

АРТ-ТЕРАПИЯ: СВОИМ ГОЛОСОМ

Виктория Кокоренко



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

ГОРЬКОЕЩ

Виктория Кокоренко

Арт-терапия: своим голосом

ИД «Городец»

2020

УДК 159.9

ББК 159.9

Кокоренко В.

Арт-терапия: своим голосом / В. Кокоренко — ИД «Городец»,
2020

ISBN 978-5-907085-54-1

В книге представлены арт-технологии для работы с личностью и группой, большинство из которых оригинальные авторские – результат собственной многолетней арт-терапевтической деятельности. Для психологов, психотерапевтов и других специалистов, чья деятельность связана с оказанием помощи человеку в целях сохранения психического здоровья и личностного благополучия. Автор предлагает не только новые идеи арт-терапевтической работы (скульптуры из фольги, веер, головные уборы и т. д.), но и научное теоретико-методическое обоснование использования арт-технологий на практике. Читателей, заинтересованных в личностном росте и саморазвитии, стремящихся к достижению успеха, семейного благополучия, счастья и осмысленности жизни, автор приглашает стать собеседниками разговора, в котором можно узнавать себя, понимать других, видеть отражение общих человеческих изменений в реалиях собственной жизни. Ориентируясь на индивидуальное восприятие читающих, автор написал книгу разным языком: очень живым, эмоциональным; образным, метафоричным, иллюстрированным примерами «с ощущением присутствия»; научнообразным, четким, логико-структурированным; практико-ориентированным: «прочитал, понял, применил».

УДК 159.9

ББК 159.9

ISBN 978-5-907085-54-1

© Кокоренко В., 2020
© ИД «Городец», 2020

Содержание

Вступление	7
Коллажи с использованием различных художественных материалов	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Виктория Кокоренко

Арт-терапия: своим голосом

Памяти Учителя, Ирины Михайловны Никольской

© В. Кокоренко, 2020

© ИД «Городец», 2020

Вступление

Если не знаешь с чего начать, почему бы не начать с благодарностей?

Мои многие спасибо всем тем людям, кто, зная, что я пишу книгу, говорил: «Хочу прочитать», «Давай, дорогая!», «Пиши, солнце мое...» – как же это меня наполняло! Силами, благодарностью за доверие авансом, желанием написать такое и так, чтобы именно для этого человека нашлась какая-то интересная мысль, фраза, слово, образ, технология, идея. Я так и писала: как будто разговаривала с кем-то конкретным на ту или иную тему, представляя перед собой разных моих собеседников. Написанное мною в этой книге – тоже своего рода кристаллизация многих и разных разговоров с людьми и размышлений (профессиональных и личных) за те 20 лет, которые я занимаюсь арт-терапией. Ну, и конечно, – опыт и результат работы. С благодарностью вспоминаю всех, с кем довелось быть вместе в творческом процессе, кто с интересом и воодушевлением откликался на мои идеи, кто открывал красоту и богатство своей души, с кем была взаимность, рождающая чувства и смыслы.

Мне приятно думать, что, читая, многие будут узнавать (вспоминать) наше общение и взаимодействие – такое ощущение чего-то знакомого, понятного, близкого. Примеры арт-терапевтических работ, неких высказываний участников, рассказов и фраз моих коллег, друзей – реальные, но приводятся в книге в обобщенном виде, обработанном для восприятия текста, представлены мною таким образом, чтобы иллюстрировать те или иные элементы творческого процесса, арт-технологий, психических явлений и особенностей личности, психологических закономерностей деятельности и поведения, групповой динамики. Это мое восприятие сказанного (сделанного) вами, сплошная субъективность: я так услышала, так поняла, так помню, так чувствую и так пишу.

Но объективного в книге тоже хватает. Я обобщила и описала опыт многолетней работы, в том числе свои авторские *арт-технологии*, которые представляют собой сочетание:

- 1) названия и техники творческого процесса;
- 2) конкретных художественных материалов;
- 3) приемов и средств, используемых специалистом для работы с проблематикой клиента;
- 4) соответствующего теоретико-методического обоснования. Арт-технология предполагает четкую соотнесенность с целями арт-терапевтической работы, соблюдение определенных условий применения (пространственно-временная организация творческого и рефлексивного процесса), понимание специалистом необходимости придерживаться выработанного алгоритма (этапов, действий), поскольку это во многом обеспечивает успешный результат. Среди представленных арт-технологий нет простых и сложных, но есть «длинные» и «короткие», которые важно грамотно выбирать с учетом задач, условий и возможностей конкретной психологической работы с клиентом или группой. Поэтому я постаралась максимально подробно описать методические аспекты применения этих арт-технологий, балансируя между «методической компетентности много не бывает» и профессиональной деформацией профессионального преподавателя «объяснять очевидное».

Большим достоинством книги я считаю возможность читать ее с любой главы: посмотреть на оглавление, выбрать то, что больше всего заинтересовало, за что зацепился глаз. Некая логика изложения, конечно, присутствует (как-то же мне удалось выстроить последовательность глав в книге), но каждая глава – самодостаточна и целостна, и каждый читающий, я надеюсь, выстроит свой маршрут от вступления до заключения.

Наверняка вы обратите внимание на то, что в книге некоторые части написаны разным языком: то повседневно-разговорным, то волнующе-эмоциональным, то категориально-научным. Это – и ориентир на разное восприятие и «разный язык понимания» читающих, и захва-

тившая меня мера свободы: книга моя – не диссертация, не учебное пособие, не научная статья, не образовательная программа с формами и стандартами – как хочу, так и пишу, своим голосом.

Своим голосом, профессионально и ответственно, оставаясь в профессии живым человеком – пожалуй, этому учила Ирина Михайловна Никольская, доктор психологических наук, профессор. Учила? Работала так. И так жила. Двадцать лет моей жизни связаны с ней.

В 2005 г. в книге «Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий» [4] я писала: «...эта книга в каком-то смысле является отражением меня сегодняшней». Про книгу, которую вы сейчас держите в руках, могу сказать то же самое. И в содержание этой книги вошли три части из предыдущей: прошедшие проверку временем, практикой: моей и других специалистов – арт-технологии работающие, дополненные осмыслением произошедших изменений жизни, индивидуального восприятия, профессионального мировоззрения и арт-терапевтического мастерства.

Коллажи с использованием различных художественных материалов

Само слово происходит от французского *collage* – наклеивание. Технику коллажа активно используют в арт-терапии и творческой деятельности. На бумажную или другую основу наклеивают картинки, иные элементы и детали на определенную тему. Кроме того, коллаж можно дополнять дорисовыванием или различными надписями.

Чаще всего технику коллажа используют в арт-терапевтической работе на начальном этапе, так как у многих участников очень силен стереотип: «Я не умею рисовать». Вырезать картинки из журналов и наклеить их на бумагу может каждый, для этого не требуется никаких специальных способностей, т. е. техника коллажа позволяет любому человеку получить успешный результат и сформировать положительную установку на дальнейшую творческую деятельность. Техника коллажа экономична по времени и используемым материалам. Изготавливать коллажи можно индивидуально или группой. Для индивидуальной работы, как правило, дается 30–40 мин, на изготовление коллективного коллажа – 50–60 мин. При этом последовательность (вначале индивидуально и только потом группой) всегда сохраняется. Естественно, что для индивидуальной работы можно ограничиться бумагой для основы меньшего формата, чем для коллективной. Как правило, для индивидуальной работы я предлагаю бумагу формата А3, для коллективной – размером в один или два склеенных листа ватмана (формат А1). Здесь можно отталкиваться либо от имеющихся материальных ресурсов, либо от количества участников группы; например, для 4–5 человек вполне хватит одного листа ватмана, а 6–8 человек будут чувствовать себя свободнее, имея два таких листа. Конечно, проблему выбора формата бумаги для будущего коллажа можно предоставить решать самим участникам группы, но, *задавая* определенный формат бумаги, специалист тем самым *обеспечивает равенство возможностей* для каждого, что на начальном этапе работы, когда неуверенность и тревожность участников высока, крайне важно.

Для изготовления коллажа необходимы такие материалы: бумага для основы (А4, А3, А1 – для коллективной работы), ножницы, клей, журналы разнообразного содержания.

В отличие от рисунка коллаж предполагает большую свободу автора в исполнении; например, наклеенные картинки могут выходить за края основы, клеиться друг на друга, складываться гармошкой и т. д. Если нет ножниц, картинки могут даже вырываться руками. Главное в коллаже отнюдь не аккуратность вырезания и наклеивания, а возможность выразить и донести до окружающих свои мысли, идеи, свой взгляд и свое понимание темы. Этим коллаж принципиально отличается от аппликации, которая предъявляет определенные требования к наличию некоего образца (внешнего предметного или внутреннего, сформированного образа-представления, в котором отражены наиболее существенные характеристики образца), а также к качеству исполнения работы (аккуратность, точность, композиционное решение и т. д.), имеет эстетические критерии.

По моему мнению, коллаж – это своеобразное приглашение к разговору. На какие же темы можно говорить посредством коллажа? Практически на любые. Главное – сформулировать тему так, чтобы она была актуальна и затрагивала участников, давала простор фантазии, выявляла различные взгляды и мнения, но вместе с тем не актуализировала глубинные личные переживания.

Например, для студентов ряда специальностей, слушателей тематических программ повышения квалификации и дополнительного профессионального образования, осваивающих арт-терапевтические технологии, я предлагаю сделать коллаж на тему «Арт-терапия». Важно отметить, что в творческом процессе может принять участие и сам ведущий (специалист: арт-

терапевт, психолог, психотерапевт): изготовить свой коллаж наравне со всеми. Таким методическим приемом специалист решает сразу несколько задач:

- присоединяется к группе, обеспечивая необходимую для творческой деятельности меру свободы, равенства, партнерскую позицию во взаимоотношениях «специалист – обучающийся»;
- создает условия для формирования особой среды, атмосферу психологической безопасности, самораскрытия для возникновения доверия к ведущему, друг к другу и группе в целом;
- выявляя представления участников об арт-терапии и демонстрируя свои взгляды, специалист «перекидывает мостик» от опыта участников к теоретическому изложению материала, развивая, уточняя, корректируя то, что обсуждалось. Самые распространенные представления и привлекательные черты этого метода для студентов и слушателей заключаются в том, что: арт-терапия – это всегда красиво, ярко, зрелищно; это метод психологической работы, который позволяет раскрыть потенциальные возможности человека; метод, предполагающий огромную степень свободы: можно рисовать все, что угодно, сколько угодно, а можно вовсе не рисовать, можно обсуждать свои и чужие работы, а можно и не обсуждать. Это щадящий и безболезненный метод работы с личностью, опирающийся на положительные эмоциональные переживания человека. Арт-терапия – это легко и приятно. Арт-терапия – это оригинальность и творчество человека, в ней нет стандартов, норм и правил, самое главное – это полное раскрепощение и самовыражение личности.

Представляя свой коллаж, я как арт-терапевт говорю о своих профессиональных позициях и собственном опыте работы в этом направлении, пытаюсь настроить участников на более глубокий уровень понимания и освоения метода, а также сразу скорректировать ожидания (по крайней мере, в отношении легкости и приятности). Иногда я даже применяю прием «выражение сомнения», говоря: если все так легко и приятно, то где же терапия? Может быть, это только арт?

Любой специалист в области психологии и психотерапии скажет, что по гендерному признаку большинство обучающихся и психотерапевтических групп – женские (да и среди клиентов, обращающихся за психологической помощью, женщин намного больше, чем мужчин). Поэтому для студентов и слушателей исключительно продуктивна тема «Женщина в помогающей профессии». Это всегда яркие, интересные работы, и обсуждение получается горячим, острым. Мы говорим о том, почему в психологии (системе образования, социальной и коррекционной работе) нынче в большинстве своем трудятся женщины, что несет собой женщина в эти профессии хорошего и дурного, что она может воспитать в ребенке; какая она, сегодняшняя женщина, – психолог, психотерапевт, педагог, социальный работник? Если в этих профессиях появляются мужчины – какие они (в обучающейся группе на одном из занятий коллега (мужчина) начал представление своей творческой работы со слов: «Я странный человек... я выбрал женскую профессию – медицинский психолог...»)? Что они собой несут в профессию, что дают клиентам такого, что не может дать специалист-женщина (или может, но не в полной мере)? Как женщины относятся к мужчинам в «помогающих профессиях»? И почему многие мужчины так быстро уходят на руководящие должности в этих профессиях? Можно ли утверждать, что в «помогающих профессиях» идут люди с весьма определенными личностными особенностями, мотивами и ценностными ориентациями? С какими именно?

Коллаж на эту тему может быть полезен в работе со специалистами центров и служб оказания медико-профилактической, психолого-педагогической и социальной помощи населению, учреждений системы образования в аспекте профилактики профессионального выгорания. Участники говорят о том, как важно, что есть возможность обсуждать все, что давно накопилось, что где-то в глубине души уже было прочувствовано и обдуманно, что каждый уже замечал за собой и своими коллегами; и как важно было понять что-то про себя и принять в себе это.

Прекрасно, если в группе участников есть мужчины, которые тоже делают коллаж на тему «Женщина в помогающей профессии». Они привносят в обсуждение свой взгляд и свое понимание проблемы, делают разговор многоаспектным, более глубоким и полным.

Активное обсуждение вызвал коллаж на тему «Я – отец» у мужчин, посещающих «Родительские группы» (широко распространенная форма работы с семьями, готовящимися к рождению ребенка, на базе женских консультаций, перинатальных центров, центров помощи семье и детям и др.). Вместе с участниками мы выявили круг представлений, касающихся роли отца в семье. Большинство в тот момент ограничилось пониманием отцовской роли как кормильца, добытчика, защитника своей семьи, что ярко демонстрировали образы коллажей. Мы обсудили различие ролей мужа и отца, а также оттенки отношений между детьми и родителями, отраженные в языке понятиями «отец» и «папа». Участников группы очень заинтересовала идея Э. Фромма о различии отцовской и материнской любви, о том, что дают эти разные типы любви ребенку. Через идеи Э. Фромма мы вышли на понимание совершенно особенной, уникальной роли отца в жизни дочери или сына. Ведь какой бы замечательной ни была мать, она все равно не может заменить ребенку отца, и, следовательно, ребенок в неполной семье (или в семье, где мужчина, фактически будучи отцом, не понимает и не выполняет отцовские функции) не получает столь важных для жизни психологических вещей. Участники пришли к выводу, что роль отца в воспитании и жизни ребенка, а также в жизни семьи недооценивается не только многими мужчинами, но и женщинами. Уникальность и важность роли матери в жизни ребенка понимается и принимается женщинами (и всем обществом), что во многом способствует успешной реализации этой роли. А вот непонимание женщиной-матерью значимости отцовства может приводить к нарушению семейного взаимодействия, уменьшению роли отца в воспитании ребенка и, как следствие, – снижению ответственности мужчины-отца.

Коллаж на тему «Грани моего “Я”» я могу рекомендовать для применения на начальных этапах психокоррекционной или психотерапевтической работы как средство самопрезентации для формирования продуктивных отношений в процессе установления контакта клиента со специалистом и/или группой. Тема раскрывает проблематику образа «Я» и самооценки личности, отражает значимые элементы мировосприятия и системы отношений (по В. Н. Мясищеву, вектор – отношение к самому себе). Участники отметили, что в творческом процессе было интересно определиться с тем, какие стороны своей личности отразить с помощью художественных и символических средств (образов, цвета, формы выбираемых фрагментов, текстов, особенностей их структурирования на листе), найти наиболее точные средства для воплощения идеи, соотнести собственное восприятие с тем, как коллаж, а значит, и грани твоего «Я» воспринимают другие (этим «другим» может быть специалист в формате индивидуальной работы), увидеть отражение знакомых тебе черт или удивиться тому, что не замечал в себе прежде, т. е. в свой коллаж каждый человек всматривается, как в зеркало, только зеркало это – рукотворное и символическое.

Эту тему я часто использую в работе с подростками. Самооценка как центральное образование личности, будучи регулятором поведения и деятельности, в значительной степени определяет социальную адаптацию. Адекватный уровень самооценки способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости. В процессе обсуждения, по возможности, я стараюсь привлечь внимание подростков к ближайшим этапам возрастного развития: телесным и психологическим изменениям, динамике взаимоотношений с близкими, возрастающим социальным требованиям, правам и обязанностям личности в том или ином возрасте.

Тема «Мне нравится, мне интересно» раскрывает структуру познавательных потребностей, интересов и ценностей личности, фокусирует внимание подростков на идее: «Если тебе ничего не интересно, то кому интересно с тобой?», формирует позитивный опыт самораскрытия и открытия для себя других людей, их внутреннего мира. Стимулирует активный интерес

личности к познанию окружающего мира, различных сторон жизнедеятельности как жизненной стратегии, способу саморазвития и профилактики саморазрушающего поведения.

В моей практике на эту тему были сделаны замечательные коллажи младшими подростками с задержкой психического развития (ЗПР). С учетом особенностей развития, начала работы психокоррекционной группы и того, что дети пришли из разных образовательных учреждений, коллаж на эту тему был основной частью целого занятия, для определения темы которого ребятам было предложено совместно разгадать кроссворд с зашифрованным в нем словом «коллаж» (красочно оформленный в технике коллажа кроссворд был закреплен на доске). После того как слово «коллаж» оказалось открыто, был задан вопрос, знает ли кто-то значение этого слова. Все версии обсуждались, поощрялась активность, задавалось направление к правильному ответу с дальнейшим приведением наглядного примера: оформлением кроссворда на доске в технике коллажа. Далее дети самостоятельно изготавливали свои коллажи на тему «Мне нравится, мне интересно» (с учетом ЗПР предъявление темы давалось не только в устной форме, но и в письменно-наглядной, чтобы любой ребенок мог по мере необходимости обращаться к ней в процессе работы). Готовые коллажи выкладывались в круг с пояснениями и комментариями участников к содержанию. После этого детям было предложено объединиться в группы по интересам с аргументацией вариантов объединения. Затем ведущий задавал вопросы: «Можно ли найти среди всех присутствующих что-то общее, что могло бы всех объединить? Что? И какая тогда получается картина?» Дети находили то, что всех объединяет, и складывали из коллажей общую картину, придумывали название и ставили свои подписи на этом совместном произведении творчества. При подведении итогов занятия внимание подростков акцентировалось на том, какие мы все разные, как много у всех разнообразных интересов, как приятно узнать, чем ты можешь быть интересен другим людям, ближе знакомиться с другими и находить то, что всех объединяет. На следующем занятии была специально организована игра по содержанию коллажей «Мне нравится, мне интересно», в которой участники (разделившись на две команды) отвечали на вопросы ведущего: «Кто из участников отразил в своем коллаже, что ему нравится отдыхать у бабушки в деревне? Кто наклеил фотографию любимой поп-группы и как она называлась? У кого в коллаже были животные? Чьи коллажи больше всего были похожи между собой и можно ли сказать, что их авторы – “родственные души”?»

Для младших подростков с ЗПР (участников психокоррекционной группы) коллаж на тему «Мне нравится, мне интересно» стал прекрасным средством ближе познакомиться друг с другом, найти общие интересы, завязать взаимодействие.

Особенности арт-терапевтической работы с техникой группового коллажа

Работа над коллективным коллажем, помимо перечисленных особенностей, предполагает и специфику групповой деятельности. Каждая группа выходит на обсуждение темы, распределение функций (кто-то просматривает журналы и делает вырезки, кто-то определяет местоположение образов на ватмане и т. д.), возникают острые столкновения мнений в случае неоднозначных многоплановых образов, но все же группа приходит к окончательному решению (далеко не всегда единогласному).

В групповой работе (в зависимости от общего числа участников) принимают участие 2–3 группы (по 4–8 человек). Тема дается одна для всех. При обсуждении один представитель от каждой группы рассказывает, как шел творческий процесс, какие идеи и с помощью каких художественных приемов были воплощены в коллаже. Разумеется, другие члены работавшей группы могут дополнять, уточнять, иллюстрировать сказанное конкретными образами коллажа. Постепенно в разговор включаются практически все. Кроме содержания, мы, как правило, обсуждаем, чем коллективное изготовление коллажа отличается от индивидуального. В

коллективной работе возникает необходимость организации деятельности группы (а следовательно, должен быть лидер), выявления круга мнений участников группы, принятия решения относительно содержания и функциональной организации творческой деятельности, контроля за временем и результатом. Также коллективная работа позволяет каждому участнику проявить степень своей заинтересованности и активности в работе. Часто я прошу каждого дать обратную связь: оценить по 10-балльной шкале (показав на пальцах), во-первых, степень своей удовлетворенности результатом, во-вторых, степень своей активности в творческом процессе. Увидев результат, мы говорим о тех, кто очень активен в работе (иногда настолько, что своей активностью не дает никакой возможности другим проявить активность); о тех, кто, видя, что есть кому выполнять задание, тихо самоустраивается от участия в работе, предпочитая читать журнал; о тех, кто до хрипоты отстаивает свое мнение, не слыша мнения другого, и о тех, кому не хватило решимости и настойчивости отстоять свою точку зрения.

Подводя итоги работы с техникой коллажа, участники с удивлением и удовлетворением отмечают, что коллаж, несмотря на кажущуюся простоту, выявляет скрытые потребности и желания личности, противоречия между поставленными целями и выбранными стратегиями ее достижения, а также расширяет границы привычного восприятия человека.

Таким образом, технику коллажа можно с успехом использовать в психологической и психотерапевтической работе с личностью и группой, с самыми разными участниками. Она предполагает неограниченное множество тем.

В самом общем виде можно перечислить следующие преимущества и возможности техники коллажа:

- изготовить коллаж может каждый;
- допустима индивидуальная и групповая форма работы;
- техника экономична по времени и материальным ресурсам; коллаж является дополнительным психодиагностическим средством; • дает возможность подобрать тему в зависимости от состава, направленности и актуального состояния участников, имеющейся психологической проблематики клиентов и, соответственно, целей и задач психокоррекционной (психотерапевтической) работы;
- обеспечивает равенство возможностей для каждого участника;
- повышает самооценку, расширяет творческие возможности, развивает умение выражать свои чувства и мысли имеющимися средствами;
- позволяет проявить оригинальность и уникальность личности участника;
- может использоваться многократно при условии варьирования тем и материалов (бумага, текстиль, природные материалы и т. д.). При работе с коллажем, в котором для изготовления используют журналы, некоторым ограничением становится содержание изображений и текстов. Поэтому важно делать подборку из журналов разнообразного содержания, где есть фотографии и рисунки природы, животных, людей, т. е. жизни живой, настоящей, а не постановочной, отредактированной, какой пестрят глянцевого журналы.

Коллажи с применением самоклеящейся пленки

Самоклеящаяся пленка – современный технологичный материал, который я также использую для создания коллажей. Пленка экономична по финансовым затратам, используется практически безотходно вплоть до мелких обрезков, имеет множество насыщенных цветов и оттенков, поверхность пленки может быть матовая и глянцевая, возможна корректировка на листе (элементы можно отклеить и приклеить заново), применима не только в плоскостной технике наклеивания, но и в объеме (гофрирование, смятые детали, многослойное наклеивание). Самоклеящаяся пленка – это удовлетворенность от творческого результата, красоты и оригинальности воплощения идеи автора через цвет, форму и способ пространственно-дина-

мической организации образов на листе и удовольствие от процесса – зрительное (яркие цвета) и тактильное (чистые руки).

В творческом процессе изготовления коллажа с самоклеящейся пленкой происходит фокусировка внимания на цвете и форме, базовых свойствах этого художественного материала, основных средствах воздействия, целенаправленно создающих условия для изменений в психике клиента (психических состояниях, сознании и самосознании, системе отношений, поведении).

Для работы с самоклеящейся пленкой я предлагаю участникам тему, которая может формулироваться по-разному: «Ритмы бытия», «Ритм моей жизни». На мой взгляд, тема эта очень актуальна и многослойна для людей разного возраста и состояния здоровья, проблематики (личностной, семейной, профессиональной). В процессе осмысления темы средствами творческой деятельности и дальнейшей рефлексии участники приходят к пониманию, что многие процессы: природные, социальные, физиологические – подчинены ритмам; вся жизнь имеет ритмическую организацию: дыхание и сердцебиение, суточные ритмы, смена времен года, периоды, циклы, фазы – возраста, семьи, отношений, личностного и профессионального развития. . . И как важно время от времени вчувствоваться в себя: какой ритм твой, естественный, природосообразный, продуктивный, сбалансированный, ненапряженный и неразрушительный для психики и здоровья. Как сложно, но жизненно необходимо быть сензитивным к темпам и ритмам других людей, с которыми совместно и рядом протекает наша жизнь, учиться подстройке, синхронизации и взаимодополнению. Как интересно и полезно осмыслять, насколько и в чем твои ритмы совпадают или конфликтуют с теми, что диктуют современный социум и среда проживания – ускорение, simultaneity (одновременность), отсутствие пауз, преждевременность и незавершенность, фрагментарность, параллельные процессы, резкие переходы и внезапные остановки. . .

В качестве примеров можно описать несколько коллажей. К сожалению, именно описать словами. Для арт-терапии только словесного описания недостаточно: всегда необходимо видеть и говорить. Арт-терапию образно можно сравнить с рекой, текущей между двумя берегами – сознанием и бессознательным. В творческом процессе участники плывут по этой реке, сдвигаясь то к одному, то к другому берегу, но нужны оба – в этом и движение, и целостность, и жизнь, и терапия.

Пример 1. На листе формата А3 автор изобразил свой жизненный ритм в виде волны. Сама волна состоит из нескольких рядов треугольников разного размера и цвета, наклеенных отдельно друг от друга и создающих впечатление брызг воды, мощного закручивающегося движения. Движение начинается слева направо, от треугольников более крупных (голубые, светло-синие, темно-синие, сиреневые), через круговорот в центре листа (размер треугольников меньше, количество больше, цвета: голубой, светло-синий, темно-синий, оранжевый, красный), выход из круговорота через правый верхний угол к центральной верхней точке листа (расстояние между треугольниками больше, впечатление: больше воздуха, больше свободы, больше полета; два цвета: светло-синий и темно-синий).

Комментарий автора: «Свой жизненный ритм я ощущаю как движение, волну, поток жизни, который меня несет. Я могу чувствовать примерное начало каких-то процессов, событий с разной скоростью и амплитудой (вверх-вниз, шире-уже), иногда это такой водоворот с самыми разными эмоциями, куда меня закручивает, и я рассыпаюсь на мелкие брызги, но я знаю, что это такой период, он проживается, и я как-то выплываю из этого, и дальше снова какой-то виток, где я более спокойная, обновленная, с осмыслением прожитого опыта, с новыми силами для движения дальше и вверх, для развития, чтобы

плыть дальше... Я знаю, что и это ненадолго, что еще будут другие ветры и волны, водовороты и глубины в этом потоке жизни... Бесконечно...»

Пример 2. Базовые графические формы в коллаже – линии и круги (круги разного размера с краями, вырезанными по-разному: острыми, волнообразными, ровными; и от этого они воспринимаются как ровные круги, как цветы, как звезды, как облака). Все линии темно-синего цвета, одинаковой ширины, но разной длины. Круги – желтые, красные, зеленые, оранжевые, розовые, светло-синие, темно-синие. Композиция (пространственное расположение элементов на листе) представляет собой три больших одинаковых круга с волнообразными краями (в левом верхнем углу – желтый, розовый в нижней левой части листа, темно-синий – в правом верхнем углу уравновешивает напротив расположенный желтый). Все три круга соединяются темно-синими линиями (как в математике: отрезок между точками, «из пункта А в пункт Б...»). В центре листа от розового круга начинает расходиться множество небольших отрезков-линий в разных направлениях, соединяясь в маленьких разноцветных кругах, продолжаясь в ином направлении дальше, подходя и останавливаясь у длинной линии, заканчивающейся темно-синим кругом-облаком.

Комментарий автора: «Здесь я отразила свой обычный суточный жизненный ритм. Утро – оно такое бодрое, свежее, ясное, солнечное, активное. Я просыпаюсь с планами, намерениями на свой сегодняшний день, завтракаю, вхожу в свой привычный ритм. Иду на работу – вот тут все начинается: кипучая деятельность, самая активность, дела, люди, звонки, пациенты, бумаги, поездки... Всего много, все надо: не упустить, не забыть, успеть – разные эмоции, разные ситуации, одно наслаивается на другое, пересекается, делается параллельно. Так почти незаметно пролетает день, и к вечеру активность и насыщенность спадает. Точнее, не то чтобы спадает, – это я ее ограничиваю, в какой-то момент сама останавливаю. Видите, здесь ровный красный круг? Это сигнал: “Стоп!”. Я уже так себя приучила, регулирую свою включенность и активность. Знаю, что если я вовремя не буду останавливаться, то буду сильно уставать, раздражаться, выгорать, болеть. Ничего хорошего из этого не будет, проверено. Но окружающие не всегда это понимают, злятся, что ты говоришь: “На сегодня уже все, давайте завтра”; людям не нравится, что я не беру телефонную трубку для решения рабочих вопросов вечером после работы, люди не хотят считаться с моими границами, принимая такое мое поведение за что угодно, только не за сохранение и сбережение себя. И даже когда понимают это, все равно для них это неудобно. Но я так себя приучила и держу это.

Поэтому дальше потихоньку мой день переходит в вечер, отдых, дом; это мое время для себя, для восстановления сил, баланса... И – ночь. А дальше снова следующий день и все заново».

Пример 3. Три четверти листа заклеены квадратами и треугольниками многих цветов и размеров. Геометрических фигур много, и выстроены они в сложную композицию, находятся в разных соотношениях друг с другом: располагаются вертикально, горизонтально и по диагонали; иногда углами примыкают друг к другу, иногда наслаиваются или наклеены в три слоя (одна фигура на другую). Пространственная организация фигур на листе воспринимается как сложная математическая игра, в которой автор зашифровал некие закономерности, и кажется, что вот уже понял, нашел, разгадал, уловил и... – нет: то тут, то там – несовпадение (семь треугольников, наклеенных в два слоя, образуют подобие квадрата, и среди них пять треугольников обращены вершинами внутрь, а два – наружу), иллюзия (на один квадрат наклеен сверху диагонально другой квадрат меньшего размера, и разумом понимаешь, что это два квадрата,

а зрительно воспринимается: квадрат, окруженный четырьмя равносторонними треугольниками). Цвета – все, которые были в наличии в материале; цветовая композиционная доминанта – контраст (розовое – темно-синее – оранжевое, желтое-зеленое, розовое – черное – желтое). Доминанта цветового контраста усиливается контрастом величины фигур.

Комментарий автора: «Коллаж на тему “Ритмы бытия” представляет собой то ли калейдоскоп (помните такую завораживающую детскую забаву? Труба, в которую цветные стеклышки насыпаны. Поворачиваешь – они пересыпаются, и картинка совсем другая получается, красиво и не повторяется), то ли такой своеобразный кубик Рубика. Много разных людей, процессов, событий – кажется, таких похожих между собой, но в какие разные и сложные конфигурации все это складывается... Время – для чего-то и для кого-то; время прошло, или ты проскочил, не заметил, некогда было, или казалось не важным тогда – и уже в нужную фигуру не складывается. Случайности, закономерности, получаешь разный опыт, чему-то учишься и думаешь, что это даст тебе возможность делать меньше ошибок, пытаешься спрогнозировать, учесть, просчитать, но... Может, на те же грабли и не наступаешь, но наступаешь на другие. “Век живи – век учишься, а дураком умрешь”. Есть вещи, которые непостижимы, всей жизни не хватит...»

Пример 4. На листе наклеены три кольца, вложенные друг в друга, как матрешки (маленькое, среднее, большое). Каждое кольцо собрано из округлых полосок (шириной около 1,5 см) разной длины и цвета. В каждом кольце цветные полоски соединены между собой внахлест (полоска на одном конце прикрыта полосой другого цвета, а другой конец сам сверху наклеен на следующий фрагмент). Цвета выбраны светлые, яркие (розовый, красный, оранжевый, голубой, желтый, сиреневый, зеленый), в каждом из трех колец есть по одному небольшому фрагменту темного – темно-синий, коричневый, серый. Кольца по окружности неровные, расположение цветовых фрагментов несимметрично. Впечатление: то ли яркого цветка, то ли дети широкой кистью и разными красками нарисовали три круга – весело, каждый по кусочку, по очереди, не заботясь о том, что круги не очень ровные... Комментарий автора: «“Ритмы бытия” – у меня какие-то ассоциации с тем, как дерево растет; по количеству колец можно определить, сколько десятков лет оно живет. Или вот еще как камень в воду бросаешь и круги по воде расходятся – шире, шире, шире... Такая общая и важная для меня идея развития – все проживается циклами, имеет начало и конец (только не всегда можно уловить, понять, где именно начало и какому началу даст жизнь наступающий конец, “у кольца – нет ни начала, ни конца”), переходит одно в другое, догоняет, наслаивается... Разные процессы, разные ритмы. Иногда хочется, чтобы периоды или события проходили быстрее или, наоборот, медленнее, но у всего есть какие-то свои, заложенные природой или жизнью ритмы. Вот если взять развитие ребенка: как он осваивает окружающий мир, как в детстве течет время... Сначала это небольшой мир вокруг (семья), потом шире (друзья, коллектив), потом еще шире (вон сколько всего в жизни взрослого человека!). Шире мир, больше событий, работы, проблем, задач, время ускоряется, его так не хватает, все быстрее и быстрее... Но можно рассмотреть процессы и в обратную сторону: как в своем развитии, в жизни человек с возрастом все больше от внешних событий и процессов проходит путь к себе, внутрь, к понимаю своей сущности, к поиску смыслов, к духовности... Как в жизни каждый круг (этап развития) наполнен цветом, чувствами, движением, все меняется и все равно движется по своей колее, многие проблемы, радости и смыслы проживаются одни и те же, но по-разному в разном возрасте, в разных периодах... “Все возвращается на круги своя”».

Пример 5. Этот коллаж на тему «Ритмы бытия» я словами описать не могу. Могу только использовать ассоциацию, которая возникает практически у всех, кто смотрит на эту работу:

очень напоминает одну из абстрактных композиций Василия Кандинского. Впечатляюще, глубоко, красиво, притягивает и держит. Коллаж этот примечателен еще двумя особенностями: 1) способом воплощения идеи: автор вообще не брал ножницы в руки и ничего не вырезал сам. Для коллажа были использованы многочисленные обрезки пленки, которые после разных занятий складывались в пакет; 2) самым лаконичным комментарием к своей работе: «Мой коллаж на эту тему называется “Гармония хаоса”».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.