

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАРРАТИВ В ПРОСТРАНСТВЕ АРТ-ТЕРАПИИ

В.Л. Кокоренко



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ГОРДИЦЫ

Виктория Кокоренко

**Психологический нарратив
в пространстве арт-терапии**

Издательский дом «Городец»

Кокоренко В. Л.

Психологический нарратив в пространстве арт-терапии /
В. Л. Кокоренко — Издательский дом «Городец»,

Психологическое письмо — исключительно редкий метод современной психологии и психотерапии, с которым можно познакомиться в этой книге. Признанный мастер интерпретации творческих работ (рисунков, коллажей, скульптур и других арт-объектов) Виктория Леонидовна Кокоренко приглашает читателей погрузиться в глубины индивидуальной работы с образами и символами, яркими метафорами, ценностями и смыслами, отраженными в продуктах творческой деятельности участников арт-терапевтического процесса. Предметом пристального внимания и анализа также является психологический нарратив — описание-история, в которой смысл зависит от контекста и интерпретации двумя собеседниками — автором творческой работы и психологом, арт-терапевтом. В книге впервые представлены теоретические основы нового арт-технологического подхода в арт-терапии, разработанного В.Л. Кокоренко на основе 25-летнего опыта арт-терапевтической деятельности. Те, для кого психология — это хобби, и те, для кого психология и психотерапия — это профессия, двигаясь от диалога к диалогу, могут многое почерпнуть для себя в этих письмах. А ведущие психологических каналов и блогов смогут взять на вооружение техники и приемы профессиональной письменной коммуникации для расширения возможностей в создании психологического контента.

© Кокоренко В. Л.

© Издательский дом «Городец»

Содержание

Введение	6
Новое в арт-терапии: арт-технологический подход В.Л. Кокоренко	9
Коллаж с использованием самоклеящейся пленки	15
Скульптуры из фольги	18
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Виктория Кокоренко

Психологический нарратив в пространстве арт-терапии

Двум Иринам —

Ирине Михайловне и Ирине Леонидовне

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

@ Электронная версия книги подготовлена ИД «Городец» (<https://gorodets.ru/>)

© В.Л. Кокоренко, 2025

© ИД «Городец», 2025

Введение

В своей новой книге я хочу представить особую форму психологической работы – письмо. Особую – потому что она редко используется в качестве систематической индивидуальной психологической и психотерапевтической работы. С этой точки зрения книга продолжает традицию немногочисленного ряда блестящих мастеров психологического письма – Владимира Леви и Екатерины Михайловой.

Новизна в продолжении этой традиции в том, что в диалоге собеседников присутствует третий полноправный участник – рисунок, скульптура, коллаж, головной убор – продукт творческой деятельности, который создается автором в арт-терапевтическом процессе. Для читателя этой книги он будет незримым, но весомым участником каждого диалога. Читатель будет видеть его «отраженным светом» – в словах того, кто создал творческую работу и пишет о ней, и в ответном письме психолога, арт-терапевта.

42 диалога показывают классический треугольник взаимодействия в арт-терапии: участник – продукт творческой деятельности – специалист (арт-терапевт, психолог, психотерапевт). В возникающем диалоге писем автор творческой работы и специалист стремятся взглянуть в появившиеся образы, вчувствоваться в состояние и внутренний мир автора, понять идею, ценности, смыслы, расшифровать это своеобразное послание психики автора ему самому и окружающим людям.

Особенность этой коммуникации в письмах еще и в том, что все мои собеседники – это обучающиеся специалисты помогающих профессий, которые знакомились с арт-терапией и осваивали авторский арт-технологический подход в формате дистанционного онлайн-обучения в разных образовательных учреждениях в разное время. В обучении такого рода практические техники и технологии осваиваются не только через учебные примеры, но и знакомым всем способом «пропустить через себя», что актуализирует разные элементы индивидуального жизненного опыта человека, который, в свою очередь, сложным и не всегда очевидным образом влияет на развитие необходимых умений, личностную и профессиональную готовность помогающего специалиста, становление его профессионального мировоззрения. Вступая в профессиональную коммуникацию (в том числе – письменную) в рамках курса обучения арт-терапии, участники понимают и учитывают эту рамку взаимодействия, т. е. каждый сам определяет и регулирует меру своей открытости и откровенности, границы допустимого и приемлемого в работе с представленными мною учебными примерами, рефлексией собственного опыта, запросом на персонифицированную обратную связь, предоставляя некий свой материал для интерпретации и научения – своего и своих коллег.

С точки зрения профессионально-развивающих и обучающих задач самый частый запрос звучит сугубо технологично и конкретно-функционально – как научиться «читать» и интерпретировать продукты творческой деятельности и что делать со всем этим дальше в работе с клиентом? И типичные ошибки, которые делают те, кто учится арт-терапии, соответствующие: присоединение к автору через его творческий продукт не считается чем-то значимым и необходимым, а рассматривается как нечто лишнее, на что не стоит тратить время; интерпретация строится на наиболее бросающихся в глаза и кажущихся очевидными образах, а если какие-то детали и элементы не встраиваются в восприятие интерпретатора и быстро появившиеся гипотезы, то они игнорируются или отбрасываются как ненужные для анализа, так как непонятно, что с ними делать; интерпретации изобилуют расхожими «психологическими диагнозами», поскольку в рисунках и скульптурах видятся не образы и идеи, значимые для автора, а незавершенная сепарация, созависимые отношения, нарциссизм, абьюз, инфантилизм и психотравмы; недостаточная развитость профессиональных языковых средств для того, чтобы психологически грамотно говорить с клиентом о его творческом продукте и содержании внутреннего мира

личности, проявившемся в творческом результате; низкий уровень наполненности психологическим содержанием, следовательно – отсутствие у специалиста готовности быть включенным собеседником (внимательным и заинтересованным, способным уточнить, развернуть и дополнить авторский нарратив, а в некоторых случаях сформулировать и предложить автору какое-то новое видение для осмысления и примеривания к себе), а не тем, кто «проводит методику».

Психологический нарратив – это описание-история, в которой смысл зависит от контекста и интерпретации двумя собеседниками: Я-рассказчиком и Я-слушателем. Нарратив рассказчика (автора творческого продукта) взаимодействует с нарративом слушателя (специалиста, арт-терапевта), по-новому центрирующего текст и придающего ему новые значения. С позиции нарративного подхода контекст – это точка отсчета, относительно которой интерпретируются события и действия. В зависимости от контекста один и тот же текст (мысль, слово, образ, характеристика) может оцениваться по-разному. Контекст характеризуется несимметричностью, в результате чего так называемая периферия может оказаться более значимой, чем «центр». Обращая внимание на незначительные детали рисунка (или другого продукта творческой деятельности) и рассказа (описания и рефлексии), расшифровывая скрытые значения образов и слов, специалист создает условия для достижения клиентом инсайта и катарсиса [Никольская И.М., 2014].

В этой книге «центр» для внимания читателя – это моя обратная связь разным авторам в контексте их арт-терапевтических работ, описаний творческого процесса, рефлексивного анализа, возникших вопросов и размышлений.

При взаимодействии в онлайн-формате я не имею практически никакой информации о тех людях, которые осваивают мой авторский курс. Бывает, что большая часть группы – это черные прямоугольники закрытых шторок на экране компьютера передо мной. Многие выбирают «видеть, но не показываться», «слышать, но не говорить». Поэтому часто присланная фотография творческого продукта и некоторое описание с рефлексией – это все, что я могу видеть и анализировать, чтобы дать автору психологическую обратную связь в ответном письме. И даже в этих условиях – «почти инкогнито» – для книжного формата скрыты все имена, названия городов, изменен возраст и любая информация, позволяющая хоть как-то связать конкретный нарратив с его автором за рамками обучающего процесса, а выстроенная последовательность писем в книге носит содержательный, но не хронологический характер.

Те, для кого психология – это хобби, и те, для кого психология и психотерапия – это профессия, двигаясь от диалога к диалогу, при желании могут многое почерпнуть для себя в этих письмах, параллельно с чтением держа в голове вопрос «Что в этом диалоге делает специалист, какие методы, техники и приемы использует?» (на какие элементы творческого продукта и нарратива автора реагирует и как именно; как дает объективизированное описание; какие вопросы для размышления и в какой формулировке предлагает автору; как обозначает границы во взаимодействии и регулирует их; когда и для чего использует научную и профессиональную терминологию; почему определенные фразы идут рефреном из диалога в диалог; как специалист работает с примерами и метафорами; под какую задачу и как выстраивает логику и структуру психологического нарратива в обратной связи; в каких случаях и какими средствами выражает несогласие или одобрение, поддержку и т. д.).

Научиться многому здесь можно благодаря тому, что эта работа делалась *в письменной форме*, которая позволяет зафиксировать значимое содержание, вернуться к любому фрагменту при желании или необходимости, прочитать несколько раз, чтобы разобраться или запомнить, сверить свое восприятие с тем, что предлагается специалистом в обратной связи конкретному автору.

Написанные мной психологические нарративы, которые выбраны для книги, очень разные. Лаконичные и развернутые, четко структурированные с убедительной логикой аргументации и пунктирно-намеченные интуитивно-прощупывающие пробы, ярко-метафоричные,

сомневающиеся и однозначно называющие вещи своими именами... Есть нарративы, в которых одна работа и ее автор, есть варианты с двумя работами одного автора и двумя разными моими нарративами, которые в книге даже разнесены по разным арт-технологиям, а есть диалоги, в которых один психологический нарратив сразу на две работы одного автора. Многое и разное – здесь. Чтобы каждому читателю было на что посмотреть и о чем подумать.

О значимости этой работы, о ценности психологического письма я могу судить по тому, что говорят/пишут многие мои собеседники (вы это увидите в письмах) и еще по тому, как возрастает количество запросов на такую персонифицированную обратную связь после того, как я показываю какие-то нарративы в качестве учебных примеров в обучающихся группах.

Когда-то моей коллеге (успешному психологу, гештальт-терапевту, признанному и уважаемому в профессиональной среде) сказали: как жаль, что ты заходишь в кабинет и закрываешь дверь.

Эта книга – открытая дверь в мою работу.

Новое в арт-терапии: арт-технологический подход В.Л. Кокоренко

Осмысление и обобщение моего 25-летнего профессионального опыта использования и придумывания различных арт-терапевтических техник, наполнение их теоретической базой (психологическим содержанием) с «посадкой» на методическую «подкладку» стало основой для разработки собственного подхода в арт-терапии – арт-технологического.

«Арт-технология» как базовое понятие данного авторского подхода представляет собой сочетание:

1. Названия и техники творческого процесса
2. Конкретных художественных материалов
3. Приемов и средств, используемых специалистом в работе с клиентом или группой
4. Соответствующего теоретико-методического обоснования.

Арт-технологии имеют четкую соотнесенность с целями арт-терапевтической работы и требуют соблюдения определенных условий применения, рекомендованных автором в методической части арт-технологии, например, пространственно-временная организация творческого и рефлексивного процесса или специфика предъявления инструкции к творческому заданию. Необходимо, чтобы специалист, который использует ту или иную арт-технология, придерживался выработанного алгоритма (этапов, действий), поскольку это во многом обеспечивает успешный результат.

В работе с личностью и группой арт-технологии могут использоваться помогающими специалистами для решения широкого круга психологических задач: психопрофилактических, развивающих, психокоррекционных, психотерапевтических.

Принципиально важно указать, что арт-технологии могут применяться для психологической работы с клиентами, имеющими *достаточный интеллектуальный ресурс*, необходимый для рефлексии внутреннего плана художественной работы, анализа творческого процесса и психологической проблематики.

Приведу основные положения арт-технологического подхода.

1. Арт-технологий не нужно много. Арт-технология – это не техника. Арт-технология – это сложный интегративный инструмент для решения многих задач.

2. Арт-технология наполняется содержанием, глубина которого регулируется *готовностью* клиента или группы на такую глубину «погружаться». Готовность, в свою очередь, определяется желанием, необходимыми и сформированными умениями, опытом встречи с теми или иными ситуациями и опытом проживания тех или иных состояний, возникающих в этих ситуациях.

3. Выбор конкретной арт-технологии для работы с клиентом или группой зависит от:

- личностной и профессиональной готовности специалиста и его актуального состояния;
- объективных условий для работы (возможности пространства и времени, наличие художественных материалов для творческого процесса, особенности организации других этапов арт-терапевтической работы);
- проблематики и актуального состояния клиента (группы);
- этапа арт-терапевтической работы (принцип «от простого к сложному»).

4. Арт-технологии могут быть «короткие» и «длинные». Эти две характеристики я ввела для того, чтобы, во-первых, избежать деления арт-технологий на «простые» и «сложные», поскольку простота/сложность – это итоговая результирующая восприятия конкретного человека, и более того – то, что на первый взгляд кажется простым, в зависимости от творческого и рефлексивного процесса в итоге может оказаться сложным; и, во-вторых, чтобы сфокусировать

внимание специалистов на понимании значимости *объективных условий*, в которых проходит арт-терапевтический процесс. «Короткие» и «длинные» арт-технологии – это дифференциация в зависимости от времени, которое *объективно необходимо* для того, чтобы полноценно проработать все этапы, изначально заложенные в арт-технологию, чтобы конкретная арт-технология как инструмент давала бы тот результат, ради которого все и затевается – чтобы у человека происходили изменения.

Грамотный выбор арт-технологии – показатель профессиональной компетентности специалиста.

5. «Длинные» арт-технологии (при необходимости) можно разбивать и реализовывать в два – три этапа на разных занятиях (сессиях). При этом требуется обеспечить логику перехода, т. е. четко понимать: где (по содержанию), когда (по времени) и как (с помощью каких приемов и средств) целесообразно останавливаться, начинать и продолжать работу на следующем этапе, а также связывать в единое целое отдельные этапы арт-технологии (в этом – показатель методической компетентности специалиста).

6. Художественные материалы имеют свои возможности и ограничения. Предлагая клиенту тот или иной материал для творческой деятельности, арт-терапевт создает условия для погружения клиента в определенные психические состояния. Например, самоклеящаяся пленка, которая может предлагаться для коллажей, дает опыт взаимодействия с новым современным высокотехнологичным материалом, возможность создать творческий продукт без клея, имеет интенсивную цветовую насыщенность, матовую и глянцевую поверхность, с ее помощью можно воплощать конкретные и абстрактные образы, экспериментировать с различными техниками наклеивания на основу. При этом невозможно в пленке смешать цвета и получить оттенки, как при работе с красками, не получится сделать «мягкие, размытые» границы при соединении элементов разного цвета. Отсюда столь часто возникающее впечатление «кубизма», для кого-то избыточной графичности, «рублености», резкости, геометрической конкретности до примитивизма. Необходимость «повозиться» с мелкими деталями (если они нужны автору для реализации некой идеи) требует не только времени, но и хорошо развитой мелкой моторики (точных дифференцированных движений пальцев рук). Защитная сторона пленки не всегда легко и просто отклеивается, испытывая меру терпения автора и его готовности потрудиться для воплощения именно той идеи, которая была задумана.

7. В конкретной арт-технологии соединяются тема и художественные материалы для арт-терапевтического процесса. Грамотное соединение темы и материалов усиливает воздействие на психику и расширяет возможности для психологической работы клиента со значимой проблематикой. Например, для работы с темой «Семейный опыт» я предлагаю технику коллажа с элементами орнамента, где в качестве материалов используется льняная нить (шпагат) и картонная одноразовая тарелка для основы. В этой арт-технологии предложенные для творческого процесса материалы и техники буквально «ведут» авторов к актуализации переживаний, анализу индивидуальных смыслов и значений темы семьи и семейного опыта. Льняная нить (грубая, неровная, шершавая, колючая, некрашенная) мгновенно погружает в архаику и соответствующие ассоциации: «натуральное – естественное – природное – родное – родство – род», «женщины, пряжущие пряжу натруженными руками», «нить – то, что связывает (людей, семью, поколения)», «нить – как разные бесконечные пути конечной жизни», «узлы, петли», «отрезать – завязать», «начало – конец – начало», «сплести прочно (коса, канат)», «спасительная нить Ариадны». Картонная тарелка – как материал и форма для основы: «круг, бесконечность, мандала»; сторона крашенная белая («лицевая») и некрашенная цвета льна («изнаночная») – «... как это всегда бывает в любой семье – то, что показывается людям и миру, и то, что не показывается, а знают только свои, семья, близкие»; тарелка – как символ семейного быта – «еда» (ежедневная потребность, забота, проявление любви и власти...), «посуда» (хозяйственно-бытовая функция семьи, будни и праздники, уровень материального достатка семьи и социальный ста-

тус, передача по наследству, любимая вещь, память...), «разбитая тарелка» (несогласие, конфликт, протест, эмоции, разрушительная активность...), «склеенная разбитая тарелка» (было, прошло, осталось напоминанием...). Техника орнамента задает ритм и повторение (частей, фигур, узлов, петель, линий), направление движения, центр и периферию, симметрию, символически отражая закономерности, жизненные события и ситуации, судьбоносные решения, сделанный выбор, границы и дистанцию, стабильное и изменчивое, периодичность и хронический характер проблем семейного функционирования, синхронизацию фаз, интервалов, циклов жизни личности и семьи [Кокоренко В.Л., 2020].

8. Выбор и конкретная формулировка темы – это ограничение поиска в поле содержания, фокусировка сознания клиента на работе с проблемой. Предлагая клиенту ту или иную тему, специалист должен понимать, на какие переживания и размышления эта тема выведет клиента, в какие психические состояния клиент может погрузиться. Формулировка темы (т. е. какими словами тема будет предъявлена для работы) может быть разной степени конкретности/обобщенности и эмоциональной насыщенности. Формулировка темы должна быть интересной для клиента и эмоционально затрагивающей, чтобы на нее хотелось откликаться в творческом процессе. Формулировка должна задавать направление «куда думать» и иметь пространство для рассмотрения разных аспектов некоей психологической проблематики. Например, арт-технология «Я на волне успеха», одна из тем для работы с фольгой «Я памятник себе воздвиг», тема для синквейна «Дети и родители: любовь?», рисуночные арт-технологии «Дороги», «Иероглифы судьбы», темы для коллажей «Грани моего “Я”», «Ритмы бытия», тема для рисунка «Путь к сердцу мужчины» и т. д.

9. В целом арт-технологический подход – это динамическое равновесие:

а) структуры и ограничений (арт-технология как форма);

б) личностно и ситуативно определяемой меры свободы и спонтанности *внутри этой формы*.

«А» – определяет специалист, «Б» – определяет клиент, группа.

10. Позиция специалиста по отношению к клиенту – гибкая, ситуативно-изменяемая: «впереди клиента», «рядом с клиентом», «за клиентом». Зависит от многих факторов и может изменяться в рамках одной арт-технологии.

11. Критериями эффективности работы специалиста в арт-технологическом подходе могут являться:

– соотношение объективных временных затрат на этапы творческой деятельности и рефлексивного анализа. Минимум – 50 % на 50 %, максимум – 1/3 времени на этап творческой деятельности и 2/3 времени на этап рефлексивного анализа;

– наличие продукта деятельности (рисунок, коллаж, скульптура, арт-объект и т. д.) у каждого участника в результате творческого процесса;

– собственная рефлексивная работа участника в той или иной форме (участие в групповом обсуждении, устный и/или письменный рефлексивный анализ, заданный вопрос, высказанное мнение, приведенный пример и др.);

– проявление дополнительной активности участников, связанной с арт-терапевтическим процессом (запрос на индивидуальную обратную связь по своему творческому продукту, запрос на работу с конкретной проблематикой/темой/материалом, возврат к тем или иным содержательным аспектам арт-технологий через некоторое время на другом этапе арт-терапевтического процесса);

– готовность участников к экспериментированию с разными художественными материалами и техниками;

– индивидуальная и групповая продуктивность участников при изменении условий творческого и рефлексивного процесса (т. е. «могу» – когда больше/меньше времени, в условиях

разнообразия и ограничений, устно и письменно, с помощью и самостоятельно, по плану и спонтанно, на заданную тему и без нее и т. д.);

– удовлетворенность участников процессом и результатом арт-терапевтической работы.

Опыт и уровень профессионального мастерства в развитии помогающего специалиста позволяют определяться с собственными *профессиональными позициями*. В рамках арт-технологического подхода мною сформулированы следующие.

Что такое арт-терапия?

Арт-терапия – это метод работы с личностью и группой, в котором *символическая творческая деятельность клиента становится источником личностных изменений*.

Что делает арт-терапия?

Создает условия и моделирует ситуацию, где с помощью творчества проявляются собственные человеку типические и индивидуальные особенности, перерабатывается негативный опыт, расширяется совладающий ресурс личности, корректируются представления и установки, элементы образа «Я» и других структурных составляющих личности, происходит апробация новых форм деятельности и поведения с возможностью дальнейшего их переноса в повседневную жизнь человека (генерализация навыка).

Арт-терапия – это приглашение к разговору.

Арт-технология – это место, время, участники, тема, процесс и содержание.

«Нет случайного, есть ситуативное» (принцип, относящийся и к творческому процессу, и к интерпретации). Если есть потребность (необходимость) что-то выразить, психика всегда найдет способ – как.

Прежде чем интерпретировать творческий продукт, необходимо присоединиться к автору (т. е. почувствовать его состояние, которое передает автор художественными средствами в творческой работе). Присоединение выводит специалиста в позицию, из которой возможен партнерский диалог с автором о его творческом продукте и о нем самом, предохраняет специалиста от позиции «эксперта-интерпретатора» с вынесением вердикта и постановкой диагноза.

Интерпретация творческого продукта должна базироваться на объективизированном основании – лаконичном и исчерпывающем описании продукта творческой деятельности автора. Описание – это «что видят мои глаза» (и то же самое могут увидеть и любые другие люди), интерпретация – это «что я вижу». Описание (устное проговаривание, которое дисциплинирует восприятие с помощью мышления и контролирующей функции речи) – это следующий после присоединения необходимый этап работы специалиста, твердое основание, на котором специалист сможет уверенно выстраивать и проверять гипотезы без несостоятельной аргументации «это мое субъективное мнение».

Если в творческом продукте (рисунке, коллаже, скульптуре, арт-объекте) какая-то мысль, свойство, характеристика выражены два и более раз – это важно. При этом средства выражения могут быть как одинаковые, так и разные. Например, в работе с арт-технологией «Завтрак – Обед – Ужин» автор рисует пар, идущий от тарелки с горячими спагетти, и пар, идущий от кружки с кофе (одно средство выражения идеи). В другом примере автор рисует блюдо с шариками мороженого, политого сладким сиропом и украшенного сверху большой ягодой клубники. Мороженое быстро тает, и клубника – ягода нежная – свежо-красивой на тарелке сохраняется недолго, особенно если действительно натуральная и спелая (идея, выраженная разными средствами).

В интерпретации – *только автор знает всю правду* (при этом – необязательно всю и необязательно сразу). Последнее слово (главное, решающее) – всегда за автором.

Решение о том, *что сказать автору* из всего, что арт-терапевт имеет сказать, принимается отдельно по каждому автору / творческому продукту, взвешивая/оценивая множество факторов. Каждый раз, «отдельно» – это означает, что невозможно решить это раз и навсегда

для всех клиентов, этапов арт-терапевтического процесса и продуктов творческой деятельности. При прочих равных условиях моя позиция, скорее, сказать, чем не сказать. Если вы сказали, человек может выбирать, как ему относиться к сказанному. Очевидно, что сказать – это всегда мера риска для арт-терапевта. Но это и мера доверия конкретному человеку, и вера в него. В то, что он способен услышать, осмыслить, соотнести с собой и своей жизнью, выработать некое собственное отношение к сказанному. Как вариант – не сразу (см. выше про правду всю / не всю сразу / не сразу). Сказать – это разделить ответственность (ваша – за сказанное, его – за реакцию на услышанное). Если вы сказали и автор не согласен, высказывание так или иначе у него сохранится и точно всплывет, вспомнится, когда и если в этом будет необходимость. Если вы не сказали, вы приняли решение в том числе и за него, что не было сказано, то не станет содержанием сознания человека, и он не сможет этим воспользоваться в дальнейшем.

Однако, прежде чем что-либо сказать, я формирую у своих участников установку «только вы решаете, как вам относиться к высказанному суждению, мнению (иногда – оценочному); вы выбираете и можете реагировать по-разному: согласиться полностью или частично, не согласиться вовсе, взять паузу – «никак пока не отношусь, я подумаю об этом»; буквально научаю этому своих участников и напоминаю неоднократно. Этим я не только защищаю своих участников (в том числе и от себя), но и создаю условия для личностной десенсибилизации (снижения чувствительности, уязвимости к мнению другого человека, к критике), тренирую навык проживания ситуации «уметь переносить чье-то мнение/оценку», в смысле – жить с тем, что разные люди могут иметь мнение, отличающееся от твоего, возможно – не всегда приятное для тебя, и ты можешь это выслушать, обдумать, согласиться полностью или частично, не согласиться вовсе, и это не делает тебе больно, это тебя не разрушает (т. е. идет опосредованная работа на укрепление Я-концепции, повышение уверенности в себе и жизнестойкости).

Может показаться, что сказанное выше о восприятии личностью чьих-то оценочных суждений и вообще сама ситуация в арт-терапевтической работе, в которой человек потенциально может столкнуться с «оценочностью», – противоречит принципу безоценочности в арт-терапии. Действительно, гораздо более безопасно для личности, группы и специалиста идти за этим принципом и соответствующими правилами групповой и личностной работы. Однако если речь идет о профессиональной психологической (психотерапевтической) работе с клиентом или группой, то без конфронтации, расширения сознания личности в аспекте восприятия своего «Я», соотнесения образов самовосприятия и того, что ты создаешь с восприятием этого другими людьми, осознания присущих человеку типичных проявлений в общении, поведении и деятельности – мы никуда не двинемся, и в лучшем случае для клиента вся арт-терапия останется на уровне «мне все понравилось». В арт-терапии мы создаем условия для раскрытия и реализации возможностей личности средствами творческой деятельности, обеспечиваем психологическую безопасность, но не создаем искусственную среду, замещающую реальную жизнь.

Для изменений нужно время. Освоение разных художественных материалов и техник, погружение в творческий процесс и переход к рефлексии и анализу, осознание материала неосознаваемых процессов, говорение, слушание и диалог, вопросы и ответы, целостное восприятие и внимание к деталям, желание и готовность пробовать новое, переработка различного опыта, чувствование себя и чувствование Другого, доверие и понимание, конструктивная и содержательная обратная связь, подбор точного слова и порождение смыслов – все это и многое другое *очень не сразу*.

Сравнивать – можно!

1. На примере разных работ одного автора.
2. С работами других авторов (содержательное сравнение; сравнение в контексте приемов и средств, которые использовались автором для выражения содержания).

Подробнее ознакомиться и освоить авторские арт-технологии для самостоятельного использования в практике психологической работы можно, обратившись к книге В. Л. Кокоренко «Арт-терапия: своим голосом», которая была выпущена издательством «Городец» в 2020 году.

Человек – существо интерпретирующее (максима нарративного подхода)

Коллаж с использованием самоклеящейся пленки

Самоклеящаяся пленка – современный технологичный материал, который я, наряду с другими материалами, 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 (то есть 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-динамической 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 цвет и форму, которые являются основными средствами воздействия и целенаправленно создают условия для изменений в психике (психических состояниях, сознании и самосознании, системе отношений, поведении).

Для работы с самоклеящейся пленкой я часто предлагаю тему, которая предьявляется в двух формулировках на выбор участника: «Ритмы бытия» и «Ритм моей жизни». На мой взгляд, тема эта очень актуальна и многослойна для людей разного возраста и 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, не напряженный и не разрушительный 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 тем, что диктуют современный социум и среда проживания – ускорение, simultaneity (одновременность), отсутствие пауз, преждевременность и незавершенность, фрагментарность, параллельные процессы, резкие переходы и внезапные остановки...

Диалог 1

Виктория Леонидовна, здравствуйте еще раз!

Возможно, это уже неактуально, но, когда Вы сказали про нетривиальность моего коллажа и выразили сожаление о том, что я не показала его своевременно, мне захотелось показать Вам его подробнее. И немного рассказать.

Тема «Мой жизненный ритм». Когда только прозвучало название темы, у меня в голове уже нарисовались подобные треугольники, преимущественно голубых и синих цветов. Однако в процессе работы я добавила и розовый, и фиолетовый, и оранжеватый. Не особо понимаю, стоит ли интерпретировать цвета и их значение, но насчет треугольников я могу сказать, что они обозначают стремление к новым высотам. Я подумала об этом после завершения работы, поскольку моя повседневная жизнь довольно загруженная: это и учеба, и деятельность в студенческом совете нашего факультета, и ежедневное творчество с работой над написанием рас-

сказов. Наверное, мне бы хотелось многого достичь во всех этих основных сферах, поэтому я и выбрала преимущественно остроугольные треугольники. В интернете посмотрела значение фигур, и там написано, что это стремление к лидерству. Не думаю, что это про меня. Честно признаться, мне сложно и даже страшно занимать такую позицию, хотя как таковой ответственности я не боюсь... Вот этот момент для меня сложен.

Благодарю, если Вы прочитаете мое письмо. Обратную связь от вас было бы интересно увидеть, разумеется, если есть такая возможность в связи с загруженностью до конца года.

С уважением, (имя).

Здравствуйте, (имя)!

Да, над таким коллажем было бы интересно поразмышлять.

Я смотрю на него, и у меня создается впечатление, что в процессе работы как-то незаметно случился переход от темы «Мой жизненный ритм» в какую-то другую тему, связанную с этой только частично. Смотрите, из слов, написанных Вами в письме и относящихся к заданной теме, есть только «... моя повседневная жизнь довольно загруженная» и «... ежедневное творчество» (цитаты). Все остальное в письме, на мой взгляд – это о самоутверждении на этом (актуальном, теперешнем) этапе жизненного пути. Вероятно, можно попробовать посмотреть на коллаж несколько иначе и дать ему новое название, более точно отражающее содержание и идею автора.

Мне не кажется, что в этом контексте есть смысл погружаться в анализ выбранных цветов и треугольной формы. Достаточно того, что их несколько и они производят гармоничное впечатление своим сочетанием и композицией. Очевидно, что автор чувствует это и умеет это организовать (интуитивно или научен – непринципиально). Также автор чувствует ФОРМУ, и вот это дорогого стоит. Я много видела людей, у которых есть интересное содержание, но с формой и вообще с пониманием «о чем это» – просто беда. То, как впечатление острых углов сглаживается автором приемами использования разной величины, наложения одного на другое, оригинального вывода из поля восприятия двух углов каждого треугольника ЗА край листа (основания всех треугольников как будто начинаются далеко за краем листа, видите?) – это то самое мое «нетривиально».

Что касается области размышлений в плане «зоны ближайшего развития» собственной личности. Возможно, было бы важно посмотреть повнимательней на следующее:

– «... Наверное, мне бы хотелось многого достичь во всех этих основных сферах...» (цитата). Вот эта мера то ли сомнения, то ли неопределенности для себя. Я еще не знаю – чего хочу? Я знаю, но еще не решила? Я еще не понимаю – насколько, как много, как долго?

– «... во всех этих основных сферах...» (цитата). Понимаете, (имя), здесь противоречие. ВСЕ сферы – основными быть не могут. Если есть что-то основное, значит, оно главное, приоритетное. И все остальное – только после него (основного) идет как менее значимое. В Вашей формулировке – это указание на потенциальную проблематику выбора. Рано или поздно жизнь поставит Вас перед необходимостью определяться. Это очевидно и по Вашему коллажу – смотрите, треугольники «активно высоко растут», заполняя пространство от краев к центру, пересекая его. При такой динамике столкновение «этих сфер» неизбежно. Поэтому, лучше **ВОВРЕМЯ**. Это я про выбор и необходимость определяться. Но, может, Вы выберете и вариант «гармоничной композиции». Это и дозирование, и дифференциация во времени и пространстве, и, конечно, приоритеты (основное/дополнительное).

– теоретически полезно подумать действительно о «Ритмах бытия» и «Моем жизненном ритме» вместе взятых вот в каком аспекте: у нас были четыре длинных занятия, было полно возможностей **ПРОЯВЛЯТЬСЯ** и **ПОЛУЧАТЬ** то, что можно использовать для удовлетворения актуальных потребностей и себе в развитие.

И только на итоговой встрече «... когда Вы сказали про нетривиальность моего коллажа и выразили сожаление о том, что я не показала его своевременно, то мне захотелось показать

Вам его подробнее. И немного рассказать» (цитата). Чаще всего это означает, что человек, ИМЕЯ возможности вот прямо сейчас, руку протяни – и они твои, бери и пользуйся, – увы и ах – этого не делает. Отчего так? Вероятно, есть много ответов на этот вопрос. Проблема в том, что это никого не интересует, кроме психолога, к которому человек приходит на консультацию. Людей не интересует, почему человек неуспешен. В лучшем случае, если человек успешен, у него поинтересуются «Как Вы этого достигли?» (у Вас в тексте есть это: «... мне бы хотелось многого достичь», см. текст в письме). Жизнь не всегда будет давать второй шанс в ответ на то – ЧЕГО, КАК и КОГДА Вы хотите («... мне захотелось показать Вам его подробнее. И немного рассказать» – цитата).

Сейчас в моем отклике на Ваш запрос и этой обратной связи – жизнь его дала. Будем считать это новогодним подарком

С наступающим Новым годом!

С уважением, доцент В. Л. Кокоренко

Р. S. Кстати, и вот про это (см. выше последний абзац) можно попробовать ответить себе по возможности честно – ЧЕГО Вы хотели?

«... показать Вам его подробнее. И немного рассказать» – ЧТО стоит за этим?

«Хотела создать собаку, но получилась белка, похожая на кошку» (классика арт-терапевтического процесса)

Скульптуры из фольги

Более 15 лет в арт-терапевтической практике я использую в качестве материала для творческой работы алюминиевую фольгу – самую обычную, рулонную, которая всегда есть на кухне. На любом обучающем семинаре для специалистов я непременно представляю этот материал в контексте решения самых разных задач психологической работы с личностью и группой.

Фольга – очень благодарный материал с множеством достоинств и возможностей. Фольга – это чистые руки и во всех смыслах блестящий результат за короткое время минимальными усилиями. Она легко поддается любому движению, в зависимости от актуального эмоционального состояния и исследовательской активности ее можно скручивать и мять, соединять отдельные части в единое целое (что не всегда удается сделать, например, с глиной) и без ущерба для результата отделять лишнее. Как легкий и доступный материал, фольгу можно предлагать для творческой работы детям дошкольного возраста, пожилым людям, детям и взрослым с ограниченными возможностями (в том числе – с нарушениями моторики). Из фольги можно делать объемные и плоскостные работы, скульптура из фольги легко и уверенно стоит на поверхности стола. Воплощенная в фольге идея принимает любую форму, может трансформироваться неоднократно, то есть фольга дает возможность автору продолжать мыслить, следуя руками за полетом воображения. За счет глянцевой и матовой поверхности можно реализовывать идеи взаимодополняемости, единства противоположностей, дифференциации фигуры и фона. Свет, отражаясь во множестве граней скульптуры, удивительным образом передает эмоциональное состояние персонажей, созданных автором, придает форме движение. При этом фольга абсолютно скрадывает любые несовершенства техники выполнения. При использовании фольги традиционного серебристого цвета (монохром) можно создавать условия для развития дифференцированности восприятия, где идея автора реализуется, главным образом, за счет величины, формы и пропорций.

Для того чтобы каждая работа засверкала во всем блеске, я использую ткань черного или глубокого темно-синего цвета. На таком фоне скульптура из фольги выглядит впечатляюще-торжественно, блеск серебра делает любую работу дорогой и достойной всеобщего внимания, которую хочется рассматривать со всех сторон и говорить о ней с автором.

При выборе темы, воплощаемой в фольге, специалисту следует понимать, какие задачи могут быть решены с ее использованием, на какие мысли и чувства эта тема выведет авторов через творческий процесс и появившиеся образы. В темах – актуальность проблематики многих и разных людей, глубина, наполненность смыслами, неисчерпаемость образов и опыта, творческое погружение и открытия.

Диалог 2

Для своей скульптуры из фольги я выбрала тему «Дуэт». Это должна была быть танцевальная пара – мужчина и женщина. У женщины красивое платье, верх которого синего цвета, а сама юбка черного. Мужчина одет в белую рубашку и черные брюки. Это классический дуэт. Играет классическая музыка, они танцуют вальс. Мои фигуры не в состоянии стоять, поэтому просто предположим, что танец между ними мог быть.

Идея именно такой работы возникла у меня сразу после получения задания. Я еще не работала с фольгой как с предметом создания чего-либо. На тот момент у меня возник живой интерес, он сохранялся до того момента, как я села за работу. Тут я почувствовала, наверное, все ограничения, которые могли бы быть в процессе создания фигур из фольги. Если у кого-либо руки закреплены на теле более прочно, чем у меня, то он найдет множество позитив-

ных моментов в процессе создания своего шедевра. Жаль, что это не мой случай. В процессе воплощения идеи все валилось из рук, фольга рвалась не там, где надо, ножницы не улучшали ситуацию, все как-то коряво получалось, не очень-то и похоже на то, что придумала. Ноги, руки и голова у фигур крепятся к туловищу на зубочистках, много сил, эмоций и времени я потратила на то, чтобы все соединить без сильного ущерба фигурам. Все распадалось до того, как соединялось. В итоге получилось так, что я не наслаждалась процессом и самой работой, не релаксировала, а, наоборот, напрягалась, злилась и думала, когда же уже это все закончится. Негативный опыт – это тоже опыт:)

Я снова пришла к когда-то уже выведенному мною выводу: не берись за то, в чем не уверен хотя бы на самую малость. Можно было сделать что-то более простое.

Добрый вечер, (имя)!

Спасибо, получила, прочитала. Очень интересный опыт. Как жаль, что в этом формате взаимодействия нет возможности работать с возникшими состояниями сразу, вслед за творческим процессом.

Попробуйте подумать – что помешало получить другой опыт творческого взаимодействия с фольгой? И с этой темой? Идея и планы? Представление – что должно быть «наслаждение процессом и релаксация»? Представление о «закреплении рук на теле»? Сложившееся представление «не берись за то, в чем не уверен»? Что-то еще? Если взглянуть на сами фигуры – почему они «не в состоянии стоять»? В чем психологическая разница между «они танцуют вальс» и «просто предположим, что танец между ними мог быть»? Почему так важно описание, в чем одеты мужчина и женщина, и почти (или вообще) ничего о том, что Вам важно в дуэте, в танце, в вальсе?

Ох, как много вопросов у меня:) И какие интересные ответы могут быть... И важные ответы... Для кого-то/чего-то важные...

С уважением, доцент В. Л. Кокоренко

Диалог 3

Когда я услышала задание, у меня возникло состояние озадаченности. По моим внутренним ощущениям, я не очень творческий человек, скорее, более рациональный, поэтому такие задания вызывают во мне волнение и мысли... а справлюсь ли я? И будет ли это красиво? То есть сразу же у меня возникает страх оценки и желание понравиться.

Задание я делала сегодня, потому что во время нашего практического занятия стал капризничать ребенок, у него появилась температура, и я, конечно, сделала задание, но это было скорее «для галочки», и у меня не было возможности подумать и создать что-то интересное. Тогда, на занятии, я сделала два самолетика. Но прочувствовать материал толком не получилось, сконцентрироваться на своих ощущениях тоже. Поэтому я приняла решение выполнить это задание в спокойной обстановке.

И сегодня я спокойно села, взяла фольгу и сделала дуэт танцующей пары.

Мне понравилось, что я отодвинула свои мысли о том, что я не творческая. Можно сказать, разрешила себе сделать что-то новое, ведь с фольгой в таком ключе я никогда не работала.

Когда идея, что конкретно я буду делать, в голове сформировалась, я взяла фольгу и стала делать. То есть во время самого процесса создания я была сконцентрирована на том, как можно мою идею воплотить. Я ощущала спокойствие и интерес.

Сначала я сделала женскую фигурку с юбкой. Она получилась стройной, мягкой и женственной. Потом отдельно сделала мужскую фигуру. И, когда поставила их рядом, увидела, что мужскую фигуру я сделала меньше по размеру. Про себя улыбнулась и одновременно расстроилась, потому что для меня это было показателем моего отношения к мужчинам.

И я подумала, что, скорее всего, в этой работе, незаметно для меня, проявились последствия моего развода. И что я считаю, что женщины лучше мужчин. А точнее, что я лучше своего бывшего мужа. Но, объективно посмотрев на этот дуэт, я поняла, что не хочу, чтобы он был таким. И скорректировала размер мужской фигуры. Мне понравилось, что фольга легко позволяет это сделать.

В итоге я соединила руки моих фигурок. И получилась такая некая танцевальная композиция. По сути, у меня получились фигурки примерно одинаковые по размеру. Женская фигура более изящная, а мужская более основательная.

В конце я ощутила небольшую радость и удовлетворение от того, что во время процесса была увлечена самим процессом, что получилось довольно симпатично и что в процессе создания этого дуэта я увидела свое отношение к мужчинам на данный момент, и поняла, что я хочу изменить это отношение. Сознательно, я хочу относиться к мужчине с уважением и видеть уж как минимум равнозначным, но никак не меньше и не хуже себя. И, возможно, последствия развода стоит переосмыслить с помощью психолога.

Я выбрала танец для того, чтобы показать, что именно во взаимодействии двух людей рождается новая танцевальная композиция, которую невозможно создать одному танцору. А еще, поразмышляв над этой темой, я поняла, что выбрала тему танца потому, что себя я ассоциирую с танцующей девушкой, а партнера воспринимаю, как некую точку опоры. Потому что в танце есть моменты, когда девушка стоит на одной ноге, да, это красиво, но мужчина дает ей точку опоры. Или в балете он просто может ее поймать, когда она прыгнула, и буквально нести на своих руках. Наверно, где-то в каких-то ситуациях я ищу поддержки в других людях. Для меня тема дуэта – это тема взаимодействия людей с определенной задачей. Это два полноценных человека, во взаимодействии которых рождается что-то новое, чаще всего красивое. Рождается то, что один из участников дуэта не может реализовать. Причем для меня это больше про расширение, добавление новых красок, настроений, информации и глубины в творческую идею. Есть много песен, которые можно петь соло и дуэтом. И когда ты слушаешь песни, исполненные дуэтом, то это совершенно два разных ощущения от этих песен.

Здравствуйте, (имя)!

Очень Вас хвалю за «вторую попытку» – за то, что дали себе возможность получить полноценный опыт творческого процесса, в котором возможно проживание и изживание собственного психологического материала, который есть у каждого из жизни. Судя по вдумчивому рассмотрению и анализу образов и их индивидуальных психологических смыслов – в Вас достаточно смелости, чтобы разбираться с тем, что важно, и расчищать внутреннее пространство, чтобы опыт прошлого не определял бы колею будущей жизни. Замечательно, что работа с фольгой на эту тему катализировала (подогрела... усилила...) внутренние процессы и даже формирует некую мотивацию на запрос индивидуальной работы с психологом.

Что касается «... я не очень творческий человек... справлюсь ли я... будет ли это красиво...» – это типичные внутренние реакции многих людей по вполне объективным причинам. Арт-терапия и конструктивное взаимодействие с арт-терапевтом как раз и продвигают человека в осознании этих реакций и создают условия для получения нового иного опыта, в котором эти реакции будут уже личности не нужны и не важны. «Страх оценки» – в общем, это такая итоговая результирующая всех описанных

«... я не очень творческий человек... справлюсь ли я... будет ли это красиво...».

«Желание понравиться» – это, на мой взгляд, абсолютно здоровое желание любого нормального человека, это же основа симпатии, дружбы, любви. Все этого хотят. Другое дело, что важно эту потребность осознавать, честно говорить себе, что в этом нуждаешься (сейчас или часто), научиться видеть, где (в каких ситуациях), с кем и как именно эта потребность проявляется. И что очень важно – КАК ИМЕННО (какими способами, средствами) – я ее удовлетворяю и/или как еще можно эту потребность удовлетворить.

Конечно, многое из того, о чем я сейчас написала, достойно отдельного обсуждения, темы, арт-терапевтической проработки.

С уважением, доцент В. Л. Кокоренко

Диалог 4

Добрый день, меня зовут (имя), Ваша ученица.

Из пяти тем я выбрала «Тайны и секреты», но также хотелось «Дуэт».

«Тайны и секреты» – сначала мне хотелось коробочку, но за секунду появился мешочек с бантиком, именно там находится секрет, внешне выглядит привлекательно и мило, но внутри есть яд, который дымкой выходит из мешочка. Мешочек поставила на поднос в образе озера как символа очищения и целебной воды. Но при этом на подносе находятся «волчьи ягоды», которые тоже опасны.

Что это значит для меня? Для меня это жизненный урок, который я приобрела и сейчас вижу в этом большие последствия для меня. Коллега, которая была моей подругой, продвинулась в должности, и то, что с ней стало происходить, стало ядом для меня лично. Это как ящик пандоры, который нельзя открывать.

Вот такая метаморфоза жизни «Привлекательно и опасно».

Вторая моя композиция на тему «Дуэт», она у меня получилась за минуту.

Дуэт – символ взаимопомощи, взаимовыручки и взаимопонимания. Мне сначала хотелось мужчину и женщину, но получились две женщины, обе накрытые плащами, идущие навстречу друг другу в объятия. Одна из них уставшая и изможденная после долгого пути, другая с распростертыми объятиями, полная сил и готовности делиться радостью и любовью.

Измученная женщина с дороги, вероятно, это я, которая очень нуждается в поддержке. (Имя), добрый вечер!

Интересные образы, глубокие размышления и выразительное воплощение в фольге.

Любопытно для меня, что женщины, идущие навстречу друг другу, как бы «растут из одного корня». От этого у меня впечатление, что и одна, и другая женщина – это Вы. Вы пишете, что «... измученная женщина с дороги, вероятно, это я...». Но мне думается, что и вторая женщина «полная сил и готовности делиться радостью и любовью» – это тоже Вы. Просто им надо встретиться. И обнять друг друга. Разделить то, что есть у каждой в отдельности, – усталость пополам, любовь и радость тоже пополам. Отдать и принять – вот оно.

Вы говорили в онлайн об актуальности проблемы эмоционального выгорания. Может, это то, что Вы ищете?

С уважением, доцент В. Л. Кокоренко

Диалог 5

Виктория Леонидовна, добрый день.

Фольга очень необычный предмет для творчества. Первая мысль была: «А что из нее сделать? Она же такая тонкая, не держит форму!» Но интерес преобладал, и как только были заданы темы – сразу пришла идея. Я проследила за собой некоторое обесценивание своих творческих способностей, в связи с чем имела четкую установку, что я не творческий человек. Однако благодаря двум занятиям по арт-терапии лед тронулся, и я разрешила себе творить, быть в этом процессе неидеальной. На душе от этого тепло и спокойно.

Изначально я выбрала тему «Дуэт». В голове сразу сложилась картинка: два человека, две личности рядом, в тандеме, однако не сливаются. В каждом свои грани и особенности, которые вместе складываются в отличный дуэт. Дополняют друг друга, где-то вступают в спор, но при этом находят компромисс. Мысль о музыкальном дуэте не покидала. Два голоса сплетаются

воедино и при этом играют разными красками, так необычно. Моя фигура напоминает мне молекулу ДНК, с уникальной структурой. Поскольку данную фигуру я сделала быстро, решила не останавливаться и сделала еще скульптуру на тему «Тайны и секреты». Это космический модуль. Тема космоса является для меня очень загадочной, таинственной и интересной. Глядя в ночное небо, я как будто бы вижу, как стартует мой модуль и отправляется в путешествие по галактике. Очень много неизведанного, но завораживающего своими тайнами и секретами. Открытия непременно дают заряд энергии и позволяют двигаться вперед.

Тема «Дуэт» была выбрана потому, что это про отношения, уважение, партнерство, интерес, обмен энергией и так далее. В данный момент я остро осознаю, насколько важна безопасность в отношениях, в частности в отношениях клиент – психолог, бережное отношение и уважение выбора и жизненного пути любого человека. Безусловно на 100 % вряд ли это возможно, однако стремиться к этому и есть моя цель. Сейчас для меня очень важно «просто находиться рядом, просто быть». Тема «Тайны и секреты» завораживает. У каждого человека есть свои секреты. И для меня космос – это как отражение непознанного бессознательного, скрытого под завесой тайны внутренних процессов. Мой космический модуль – это исследователь, который отправляется в поисках чего-то необычного и интересного.

Здравствуйте, (имя)!

По написанному:

– какие-то общие вещи про фольгу я проговорю сегодня в общее пространство;

– про индивидуальный процесс – коротко скажу (по двум причинам: много всего, глубоко делаете сами, очень мне это приятно видеть и читать; и еще большой объем групповой работы у меня, так что «даю себя порционно», чтобы на всех желающих хватило).

Итак. Как вариант, куда можно подумать (при желании). За короткий период творческой работы сделали две темы. С одной стороны, это прекрасно и говорит об имеющемся потенциале, с другой – может быть любопытен вопрос: «Почему так быстро «проскочили» первую тему? Что помешало пойти дальше, глубже?.. Зачем, для чего нужна была вторая тема?»

Ответ в тексте «... Поскольку данную фигуру я сделала быстро, решила не останавливаться и сделала еще фигуру...» (цитата) – я вижу.

К этому же аспекту еще шаг может быть (при желании):

«... Мысль о музыкальном дуэте не покидала. Два голоса сплетаются воедино и при этом играют разными красками, так необычно...» (цитата). «... Моя фигура напоминает мне молекулу ДНК, с уникальной структурой...» (цитата). Попробуйте сравнить – это ведь разные образы – «музыкальный дуэт» и «структура ДНК». Как музыкальный дуэт трансформировался в структуру ДНК? Что за этим? Каковы характеристики одного и другого образа, если и то и другое отражает тему «Дуэт»? Попробуйте вот прямо физически смотреть на скульптуру из фольги или держать в руках и думать в этот момент про музыкальный дуэт. Что чувствуется? Что внутри? Что видят глаза? Что чувствуют руки? Что в голове в этот момент?

«Тайны и секреты» – волшебно проработана тема!!! Космический модуль – впечатляет во всех смыслах – и как образ (придуманный и воплощенный в фольге), и как восприятие направленности и содержания самой темы. Восхищаюсь! Очень хвалю!

:))) Вот черт. Обещала, что «буду коротко»...

До встречи на занятии!

С уважением, В.Л.

Виктория Леонидовна, добрый день.

Благодарю вас за такой подробный ответ.

Задумалась над тем, почему так быстро проскочила первую тему, – наверное, что-то за этим есть, пока не понимаю что. Есть ощущение, как будто с этой темой все понятно. Но при этом осознаю, что мне важно было сделать эту фигуру из двух параллельных спиралей, чтобы при желании можно было их разъединить. Это для меня про то, что можно быть очень близким

с кем-то, но при этом оставаться отдельной личностью, не сливаться. Важен момент свободы и независимости. Но осознание, что есть кто-то рядом, очень близкий по духу, – очень греет, разливается теплом по телу.

Образ музыкального дуэта – это два человека, сливаясь голосами, при этом остаются отдельными личностями. А молекула ДНК – это две цепи, сливающиеся воедино, но при этом несущие какую-то необыкновенную важность и память. Может быть, это о том, что иногда из музыкального дуэта хочется стать молекулой ДНК, представляющей единое целое, до последнего нуклеотида! Написала и вдруг поймала странное ощущение в теле, какое-то вдохновение. Как будто хочется стремиться к этому, как к новому уровню своего развития.

Когда смотрю и держу в руках фигуру – вижу, что она органична, имеет ровные витки, но колечки как бы стремятся слиться. В любой момент одну часть можно повернуть и разделить их. Но почему-то не хочется. Мне нравится, что они могут передвигаться относительно друг друга то вверх, то вниз, при этом оставаясь в одной связке. Мне нравится фигура, чувствую радость внутри, тепло, безопасность.

Пока такие размышления)

Здравствуйте, (имя)!

Отреагирую на написанное. В плане сравнения двух образов «музыкального дуэта» и спиралей ДНК многое найдено. Но еще, на мой взгляд, пока ускользает из Вашего внимания вот что. Смотрим в текст про спирали: «... Но осознание, что есть кто-то рядом, очень близкий по духу – очень греет, разливается теплом по телу» (цитата).

(Имя)! Спирали ДНК – это КРОВНОЕ родство, это ТЕЛО. Обратите внимание, у Вас: «... несущие какую-то необыкновенную важность и память» (цитата). В этом образе «близкий по духу» – не главное. О чем я? Смотрите: возможно, здесь есть некое внутреннее для Вас противоречие. Понятно, что всем хочется, чтобы все было «в одном флаконе» – один человек, он тебе и телесная/кровная близость/родство и он же одновременно близкий по духу, да еще и по интересам до кучи:)) Но это исключительно редкие вещи, чаще, увы, раскидано по разным людям, и это ставит нас перед сложными выборами в жизни. И как же это тяжело!

В музыкальном дуэте, конечно, нет такой «переплетенности», такой телесной близости. Если два солиста будут петь, тесно обнявшись (не для красивой картинке и не под фанеру), рот в рот – песни НЕ БУДЕТ. Они петь не смогут, потому что будет не взять дыхания, не расправить грудную клетку.

Если захотите, посчитайте количество слов в Вашем тексте, которые отражают уровень телесных ощущений (... внутри ... тепло ... греет ... по телу ... поймала странное ощущение в теле...). Возможно, что сейчас именно этот уровень остро актуален в некоем жизненном периоде, тело заявляет о каких-то своих потребностях. И я всегда за то, чтобы УСЛЫШАТЬ эти сигналы.

Ну, и если уж совсем пугать Вас ужасами:)))

Нет, стоп. Переварите хотя бы это. Захотите добавку к мыслям – отсигнальте.

С уважением, В.Л.

Виктория Леонидовна, добрый день.

Благодарю Вас за обратную связь.

Действительно, Вы правы, сейчас у меня период, когда я пытаюсь наладить контакт с телом. И правда, есть противоречие между телесным и духовным.

Я несколько раз перечитывала написанное Вами, и мозг как будто отказывался принимать информацию. Это для меня сигнал к тому, что двигаться нужно именно в этом направлении. Осталось понять как!)))

Благодарю Вас за курс, за практическую направленность. Арт-терапия безусловно открывает новые горизонты и скрытые таланты!)))

Добрый день, (имя)!

Возможно, именно поэтому (см. выше – про внутреннее противоречие телесное/духовное) психике потребовались два образа в теме «Дуэт» – спирали ДНК и музыкальный. Я часто говорю в арт-терапии: если психике нужно выразить нечто важное, всегда найдется способ КАК.

С уважением, В.Л.

Диалог 6

... Две сферы, соединенные друг с другом. Равные, самодостаточные, через соединение осуществляется взаимодействие, содействие, сотворчество, диалог, принятие друг друга, сопереживание.

Здравствуйте, (имя)!

Если захотите, попробуйте подумать – нет ли некоего противоречия между образами, сделанными из фольги, и тем описанием/рефлексией, которое к ним дается. Вы говорите «принимают друг друга», а в образах – две одинаковые сферы (форма, размер, материал). О принятии в принципе можно говорить только тогда, когда есть разница. Когда люди похожи – там нечего принимать, в смысле – это не требует сил, терпения, понимания, это же почти как твое отражение. А если о принятии автор говорит, то нет ли здесь какой-то ошибки в восприятии другого человека? Не иллюзия ли это – что другой человек в дуэте – такая же «сфера» со всеми характеристиками «равно...» (см. текст)?

Разумеется, только автор знает всю правду. Автор – Вы.

С уважением, доцент В. Л. Кокоренко

Диалог 7

Вы говорили о том, что можно получить анализ фигуры/рисунка. Меня интересует моя фигура из фольги – мужчины держит женщину, женщина «летит» (при слове «дуэт» у меня сразу возникла ассоциация с фигуристами, парным катанием).

(Орфография автора сохранена.)

Здравствуйте, (имя)!

Ага, значит, мне не показалось, что на мужчине коньки:)

Конечно, было бы более целесообразно послушать автора об этой работе и соединить это со своим восприятием, но автору, вероятно, для чего-то нужно именно так...

Моя версия была – либо парное катание, либо пара, танцующая рок-н-ролл (может, даже акробатический – очень уж специфическая поддержка, требующая не просто хорошей, а профессиональной подготовки, спортивной или хореографической). А про коньки на мужчине – я подумала, что, может, показалось, фотография одна с одного ракурса, на женщине не видно, утверждать про коньки без веского слова автора я бы точно не стала...

Итак, что же важно автору в дуэте, если именно такой образ появился?

Думаю, в первую очередь вот это – цель, работа на эту цель и результат этой работы. Возможно, что перед нами автор, который в дуэте выводит на первый план ПАРТНЕРСТВО. Партнер – как единомышленник, как активный участник достижения некой цели и/или деятельности, с которым можно договориться (вот прямо в буквальном смысле – заключить договор, соглашение сторон, с правами и обязанностями, с распределением ролей и функций, со сроками и ответственностью). Это не означает, что в таком дуэте нет чувственно-эмоциональной стороны, просто она не на первом месте. Возможно, что эта эмоционально-чувственная сторона даже и возникает не сразу, а по мере того, как эти партнеры двигаются к своей цели, именно эта цель и какой-то долгий и нелегкий путь к ней со временем и делают из партнеров, занимающихся общим делом, по-настоящему близких людей, которые знают и понимают

друг друга как никто другой. Возможно, что эмоциональная сторона отношений в таком дуэте (я про романтический аспект) идет каким-то отдельным от телесного взаимодействия путем. Отдельным путем – каким? Может, параллельно развивается, а может, с каким-то периодом позже, вслед. В таком дуэте эмоций будет много, и довольно интенсивных, но, скорее всего, они будут работать на то самое общее дело, достижение цели.

Какая может быть потенциальная область риска? Собственно, все уже сказано в предыдущем абзаце: когда цель достигнута / не достигнута (знак +/- здесь не так важен, важно, что прежняя цель перестает быть значимой), когда партнеры (или хотя бы один из них) могут захотеть заняться чем-то другим (не факт, что для этого другого подойдет нынешний партнер), и еще, конечно, когда один из партнеров очень «вырастает» в деятельности, выбивается вперед. Он может какое-то время «тянуть» партнера за собой, пока не встретится кто-то более соответствующий сформировавшимся новым возможностям и потребностям. Дальше – трудный выбор и непростое решение.

Говорите – «... женщина «летит»? (цитата). Это если смотреть со стороны. Конечно, такое впечатление возникает у любого, кто смотрит на такую поддержку фигуристов. Попробуйте почувствовать – каково это сейчас каждому из них? Вот прямо попробовать телесно присоединиться к этим ощущениям. Жарко, пот, мышцы все напряжены (понятно, что тренировались, но это же сколько сил надо, чтобы удержать равновесие, чтобы красиво было, да еще и улыбаться при этом), ты чувствуешь даже не столько свои мышцы, сколько – партнера. И это одинаково – и для мужчины, и для женщины в этом дуэте. Если женщина в такой поддержке не напряжена правильно, он ее не только не удержит, но даже и не поднимет толком. Я это от балетных знаю, довелось какое-то время работать в Академии Вагановой.

Работа. Профессиональный дуэт. Дуэт профессионалов.

Настоящие профессионалы не делают в свое свободное время то, что они делают на работе. (Добавка к абзацу про зону риска.)

Но если это дело всей жизни для каждого из партнеров-единомышленников, то и дуэт такой на всю жизнь.

И если уж захотите совсем полную картину – обратите внимание на ошибку – одна буква в слове (в Вашем письме в предложении где «женщина летит»). Не сомневаюсь, что это случайная описка. Но все-таки любопытно... (см. мой абзац про партнера, который вырос, непростое решение и трудный выбор).

Я надеюсь, что Вы помните мой рефрен с занятий: только автор знает всю правду, только автору решать – что из сказанного имеет к нему отношение, а что – нет. Я вижу только творческую работу.

Автор может видеть себя.

С уважением, В.Л.

Виктория Леонидовна, добрый день!

Благодарю Вас за такой полный, щедрый ответ и анализ.

Уточняющий вопрос про лишнюю букву: партнер вырос или тянет за собой другого – мы говорим про женщину или мужчину в паре?

Судя по тому, что опечатка в слове «мужчинЫ», значит, женщина либо тянет, либо выросла и «при удобном случае» перейдет в новый дуэт?

Мне фигура парного катания казалась максимально гармоничной: сильный мужчина поддерживает женщину, а она способна творить, созидать и не заботиться о «первичных» потребностях.

При этом Вы правы, такая поза требует сильного напряжения от обоих партнеров, не назовешь это пространством, куда можно прийти и просто быть в комфорте, в растянутой футболке и мешковатых штанах.

Мне почему-то сразу приходит на ум то, что я, как автор фигуры, возможно, слишком высокие требования предъявляю к себе и к партнеру, стремлюсь к идеалу в отношениях, который на самом деле для каждого свой, и что если за этим всем я просто упускаю возможность жить?

(Имя), день добрый!

В дуэте «вырасти, выйти вперед» может любой из партнеров, и мужчина, и женщина. С этой опечаткой – да, скорее женщина.

Обратите внимание вот на эту часть в высказывании: «... значит, женщина либо тянет, либо выросла и...». Тут как будто бы взаимоисключающие вещи (союз «или»), а в реальности это может быть «и» (например, можно вырасти и какое-то время тянуть, а можно вырасти и принять решение, что тянуть даже начинать не будешь, или вырос и даже готов тянуть, но вот поговорил с партнером об этом – и выясняется, что ему куда-то туда вперед вообще ни разу не надо, ему так хорошо).

Что касается «может... высокие требования... упускаю возможность жить...» – это Ваши вопросы к себе.

Другой человек на них не ответит. Со специалистом можно об этом думать совместно в индивидуальной работе, а с партнером думать о совместном пространстве, целях, своем настоящем и будущем.

С уважением, В.Л.

Диалог 8

Когда я выбирала тему, то в первую очередь опиралась на то, что проще и понятнее моему разуму. И эта тема была мне очень близка по духу – «Животное». В моем случае собака, которая для меня является членом семьи. Это не конкретная собака, а те животные, которые были в нашей семье. Работая над скульптурой, я ловила себя на мысли – сделать хоть как-нибудь, не люблю делать что-то своими руками. И когда пришел черед размышлять и писать рефлексивный анализ, я поняла, что есть то, чего я пока не осознавала. Это то, почему я не люблю что-то мастерить. И здесь не важно, в какой сфере. Например, делая торт, я выбираю самый простой вариант, стоит мне чуть усложнить рецепт и начать варить крем или то, чем будет покрыт торт, я встречаюсь с диким раздражением, у меня не получается. И что в этом? То, что в конечном счете выйдет не так или то, что это отнимет мое время, например. И мой поверхностный анализ сказал мне о том, что здесь, возможно, все серьезнее, чем кажется на первый взгляд. Тот самый синдром отличника? Подумала о своей текущей профессии – здесь я тоже стараюсь уйти от сложностей, семейные неурядицы – каждый раз проваливаюсь в состояние – зачем. Трудный вопрос. Но я точно знаю, что в эти трудности я все же начала погружаться и постепенно принимать ту самую ответственность. При этом безответственной меня вряд ли назовешь. Очень близко ко всему этому – неудача и страх быть неудачницей.

Интересные размышления, и спасибо за это упражнение. Хотя я до сих пор не вижу себя и мелкую моторику.

Если погрузиться в тему, почему я выбрала «Животное», а конкретнее собаку, то это все из детства. Я очень привязываюсь и к людям, и к животным, а точнее, к собакам. Собака – это образ порядочности и безусловной любви. Именно это чувство является маяком по жизни.

Здравствуйте, (имя)!

Насчет синдрома отличника – не знаю. Про страх неудачи и быть неудачницей – нет ли здесь «слишком»?

Из того, что Вы написали про «стоит чуть усложнить... тратить время... зачем...», у меня возникло ощущение – может, Вы человек, ориентированный больше на результат, чем на процесс? То, что для одного «тратить время», для другого «а на что его еще тратить, как не на

это?». Дело не в том, чтобы мастерить, и точно не в мелкой моторике (взрослый же человек). Любой процесс идет тогда, когда человеку интересно. И в жизни есть вещи, в которых процесс важнее результата, независимо от того, чей он – «отличника» или «неудачника». Жизнь человека – это процесс, а результат всем известен. Но мы же не говорим, что жить – это тратить время. И мало кто хочет быть в тройке лидеров и прийти к этому результату быстрее других. И когда вы хотели ребенка – вряд ли вы задавали себе вопрос «зачем?» и оценивали, насколько Вы для этого хороши. И собака, если она «член семьи» – она точно современному человеку нужна не для того, чтобы функционально что-то выполнять, то есть это снова не вопрос «зачем». Безусловная любовь, о которой Вы пишете, – она же не «зачем», а просто так.

«Когда я выбирала тему, то в первую очередь при выборе опиралась на то, что проще и понятнее моему разуму» (цитата).

Может быть, Ваша «зона ближайшего развития» в том, чтобы в какой-то момент выбрать то, что непонятнее и сложнее...

С уважением, доцент В. Л. Кокоренко

Виктория Леонидовна, здравствуйте. Смогла ознакомиться с вашими пояснениями лишь сегодня и хотела бы дать свою обратную связь. Меня поразило, насколько точно вы разгадали меня. Я сама не проникала настолько глубоко. Похоже, все-таки мой разум настроен чаще всего на результат, и часто, чем сложнее задача, тем интереснее мне становится ее решать. Причем решение всегда отсрочено во времени. Мозг сначала знакомится с задачей, пробует решать, не получается, затем снова возвращается к решению, может снова не получаться и потом – озарение.

Именно так чаще всего и происходит.

Что касается процесса, то для меня работа с фольгой или что-то похожее заменяется, например, на сбор ягод или работу с землей. Есть процесс, есть результат, и есть то, что я ощущаю в эти моменты.

Благодарю вас, и мне точно есть чему у вас поучиться)

Диалог 9

Название работы – «Кошачья мордочка». Я выбрала тему «Животное», отчасти из-за того, что в этот момент возле меня терлась моя кошечка, которая, только услышав шелест фольги, моментально заинтересовалась моей деятельностью. Также хочу отметить, что для меня очень важно иметь домашнее животное, и я в принципе очень «чувствительно» воспринимаю все, что может быть связано с ними, особенно брошенных и покалеченных, буквально до слез каждая история, даже со счастливым концом. Поэтому я всегда стараюсь максимально избегать любую информацию и подобные упоминания.

Первая мысль была – слепить полностью кошку, но, взяв фольгу, я поняла, что совершенно не понимаю, как это ловко можно было бы сделать, поэтому постаралась слепить просто голову кошки.

С этой темой связана моя любовь к животным, всегда считала, что общение с животными для меня часто приятнее, чем с некоторыми людьми.

Здравствуйте, (имя)!

На меня Ваша скульптура произвела двоякое впечатление. С одной стороны – впечатляющая, выразительная, пожалуй, даже несколько мистическая (в смысле – не игрушечно-мимишная, а натуралистичная и очень рельефно-осязаемая). От «игрушечно-мимимишного» здесь только название «Кошачья мордочка», и, на мой взгляд, это название совсем не совпадает со скульптурой. Но, безусловно, это автору решать. Для меня в арт-терапии – только автор знает правду (необязательно всю и необязательно сразу).

С другой стороны – отсутствие туловища. «... взяв фольгу, я поняла, что совершенно не понимаю, как это ловко можно было бы сделать...» (цитата). По тому, КАК сделана голова, абсолютно точно можно сказать, что для автора сделать животное целиком – это не проблема. Допускаю, что для этого потребовалось бы больше времени, труда или чего-то еще, но точно – не проблема.

Я видела много разных котов и кошек из фольги. Вы – первый и пока единственный автор, который сделал у кошки вибриссы (!).

Вы пишете, что отказались от задуманного ДО того, как начали, и отказались от целого в пользу части. Еще про мистическое впечатление – столь натуралистично сделанная голова без туловища выглядит почти пугающе, как маска древнего божества в виде кошачьей головы (какая уж там «мордочка»...). Это впечатление немного сглаживают вибриссы тем, что они несимметричные и разной длины (очень жизненно).

Я думаю, как человек, который пишет вот это – «... я в принципе очень «чувствительно» воспринимаю все, что может быть связано с ними, особенно брошенных и покалеченных, буквально до слез каждая история, даже со счастливым концом. Поэтому я всегда стараюсь максимально избегать любую информацию и подобные упоминания» (цитата) – делает только голову без туловища? Помните, я говорила про арт-терапию, как реку, текущую меж двух берегов – сознания и бессознательного? То, что сознание старается вытеснить, избегать, не встречаться, бессознательное выводит на поверхность, буквально руки сами делают то, что глаза видеть не хотели бы.

Если будет желание, смелость и силы когда-нибудь посмотреть в эту сторону, можно попробовать подумать о том, какие внутренние вещи проецируются на эту «чувствительность к животным», что именно они (животные) собой закрывают от осознания.

Разумеется, Вы можете относиться к написанному как угодно, как решите и как Вам лучше. Решающее слово всегда за автором. Автор – Вы.

С уважением, доцент В. Л. Кокоренко

Здравствуйтесь, Виктория Леонидовна!

Благодарю за столь емкий ответ! Действительно задумалась, почему я «отрезала голову», и нашла такое объяснение – одна голова как бюст человека; мозг и сознание воплощаются для меня именно в образе головы или бюсте, и они же для меня самые важные в образе живого существа, как основная часть, которая и делает существо тем, кем оно является, а вибриссы для котов – такой же важный орган чувств, как нос, например, они неотъемлемы в образе для меня. Отказалась от целого в пользу части – это про меня по жизни, во многих вещах так могу поступать, жертвую для большего в дальнейшем. А вот что проецирую за «чувствительностью к животным», с ходу не смогла определить, возможно, свой синдром «спасателя» или некую строгость и бесчувствие к людям, хотя работаю я медицинской сестрой со стажем 6 лет, во мне всегда борются и милосердие и бесчувственность к своим пациентам, так как милосердие иногда отнимает много энергии, соответственно, бесчувствие защищает меня от негатива этих же пациентов, и таким образом проецирую свою любовь и милосердие на животных, которые всегда благодарны.

Добрый день, (имя)!

Как хорошо, что мы с Вами в одном пространстве размышлений и диалога! Я очень этому рада. С момента отправки своей обратной связи я ждала, как Вы это воспримете. Обратная связь – это всегда мера риска, я говорила на занятии.

Надеюсь, что Ваша стратегия «отказаться от целого в пользу части» с расчетом на будущее – работает.

То, что Вы написали про свою работу медсестрой и защитно-компенсаторные реакции в отношениях с пациентами, очень совпадает с моим восприятием Вашей скульптуры – как некой маски в виде головы кошки (то, что я писала – мистическое, как древнее божество).

Маска же действительно имеет защитную функцию (вместе с рядом других функций). И наши животные, которые рядом с нами проживают свою жизнь, нас от многого защищают, многое наше берут на себя и многое нам дают.

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.