

Тема доклада « Арт- терапевтический метод Мандала в песочной терапии».

1. Развитие арт- терапии в России и за рубежом.

Несмотря на то, что арт-терапевтическая ассоциация существует в России уже больше 20 лет (с 1997 года) , под арт- терапией в России, да я думаю, и не только, понимают весьма разные вещи. И этому есть обоснования. Арт- терапия многогранна и вытекает из разных источников. Она изначально развивалась представителями разных групп : художниками, врачами-психиатрами, психоаналитиками... И каждая из этих групп вкладывала разное содержание в понимание механизма лечебного воздействия, связанного с арт-терапией.

Художники считали, что арт-терапия связана с погружением в творческий процесс, отвлекает от болезни, психоаналитики- возможность увидеть полно внутреннюю картину, конфликты.

Само слово англоязычное, именно в странах английского языка данный термин стал применяться. Там же арт-терапия начала оформляться, как самостоятельное терапевтическое направление.

Пионером данного направления психотерапии принято считать британского художника и педагога Адриана Хилла. Именно он ввел в употребление термин «арт-терапия» (буквально: лечение искусством) для обозначения применения творчества в терапевтических целях, а в 1964 году основал Британскую Ассоциацию Арт-терапевтов и стал ее первым президентом.

Примерно в это же время художник-соцреалист и активный последователь психоанализа Эдит Крамер (Edith Kramer, р. 1916). начинает работать с трудными подростками в школе для мальчиков. Будучи захваченной идеями психоанализа и взяв на вооружение теорию сублимации, Крамер начала комбинировала психоаналитический метод с занятиями искусством. Однако Крамер ставит во главу угла именно акт творчества, а не интерпретация образа и этот момент сегодня кажется очень ценным.

И, наконец, третьим человеком, внесшим свой вклад в становление современной арт-терапии , несомненно является американская психолог и художник Маргарет Наумбург (Margaret Naumburg, 1890-1983). Уникальность трудов Наумбург заключалась в том, что она впервые стала использовать новый метод не как вспомогательный инструмент в психологической практике, а как основной способ лечения. В своей работе Наумбург опиралась на идею Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов, а не вербально (Naumburg. 1966).

Методики терапии искусством основываются на том предположении, что внутреннее "Я" отражается в визуальных формах с того момента, как только человек начинает спонтанно писать красками, рисовать или лепить.

Хотя Фрейд утверждал, что бессознательное проявляет себя в символических образах, сам он не использовал терапию искусством в работе с пациентами и прямо не поощрял пациентов к созданию рисунков.

2. Юнг и Мандала

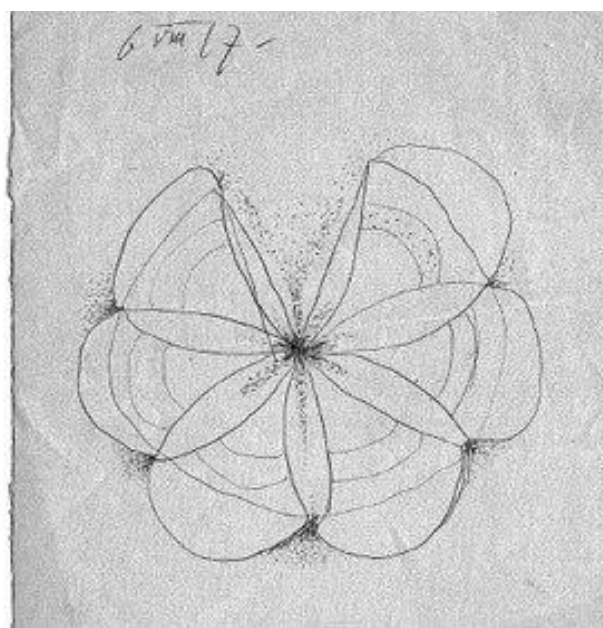
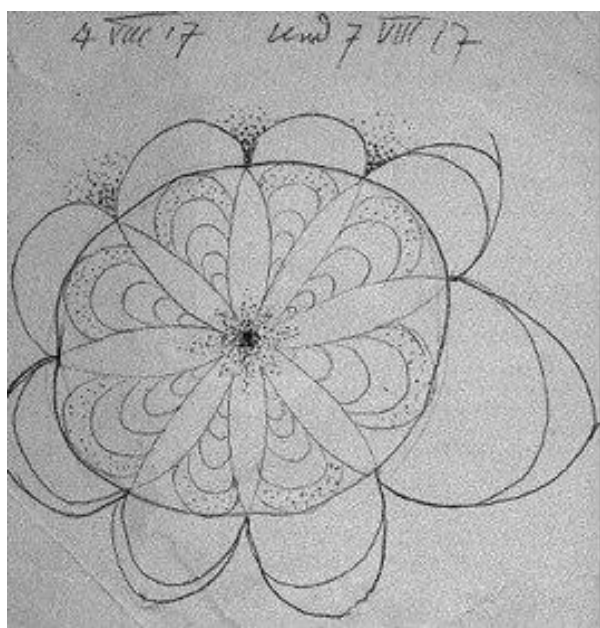
Я сама встретила с Мандалой на курсе А.Копытина, и вот уже почти 15 лет мандала занимает прочное место в моей душе и в профессиональной деятельности. Там же я узнала, что современную психологию с идеей мандалы познакомил К.Г.Юнг

Он адаптировал санскритское слово мандала, для описания круговых рисунков, которые рисовал он сам и его пациенты. Юнг ассоциировал мандалу с Самостью, центром всей личности. Он считал, что мандала показывает естественное стремление пережить наши возможности, выполнить рисунок целой личности. Юнг видел спонтанные появления мандал в снах, воображении и творчестве как доказательством происходящего процесса индивидуации.

Юнг писал, что основной мотив мандалы является предчувствием центра личности, центральной точки в душе, с которой все связано и вокруг которой все организовано. Энергия центра проявляется в непреодолимом принуждении и желании стать тем, кем каждый является, так же, как любой организм стремится к достижению той формы, которая характерна для его природы, не взирая на обстоятельства.

Открытия Юнга происходят из его собственного внутреннего исследования. В возрасте тридцати восьми лет Юнг покинул пост в университете, потому что академическая жизнь утратила свою новизну. Он посвятил себя внутренней жизни и вел дневник снов, мыслей и рисунков. Каждое утро в своем дневнике он набрасывал круговой рисунок, просто следуя внутреннему импульсу. Юнг сделал наблюдение, что его рисунки меняются, отражая состояние его психики.

Мандалы Юнга:



С помощью своих рисунков Юнг день за днем наблюдал трансформацию психики. Юнг узнал, что подобные круговые рисунки назывались мандалами, что означает и центр, и окружность в индийской традиции.

Традиционно мандалы служили инструментами медитации для увеличения концентрации на внутреннем я и достижения значимого опыта. В то же время, они создают внутренний порядок. Мандалы символизируют «безопасное убежище внутреннего примирения и целостности» (Юнг, 1973:100).

К.Г. Юнг анализировал терапевтические свойства мандалы, сопоставляя их с ритуальными, когда ее использование в медитациях приводит к мистическому восторгу. В обоих случаях цель — более высокий уровень интеграции личности. Мандала как терапевтическое средство приводит к тому же самому результату, то есть это техника, ведущая к целостности, созданию жизненной силы внутри человека.

Юнг обнаружил, что рисование и видение во сне мандал является естественной частью процесса индивидуации. Он поощрял своих пациентов дать свободную дорогу воображению и создавать мандалы спонтанно, не представляя их в уме заранее.

2. Мандала в Арт-терапии.

Теория мандалы была разработана в работах американского арт-терапевта Джоан Келлог. Келлог проводила исследования со Станиславом Грофом в Психиатрическом Исследовательском центре Мериленда в семидесятых годах и является создателем «Архетипических стадий Большого круга мандалы».

Круг состоит из 13 стадий, характерных для развития человека. Руководствуясь этими стадиями можно определить состояние психики на данный момент, а так же причину психических затруднений и нивелировать их.

Блестящая идея Дж.Келлог заключается в том, что она соотнесла этапы развития человека и его личности с общим принципом развития жизни. Все живое проходит несколько основных жизненных этапов. Это формирование, становление, проявление или расцвет и распад, дающий начало новому жизненному циклу. В ее модели круг, как универсальная модель жизни, разделен на сегменты, соответствующие этапам развития жизни вообще, и человеческого организма и личности в целом

Модель Келлог отражает в том числе и пренатальный опыт человека, и его связь с коллективным бессознательным в форме его глубинного и глубоко личного, индивидуального трансцендентного опыта.

3. Спираль как символ плодovitости, рождения и возрождения

(Выдержка из доклада).

В период позднего палеолита, который длился от 35 тыс. до 9, 5 тыс, лет до нашей эры, появились статуи богини Kallipygos, то есть Прекраснотелой (Афродиты, греческой богини любви или римской Венеры) Греки даже построили храм Aphrodite Kallipygos, что буквально означает "Богиня с прекрасными ягодицами" или Афродита Прекраснопопая.)

Имя богини происходит от двух слов : греческого слова kallos, которое означает прекрасное и руге, которое означает ягодицы. Это название так же использовалось в отношении скульптур богинь, имеющих богатые формы. Часто эти богини имели спирали, выбитые на животе или на интимной части фигуры. Теперь понятно, почему спирали являлись символами плодovitости, урожая и жизни, а также магического процесса жизни, которая не заканчивается с концом жизни, как это представляли наши предки.

С этой точки зрения, спираль была частью эволюции жизни на земле, доказательством вечной жизни. Это подтверждают и изображения, высеченные на камнях. Из этого следует, что в эпоху палеолита, следовавшего за эпохой позднего палеолита, богиня – мать и Богиня

Kallipygos, были приравнены друг к другу. На некоторых изображениях богиня Kallipygos представлена как Богиня- Мать.

Гнездо змеи, так же, как и гнездо дракона – знаменует место силы. В символическом смысле существует связь между ветром и творческим вдохновением, т.е. духом. Душой вдохновения является ветер, а телом- спираль. Поэтому спираль ассоциируется с ветром и дыханием, а так же- с переменами.

Легенда о сотворении мира племени Аропахо учит, что земля сотворена с закруженной вихрем, бурлящей женской энергией. Кружащаяся как вихрь женщина похожа на гусеницу, которая подвернула под себя кусок грязи и из этого земля получила свою форму. С другой стороны, арапахи верят, что гусеница может вызывать очень сильный вихрь и опустошение.

Таким образом, в представлении наших предков жизнь и смерть как процесс, ведущий к целостности, осуществляется через спираль. Спираль, идущая от центра напоминает нам о движении, которое выходит за пределы видимого мира .