных усилий и сопровождается затратами энергии. Еще одно преимущество глины – бесцветность, что провоцирует свободные ассоциации. Образ из белой глины становится также специфической областью для проекции глубинных (вытесненных, скрытых) переживаний автора работы. В итоге субъективный опыт становится доступным для восприятия и анализа.

Известно, что проекция чувств на внешние объекты – путь к символизации и признанию этих чувств. Фантазии, изображенные на бумаге или выполненные в глине, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. В процессе работы над образами из пластилина или глины снижается защита, которая обычно есть при вербальном, привычном контакте.

Иногда в качестве способа освобождения от внутреннего напряжения можно наблюдать разрушение уже сделанной фигуры. Особенно часто это происходит, если в арт-терапевтической работе с

конфликтами используется фольга. Это необычный материал, который не только хорошо моделируется и держит форму, но и легко рвется, требует предельной осторожности. Иногда участники приписывают фольге свойства сопротивляемости и непослушания. Помимо этого, фольга – блестящая, праздничная и ресурсная в том смысле, что пробуждает ранние детские воспоминания, возвращает за позитивным опытом в детство.

По завершении работы каждому участнику предлагается одним-двумя словами ответить на вопрос: «Какой материал для Вас фольга?» Ответ, с большой долей вероятности, может интерпретироваться как актуализированная характеристика-метафора самовосприятия (самоотношения).

Наибольший терапевтический эффект достигается, если после рисования конфликтов участники сначала создают образы себя и оппонента в пластилине, сохраняя цвет сообразно первоначальному выбору в рисунке, а затем повторяют эти же образы в белой глине. Такой порядок облегчает прояснение и трансформацию травмирующей ситуации.

#### Этап вербализации

Если это упражнение выполняется под руководством психолога (арт-терапевта) в группе, то участники садятся в круг, по желанию показывают свои рисунки и смоделированные образы, рассказывают не столько о содержании и причинах конфликта, сколько об эмоциональной стороне и поведении в конфликтной ситуации. Остальные участники могут задавать вопросы, например:

- Что Вы чувствовали в процессе рисования траектории конфликта и моделирования персонажей?
- Что чувствуете сейчас?
- Прояснили ли для себя, как развивался конфликт и разрешился ли он?
- Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации?
- Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в иницировании конфликта?
- Какой опыт удалось приобрести в процессе изобразительной работы?

Безусловно, назначение подобных вопросов не в том, чтобы услышать «протокол» реальных событий. Скорее – это вопросы-подсказки для облегчения осознания и трансформации травмирующих переживаний в ресурсные.

На данном этапе клиенту предлагается занять активную позицию, взять на себя ответственность, пытаться понять рисунок поведения в конфликте, природу своих внутренних переживаний, их роль в собственной жизни и во взаимоотношениях с другими людьми.

Важно создать безопасную атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств и адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

#### Заключительный этап

Специалист предлагает участникам внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им хотелось бы.

Нередко возникает потребность символически расправиться с конфликтом: порвать, смять, уничтожить рисунок. Такое поведение может свидетельствовать об острой душевной боли, страдании или гневе, иногда – о символическом признании автора самому себе, осознании собственной роли «инициатора конфликта», которая прежде сознательно или неосознанно вытеснялась, подменялась какой-либо формой психологической защиты. Принятие подобных откровений – ресурсный старт для личностного роста.

Линия – один из основных элементов символического выражения в искусстве наряду с формой и цветом. С ее помощью человек может отобразить свои переживания и внутренний мир.

Рисуя линии, люди не задумываются об их свойствах. По существу, они не столько создают образ или картинку, сколько выражают свои эмоции и чувства. Большая роль в этом процессе отводится бессознательному. И только на этапе вербализации происходит осознание значимости линий.

Линия может символизировать жизненный путь в целом или его определенный этап.

Арт-терапевтическая техника «Линии конфликта» ресурсна и в контексте оперативной диагностики эмоционального состояния для выявления, проработки и отреагирования эмоций и чувств, в том числе подавляемых.

В этом упражнении участникам предлагается рисовать одну и ту же ситуацию дважды. Основания для этого следующие. Многие психологи и психотерапевты сходятся во мнении, что нерабочая рука ассоциируется с бессознательным, поэтому, когда человек рисует нерабочей (как правило, левой) рукой, рисунок менее подвержен контролю со стороны сознания, а значит, более импульсивен, эмоционален, правдив.

Согласно мнению Р. Амман (2000), левая рука представляет внутренний мир, а правая – внешний мир, реальность и жизненные цели человека, то есть ассоциируется с сознанием. Следовательно, меняя положение фломастеров на первом и втором рисунках, мы имеем возможность сравнить реальное (бессознательное) с желаемым (сознание).

По сути, каждая линия на бумаге – «путь», опосредованный отпечаток, «след» роли каждого участника конфликта в истории события.

Рисуя за оппонента и за себя, автор отражает свое, субъективное видение происходящего (или произошедшего). Далее, отстраняясь от рисунка, наблюдая за линиями, оставленными движением правой и левой руки одновременно, автор может получить более правдивую информацию, сравнить, что он видит, с тем, как он думает о себе и своем оппоненте в конфликтной ситуации. Ведь, контролируя линию своего поведения во время рисунка рабочей рукой, человек невольно ослабляет контроль над изображением своей проекции на линию конфликта от лица оппонента.

При интерпретации рисунков важно обратить внимание на характер линий и их расположение относительно друг друга, места соприкосновения, столкновения и расхождения, что является показателем взаимодействия, активности и пассивности участников конфликта.

Например, петляющие, многократно пересекающиеся линии указывают на запутанность ситуации, многочисленные попытки к раз-

решению конфликта. Такие линии особенно часто встречаются на рисунках внутрисемейных конфликтов («на одной территории»).

Линии, образующие клубок, характерны для людей, имеющих внутриличностный конфликт, и могут ассоциироваться с растерянностью, отсутствием порядка, хаосом мыслей и чувств. Это также может свидетельствовать о скрытой враждебности и отсутствии открытых столкновений. Возможно, автор запутался, обеспокоен, гармония его личности нарушена.

Ломаные линии с большим количеством острых углов могут быть показателем тревоги, возбуждения, напряжения. Если линии пересекаются и в местах пересечения образуют углы, это можно расценивать как резкие открытые столкновения.

Непересекающиеся симметричные и зеркально отражающие друг друга линии с большой долей вероятности означают, что человек не смог актуализировать или отрефлексировать конфликтную ситуацию, или то, что фаза острого стресса пройдена и эмоциональные проявления несколько ослабели.

Помимо рисунка в виде цветных линий, следует обратить внимание на скульптуры-метафоры образа Я и образа оппонента (противника). Как правило, они наиболее информативны, часто реалистичнее отражают историю противостояния.

По мере отреагирования фрустрирующих переживаний образы из пластилина трансформируются и отражают уже изменившийся взгляд автора на проблему и ситуацию конфликта.

По существу, это и есть момент осознанной или спонтанной трансформации, который отличает арт-терапевтическую работу от художественного творчества. В первом случае достигается терапевтический эффект, во втором наиболее выражен эстетический.

Очевидно, что в ситуациях острого расстройства, вызванного стрессом, особое значение имеет позиция помогающего специалиста. Символичность языка рисунка дает клиенту чувство защищенности, присутствие арт-терапевта помогает созданию психологически безопасного пространства, в пределах которого возможно отреагирование разнообразных чувств в спонтанных художественных образах, преодоление травматичных переживаний.

## ПОДАРОК В МОЕЙ ЖИЗНИ

*Оборудование и материалы:* для работы каждому участнику потребуются один-два альбомных листа формата А3, гуашь, акварель, кисти, стакан с водой, коробочка цветного пластилина.

Инструкция: нарисуйте самый яркий подарок в вашей жизни. Когда работа будет завершена, создайте образ этого подарка из пластилина. Придумайте название композиции, расскажите историю этого подарка.

Можно предложить участникам арт-терапевтической сессии закрыть глаза и под звуки негромко звучащей лирической мелодии вспомнить подарки, которые они получали и дарили, а также эмоциональную окраску сопутствующих этому ситуаций. Выбрать из калейдоскопа воспоминаний самое яркое и изобразить его на листе бумаги любыми изобразительными материалами и средствами. Вместо узнаваемого изображения объектов можно рисовать настроение. В арт-терапевтических занятиях нет ограничений, связанных со способами самовыражения, не принимается во внимание эстетическая ценность продукта творчества. Главное – открытое и спонтанное выражение своих эмоций, чувств, переживаний.

После того как работы завершены, всем предлагается пересестись на стулья, стоящие по кругу, и расположить свои композиции (живописную картину и образ подарка из пластилина) внутри круга.

Далее участники по очереди рассказывают историю подарка.

На заключительном этапе занятия пластилиновые образы подарков можно дарить. В группе возникает ситуация присоединения к позитивным состояниям друг друга (иррадиация эмоций, эмоциональное заражение), желание поделиться позитивным опытом, поднимается настроение.

Известно, что обращение к ярким позитивным воспоминаниям детства ресурсно для людей любого возраста. Такого рода занятия настраивают на позитивное восприятие даже в минуты трудных жизненных ситуаций.

## КОЛЛАЖ

Следующим методом, который можно применять в рамках арт-терапии, выступает коллаж. *Задачи:* развитие самоинтереса, повыше-

ние самооценки, рефлексия различных Я-схем, развитие креативности.

*Необходимые материалы:* журналы, газеты, ножницы, фломастеры, клей, бумага.

*Ход работы:* необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, часть текста и из них составить композицию на заданную тему.

Если для завершения композиции не хватает материала (его не нашлось в предлагаемых журналах), тогда разрешается дорисовать ее фломастерами и карандашами. В контексте данной работы наиболее интересны темы «Грани моего Я», «Я глазами разных людей», «Я глазами родителей», «Реальное Я – Идеальное Я» и т. д. Допускается проведение этой работы как в индивидуальном, так и в групповом режиме.

По окончании работы каждый коллаж должен быть назван и представлен. Психолог получает достаточно большое количество информации о каждом осужденном или о всей группе, если работа групповая. Во-первых, появляется возможность отследить стратегии взаимодействия осужденных в группе в процессе деятельности. Во-вторых, анализируя коллаж, можно сделать выводы об уровне развития Я-концепции осужденного, ее полярности, степени выраженности тех или иных качеств. Часто у осужденных с негативной Я-концепцией в коллаже присутствует тема разрушения. Негативного намного больше, чем позитивного, поэтому при обсуждении работ они начинают со своих отрицательных черт, не зная при этом, что назвать в качестве положительного.

Эту технику можно использовать самостоятельно, а можно включать в различные коррекционные программы. Целью является рефлексия составляющих Я.

### «ВОРОНА И ЛИСИЦА»

Психолог раздает участникам текст басни и вместе с ними анализирует действия (манипулятивные приемы), используемые Лисой для достижения своей цели, и ответную реакцию Вороны:

Уж сколько раз твердили миру,  
Что лесть гнусна, вредна; но только все не впрок,

(Автор – И. А. Крылов – дает свою характеристику, определение лести как манипулятивного приема.)

И в сердце льстец всегда отыщет уголок.

(Читателям становится понятно, что в басне речь пойдет о манипулятивном приеме, который называется «лесть».)

Вороне где-то Бог послал кусочек сыру;  
На ель Ворона взгромоздясь,  
Позавтракать было совсем уж собралась,  
Да позадумалась, а сыр во рту держала.

(Автор говорит читателям, что, если имеется определенный ресурс, используй его, находи ему применение, в противном случае ты можешь лишиться этого ресурса.)

На ту беду, Лиса близехонько бежала;  
Вдруг сырный дух Лису остановил:  
Лисица видит сыр,  
Лисицу сыр пленил,

(Для Лисы, так же как и для Вороны, сыр является желанным ресурсом. Ресурс один, желающих им распоряжаться двое. Ресурс небольшой, на двоих не хватит, да и у Вороны нет особого желания делиться с кем-либо сыром, который ей послал Бог. Лиса гораздо сильнее Вороны. В ситуации, когда Ворона сидела бы на тропинке, по которой пробегала Лиса, последняя могла бы силой завладеть желанным куском сыра. Но Ворона сидит высоко на елке, Лиса по елкам не лазит, поэтому силовой вариант взаимодействия исключается. Лиса должна сделать нечто, чтобы Ворона добровольно отдала заветный ресурс, поэтому Лиса начинает взаимодействие с Вороной с грамотной организации себя.)

Плутовка к дереву на цыпочках подходит;

Вертит хвостом, с Вороны глаз не сводит  
(Ворона использует прием «Присоединение», устанавливает зрительный контакт с Вороной «глаза в глаза».)

И говорит так сладко, чуть дыша:

(Лиса всячески демонстрирует свое почтение Вороне, выраженное в голосе, позе, телесных проявлениях.)

«Голубушка, как хороша!

Ну что за шейка, что за глазки!

Рассказывать, так, право, сказки!

(Лисица посылает в «операционную систему» Вороны первый «вирус» – смесь правды и лжи:

- правда в том, что у Вороны есть шея и глаза;
- ложь в том, что перья и глаза Вороны заслуживают восхищения, описания в превосходных категориях.)

Какие перышки! какой носок!

И, верно, ангельский быть должен голосок!

(Одного «вируса» маловато, поэтому Лисица посылает в «операционную систему» адресата дополнительную порцию «вирусов», используя вероятностные категории.)

Спой, светик, не стыдись!

Что ежели сестрица,

При красоте такой и петь ты мастерица,

Ведь ты б у нас была царь-птица!»

(Лиса предлагает Вороне выбор без выбора – отдает ей право принятия решения в измененном состоянии: Ворона может петь, а может не петь – выбор остается за ней. Но Лиса своими «вирусами» подготовила Ворону к «правильному» выбору.)

Вещуньяина с похвал вскружилась голова,

От радости в зобу дыханье сперло, –

И на приветливы Лисицыны слова

Ворона каркнула во все воронье горло:

(Ворона принимает решение, выгодное для манипулятора – Лисицы, потому что не видит других альтернатив.)

Сыр выпал – с ним была плутовка такова.

(Лисица достигла своей цели – завладела желанным ресурсом, выиграла в ситуации взаимодействия с Вороной (WIN), Ворона лишилась имеющегося ресурса, проиграла (LOSE).)

После проведенного анализа басни психолог на этапе рефлексии обращается к участникам с предложением поделиться примерами из своей повседневной жизни, когда они сталкивались с манипулятивным приемом «лесть»:

- как действовал манипулятор в описанной Вами ситуации (что и в какой последовательности он говорил, делал)?
- какую реакцию на уровне понимания и действий вызвало у Вас поведение манипулятора?
- чем закончилась ситуация взаимодействия Вас и манипулятора?
- использовали ли Вы приемы противодействия манипулятору, какие?
- какие выводы Вы сделали из описанной ситуации?

## **«МАРИОНЕТКА ИГРАЕТ МЕНЯ»**

Клиенту предлагается сделать из пластилина, ниток, проволоки и других материалов куклу-марионетку – себя. В процессе идентификации создается образ, физически соотносимый с телом. Кукла выглядит так, как хочет автор, и двигается так, как ему нужно. Невозможно что-либо изменить в марионетке, не изменив себя. Марионетка выступает здесь как метафора. Послания, которые получает человек в ходе работы: «Я создаю себя», «Я себя меняю», «Я собой владею», «Я собой управляю». Основная цель психолога – создание клиентом максимально реалистической марионетки, обладающей максимально достижимым количеством степеней свободы и становящейся по окончании работы минимально ценной для своего создателя.

## **АРХЕТИПИЧЕСКАЯ МАРИОНЕТКА**

Клиенту предлагается сделать куклу, которая больше всего похожа на некое определенное им состояние, или могла бы сыграть его в марионеточном театре, или помогла бы ему объяснить другим людям, что с ним происходит. Архетипический вариант работы с марионеткой состоит из двух этапов:

- 1) изготовление куклы;
- 2) последующая терапевтическая работа с ней.

Иногда достаточно куклу создать – и последующая работа с ней оказывается излишней. Желательно, чтобы кукла была сделана за один сеанс: в следующий раз клиент, вполне возможно, сам того не подозревая, предположит делать другую марионетку. Архетипическая марионетка является символом, отвечающим на вопрос: «Что я есть?» Работая с ней, человек оказывается на таком уровне, где принятие себя, своей самооценности и самодостаточности становится неизбежным, что можно считать первым психологическим механизмом эффективности подобной работы.

## МАРИОНЕТКА

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, не разделенное 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 теновыми сторонами. Такая необходимость вызывает сильный страх и как следствие – сопротивление. Отсюда вытекает задача консультанта или психотерапевта, использующего в своей работе методы арт-терапии, 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 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 чело-

века 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 говорилось выше, заключается в том, что процесс роста исключительно уникален, 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 – марионетку, низовые управляемые куклы. 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 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 его защиты и для свободы поиска на наиболее поверхностном уровне работы.

4. Возможность получения доступа к достаточно глубинному уровню.

5. Этот способ взаимодействия состоит в делании чего-то собственными руками, с интересом и без страха, делании, включающем в себя 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*

Кукла – одно из древнейших изобретений человечества. Причем изобретение чрезвычайно важное, 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 осознания себя на уровне тела. Первой 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 тыс. лет). Важно отметить, 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 полуживотного-получеловека, за что и получила свое второе название – «монтеспанский медведь». Самой большой и, по-видимому, главной частью куклы было туловище, к которому были присоединены словно усеченные ручки и ножки. Недоразвитые конечности были лишены подвижности, зато поворачивались голова и туловище. Размер куклы соответствовал росту человека, а для чего она использовалась и кем – никому 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 древ-

негреческие «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 то, 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 прагматической целью.

Скорее всего, интересующее нас отличие отражено в разнице слов «изображение» и «подобие». Скульптура всегда изображает кого-то конкретного, является его олицетворением и 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 – имитация тела.

Начиная с XVI века до н. э. 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,

считали, что это великий знак: боги одобряют ее земные деяния. Ни одна другая театральная кукла не удостоивалась такого обряда – даже те, которые специально предназначались для участия в религиозных представлениях. В классической санскритской драме (уже в первых веках нашей эры) существовал термин «сутрадхара», обозначающий 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. Нематериализованные 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 заколдовать или расколдовать 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 даосскими магами, поскольку предполага-

лось, что подобными умениями никто из прочих актеров-кукольников обладать не способен. Их называли Мастерами, театр марионеток – театром Мастеров. Естественно, что растрчивать подобные способности по пустякам было недопустимо, и потому марионеточные представления игрались только тогда, когда требовалось умилистить 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, количестве магических представлений отпала. Однако, видимо, подсудно китайцы все же верят в их сверхъестественные способности и не рискуют 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.

В Европе этот вид кукол появился на два с половиной тысячелетия позже, чем на Востоке. Современное название марионетки происходит от французского слова «marionnette».

### **Архетипическая марионетка**

С каким архетипом можно было бы связать куклу вообще? По-видимому, ближе всего к искомому архетип «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 у человечества возник феномен сознания, появилось понятие «Я». Желание понять, что такое Я, привело к выделению не-Я, а следовательно, к необходимости найти, провести границу между Я и не-Я, Я и миром, Я и другими. Граница 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 двумерных. Верх – низ, лево – право, добро – зло, Бог – дьявол, мужчина – женщина, жизнь – смерть, любовь – ненависть и т. д. Эти противоположности должны быть разделены в силу наличия 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 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 «Маска», 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: «Маска» («Персона») и «Тень». Если смотреть только в одно зеркало, то изображение будет размытым, непонятным и пугающим. На современном психотерапевтическом языке можно сказать, 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. Это выражение стало обозначать абсолютную безрезультатность какого-то процесса и бессмысленность затраченных усилий.

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 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 М. М. 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 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 архетипе, 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». Благодаря этому общему и действенному механизму 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 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 своеобразное представление о структуре мотивов куклы, а соответственно и ее прототипа. Устройство марионетки таково, что отдает ее целиком во власть кукловода, а сам 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, страдания, отсутствия ответственности, подчиненности. Человек, 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 являет 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 тeneвое, 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;

травестировать нечто пугающее в себе самом, заодно отработывая и механизмы экзистенциального принятия того, что невозможно изменить;

вывести на уровень осознания (причем опять же на языке метафоры) вытесненный материал (травмы, переживания, страхи и т. п.).

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

1. Архетипическая природа марионетки заранее обуславливает 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 подобию 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» длиной не менее 10–15 см и отрезать чулок. Это – 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 смастерить 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 них несет свою информацию, поэтому выбор цвета становится диагностичным для терапевта и терапевтичным – для клиента.

## МАСТЕРСКАЯ КУКОЛ

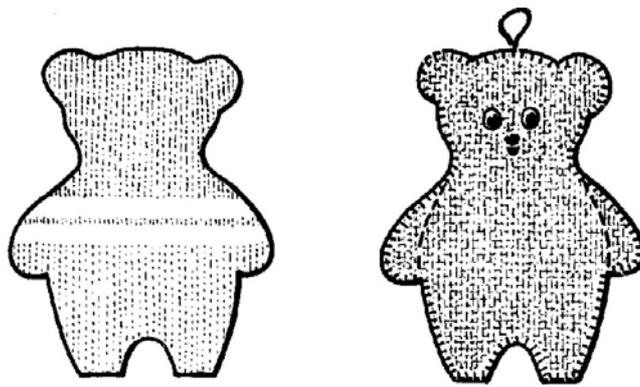
Происхождение игрушек (кукол) связано с религией древних народов, веривших, что игрушечные фигурки обладают магической силой, способной оберечь человека от зла, принести ему здоровье и счастье. Люди издавна верили, что кукла обладает таинственной мистической силой и сверхъестественными способностями. Они использовали кукол в обрядах изгнания болезней. Например, в Японии есть известный обряд, во время которого на куклу «сбрасывают» недуги ее больного владельца. После этого куклу сажают в бумажный кораблик и пускают в плавание. Со временем кораблик размокает и кукла со всеми болезнями человека тонет. Аналогичные обряды есть и у народов России. Существует легенда о том, что однажды зимой в крестьянской семье, жившей в лесной избе, заболел ребенок. Мальчик угасал и все спрашивал, когда придет лето. Отец, чтобы облегчить страдания сына, вырезал из сосны птиц и развесил их по избе. Сын увидел их, попросил есть и начал выздоравливать.

Игрушки также развлекали детей, помогали им познавать себя и окружающий мир, развиваться духовно и физически.

Мало что изменилось с течением веков, иными стали лишь материалы, при помощи которых мастер придает кукле индивидуальность. Купленные или сделанные самостоятельно части лица, синтетические волосы, подвижные крепления дают возможность создавать самые разнообразные конструкции игрушек, кукол. Игрушки можно выполнять из разных материалов, различных видов: объемные, плоскостные, пальчиковые, перчаточные, бумажные, из подручного и природного материала. Игрушку-куклу можно заставить звенеть, трещать, свистеть, гудеть, говорить и петь разными голосами.

Виды кукол разнообразны.

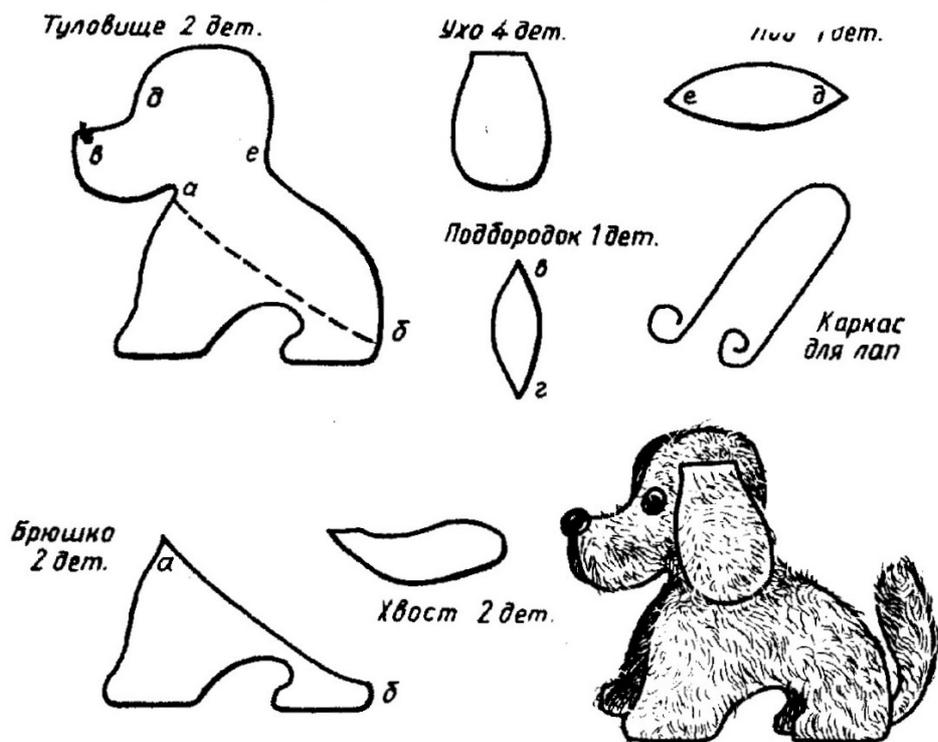
1. Плоскостные куклы – их основой служит картон, на задней стороне которого пришивают петлю, чтобы можно было манипулировать ею, оформление сверху тканью, бумагой, бусинками.



2. Полуобъемные – изготавливаются так же, как плоскостные, по выкройке, только между основой (картоном и материалом) делают мягкую прокладку, которая придает игрушке объем.

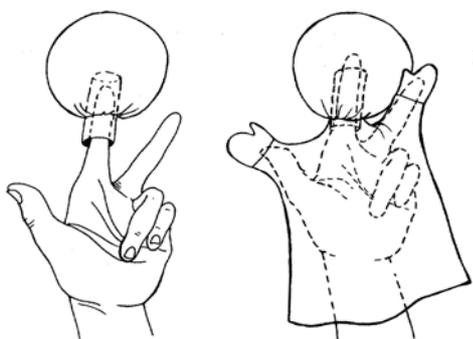


3. Объемные – выполняются из нескольких деталей, каждая набивается ватой, поролоном, синтепоном, затем скрепляются.



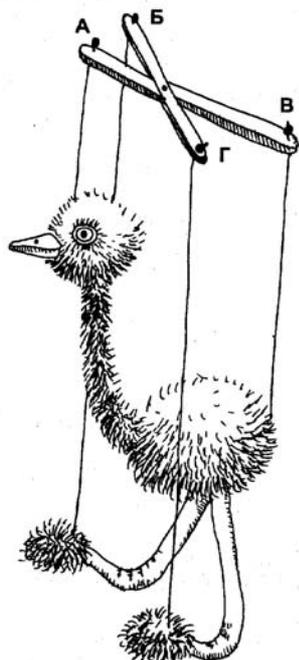
4. Каркасные куклы – используют мягкую проволоку (сечением 1–2 мм) и ткань, каркас делают применительно к размеру игрушки. Фигуры зверей и людей благодаря гибкости каркаса могут менять позы и принимать различные положения.

5. Куклы из бумаги – художественное конструирование из разной фактуры бумаги (тонкая, толстая, гофрированная, бархатная, салфеточная) с помощью цвета и формы помогает создавать образы, передавать характер, настроение. Выполняют фигурки, применяя разные приемы конструирования (из цилиндра, конуса, прямоугольника, круга, квадрата и др.). Такие куклы хороши в теневого, настольного театра и на фланелеграфе.

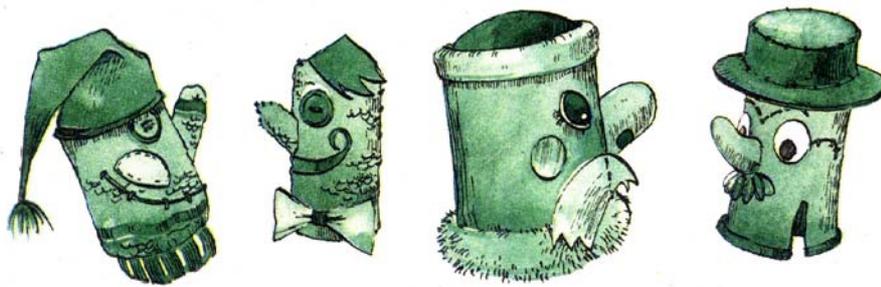


6. Кукла «Бибабо» (перчаточная) – голова куклы – шарик (диаметр – 10 см), набитый материалом. После набивки затягивают не туго, вставляют трубку (трубка клеится из картона или плотной бумаги, диаметр должен соответствовать указательному пальцу). Таким образом, голова получается на подвижной шее. Вместо кукольной одежды используют перчатку или шьют халатик по выкройке.

7. Кукла-марионетка – это кукла, которая передвигается с помощью привязанных к ее рукам и ногам ниточек. Шьются валики для ног, рук, шеи, туловища в зависимости от роли куклы. Соединяются крест-накрест палочки-лучики или карандаши, для манипулирования куклой к конечностям привязывается крепкая нитка или леска. Кукловод, поочередно потягивая за ниточки, заставляет куклу оживать.



8. Куклы из варежек и перчаток – выполняются из старых варежек и перчаток. На них нашиваются пуговицы, пряжки, ленты, фетр так, чтобы получились глаза, рот, брови. Нос образует большой палец варежки, а голову основная ее часть. От движения руки смещаются глаза, рот, нос и лицо куклы оживает.



9. Мuppet-кукла состоит из двух основных частей – головы и туловища. Для головы нужен шарик такого размера, чтобы в нем поместилась рука кукловода. Кукле делается большой рот – надрезается шарик до половины, а в получившийся разрез вшивается овальный кусок картона (эта деталь обклеивается тем же материалом, из которого шьется вся кукла, заготовка складывается пополам и кладется под пресс, а затем вклеивается в прорези шарика сгибом внутрь). Халатик шьется

таких размеров, чтобы на концах рукавов можно было разместить перчатки. Одна рука-перчатка крепится к поясу, другая служит для того, чтобы управлять куклой. Оформляется кукла по задуманному персонажу.

Все вышеперечисленные виды кукол могут быть использованы как на проводимых занятиях по куклотерапии, так и на развлекательных мероприятиях.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Теоретические основы арт-терапии.....	5
Организация арт-терапевтической деятельности в условиях исправительного учреждения.....	15
Изотерапия.....	20
Библиотерапия.....	29
Музыкотерапия.....	43
Сказкотерапия.....	53
Песочная терапия.....	68
Куклотерапия.....	82
Мандала.....	87
Заключение.....	92
Рекомендуемая литература.....	93
Приложение.....	95

*Учебное издание*

**Красикова Юлия Юрьевна,  
Лаврентьева Инна Валериевна,  
Савельева Татьяна Ивановна**

**МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ  
В ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ  
С ОСУЖДЕННЫМИ**

*Учебное пособие*

Печатается в авторской редакции

Корректоры *О. А. Кейзина, С. А. Слепухина*  
Компьютерная верстка *Г. Н. Смирнова*

Подписано в печать .14. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times. Печ. л. 8,56. Тираж экз. Заказ № .

Редакционно-издательский отдел Академии ФСИН России  
390000, г. Рязань, ул. Сенная, 1

Отпечатано: Отделение полиграфии редакционно-издательского отдела  
Академии ФСИН России  
390000, г. Рязань, ул. Сенная, 1