

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

А. И. Копытин



ТРЕНИНГ ПО ФОТОТЕРАПИИ



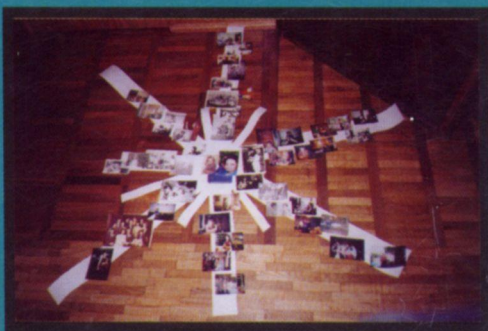
Психологические функции
фотографии

Фотография в арт-терапии

Техники, игры и упражнения


РЕЧЬ

Александр Иванович Копытин — кандидат медицинских наук, президент Арт-терапевтической ассоциации, руководитель программы базовой подготовки специалистов в области арт-терапии и других направлений терапии творчеством. Автор и редактор ряда книг, среди которых «Арт-терапия в эпоху постмодерна», «Диагностика в арт-терапии: метод “Мандала”», «Руководство по групповой арт-терапии», «Тест “Нарисуй историю”».



ISBN 5-9268-0233-4



ББК 88.4
К65

Копытин А. И.

Тренинг по фототерапии. — СПб.: Издательство «Речь», 2003. — 96 с.: ил.

ISBN 5-9268-0233-4

Книга посвящена новому для России направлению арт-терапии — терапии с использованием фотографии. Проанализированы функции и направления фототерапии, приведены примеры групповой и индивидуальной работы, описаны основные категории упражнений.

Книга будет интересна и для специалистов, и для широкого круга читателей.

ББК 88.4

Главный редактор *И. Авидон*
Заведующая редакцией *Т. Тулупьева*
Художественный редактор *П. Борозенец*
Технический редактор *О. Колесниченко*

ISBN 5-9268-0233-4

© А. И. Копытин, 2003
© П. В. Борозенец, оформление, 2003
© Издательство «Речь», 2003

Лицензия ЛП № 000364 от 29.12.99. Подписано в печать 16.10.2003.
Формат 60×88¹/₁₆. Усл. печ. л. 6. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 4000 экз. Заказ № 932.

ООО Издательство «Речь».
199004, Санкт-Петербург, В. О., 3-я линия, 6 (лит. «А»);
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, info@rech.spb.ru, www.rech.spb.ru

Отпечатано с диапозитивов в ФГУП «Печатный двор»
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 3

Часть I

ФОТОГРАФИЯ В КАЧЕСТВЕ ЛЕЧЕБНО-КОРРЕКЦИОННОГО, ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО И РАЗВИВАЮЩЕГО СРЕДСТВА

Глава 1. Определение фототерапии. Некоторые психологические функции фотографии.....	8
1.1. Определение фототерапии и ее связь с разными искусствами.....	8
1.2. Психологические функции фотографии.....	10
1.3. Примеры фототерапевтических занятий и работ их участниц.....	15
Глава 2. Фотография в контексте психотерапии искусством и арт-терапии.....	25
2.1. Общая характеристика психотерапии искусством и арт-терапии.....	25
2.2. Фотография как инструмент изобразительного искусства и арт-терапии.....	27
2.3. Обоснование лечебно-коррекционного и развивающего применения фотографии с точки зрения представлений групповой интерактивной арт-терапии.....	33
Глава 3. Различные варианты и цели использования фотографий в психотерапии и тренинге.....	42

Часть II

ТЕХНИКИ, ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ ФОТОГРАФИИ

Глава 4. Общая характеристика различных техник, игр и упражнений.....	50
Глава 5. Группа А. Развитие визуального и понятийного мышления, памяти, внимания, тонкой моторики.....	52
Похожие предметы.....	52
Системы последовательного порядка.....	53
Горизонтальность и вертикальность.....	53
Ближе — дальше; выше — ниже; справа — слева.....	54
Построение и фотографирование предметных композиций.....	54
Фотоколлаж «Дом, сад, магазин».....	55
Карта района или города.....	55
Песочница с фотографиями (Лей Дж. и Хаузи Дж., 2000).....	56
Глава 6. Группа Б. Общие темы.....	58
Работа с полярностями.....	58
Праздники.....	59
Времена года.....	59

Стихии.....	60
Цвета вокруг нас.....	61
Иллюстрации.....	62
Глава 7. Группа В. Восприятие себя.....	64
Линия жизни / Жизненный путь.....	64
Воспоминания детства.....	65
Прошрое, настоящее, будущее.....	66
Грани моего «Я»/Ролевая карта.....	66
Мужское и женское внутри и вокруг меня.....	67
Автопортрет.....	68
Символический / метафорический автопортрет.....	69
Самореклама.....	71
Я как представитель определенной профессии, социальной группы, культуры.....	71
Мои друзья в прошлом и настоящем.....	73
Чувства и состояние в данный момент.....	74
Мои секреты / проблемы.....	74
Мир моих интересов и увлечений.....	75
Глава 8. Группа Г. Техники, игры и упражнения для работы в парах.....	77
Разговор.....	77
Совместный фотоколлаж.....	78
Создание портрета.....	79
Совместный проект.....	80
Глава 9. Группа Д. Техники, игры и упражнения для коллективной работы.....	82
Коллективный фотоколлаж.....	82
Коллективный проект.....	83
Фотопослание.....	84
Глава 10. Группа Е. Техники, игры и упражнения мультимодального характера.	
Сочетание фотографии со сценическим искусством, движением и танцем и иными видами творческой деятельности.....	86
Фотография в сочетании со свободным движением.....	86
Выразительные жесты и позы.....	87
Танец чувств.....	88
Живые скульптуры.....	89
Галерея образов.....	90
Работа с гримом.....	91
ЛИТЕРАТУРА.....	92
Авторские программы А. И. Копытина ..:	93
Программа базовой подготовки в области арт-терапии и других направлений терапии искусством.....	93
Семинар-тренинг «Возможности фотографии в психотерапии, психологическом консультировании и социальной работе».....	95
Семинар-тренинг «Новые драматерапевтические техники: многообразие возможностей».....	96

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на сравнительно длительное существование искусства фотографии, ее применение с **лечебно-коррекционными** и развивающими целями до последнего времени было редким. Нам известны лишь единичные публикации, в которых описывается практика использования фотографии в интересах оздоровления, психотерапии и реабилитации (Бурно М. Е., 2002; Барби М., 2002; Копытина А. И., 2002в; Кук Й., 2000; Лей Дж., Хаузи Дж., 2000; Мартин Р., 2002; Krauss D. A., Frygear J. L., 1983; Spence J., 1986; Weiser J., 1993). Отчасти это связано с тем, что «разговорная» психотерапия, как правило, обходила стороной зримые свидетельства жизненного опыта клиента и лишь иногда привлекала фотоснимки в качестве материала для обсуждения. В то же время психотерапевтический потенциал фотографии привлекает специалистов в области психического здоровья, заставляя их искать возможность для ее включения в лечебно-оздоровительные программы. Являясь представителями разных направлений психотерапии и консультирования, а иногда и имея различную базовую подготовку, эти специалисты по-разному обосновывают психокоррекционное, психопрофилактическое и развивающее воздействие фотографии: одни руководствуются клинико-психиатрическими критериями и рассматривают занятия фотографией как одну из форм терапии творческим самовыражением (Бурно М. Е., 2002), другие пытаются найти ей применение в контексте игровой и игровой семейной психотерапии (Кук Й., 2000; Лей Дж., Хаузи Дж., 2000), феминистского (Мартин Р., 2002), визуально-нарративного (Барби М., 2002) и иных подходов. Поскольку фотография связана с созданием зрительных образов, было бы естественно ожидать определенный интерес к ее использованию со стороны **арт-терапевтов**. Но как это ни парадоксально, они применяют ее в своей работе с клиентами ничуть не чаще, чем представители иных психотерапевтических направлений, хотя ими иногда предлагаются весьма интересные варианты включения фотографии в арт-терапевтический процесс, примером чему может быть техника фотоколлажа. В современной арт-терапевтической литературе можно также найти образцы оригинального прочтения фотографических образов

на основе использования новейших представлений теории культуры и социально-психологических концепций (Хоган С, 2001).

В этой книге мы постараемся обосновать и продемонстрировать различные формы и варианты применения фотографии в качестве **лечебно-коррекционного** и развивающего средства. Автор книги убежден, что фотография может стать составной частью весьма эффективной **здоровьесберегающей** «технологии», что в сочетании с ее доступностью для детей и взрослых способно сделать ее ценным инструментом работы практических психологов и врачей-психотерапевтов, педагогов и социальных работников, а также художников и профессиональных **фотографов**, пытающихся применить свой талант и умения в целях творческого и эмоционального развития личности.

Значительные возможности варьирования форм и вариантов проведения фототерапевтических занятий позволяют применять их в работе с людьми с самыми разными потребностями и уровнем развития, начиная с детей 3-4 лет и заканчивая взрослыми и лицами весьма преклонного возраста. Фотография может быть средством самовыражения и самопознания, социализации и «эмоционального **воспитания**», принося значительную пользу психическому и физическому здоровью самых разных людей, и мы надеемся, что выход в свет этой книги послужит более активному применению в фотографии этом **качестве**.

Часть I

ФОТОГРАФИЯ В КАЧЕСТВЕ ЛЕЧЕБНО-КОРРЕКЦИОННОГО, ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО И РАЗВИВАЮЩЕГО СРЕДСТВА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФОТОТЕРАПИИ. НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ФОТОГРАФИИ

1.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФОТОТЕРАПИИ И ЕЕ СВЯЗЬ С РАЗНЫМИ ИСКУССТВАМИ

Фототерапия связана с применением фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности. Более подробно о различных вариантах ее применения мы расскажем несколько позже, однако сразу отметим, что фототерапия предполагает как работу с готовыми фотоматериалами, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием фототерапии, таким образом, является создание и/или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение и танец, драматическое исполнение, художественные описания и т. д.

Положительное воздействие фотографии на личность и ее отношение к окружающим миром могут проявляться как при самостоятельных занятиях, так и при создании и обсуждении фотоснимков совместно со специалистом (психологом, врачом-психотерапевтом) и другими людьми (участниками психотерапевтической или тренинговой группы). Такое воздействие в какой-то мере может иметь место и при занятиях в группах художественной фотографии и при проведении разного рода обучающих или развивающих **программ**.

Искусство фотографии само по себе многогранно, однако в любом случае в его основе лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства, хотя, в отличие от живописи, графики или скульптуры, фотография предполагает использование определенных технических средств. Фотография, таким образом, является **«технизированным»** видом изобразительного искусства, что, с одной стороны, делает ее более сложной для освоения и в каком-то смысле ограничивает спонтанность и творчес-

кую свободу. С другой стороны, это предполагает дополнительные возможности для творческого самовыражения, **связанные**, в частности, с возможностью тиражирования снимков, варьированием их формата и цветности, созданием особых визуальных эффектов, а с развитием цифровой фотографии — с трансформацией и корректировкой образов.

«Технизированность» фотографии как одного из жанров изобразительного искусства означает относительно высокую осознанность действий. Это, однако, не исключает проявления в процессе занятий фотографией неосознаваемых чувств и потребностей.

Фотографию также можно рассматривать как игру. Она действительно позволяет «играть» с реальностью и ее зримыми отображениями — выбирать из нее то, что для художника наиболее интересно и важно, творчески комбинировать разные элементы реальности друг с другом и даже создавать иную, фантастическую реальность (сюрреальность), которая невидима физическим зрением.

В фотографии может происходить соприкосновение и соединение реальности и фантазии, благодаря чему снимок становится своеобразным «транзитным объектом», инструментом наглядно-действенного освоения мира и собственной внутренней реальности. Благодаря своим игровым возможностям, фотография может приносить удивительное ощущение свободы, возможно, столь же сладостное, как и то ощущение свободы, которое переживает во время игры ребенок.

По своей природе фотография социальна: она связана с контактами между людьми и передачей значимых для них чувств и представлений. Ее можно рассматривать как своего рода ритуал, обеспечивающий социализацию и формирование идентичности, включение в разные группы людей с характерной для них системой ценностей, а также ролевое развитие и трансформацию. Все это обуславливает тесную связь фотографии со сценическим искусством, а также возможность использования представлений и техник современной драматерапии применительно к терапевтической фотографии.

Фотографирование часто связано с саморепрезентацией — представлением себя в определенном образе реальной или воображаемой аудитории, и хотя мы часто не осознаем, в какой мере при этом наши внешность и поведение изменяются, а «сценарий» разыгрываемой перед фотоаппаратом драмы нам неведом, в это время все равно происходит нечто, напоминающее мини-спектакль, воздействие которого и на его участников, и на зрителей порой весьма значительно.

В большинстве случаев фотография связана с запечатлением внешнего облика человека и тех или иных его значимых действий. Она по-

звояет сохранить во времени **ощущения** тела и опыт его покоя и движения. Мы **МОЖЕМ** увидеть на фотографиях разные позы и выражения лица, передающие те или иные реакции и состояния, в том числе вызванные находящимися рядом с нами людьми и предметами, а также нашим пребыванием в той или иной среде. Это позволяет использовать фотографию в качестве инструмента исследования телесного образа «Я», пластического выражения чувств и потребностей и получения нового телесного опыта и его интеграции. В терапевтическом же контексте это позволяет использовать фотографию в сочетании с техниками телесно-ориентированной и танцевально-двигательной терапии и привлечь заложенные в них теоретические представления для обоснования механизмов исцеляющего воздействия фотографии.

Чаще всего, показывая кому-либо фотографии, мы сопровождаем это рассказом. Рассказ позволяет не только передать наше отношение к тому, что на фотографии изображено, и прояснить то, что скрыто «за кадром», но и обозначить смысл событий и переживаний и связать воедино разные аспекты опыта. Сопровождающие показ фотографий рассказы подчас весьма затейливы и красочны, что не только усиливает воздействие зрительных образов, но и позволяет выразить полнее и глубже связанные с ними чувства и мысли. Все это заставляет признать *нарративный*, или повествовательный, элемент фотографии очень важным и имеющим большое значение для достижения терапевтических эффектов. Данное обстоятельство можно также учесть при проведении фототерапевтических занятий, предлагая их участникам либо сочинить на основе фотографий различные истории в форме рассказов, притч или сказок, либо создать своеобразные мини-сценарии, позволяющие обозначить основных действующих персонажей, их поступки, то, что могло предшествовать изображенному на фотографии событию и что может за ним последовать.

Фотография, таким образом, интегрирует в себе многие виды творческой деятельности, которые могут использоваться в ходе занятий в различных вариантах и сочетаниях, обеспечивая многостороннее исцеляющее, гармонизирующее и развивающее воздействие на их участников.

1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ФОТОГРАФИИ

В этом разделе будут перечислены те психологические функции фотографии, которые обеспечивают возможность ее применения с выше-названными целями.

1. Фокусирующая / актуализирующая функция связана со способностью фотографии **ОЖИВЛЯТЬ** воспоминания и приводить к повторному переживанию имевших место ранее событий — как положительно, так и отрицательно окрашенных. Хотя повторное переживание неприятных и травматичных событий может быть для человека психологически небезопасным, в контексте психотерапии это зачастую необходимо для того, чтобы в результате прийти к их переосмыслению, либо завершить прошлую ситуацию с новыми, более положительными **последствиями**. Данная функция фотографии связана также с проявлением латентных, ранее скрытых свойств личности, ее потребностей и тенденций. Человек может открыться для самого себя и окружающих с новой стороны благодаря тому, что, например, снимки запечатлели его в непривычном или ранее не столь очевидно проявлявшемся состоянии, либо в момент совершения какого-либо действия, которое для него раньше было не характерно. Как и при повторном переживании прошлых ситуаций, такая **«встреча»** человека с ранее несвойственными либо «невидимыми» для него проявлениями своей личности иногда может быть неприятной или даже пугающей, и многое зависит от того, в каких условиях это происходит и какими интервенциями психолога или психотерапевта **сопровождается**. Если такая ситуация переживается им болезненно, есть основание связать это с «теневыми» и неосознаваемыми проявлениями его внутреннего мира. Именно на этом основана психоаналитическая работа с фотодокументами. Это, конечно же, не значит, что наибольшее психотерапевтическое значение при работе с фотографией имеют лишь негативные переживания. Когда **«встреча»** человека с прошлыми ситуациями и невидимыми для него ранее проявлениями своего «Я» приятна и желанна, фотографии могут выступать в **качестве** средства раскрытия и укрепления внутренних ресурсов, а также в качестве стимула к дальнейшему развитию. Личность может освоить новые грани своего «Я» и более активно использовать их в ее деятельности и отношениях.

2. Стимулирующая функция связана с тем, что при создании и восприятии снимков происходит активизация разных сенсорных систем — прежде всего, зрения, кинестетики, тактильной чувствительности. Фотографируя, человек вступает в активные отношения с миром. Выбирая объекты для съемки и производя ее, ему порой приходится прилагать немалые усилия для мобилизации своих чувств, воли и изобретательности. С этим связана мобилирующая функция фотографии.

3. Кроме того, фотосъемка и последующее восприятие фотографий и их художественное оформление связаны с координацией разных сенсорных систем, появлением разнообразных ассоциаций: вначале — с объек-

том съемки, а затем — с готовым образом. При этом могут оживать воспоминания и творческое воображение; формироваться новые представления. И, конечно же, фотосъемка немислима без способности человека осуществлять свой выбор и определенным образом «встраивать» объект восприятия в систему личных значений, соотносить его со своими потребностями и опытом. Все это отражено в еще одной — **организующей (интегрирующей) функции** фотографии.

4. **Объективирующая функция** в какой-то мере связана с фокусирующей / актуализирующей функцией и заключается в способности фотографии делать зримыми переживания и личностные проявления человека, отражающиеся в его внешнем облике и поступках. Благодаря объективирующей функции фотографии, человек также может лучше осознать свою принадлежность к определенной социальной группе (профессиональной, **культуральной**, национальной и т. д.). В этом случае она **будет** отражать его значимые отношения с людьми и предметами — то есть основу его самоидентификации. Человек может понять, в какой степени его мимика и поза, прическа, одежда, а также интерьер, его собеседники в кадре и т. д. связаны с его чувством культурного, **гендерного** или профессионального «Я» и потребностями в его изменении.

5. Фотография также позволяет увидеть и осознать эти изменения, равно как и те метаморфозы, которые происходят с ним вследствие тех или иных событий или психотерапевтической работы. Таким образом, **отражение динамики внешних и внутренних изменений** — еще одна важная психологическая функция фотографии. Данная функция проявляется в том случае, если имеется достаточное количество снимков, позволяющих провести ретроспективный анализ определенных этапов жизни человека и увидеть, насколько различаются оформление его внешности, поведение и окружающая среда в разные моменты времени.

6. **Смыслообразующая функция** фотографии заключается в ее способности помогать человеку увидеть смысл поступков и переживаний — как своих собственных, так и других людей. В повседневной жизни мы часто действуем и реагируем неосознанно, либо приписываем поступкам и переживаниям определенный, как нам кажется, очевидный смысл. Фотография же позволяет «остановить мгновение» и достичь такой фокусировки на них, которая многим людям в обыденной жизни недоступна. Она также обеспечивает необходимую для саморефлексии отстраненность, благодаря чему люди могут увидеть переживания и поступки в новом свете и постичь их иное — зачастую более глубокое либо альтернативное — содержание. Происходит переосмысление опыта и установление смысловых связей между событиями и различными элементами

внутреннего мира. Применительно к фототерапии это может, в частности, предполагать осознание клиентом причин **появления** у него тех или иных проблем в межличностных отношениях, а также особенностей своего развития и потребностей. **Смыслообразующая** функция фотографии, если иметь в виду не только восприятие, но и создание снимков, в определенной мере связана с выбором объектов, времени и контекста съемки, благодаря чему осуществляется «селекция» наиболее значимого материала и его содержательная переработка. Выступая в этой функции, фотография нередко позволяет обозначить «истину» бытия, переживаний и человеческих отношений.

7. **Деконструирующая** функция фотографии дополняет ее смыслообразующую функцию и означает способность помогать человеку осознать, что тот смысл, который он приписывает своим поступкам и переживаниям, равно как и действиям и переживаниям других людей, является не столько «природно данным», сколько внедренным в его сознание и бессознательное в процессе социализации. С точки зрения представлений постмодерна, смыслы наших поступков и переживаний являются «конструктом» — порождением различных языковых и неязыковых знаковых систем, которыми мы пользуемся на разных этапах своей жизни. Культура и социум учат нас приписывать нашим чувствам и действиям вполне определенное значение, хотя они в принципе могут иметь неограниченное множество иных значений. Такое приписывание чувствам и действиям определенного смысла, как правило, носит адаптивный характер, хотя в некоторых случаях может быть причиной более или менее выраженной дизадаптации. Последнее особенно вероятно в том случае, если само общество и его культура являются инструментами насилия или контроля одних групп населения над другими. При этом те группы населения, которые занимают в нем более привилегированное положение, в том числе за счет ущемления интересов других групп, будут вольно или невольно стремиться использовать разные знаковые системы (включая кино, изобразительное искусство, музыку, телевидение, прессу и другие медиа-средства) для того, чтобы утвердить в обществе ту систему значений, которая служила бы сохранению сложившегося порядка вещей. Однако, поскольку данная система значений служит сохранению неравноправия, она будет в той или иной мере искажать реальный смысл человеческих отношений и переживаний и выступать в качестве одного из факторов **патогенизации**. Одной из задач применения фототерапии в этих условиях может быть «освобождение» человека от ложных, «сконструированных» значений и формирование новой системы значений, более достоверно отражающих его внутреннюю и внешнюю реальность. Так, в результате

фототерапии женщина может прийти к осознанию того, что ее **гендерные** предпочтения, например использование макияжа, одежды **определенного** типа, выражение лица и т. д., не являются ни «природно данными», ни отвечающими ее реальным потребностям.

8. Данная функция тесно связана с функциями рефрейминга и реорганизации. **«Рефрейминг»** в переводе с английского означает «помещение в иную рамку» и связан с включением объекта (каковыми могут также являться поступки, чувства и мысли человека) в иной контекст восприятия, что приводит к изменению его смысла. Применительно к фотографии это, в **частности**, может быть связано с применением фотоколлажа или фотомонтажа, позволяющих соединить определенный визуальный образ (например, изображение человека) **С**тем материалом, который на оригинальном снимке отсутствовал. При этом человек может увидеть свои чувства и поступки в совершенно новом свете. Так, например, молодой человек может увидеть себя героем киносериала или перенестись в прошлое и оказаться на одном корабле с первооткрывателями Америки.

9. **Контейнирующая** (удерживающая) функция связана с тем, что фотография может «удерживать» чувства от их бессознательного отреагирования в реальности. Данная функция основана на том, что фотографические образы часто выступают в качестве инструментов символической экспрессии, которые, как это следует из психодинамических представлений, служат «канализации» психической энергии и ее трансформации в более высоко организованные психические проявления. На этом, в частности, основана идея о сублимации.

10. Экспрессивно-катарсическая функция фотографии заключена как в восприятии готовых снимков, так и в их создании. Повторное, иногда более глубокое, по сравнению с прошлой ситуацией, переживание чувств и их вербальное и невербальное выражение во время просмотра фотографий, в особенности если оно происходит в присутствии достаточно эмпатичных и понимающих собеседников, способно приводить к эмоциональному «очищению» и освобождению от тягостных **переживаний**. **Что** же касается создания снимков, то экспрессивно-катарсическая функция фотографии отчасти связана с тем, что фотографические образы могут не только «рассказывать» о чувствах, но и «воплощать» их. Последнее основано на феноменах проекции и проективной **идентификации**, когда субъект в результате идентификации с объектом восприятия (каковым может быть растение, животное, неодушевленный предмет или другой человек) «переносит» на него свои собственные переживания либо начинает переживать то, что переживает объект. Кроме того, экспрессивно-катарсическая функция фотографии при создании снимков,

в особенности когда человек находится в кадре, связана с выражением чувств посредством жестикюляции, позы, мимики, костюма. Дополнительные возможности для выражения чувств заключены в использовании музыки, различных аксессуаров, а также в самой среде, в которой проводится съемка. При этом большое значение может иметь подготовка к съемке и то, что за нею следует, когда порой в течение довольно продолжительного времени человек может входить в определенное состояние и переживать его в присутствии окружающих, что обеспечивает заметный катарсический эффект.

11. Защитная функция фотографии, отчасти также смыкающаяся с ее **контейнирующей** и объективирующей **функциями**, связана с ее способностью обеспечивать дистанцирование от травматичных и малопонятных переживаний и ту или иную степень контроля над ними. Так, например, человек может в течение определенного времени скрывать от близких некоторые из своих фотографий, если демонстрация и обсуждение того, что на них изображено, является для него психологически небезопасным. При этом он может ощутить, что именно он, и никто другой, определяет момент, когда снимки могут быть показаны. Его возможность контролировать ситуацию и свои чувства будет очень важна для достижения чувства психологической безопасности и, в конечном итоге, возможно, сделает его более готовым к показу **фотографий**.

Это, по крайней мере, некоторые из наиболее важных, как нам кажется, психологических функций фотографии, позволяющих использовать ее в качестве лечебно-коррекционного, здоровьесберегающего и развивающего инструмента. Приведенные ниже примеры иллюстрируют некоторые моменты фототерапевтических занятий. Данные примеры включают не только описание ряда техник и упражнений, но и образцы работ участниц тренинговых групп и их комментарии.

1. 3. ПРИМЕРЫ ФОТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И РАБОТ ИХ УЧАСТНИЦ

Хотя у нас имеется опыт применения фотографии в работе с психиатрическими пациентами, в этой главе будут **проиллюстрированы**, главным образом, те занятия, которые проводились с тренинговыми группами. Некоторые из этих занятий включают использование готовых фотогра-

фий. Участники группы могут принести с собой личные фотографии, на которых они изображены в разные периоды своей **ЖИЗНИ**, и тогда им может быть предложено показать друг другу снимки, дополнив их своими комментариями относительно обстоятельств, в которых эти снимки были сделаны, и чувств, которые они переживали в момент съемки. Иногда показ и обсуждение снимков протекают в свободной форме, иногда — организуются ведущим, чтобы обеспечить фокусировку внимания участников группы на определенных аспектах их опыта и системы отношений.

Показ и обсуждение готовых фотографий могут дополняться такими формами работы, которые позволяют структурировать или реструктурировать представленный на них материал определенным образом. Большинство людей в домашних условиях самостоятельно делают это, когда создают семейные альбомы или тематические подборки фотографий, которые могут быть оформлены в виде плаката и показаны, например, в день рождения именинника или во время празднования юбилея. Как правило, люди делают это не всегда осознанно, стремясь проследить проделанный ими жизненный путь, либо с тем, чтобы привлечь внимание к личным или профессиональным достижениям.

Нечто подобное можно делать в ходе тренингов, предлагая участникам создать подборки фотографий на определенную тему и затем расположить их либо в альбоме, либо в виде «книжки» или плаката. Очевидно, что такая работа, помимо упомянутых выше социальных функций, способствует смыслообразованию, рефреймингу и реорганизации личностно значимого для участников группы материала.

Можно было бы привести немало примеров, показывающих, как такая работа приводила к достижению значимых эффектов по интеграции личности участников группы, к «собираению» разрозненных фрагментов своего прошлого и настоящего воедино и более ясному представлению **будущего**.

Пример 1

В ходе тренинга участницам группы было предложено, используя принесенные из дома фотографии разных периодов своей жизни и любые изобразительные материалы (белую и цветную бумагу, краски, маркеры, журналы для создания коллажа), создать композицию, которая позволяла бы увидеть их личную историю и разные социальные роли, которые они исполняли, исполняют и, возможно, будут исполнять в будущем.

Группа состояла из **12** человек и имела смешанный в культурном плане состав. Большинство принадлежало к латышской культуре, одна из

участниц — жительница Чехии — прибыла в Латвию для временного проживания по служебным обстоятельствам мужа *л* переживала достаточно сложный период психосоциальной адаптации.

Для создания своей композиции она вырезала из ватмана три больших круга, обозначающих ее прошлое, настоящее и будущее, и затем расположила на них свои фотокарточки, дополнив их отдельными вырезками из журналов. Далее приводится стенограмма обсуждения ее работы в группе.

Линда (*здесь и далее имена участниц группы изменены*). Я использовала три круга. Они обозначают детство, то, что есть, и то, что будет. Сначала расскажу про детство... Эта часть работы делалась с легкостью, радостью. Здесь я на фотокарточках выступаю в роли дочки, сестры, внучки...

Затем я стала делать будущее. Когда делала, вспомнила, что на последнем арт-терапевтическом тренинге два месяца назад я создала автопортрет в натуральную величину и изобразила радугу. Сегодня я также использовала радугу. Почему? Потому что в ней много разных цветов. Думаю, что желтый цвет в радуге — это «внутренний ребенок»; розовый — это я как мама в будущем; красный — жена, женщина; белый — то, что я в себе еще не знаю...

Последний круг показывает, кто я есть сейчас. Это тяжело, так как я живу в другой стране. У меня сейчас много ролей, они другие, новые... В центре — то, что сегодня для меня ближе, важнее. Я соединила все три круга, сначала их не склеивала, играла, двигала.

Ведущий. Почему в центре нет твоего лица?

Линда. Это невозможно сделать. В центре — богородица. Она означает, что я буду мамой. Я также поместила карту с изображением джонка. Он для меня символизирует счастье, легкость. Карты создают разные комбинации. Это как судьба, и я ей доверяю.

Другая участница той же группы при выполнении данного задания создала из ватмана три конуса и разместила на них свои фотокарточки, которые так же, как и у предыдущей участницы, были связаны с прошлым, настоящим и будущим (рис. 1). В процессе обсуждения выяснилось, что ее семья перенесла депортацию и была выслана из Латвии в Сибирь. Ее детство прошло в Магадане, и хотя она уже **достаточно** давно вернулась в Латвию, еще дома, подбирая для тренинга фотографии разных периодов своей жизни, она вновь вспомнила прошлое и пережила сильные чувства.

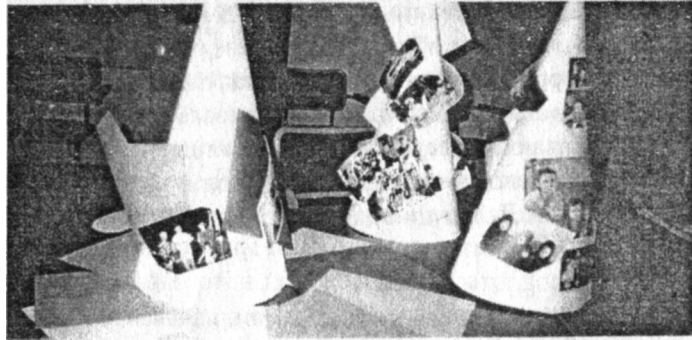


Рис. 1

М а р а. Я создала три конуса. Поняла, что моя внутренняя жизнь представлена именно в такой форме. Первый конус — прошлое. Это семья, детство. Второй — настоящее, а третий — будущее.

На первом конусе поместила фотокарточки о нашей жизни в Сибири, не помню, кто **фотографировал**. Прошлое вызывает у меня сильные чувства. Мои родители были в аду. Мы жили в Магадане, но я не страдала. Мы жили в маленьком домике. Я видела море, и это позитивно влияло. Помню, в детстве мечтала, как выглядит Латвия...

Я сейчас впервые показываю эти фотокарточки. В школьные годы я их стыдилась, не хотела, чтобы их кто-то смотрел. Когда мы вернулись в Латвию, я чувствовала себя униженной, в школе ко мне относились настороженно.

Это — настоящее. Люблю жизнь, люблю, что чувствую, встречаюсь, творю, узнаю себя как женщина. Здесь мои дети... Не люблю, когда в рамки ставят. К счастью, профессия художника позволяет выходить за **рамки**.

Здесь я также поместила фотографии, где я с двоюродным братом, который в Америке. Мы с ним словно близнецы. Его тоже невозможно поставить в рамки... Общение с ним для меня очень много значит.

Конус будущего поставила на разноцветную бумагу. На вершине конуса — лист синего цвета. Он мною движет. Будущее — этот цвет, то, что трудно выразить словами, что-то интуитивное. В будущем хочу многое увидеть, много путешествовать, быть в искусстве — своим и создаваемом **другими...**

И наконец, работа еще одной участницы группы, которая в качестве основы для размещения фотографий использовала образ дерева — **древа жизни**.

А у с м а. У меня работа в форме дерева (рис. 2). Корни — начало, мои родители, инкарнация. Ствол — это я сейчас, я изменяюсь. Слева внизу — фото с бабушкой, она умерла два года назад. Незадолго до ее смерти я обратила внимание на ее руки, они были очень худые. Это фото я поместила в черную рамку. **На** нем я в роли внучки. (Мысленно обращаясь к бабушке, говорит: «Спасибо, что ты **была**».)



Выше — это я с мамой. Я написала рядом с мамой: «Где **ты?**». Это фото тоже в рамочке, потому что наши отношения уже не будут развиваться.

Выше — я с братом, я — член группы. Справа — я на фоне пейзажа, где я родилась, — это **Вентспилс**.

Выше — я в роли мамы, жены. Выше — я как объект фотографирования и я как фотограф. В центре я весной, когда был тренинг по арт-терапии.

В е д у щ и й. Что для тебя была эта работа?

А у с м а. В каком-то смысле я была к этому внутренне готова, и образ дерева мне очень близок. Дерево — ведущая женская ассоциация, это для меня очень значимый, объединяющий символ.

В е д у щ и й. Сверху ты также поместила черный и красный цвета.

А у с м а. Это знак, что развитие не **кончается**, это — новое воплощение.

На рисунках 3, 4 и 5 представлены работы еще трех участниц той же самой **группы**. Описанные в этом разделе работы и комментарии участ-

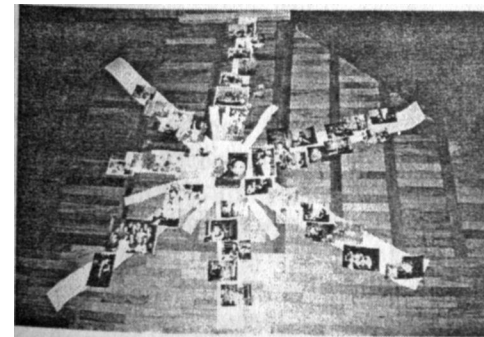


Рис. 3

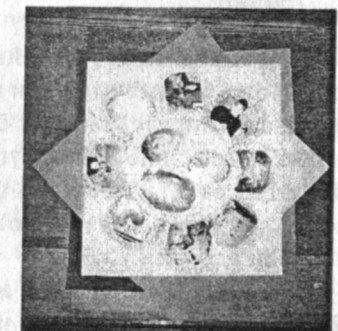


Рис. 4



Рис. 5

ниц показывают, сколь важным в интеграции опыта разных периодов жизни было пространственное расположение фотографий, способствовавшее проявлению функций смыслообразования, рефрейминга и реорганизации. Можно отметить, что каждая из участниц группы использовала свой оригинальный способ пространственного расположения **СНИМКОВ**.

Большое значение при размещении снимков имело создание с помощью разных изобразительных материалов таких образов, которые могли бы объединить все **фотографии**. Их пространственная интеграция сопровождалась осознанием участницами группы смысловых связей между разными снимками и, соответственно, разными аспектами личного опыта.

Следующие примеры показывают, какую роль в актуализации и обозначении латентных ролей и потребностей может играть применение в ходе фототерапевтического тренинга элементов нарративного подхода, связанного с созданием историй на основе фотоматериалов.

Пример 2

Во время занятия участницам группы было предложено создать в технике фотоколлажа одну или несколько композиций, которые могли бы передавать определенный сюжет, чувства и мысли персонажей, а также их взаимодействие **друг** с другом. Ведущий рекомендовал воспользоваться в этой работе личными фотографиями участниц группы, которые могли при этом выступать от лица того или иного персонажа создаваемой ими истории.

При выполнении этого задания одна из участниц группы на куске обоев разместила большое количество вырезок из журналов и лишь в одном случае — свое портретное фотоизображение, включив таким об-

разом себя в историю в качестве одного из персонажей. Далее приводится текст сочиненной ею **ИСТОРИИ**:

«Жили-были три брата-скрипача. Они играли божественную музыку Баха, Моцарта и Паганини и были похожи во всем. И случилось так, что все они влюбились в одну девушку, а ей нравились все трое, потому что музыка сделала их очень похожими.

И стала их разрывать ревность за случайные взгляды, брошенные девушкой на кого-нибудь из них. Но потом девушка влюбилась совсем в другого человека, который открыл ей ее саму во всех смыслах.

А скрипачи расстались, разъехались по разным странам, поменяли расу и женились — один на африканке, другой на индианке, третий на арабке. И забыли свою прежнюю жизнь. А у африканской семьи, которая стала жить в прекрасном доме в Испании (жена одного из скрипачей была потомком испанских мавров), родилась дочка.

И случилось так, что как-то раз на боях быков, которые обожал глава семьи, девочка ни с того ни с сего ослепла. Атак как никто не знал, отчего это случилось, никто не мог ей помочь — ни обычные больницы, ни летающие.

И как-то ночью ей приснился **сон**, в котором к ней пришло чудо-юдо и сказало: «Понюхай эти духи из бутылочки, и твоя жизнь изменится». Она понюхала и наутро проснулась с ощущением, что она — негритянская джазовая певица.

И так оно и случилось — она стала певицей, и хоть зрение к ней пока не вернулось, мир для нее стал огромной сценой, полной чудес!»

Судя по всему, в этой истории автор работы выступает от лица ослепшей во время боя быков девочки, которая, понюхав во сне духи из волшебной бутылочки, проснулась с ощущением того, что она — негритянская певица. Есть основания предполагать, что в своем фотоколлаже и истории участница группы обозначила одну из наиболее значимых для себя в настоящее время потребностей. Хотя эта драматическая роль, на первый взгляд, мало чем напоминает те роли, которые участница исполняет в реальной жизни (по профессии она учительница), она в метафорической форме может передавать некоторые аспекты биографического опыта участницы и ее восприятия самой себя и окружающего, позволяя найти определенную форму воплощения для одной из важных, хотя в реальности и недостаточно проявленных сторон личности.

Иногда для того, чтобы фасилитировать выражение значимых для участников тренинга латентных **потребностей**, мы просим их изобразить себя в необычной или малознакомой для себя роли, которая, однако, могла бы быть им интересна или приятна. При этом им предлагается совместить

свое фотографическое изображение с вырезками из журналов. Примером выполнения этого задания может быть следующая работа.

Участница группы создала две композиции, представив себя в двух образах (ролях). Один из них она связала с богатством, известностью, гедонизмом и призналась, что ей этого, возможно, не хватает. Обратив внимание, что рядом с нею на композиции больше никого нет, она испытала удовлетворение. «Мне понравилось, — сказала она, — что весь этот **антураж только** для меня». Любопытно, что на композиции присутствует изображение двух чашек, которые героиня держит в руке, что указывает на ее готовность к встрече с другими людьми. Свою фигуру она поместила на фоне различных сыпучих пищевых продуктов — орехов и специй, что, по видимому, может символизировать разнообразие и яркость чувств и ощущений, в которых она испытывает потребность. В то же время все сыпучие материалы достаточно хорошо «контейнированы» и помещены в индивидуальные ящички, что может означать упорядочивание «чувственного хаоса» и его подчинение хозяйке.

Другая работа этой участницы представляет ее в образе «хранительницы леса». «Я всегда сильно отзываюсь на неблагоприятие природы, — прокомментировала она свою работу. — Возможно, я бы хотела что-то сделать для **того**, чтобы защитить ее, как-то способствовать улучшению экологической ситуации. Пока я ничего особенного не сделала, но, возможно, к этому еще приду».

Когда в ходе фототерапевтических тренингов участники создают фотографии, вполне естественно предоставить им возможность организованно или независимо друг от друга и ведущего работать за пределами аудитории. Хотя используемые при этом техники и упражнения могут быть **разнообразны**, хотелось бы кратко остановиться на одной из форм работы, имеющей телесно-ориентированный характер и рассчитанной на развитие телесного самоосознания. Данная техника позволяет также осознать, каким образом окружающая среда, в том числе различные пространства и предметы городской или природной среды, влияют на восприятие нами своего тела.

Пример 3

При проведении тренинга, проходившего на побережье Рижского залива, участницам группы было предложено, разделившись на пары и взяв с собой фотоаппарат, свободно перемещаться по прилегающей к учебному зданию территории. При этом они должны были фокусировать внимание на ощущениях своего тела и вызванных ими образных

представлениях в их связи с разными природными объектами и участками ландшафта.

С целью объективации телесного опыта мы также просили участниц группы фотографировать **друг друга** в полный **рост** в разные **момнты** своего путешествия. После того как фотокарточки были напечатаны, можно было увидеть, как разный телесный опыт выражается в позе и мимике участниц тренинга и какую связь это имеет с окружающей средой.

Для того чтобы способствовать интеграции телесного опыта и его осознанию, во второй день участниц просили составить из фотографий композицию и сопроводить ее, по возможности, каким-либо повествованием.

В качестве примера выполнения этого упражнения приводим рассказ, созданный одной из участниц тренинга.

Композиция представляет собой книжку-раскладушку, каждая страница которой иллюстрирует определенный этап путешествия героини. Повествование включает фрагменты ее монолога, дополняемые комментариями рассказчика, с которым она также себя идентифицировала, что позволяет увидеть ее внутренний отклик на разные пространства и объекты окружающей среды.

Первая страница. «Здесь так хорошо!»

Вторая страница. «Я буду здесь жить». И она прыгнула в воду и поплыла. Она проскользнула между двумя большими рыбами: «Это небезопасно. Мне здесь не нравится...»

Третья страница. Она вышла на берег, смотрит на солнце: «Я хочу жить на небе!»

Четвертая страница. «Я буду птицей», — и она залезла на стену.

Пятая страница. Она словно потеряла голову и прыгнула... «Что я за птица?»

Шестая страница. Стоит у березы и думает: «Здесь птица. Она смеется, разговаривает».

Седьмая страница (на обороте). В конце концов, она решила покушать. Перед нею блюда из рыб и птицы...

Интересно, что в данном описании присутствует двойная фокусировка сознания автора работы, обеспечивающая, с одной стороны, ее ролевое включение в сюжет в качестве его главной героини и достаточно глубокое проникновение в различные природные пространства и, с другой стороны, отстраненное восприятие происходящего и действий героини с позиции рассказчика. В описании проявляются детская открытость и радость от встречи с внешним миром и в то же время легкая самоирония.

В этой главе мы дали определение фототерапии и охарактеризовали некоторые наиболее **важные**; на наш взгляд, психологические функции фотографии, определяющие ее исцеляющее и развивающее воздействие на человека. Нами также были описаны и проиллюстрированы некоторые частные формы проведения фототерапевтического тренинга, которые могут быть адаптированы для решения лечебно-коррекционных, здоровьесберегающих и **развивающих** задач. А теперь нам предстоит рассмотреть фотографию в качестве одного из инструментов арт-терапии, конкретизировать и обосновать цели и задачи ее применения и обсудить различные варианты и формы проведения фототерапевтических занятий.

Глава 2

ФОТОГРАФИЯ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОТЕРАПИИ ИСКУССТВОМ И АРТ-ТЕРАПИИ

2.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОТЕРАПИИ ИСКУССТВОМ И АРТ-ТЕРАПИИ

В предыдущей главе была кратко обозначена связь фотографии с изобразительным и сценическим искусством, движением и выразительной пластикой, а также с художественным повествованием. Мы также допустили возможность обоснования лечебно-коррекционного и развивающего воздействия фотографии с точки зрения представлений и принципов разных направлений терапии искусством. В этой главе мы постараемся более подробно обосновать практику фототерапии, применяя для этого теоретические разработки психотерапии искусством. При этом мы вполне допускаем возможность использования иных концепций психологии и психотерапии в качестве методологической основы фототерапии. Сама по себе фотография представляет собой лишь определенный технический инструментарий, который может применяться с разными целями, в том числе с целью создания фотодокументов или решения художественно-эстетических задач. Занятия фотографией, конечно же, могут сами по себе приводить к достижению определенных исцеляющих и развивающих эффектов. Однако ее применение в контексте определенных лечебно-коррекционных и развивающих программ будет усиливать эти эффекты и делать их более устойчивыми. Это также позволяет применять фотографию для решения вполне конкретных задач развития, оздоровления и психокоррекции и прогнозировать результаты ее воздействия.

Психотерапия искусством (expressive arts therapies) представляет собой относительно хорошо разработанную теоретическую и методическую базу для лечебно-коррекционного и развивающего использования фотографии. В настоящее время психотерапия искусством представлена четырьмя основными направлениями — арт-терапией, драматерапией,

ей, **музыкотерапией** и танцевально-двигательной терапией; в некоторых странах они признаны в качестве самостоятельных **профессий**.

Поскольку фотография связана с созданием визуальных образов, вполне логично было бы **рассматривать** ее как одну из форм изобразительного искусства и, соответственно, арт-терапии. Арт-терапия представляет собой систему лечебно-коррекционных и здоровьесберегающих воздействий, основанных на занятиях изобразительным творчеством. Как написано в информационном бюллетене Американской арт-терапевтической ассоциации (ААТА, 1998), «арт-терапия — это профессия, связанная с использованием различных изобразительных материалов и созданием образов, процессом изобразительного творчества и реакциями пациента (клиента) на создаваемые им продукты творческой деятельности, отражающие особенности его психического развития, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты».

Термин «арт-терапия» начал использоваться в англоязычных странах примерно в 40-е годы XX века, обозначая разные по форме и теоретическому обоснованию варианты лечебной и реабилитационной практики. Одни были инициированы художниками и осуществлялись преимущественно в студиях, организованных в крупных психиатрических и **общесоматических** больницах, примером чему может служить деятельность британца Адриана Хилла. Другие допускали элементы психоаналитической трактовки изобразительной продукции пациентов и признавали важность их отношений с аналитиком (работы Маргарет Наумбург в США).

Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, АТ во многих случаях приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. Отсюда — многочисленные попытки ее использования в образовательных учреждениях и в социальной работе.

Во многих случаях АТ является одним из элементов комплексного лечебно-коррекционного воздействия и предполагает тесный контакт между специалистами разного профиля (врачом, психологом, педагогом, социальным работником). В разных странах существуют различные нормы допуска к осуществлению арт-терапевтической практики. **Там**, где АТ признана в качестве самостоятельной **профессии**, право оказывать арт-терапевтические услуги имеют лишь те, кто получил специальную подготовку. Подобная подготовка, как правило, рассчитана на несколько лет последиplomного образования. В Российской Федерации АТ самостоятельной профессией не является и **рассматривается** как метод психотерапии, а потому может применяться, главным образом, врачами-психотерапевтами. Вместе с тем там, где АТ не связана с лечением

и выступает в качестве диагностического, развивающего или психопрофилактического приема, она может применяться другими специалистами (психологом, педагогом).

2.2. ФОТОГРАФИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА И АРТ-ТЕРАПИИ

Арт-терапия связана с использованием разных изобразительных материалов, но может допускать применение и других форм творческого самовыражения — как правило, в сочетании с изобразительной деятельностью. Само понятие «изобразительные материалы и средства» трактуется достаточно широко. Его содержание в какой-то мере связано с изменением форм и методов художественной практики, которое на протяжении XX века происходило очень динамично. Наряду с более традиционными изобразительными материалами и техниками, используемыми в живописи, графике и **скульптуре**, за прошедшие несколько десятилетий художниками были освоены такие жанры и направления изобразительного искусства, как ассамбляж и работа с объектами, инсталляция, хеппенинг и перформанс, предполагающие создание визуальных образов из готовых предметов и художественную организацию пространства, а также совершение тех или иных **действий**¹. В XX веке изобразительное искусство также ассимилировало многие медиа-средства, такие как кино (**видео**), компьютеры и **фотография**, и стало активно работать с разными «текстами». И наконец, во многих случаях для осуществления художественных проектов стала применяться иная — порой весьма сложная — техника.

¹ Подробнее об этих жанрах см. в книге «Арт-терапия в эпоху постмодерна» под ред. А. И. Копытина, 2002, СПб: Речь. Трактовка этих понятий дискуссионна, хотя все эти термины обозначают разные жанры современного искусства: ассамбляж - построение композиций из готовых элементов, наподобие коллажа, но объемных; работа с объектами — использование найденных предметов в качестве самостоятельных художественных объектов; инсталляция — это художественная организация пространства, в том числе путем привнесения в **него** разных предметов; хэппенинг - определенное действие или событие, которому придается статус художественного феномена; перформанс — «исполнение» - также **действие** с определенной, как правило, скрытой «драматургией», отличающееся от сценического исполнения отсутствием «сценария» и ролей.

Границы «изобразительного искусства», таким образом, настолько раздвинулись, к тому же оно **стало** включать в себя иные формы искусства (музыку, танец, сценическое искусство, **литературу**), что в **настоящее** время **весьма** трудно определить его ключевое содержание. В то же время очевидно, что основой изобразительного искусства по-прежнему выступает создание визуальных образов.

Что касается фотографии, то на протяжении XX века она заняла прочное место в ряду различных форм и средств изобразительного искусства. Вполне естественно поэтому было бы включить ее в арсенал используемых в арт-терапии изобразительных материалов и инструментов. Однако, **как** это ни парадоксально, современные арт-терапевты относительно редко предлагают своим клиентам воспользоваться этим средством, что отчасти подтверждается единичными публикациями о психотерапевтическом применении фотографии.

В своей во многом новаторской книге о применении песочницы в арт-терапии Л. Штейнхардт (**Штейнхардт Л.**, 2001) приводит развернутую классификацию изобразительных средств и материалов с описанием их физических свойств и эффектов психологического **воздействия**. О фотографии она, однако, даже не упоминает. В то же время арт-терапевтам было бы, наверное, весьма полезно осознать, какими изобразительными возможностями обладает фотография и насколько эти возможности отличаются от возможностей иных используемых в художественной практике средств и материалов, каким потребностям клиентов фотография может удовлетворять, какие особенные, по сравнению с другими материалами и средствами, чувства она у них вызывает и, наконец, какими психологическими эффектами сопровождается восприятие и создание фотографий. Ниже дается характеристика некоторых свойств фотографии, выступающей в качестве особого «изобразительного» средства. Хотя большинство из этих свойств могут быть характерны для иных средств и материалов художественной практики, их сочетание в фотографии, по-видимому, уникально.

Стоимость

Одним из критериев классификации материалов и средств изобразительной практики и арт-терапии является их стоимость. Она часто связана с качеством или редкостью материала, а также с трудоемкостью его производства. Можно предполагать косвенную связь между стоимостью материала и тем, насколько «ценной» представляется автору его продукция, однако это будет иметь значение в том случае, если человек осмыс-

ленно подходит к работе и достаточно социализирован. Стоимость материала также может подчеркивать «значимость» того, кто с ним работает, и служить средством повышения его самооценки. В то же время в некоторых случаях стоимость материала может сковывать спонтанность и творческую свободу.

В настоящее время так называемая «бытовая», связанная с использованием автоматических камер фотография является относительно дешевым средством визуального творчества, и хотя цифровые камеры еще довольно дороги, через некоторое время их цена может снизиться, что сделает их столь же широко доступными.

Если иметь в виду психотерапевтическое использование фотографии, в том числе ее применение в контексте арт-терапии, то она является даже более экономичным средством, чем многие изобразительные материалы, поскольку одной камерой можно пользоваться весьма долго. Текущие расходы будут включать лишь приобретение пленки и печать снимков. Кроме того, следует учесть, что большинство клиентов имеют свои фотоаппараты, которыми они могут пользоваться в ходе занятий арт-терапией.

Некоторые варианты проведения фототерапевтических занятий — когда, например, участники обсуждают готовые снимки или создают из них альбомы, плакаты или коллаж — вовсе не требуют никаких дополнительных расходов.

Сложность процесса работы и необходимые для использования изобразительного средства умения

Сложность процесса работы, а также необходимые для использования изобразительного средства умения являются еще одним важным критерием классификации. Иногда эти свойства связаны со стоимостью материала или инструмента: чем большего мастерства требует тот или иной материал или инструмент, тем выше они могут стоить, хотя это далеко не всегда так.

Применительно к профессиональной фотографии данная связь часто вполне справедлива, однако поскольку основной задачей арт-терапии является не совершенствование художественных умений и создание произведений искусства, но лечение и развитие, применение фотографии не потребует технического мастерства, а затраты сил и времени на создание авторских работ будут определяться психологическими потребностями и мотивацией участников занятий. При желании и наличии достаточных материальных средств они, конечно же, могут **вос-**

пользоваться и весьма сложной техникой, способной расширить диапазон их творческих возможностей. Однако, если будут применяться автоматические камеры, они позволят создавать снимки достаточно высокого качества и людям с весьма ограниченными физическими, психическими и материальными **возможностями**.

Таким образом, фотография допускает широкие возможности варьирования в плане сложности процесса работы и самой техники, а также трудозатрат на создание снимков и может применяться лицами с самым разным уровнем **умений**.

Естественность — искусственность

Фотография является таким изобразительным средством, которое было создано человеком на достаточно высоком уровне развития науки и техники, и она продолжает совершенствоваться на основе новых технологий. Ее трудно представить себе вне индустриальной, а затем — и постиндустриальной культуры, поскольку малейшие сбои в сложной цепи производства и потребления продуктов фотоиндустрии привели бы к **более-менее** серьезным нарушениям и самого процесса создания снимков.

Это означает, что как одно из средств визуального творчества, а в более широком смысле — и как универсальный инструмент сохранения и передачи информации и образного познания реальности фотография является относительно поздним приобретением человека, знаменующим, с одной стороны, его отрыв от природных основ бытия и утрату им своей естественной самодостаточности и, с другой стороны, его возвращение к реальности и природному началу, поскольку никакое иное изобразительное средство, за исключением кино или видео, не позволяет запечатлеть различные состояния природы и человека, объекты окружающего мира с такой точностью и достоверностью, как фотография.

Некоторые могут заявить, что фотография является чисто механическим, бесстрастно фиксирующим реальность и лишенным «души» инструментом. В художественной и арт-терапевтической среде найдутся приверженцы «естественных» изобразительных материалов, считающих, что эти материалы «дышат» и «излучают» больше «жизни», чем искусственные, в том числе такие высокотехнологичные изобразительные средства, **как** фотография. В то же время найдется и немало тех, кто, исходя из собственного опыта восприятия и создания фотографии, будет защищать ее как подлинно «живое» искусство.

В фотографии есть много того, что делает ее сродни природным процессам, и в этом смысле она является своеобразным «микрокосмосом»,

отображающим все многообразие отношений между различными элементами реальности с ее циклами изменений. В ней есть нечто «мистериальное», что позволяет увидеть в ней метафору рождения и смерти, сотворения мира и его последующего разрушения и возрождения, процесса познания и эволюции.

Физические свойства: плотность — текучесть

И фотоаппарат, и готовые снимки являются достаточно плотными физическими предметами. В художественной практике плотные материалы и предметы обеспечивают более высокую степень контроля над ними и позволяют создавать образы с четкими границами. С психологической точки зрения, стремление человека использовать преимущественно или исключительно плотные материалы может означать его желание установить контроль над собственными чувствами, которые, возможно, представляются ему хаотичными и небезопасными (например, над чувством **гнева**).

Менее плотные, в том числе жидкие изобразительные материалы предполагают более низкий контроль над процессом создания визуального образа и позволяют выражать разнообразные чувства, в том числе и малодифференцированные переживания. Работа с такими материалами во многих случаях связана с относительно низкой осознанностью действий вплоть до импульсивных реакций.

Физическая плотность фотоаппарата и снимков и устойчивость их физических границ способны дать человеку ощущение стабильности и безопасности, что может быть очень важным, если речь идет о лицах с высокой тревожностью, либо тех, кто испытывает страх «встречи» со сложными переживаниями. Благодаря этим свойствам, фотография может помогать человеку «укорениться» в реальности и принять ее как источник внутренней стабильности и опоры. Весьма значимой с психологической точки зрения является возможность использовать фотографию в качестве средства контроля над внешней и внутренней реальностью. Выбор же объектов съемки и их фиксация на пленку дают человеку ощущение своеобразной власти над ними, что может быть очень важным **для** тех, кто чувствует себя неуверенным и беспомощным.

Не случайно в социальной жизни люди часто пользуются фотографией как средством контроля. Ярким примером этого может быть так называемая *институциональная фотография*, создаваемая в определенных социальных ситуациях (бракосочетания, похороны, первое сентября, выпускной бал и др.). Одной из ее скрытых и чаще всего неосознава-

емых функций является упорядочивание человеческих отношений и чувств и их «встраивание» в определенные социальные нормы. С этой точки зрения есть основание также считать фотографию важным инструментом социализации, что может играть важную роль в педагогической и реабилитационной практике.

Несмотря на устойчивость физических границ фотографических образов, они все же могут быть разрушены или изменены в результате тех или иных манипуляций, в частности при создании фотоколлажа. Хотя утрата фотоснимком своей целостности некоторых может глубоко фрустрировать, во многих случаях это дает ощущение свободы и возможность трансформировать образы по своему усмотрению. Зачастую это бывает связано с созданием нового целостного изображения, возникающего в результате комбинации элементов разных снимков друг с другом, что еще больше усиливает ощущение собственной власти и контроля над образами и может быть использовано с психотерапевтической и развивающей целью.

Двухмерность — объемность

Двухмерность — объемность является еще одним критерием классификации изобразительных материалов. Применяя данный критерий, можно отнести фотографию к тем средствам визуального творчества, которые позволяют создавать преимущественно двухмерные образы. В то же время нет каких-либо серьезных препятствий для того, чтобы создавать с ее помощью объемные образы, вырезая из снимков отдельные фигуры и располагая их вертикально (композиция приобретает трехмерность, когда, например, на расположенный на столе лист ватмана с нарисованным на нем планом города ставятся вырезанные из фотокарточек фигурки людей, хотя сами по себе вертикально расположенные фотографии так и остаются двухмерными) либо работать с пространством, например размещая в нем готовые снимки в виде фотоинсталляции.

Кроме того, по самой своей природе фотография «пространственна»: осуществляя поиск объектов съемки, находя определенный ракурс и момент фиксации их движения либо активно создавая композицию из разных предметов, мы так или иначе «включаемся» в пространство и начинаем особенно остро его чувствовать. Очевидно, следует учесть и то, что фотография требует относительно хорошей, а в некоторых случаях — и весьма изощренной координации движений и способности, по меньшей мере, хорошо ощущать свое тело.

Есть веские основания считать фотографию средством развития пространственного мышления, а потому — использовать ее в работе с некоторыми клиентскими группами, в том числе детьми, поскольку пространственное мышление является фундаментом для развития более сложных когнитивных функций, в том числе понятийного мышления.

Перечисленные свойства фотографии как средства изобразительной работы позволяют сделать вывод о том, что она предоставляет очень широкие и во многом уникальные возможности для творческого самовыражения, познания внутренней и внешней реальности, социализации и удовлетворения разнообразных потребностей. Благодаря этому практикующие арт-терапию специалисты могут использовать фотографию в качестве одного из инструментов изобразительной деятельности своих клиентов.

2.3. ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕБНО-КОРРЕКЦИОННОГО И РАЗВИВАЮЩЕГО ПРИМЕНЕНИЯ ФОТОГРАФИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ГРУППОВОЙ ИНТЕРАКТИВНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Рассматривая фотографию как один из инструментов арт-терапии, можно допустить ее применение как с отдельными клиентами, так и с группами и семьями. В этом разделе мы обоснуем ее использование в работе с группами, руководствуясь при этом понятием групповой интерактивной арт-терапии.

Название «групповая интерактивная арт-терапия» является собирательным определением, включающим в себя различные по форме, продолжительности и способам теоретического обоснования варианты работы с группами. Основными критериями дифференциации внутри общей категории групповой интерактивной арт-терапии могут выступать следующие:

- степень организованности/структурированности деятельности участников и директивности ведущего;
- цели и задачи работы;
- условия работы;
- открытость или закрытость группы, ее размер;
- продолжительность периода работы группы;

- лежащая в основе используемых ведущим интервенций и общего подхода к работе теория или система взглядов;
- **социодемографический** и культурный состав группы и характерные для ее участников потребности, проблемы или формы заболеваний.

Феномен групповой интерактивной арт-терапии рассматривается в работах Д. Уоллер (Waller **D.**, 1993) и А. И. Копытина (Копытин **А. И.**, 2003). Д. Уоллер дает следующее определение этому понятию: «Модель групповой интерактивной арт-терапии основана на представлениях группового анализа, интерактивной (интерперсональной) групповой психотерапии, теории систем и арт-терапии. Это развивающаяся модель, теоретической основой которой выступают работы Фолькиса, Салливена и Ялома, а в последнее время также **Агазарьян, Петерса** и Астрахана, пытавшихся использовать системный подход к групповой психотерапии. Групповая интерактивная арт-терапия базируется на фундаментальных принципах арт-терапии, к которым можно отнести представления о том, что создание визуального образа (или объекта) представляет собой важный аспект познавательной деятельности человека; что изобразительная деятельность (включая рисование, занятия живописью, работу с глиной, конструирование и т. д.) в присутствии психотерапевта позволяет клиенту установить контакт с ранними, вытесненными переживаниями и теми чувствами, которые связаны с контекстом «здесь-и-сейчас»; что изобразительная продукция клиента может выступать в качествеместилища сильных переживаний, выразить которые ему бывает непросто, и, наконец, что визуальный образ является средством коммуникации между психотерапевтом и клиентом... и может способствовать прояснению переноса в отношениях психотерапевта и клиента» (р. 3).

Понятие *интерактивности* применительно к арт-терапевтической группе обозначает то, что одной из основных особенностей такой группы является взаимодействие между ее участниками. Хотя любая психотерапевтическая группа немислима без такого взаимодействия, интерактивная арт-терапевтическая группа отличается от большинства психотерапевтических групп тем, что взаимодействие между ее участниками, помимо вербального общения и невербальной экспрессии с использованием «языка тела», осуществляется посредством визуальных образов².

² Мультимодальная интерактивная арт-терапия может предполагать также использование музыкальной, танцевальной и драматической форм творческого самовыражения, выступающих в качестве дополнительных средств коммуникации между участниками группы.

Весьма примечательно, что развитие групповой арт-терапии во второй половине XX века протекало в основном в направлении **ВСС** большей реализации интерактивных возможностей изобразительной и иных форм творческой деятельности участников групп. Многие ведущие там, где это соответствует возможностям участников, стремятся активизировать прямое и опосредованное изобразительным творчеством взаимодействие между ними и создать условия для того, чтобы процесс и результаты их творческой деятельности использовались ими в качестве инструмента динамической коммуникации.

Данная тенденция в развитии групповой арт-терапии тесно связана с расширением социальной, институциональной и культурной базы ее применения. Если вплоть до 50-60-х годов XX века групповая арт-терапия использовалась в основном в деятельности крупных психиатрических и соматических больниц, рассчитанных на более-менее длительное пребывание пациентов, либо в качестве инновационного элемента художественного образования в школах, то в дальнейшем она была внедрена в амбулаторные психиатрические учреждения и социальные центры по работе с детьми, подростками и взрослыми, включая пожилых и престарелых граждан, безработных, бездомных, перемещенных лиц, беженцев, а также в общеобразовательные школы и школы для детей «с особыми потребностями» и во многие другие области практического применения.

Деятельность интерактивных арт-терапевтических групп в **настоящее** время в основном базируется на теоретических разработках и принципах групповой психодинамической психотерапии, включая ее внутриличностную, интерперсональную, общегрупповую, интегративную и системную модели, а также на представлениях семейной, клиент-центрированной и холистической психотерапии.

Обсуждая практику интерактивных арт-терапевтических групп, Д. Уоллер называет следующие их особенности и отличия от вербальных групп.

1. Поскольку большинство взрослых в качестве основного инструмента общения используют язык, а не визуальные образы, в процессе их изобразительной деятельности в условиях арт-терапевтической группы в гораздо меньшей **степени**, чем в ходе речевого **общения**, проявляются психологические защиты, что, с одной стороны, может сопровождаться страхом самораскрытия и, с другой стороны, вести к установлению в арт-терапевтической группе атмосферы высокого взаимного доверия.

2. Являясь альтернативным (по отношению к речи) средством выражения переживаний и предоставляя значительные возможности для

выбора изобразительных материалов, художественная экспрессия позволяет участникам группы постепенно ослабить сознательный контроль над процессом творчества, что делает их изобразительную деятельность и **общение** друг с другом более свободными.

3. Создание визуальных образов **напоминает** технику «свободных ассоциаций» и работу со сновидениями; оно может вести к проявлению забытых или вытесненных переживаний и сопровождаться **катарсисом**. В контексте групповой работы это предполагает взаимное раскрытие участников и их освобождение от психотравмирующих переживаний.

4. Визуальные образы наполнены символическим смыслом, **которые** может быть осознан как их авторами, так и другими участниками группы. Совсем не обязательно, что этот смысл будет для всех одинаков. Символическая экспрессия, в отличие от обыденной речи, позволяет передавать тонкие и сложные **переживания**.

5. Создаваемая в группе изобразительная продукция отражает актуальные для ее участников и группы в целом состояния и позволяет видеть сходства и различия между людьми. Она также дает возможность изучить процесс развития группы и характерных для нее тем и состояний.

6. Изобразительная продукция группы наглядно отражает отношение ее участников к ведущему.

7. Она также имеет проективный характер. Использование при этом некоторых материалов **вызывает регрессивные** переживания и сопровождается взаимной идентификацией участников группы. Она допускает возможность изменений и продолжения работы над ней в течение более-менее длительного времени.

8. Изобразительная работа участников группы находится в центре их взаимодействия. Отказ ведущего от интерпретаций изобразительной продукции участников группы и их стимулирование к рассказу о связанных с собственной и чужой продукцией чувствах и ассоциациях и нахождению общих тем ведет к раскрытию внутреннего потенциала группы.

9. Выполнение участниками группы практических упражнений изобразительного характера позволяет структурировать деятельность группы и создавать более безопасную, по сравнению с вербальными психотерапевтическими группами, атмосферу, а также создает условия для удерживания в группе тех участников, которые боятся прямого **самораскрытия**.

10. Игровые аспекты изобразительной деятельности создают в группе такую непринужденную атмосферу, в которой хорошо проявляются проблемные стороны поведения ее участников. Совместная изобразительная деятельность также позволяет увидеть характерные для членов семьи коммуникативные паттерны.

11. Отражая групповой процесс и индивидуальные особенности участников, изобразительная продукция дает ведущему богатый материал для анализа. Дополнительный материал для анализа может дать наблюдение ведущим за тем, как участники группы завершают свою работу и что они делают с созданной ими изобразительной продукцией.

12. Использование изобразительных материалов активизирует групповой процесс и делает его зримым. В то же время это требует от ведущего необходимости его контроля над процессом и использования тех или иных приемов для его замедления и проработки.

13. Получаемый в ходе групповых **арт-терапевтических** сессий опыт творческой деятельности представляет большую ценность. Экспериментирование с изобразительными материалами тесно связано с научением, построением новых отношений с окружающими и раскрытием творческих возможностей даже тех участников группы, которые привыкли считать себя лишенными каких-либо способностей.

В результате анализа всех этих особенностей интерактивной арт-терапевтической группы **Д.** Уоллер приходит к выводу о том, что большинство описанных теоретиками групповой психотерапии лечебно-коррекционных факторов также должны проявляться в арт-терапевтической группе. «Эта модель, — отмечает она, — связана с рассмотрением группы в качестве «системы» и необходимостью учета социального и культурного контекста группы и созданных ее участниками **образов...** Как и в вербальной групповой психотерапии, ведущий фокусируется не на индивиде и не на «внешнем» содержании сессий, но на том, чтобы стимулировать участников группы к взаимодействию, осознанию символического, метафорического содержания образов и их отношений друг с другом» (Waller **D.**, 1993, p. 40).

В нашей работе «Руководство по групповой арт-терапии» (Копытин **А. И.**, 2003) была сделана попытка обоснования деятельности арт-терапевтических групп с точки зрения системных представлений. Мы, в частности, предложили рассматривать арт-терапевтическую группу как такую *систему отношений*, которая отличается открытостью и способностью к саморазвитию и обладает такими системными свойствами, как наличие информационных каналов обратной связи, соединяющих ее элементы друг с другом и внешней средой, способностью к целенаправленности и другими.

Мы предложили рассматривать в качестве основных элементов арт-терапевтической группы ее участников и ведущего, а также создаваемые ими визуальные образы, и определили структурные, функциональные и

генетические характеристики арт-терапевтической группы, ее внутренние и внешние ресурсы и другие системные особенности.

Что касается форм организации арт-терапевтического процесса, то в нескольких наших **работах (Копытина А. И., 1999, 2000, 2001, 2002а, 2003)** в качестве трех основных ее форм мы описали студию открытую, динамическую (аналитическую) и тематическую группы, обозначив показания для их применения и некоторые особенности их воздействия на участников.

Разные формы и модели групповой арт-терапии связаны с различными подходами к их ведению, в частности, с разной степенью **директивности** ведущего, его открытости и фокусировки на контексте «здесь-и-сейчас» или «тогда-и-там» и вовлечения в изобразительную деятельность наряду с участниками группы.

Автор книги считает, что нет никаких препятствий для того, чтобы применять фотографию в деятельности арт-терапевтических групп, придерживаясь при этом тех же самых принципов и способов их ведения, которые приняты в современной практике и которые мы попытаемся сейчас охарактеризовать.

1. Независимо от вида арт-терапевтической группы, задач и условий ее работы, а также теоретической модели, которой придерживается специалист, еще до начала работы он должен обратить внимание на оснащение группы и организацию рабочего пространства. Наряду с фотоаппаратами и пленкой в распоряжении участников группы должны быть разные материалы и средства изобразительной работы (требования к организации арт-терапевтического кабинета и его оснащению различными материалами более подробно описаны в наших книгах; см.: Копытин А. И., 1999, 2000, 2001, 2002а, 2003). Оснащая кабинет этими материалами и средствами изобразительной работы, ведущий должен хорошо представлять себе их свойства и особенности воздействия на участников группы. При организации рабочего пространства ведущий также должен учесть, что оснащение кабинета зависит от формы групповой арт-терапии. Так, например, оснащение помещения для проведения студийных занятий будет отличаться от оснащения кабинета для работы с тематической группой. При использовании фотографии в контексте арт-терапии возможны такие ситуации, когда для проведения занятий будут использоваться временные или мало приспособленные для групповых арт-терапевтических занятий помещения, например столовые больниц, холлы, учебные классы). Если традиционные изобразительные материалы будут при этом применяться в ограниченном объеме либо вообще не будут применяться, можно не опасаться, что занятия приведут к за-

грязнению окружающего пространства; это позволит достаточно успешно работать с фотографией и в таких **помещениях**. В то же время ведущий должен учитывать, в какой мере работа группы во временном или мало приспособленном для арт-терапевтических занятий помещении будет влиять на **ощущение** участниками группы психологической безопасности. Согласно сложившейся традиции, работа группы по возможности должна протекать в одном и том же достаточно изолированном помещении, что является важным фактором формирования и защиты групповых границ, а также создания психологически комфортной атмосферы. Если такая атмосфера не будет создана, это вряд ли сделает участников группы готовыми к более или менее глубокому самораскрытию и фокусировке на значимом для них психологическом материале.

2. Используя фотографию в работе арт-терапевтических групп, ведущий должен осознавать, какое влияние на состояние группы и ее отдельных участников оказывают неизбежные при этом выходы за пределы рабочего кабинета. Вполне естественно было бы допустить возможность в течение определенного времени занятий работать вне кабинета, позволяя участникам группы свободно или организованно перемещаться там для того, чтобы фотографировать интересующие их объекты. В то же время необходимо быть готовым к тому, что это окажет влияние на групповой процесс и отдельных участников и что это влияние будет в одних случаях благоприятным, а в других — неблагоприятным. Обсуждая в одной из наших публикаций (Копытин А. И., 2002б) возможность выхода за пределы арт-терапевтического кабинета в связи с использованием таких форм работы, как ландшафтный театр и лэндарт, мы отмечали, что это может вести к пересмотру традиционного определения психологического пространства: «Естественно, что любой выход за пределы кабинета связан с нарушением границ психотерапевтического пространства, что может быть чревато определенными последствиями для арт-терапевтической работы, в том числе утратой клиентом или группой необходимого для работы ощущения комфорта и безопасности. Это также предполагает большую степень их дистанцирования от психотерапевта, что может негативно отразиться на психотерапевтических отношениях. Если при этом психотерапевт на время утрачивает контакт с клиентом или членами группы, он может пропустить очень важный материал или тот момент, когда кому-либо необходимо будет оказать эмоциональную **поддержку**» (с. 136). **В той же публикации мы отмечали, что выход за пределы кабинета, в особенности если это связано с той или иной степенью дистанцирования клиента или членов группы от психотерапевта, возможен в том случае, если они отлича-**

ются достаточно оформленной идентичностью и автономностью и развитыми механизмами **психологической** защиты, чтобы самостоятельно справиться с теми ситуациями, которые могут возникнуть в ходе проведения такой работы. При этом мы указали, что наиболее оправданной работа за пределами кабинета является на завершающем этапе работы группы (этапе терминации), помогая решить ряд важных для этого этапа задач, в том числе: оценить степень готовности клиента и группы к терминации и их способность к самостоятельным действиям; мобилизовать внутренние ресурсы клиента или группы и укрепить их веру в свои силы; подготовить их к прекращению отношений с психотерапевтом; помочь им в осознании возможных неудач и проблем, связанных с их встречей с реальностью, и, наконец, помочь им в осознании необходимости начала нового этапа в их жизни. Очевидно, что работа участников группы при создании фотоснимков за пределами рабочего кабинета будет сопровождаться примерно теми же **эффектами**, что и при использовании ландшафтного театра или лэндарта; эти эффекты могут быть как положительными, так и отрицательными. Оценив возможности группы и степень ее **«зрелости»**, ведущий может минимизировать вероятность связанных с выходом за пределы кабинета осложнений. В случае необходимости (например, при работе с детьми или взрослыми пациентами с более или менее грубыми нарушениями психической деятельности), он может сопровождать их, чтобы обеспечить техническую и психологическую поддержку. Во время работы за пределами кабинета следует учесть и то, что физическая плотность фотоаппарата и устойчивость его физических границ, в сочетании с «контролирующей» ролью съемки, **будут** в какой-то мере компенсировать возникающее у некоторых клиентов ощущение «утраты почвы под ногами», вызванное нарушением границ психотерапевтического пространства, и способствовать сохранению чувства стабильности и безопасности. В предыдущем разделе мы отмечали, что это может быть очень важным, если речь идет о тех, кто испытывает интуитивный страх «встречи» со сложными переживаниями. Использование фотоаппарата при этом также позволит справиться с тревогой и нарастающей у некоторых клиентов психической дезинтеграцией и помочь им установить контроль над внутренней и внешней реальностью.

3. Ведущий должен уметь **правильно организовать работу группы**, определив время, необходимое для создания образов (как для съемки, так и для последующей визуальной организации снимков и иных видов творческой деятельности) и их обсуждения. В какой-то мере этому будет способствовать хорошее знание им структуры арт-терапевтических занятий,

которая описана в некоторых наших книгах (Копытин А. **И.**, 1999, 2000, 2001, 2002а, 2003), а также учет **возможностей** группы. Организовать работу группы поможет и использование различных техник, игр и упражнений, в том числе тех, которые описаны в данной книге.

4. Кроме того, ведущий должен уметь принимать правильное решение относительно остающейся после занятий, а также по завершении всего процесса работы группы изобразительной продукции. Поскольку приносимые из дома и используемые затем для выполнения разных заданий (создания фотоколлажа, тематических плакатов, альбомов), а также создаваемые в ходе занятий снимки часто отражают значимый для участников группы и психологически интимный материал, необходимо создать условия для того, чтобы никто из посторонних, в том числе участников других работающих в том же помещении **групп**, не мог его видеть. Для этого часть фотографий может храниться в кабинете в индивидуальных папках участников группы, часть может забираться ими по окончании занятий домой. В некоторых случаях, однако, результатом работы группы может быть организация выставок или мини-экспозиций, организуемых как в самом арт-терапевтическом кабинете, так и за его пределами. При работе с некоторыми группами это может иметь особую значимость, способствуя социальной интеграции участников, повышению их самооценки, **обогащению** эстетического опыта и достижению иных положительных эффектов.

РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ И ЦЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФОТОГРАФИИ В ПСИХОТЕРАПИИ И ТРЕНИНГЕ

Мы видим следующие варианты включения фотографии в различные программы лечебно-коррекционной, психопрофилактической, реабилитационной и развивающей направленности.

1. Фотография может использоваться однократно или **эпизодически**, в особенности на определенных этапах работы, когда у клиента или участников группы возрастает желание ее применить. При этом они могут быть движимы простым любопытством, желанием получить новый творческий опыт, достичь более тесного контакта с реальностью, несколько дистанцироваться от чувств, получить зримое подтверждение произошедшим в них изменениям, запечатлеть особенно значимые для них моменты работы или иными потребностями. Эти потребности могут иметь временный характер, и после всплеска интереса к фотографии клиент может перейти к использованию других средств и материалов. Специалист при этом должен по возможности разобраться в том, каким потребностям клиента или группы отвечала фотография, и если окажется, что обращение к ней связано со значимыми тенденциями развития, он может более активно поддержать их интерес к **фотографии**.

2. При наличии у клиента или группы устойчивого интереса к использованию фотографии, они могут применять ее регулярно на протяжении всего процесса работы. При этом специалист может либо предлагать им полную свободу действий и, следуя принципам недирективного подхода, обеспечивать оптимальные условия для работы и фасилитировать выражение чувств, либо предложить им определенные техники и упражнения, позволяющие организовать работу и сфокусироваться на решении конкретных задач.

3. Возможна также организация специальных фототерапевтических групп, работающих в формате психотерапии или тренинга и применяющих фотографию в качестве основного рабочего инструмента.

В двух последних случаях, однако, допустимо и полезно дополнять фотографию иными материалами и средствами: это предоставляет дополнительные творческие возможности. За редким исключением, к каковому можно отнести группы с низкой динамикой (в частности, в силу особенностей их состава), ведущему группы следует быть готовым к тому, что потребности группы и ее отдельных членов будут меняться и что у них будет появляться желание использовать иные, помимо фотографии, материалы и средства. Автор книги, например, считает, что в силу своей **инструментальности** и контролирующей роли фотография при определенных условиях может даже сдерживать групповую динамику или выражение чувств и отдельных клиентов. В таких случаях предпочтение может быть отдано мягким изобразительным материалам, в том числе тем, которые предполагают прямой тактильный контакт и возможность более непосредственного и спонтанного выражения чувств.

К относительным недостаткам фотографии, если иметь в виду ее психотерапевтическое использование, следует отнести отсроченность результатов съемки. После того как съемка произведена, требуется определенное время для того, чтобы проявить пленку и напечатать фотографии. Готовые фотографии, если не применять «Полароид» или цифровые камеры, вряд ли можно получить в ходе того же занятия, на котором съемка производилась. В ряде случаев это может приводить к повышенному психическому напряжению и беспокойству, которые будет достаточно сложно контейнировать. Психическое напряжение у отдельных клиентов или группы будет высоким, если у них имеется склонность к бессознательному отреагированию аффектов и сниженная способность к саморегуляции. Применение в этих условиях мягких материалов или более экспрессивных техник в какой-то мере поможет снять напряжение и обеспечит релаксационный эффект.

В некоторых случаях отсроченность результатов съемки будет, напротив, позитивно влиять на достижение терапевтических эффектов. Если контейнирующая способность клиента или группы достаточна, это будет способствовать инсайту и внутренней проработке материала между занятиями.

Таким образом, заранее очень трудно однозначно определить, в какой мере фотография будет «подходить» тому или иному клиенту или группе и обеспечивать больший терапевтический или развивающий эффект, чем какой-либо иной инструмент или материал, а также то, насколько долго клиент или группа сохранят свой интерес к фотографии, если он у них в определенный момент появился. Эффективность фотографии в качестве лечебно-коррекционного и развивающего инструмен-

та. по нашему **убеждению**, в значительной мере связана с тем, насколько она соответствует тем или иным изменяющимся потребностям клиента или группы и условиям работы. Положительные результаты применения фотографии могут быть усилены благодаря умению специалиста определять эти потребности и быстро на них откликаться, варьировать техники и средства работы, хотя многие клиенты и группы достаточно «мудры» **В** том смысле, что интуитивно они сами находят для себя в арт-терапевтическом кабинете те материалы и средства, которые в наибольшей степени отвечают их потребностям в психическом росте и изменениях.

Но даже самым «мудрым» клиентам или группам важно знать оснащение и возможности арт-терапевтического кабинета, в том числе то, что в нем может быть место для фотографии, и что они вправе не «замыкаться» на красках, мелках и глине, но прибегать к любым — на первый взгляд, даже самым экзотическим — материалам и средствам. Иногда клиент попросту не обладает элементарным знанием художественных средств и всевозможных вариантов их применения, а потому специалисту по арт-терапии очень важно дать ему попробовать разные медиа-средства, и его предложение клиенту воспользоваться фотоаппаратом или техникой фотоколлажа — даже в тех случаях, когда недирективный подход наиболее предпочтителен — является вполне допустимым и уместным.

Прежде чем рассмотреть развернутую классификацию различных вариантов и целей применения фотографии в психотерапии и тренинге, приведем общий список тех лечебно-коррекционных, **здоровьесберегающих** и развивающих задач, которые, по **нашему** мнению, позволяет решать фотография. Напротив каждой из этих задач обозначены психологические функции фотографии, которые способствуют решению этих задач.

Различные варианты лечебно-коррекционного, здоровьесберегающего и развивающего применения фотографии можно классифицировать с учетом состава участников: занятия могут быть индивидуальными или групповыми, а также проводиться с семьями. Кроме того, при занятиях в группе техники и упражнения могут быть рассчитаны на индивидуальную, парную, микрогрупповую или общегрупповую работу.

Одни варианты применения фотографии могут быть связаны с использованием готовых снимков, другие — с их созданием в ходе занятий или между занятиями. **И** **В** том и в другом случае работа может протекать относительно спонтанно и предполагать неограниченную свободу действий либо требовать более четкой постановки задач и использования конкретных техник, игр и упражнений. Так, при обсуждении готовых

Таблица 1. Задачи использования фотографии и ее психологические функции

Задачи	Функции
Актуализация и выражение чувств, достижение катарсической разрядки	Фокусировки, актуализации, экспрессивно-катарсическая, стимуляции, мобилизации
О сознание потребностей и переживаний	Объективирования, смыслообразования, отражения динамики изменений, организации, рефрейминга
Осознание и коррекция дизадаптивных паттернов поведения и мышления	Объективирования, смыслообразования , организации, рефрейминга, отражения динамики изменений
Развитие копинговых умений и механизмов психологической защиты и самоконтроля	Защиты , контейнирования, организации, мобилизации
Развитие самодирективности (самостоятельности) и способности К . принятию ответственности за свои действия	Организации, мобилизации, фокусировки, актуализации, объективирования, смыслообразования
Развитие спонтанности и способности экспериментировать с новыми формами опыта	Фокусировки , актуализации, экспрессивно- катарсическая , мобилизации, стимуляции
Развитие визуального и понятийного мышления , сенсомоторных навыков, эстетических представлений	Стимулирования, организации, мобилизации, экспрессивно-катарсическая, смыслообразования, отражения динамики изменений, фокусировки и актуализации, рефрейминга, деконструирования
Осознание связи между разными аспектами психического опыта и системы отношений, укрепление «Я» и личных границ	Отражения динамики изменений, организации и интеграции , объективирования , фокусировки, смыслообразования, рефрейминга, контейнирования
Актуализация и проявление латентных потребностей и свойств личности, раскрытие внутренних ресурсов И творческих способностей	Стимулирования, мобилизации, фокусировки, экспрессивно-катарсическая,

Окончание табл. 1

Задачи	Функции
	организации, объективирования, защиты, рефрейминга, смыслообразования
Развитие интересов и мотиваций , осознание установок и ценностей	Мобилизации, фокусировки, объективирования, отражения динамики изменений, рефрейминга, смыслообразования
Развитие межличностной компетентности – умения понимать и принимать окружающих и вступать с ними в конструктивное взаимодействие	Фокусировки и актуализации, объективирования, смыслообразования, рефрейминга, экспрессивно-катарсическая, контейнирования, организации, мобилизации, деконструирования, отражения динамики изменений
Совершенствование навыков включения в совместную деятельность	Стимулирования, организации, мобилизации, контейнирования , экспрессивно-катарсическая, смыслообразования, рефрейминга, отражения динамики изменений, деконструирования, фокусировки и актуализации
Осознание и принятие групповых норм и ценностей, осознание общности проблем и человеческого опыта	Фокусировки, экспрессивно-катарсическая, объективирования, отражения динамики изменений, смыслообразования, деконструирования, рефрейминга

снимков участники группы могут фокусировать внимание лишь на определенных аспектах опыта, например на том, в какой мере их детские фотографии отражают влияние семьи и культуры, а фотографии текущего периода их жизни — их **гендерные** предпочтения и роли. Аналогично при создании фотографий в ходе **занятий** клиент или участники группы могут самостоятельно выбирать для себя тему и любые объекты для съемки, либо ведущий группы предлагает им ту или иную тему, например «Прекрасное и безобразное», «Любимые уголки города», «Мир взрослых и мир детей» и т. д. Эти темы могут быть связаны с запросом

клиента или группы и актуальной для них психологической проблематикой. И в то же время их деятельность может быть достаточно эффективной и в том случае, если они будут работать «в обход» ведущих проблем, поскольку это обеспечит большую психологическую безопасность и возможность самораскрытия. Это отчасти связано с «проективной» природой фотографии, когда, выбирая для съемки и последующего обсуждения какой-либо объект, человек неосознанно «переносит» на него свои потребности и переживания.

В некоторых случаях с **лечебно-коррекционной** и развивающей целью бывает очень полезно провести съемку в той среде, которая выступает в качестве значимого внешнего ресурса. Так, например, съемка на природе сама по себе способна обеспечить сенсорную стимуляцию, вызывать положительные эмоции и эстетические переживания. Или же съемка может производиться в такой **среде**, которая чревата социальной конфронтацией и появлением сложных чувств, что в определенных случаях также может быть весьма полезно, помогая, например, клиенту осознать природу своего социального поведения и установок и подготавливая его к встрече с реальностью.

Варианты использования фотографии могут также варьировать в зависимости от того, какими еще формами творческой деятельности клиента или участников группы она дополняется. Так, изготовление снимков может сочетаться с созданием фотоколлажа или ассамбляжа, плаката или иллюстрированной фотографией «книжки», и в этом случае будет предполагать изобразительную деятельность. Также фотография может сочетаться с сочинением историй или «мини-сценариев», что будет связано с литературным творчеством.

Фотографирование может дополняться применением техник телесно-ориентированной и танцедвигательной терапии, когда, например, съемка производится во время движения участников группы: это дает им возможность увидеть и осознать особенности своей телесной экспрессии. И наконец, фотография может применяться в сочетании с элементами **драматерапевтического** подхода и предполагать ролевое перевоплощение, использование костюмов и грима и т. д. Для большего удобства восприятия разные варианты лечебно-коррекционного, здоровьесберегающего и развивающего использования фотографии представлены в таблице.

Различные варианты лечебно-коррекционного и развивающего использования фотографии будут уточнены в следующей части книги, при описании конкретных техник, игр и упражнений.

Таблица 2. Варианты лечебно-коррекционного, здоровьесберегающего и развивающего использования фотографии

Принципы классификации	Варианты применения
Частота применения	Однократно или эпизодически , более-менее регулярно на протяжении терапевтической или развивающей программы , на каждом занятии
Кто участвует в занятиях?	Индивидуальные занятия, парные занятия (супружеская терапия или консультирование), семейные занятия (включая детей), групповые занятия
Кто участвует в выполнении упражнений?	Индивидуальные упражнения , парные упражнения , микрогрупповые упражнения, общегрупповые упражнения
Степень готовности фотоматериала	Готовый , создаваемый в ходе занятий , создаваемый между занятиями
Степень организованности работы клиента или группы и директивности ведущего	Неограниченная или весьма высокая свобода действий (клиенты самостоятельно выбирают темы для съемки и обсуждений), «мягкое» структурирование действий (заранее оговариваются темы для съемки и обсуждений, а также условия и правила выполнения заданий, хотя имеются возможности выбора, например в силу малой конкретности темы), «жесткое» структурирование действий (оговариваются темы и техники, а также условия и правила выполнения заданий; возможности выбора минимальны)
Тема для съемки и обсуждения	Связана напрямую с запросом и ведущей проблематикой клиента или группы, не связана напрямую с запросом и ведущей проблематикой
Сочетание с другими видами творческой деятельности	Сочетания с другими видами творческой деятельности не используются, в сочетании с различными материалами и средствами изобразительной деятельности, в сочетании с созданием художественных описаний (рассказов, сказок, сценариев), в сочетании с техниками телесно-ориентированной и танцедвигательной терапии, в сочетании с техниками драматерапии, в сочетании с техниками игровой психотерапии, последовательное или одновременное сочетание с несколькими видами творческой деятельности
Условия проведения съемки	В помещении (например, в арт-терапевтической студии), за пределами помещения (на природе, в городе, в тех или иных учреждениях)

Часть II

ТЕХНИКИ, ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОСНОВЕ ФОТОГРАФИИ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНИК, ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Описываемые в этой главе техники, игры и упражнения могут быть использованы в разных условиях и разными специалистами. Хотя в данном случае они представлены главным образом как инструмент психологического тренинга, их можно также использовать в контексте психотерапии или арт-терапии, психологического консультирования, реабилитационных и развивающих программ. Это вполне реально сделать, учитывая содержание и цели применения каждой из описываемых техник. Большинство из них можно использовать с людьми разного возраста. Там, где применение той или иной техники предполагает возрастные ограничения, это будет специально оговариваться.

Мы разделили разные техники, игры и упражнения на несколько групп, в зависимости от их основного назначения. Следует, однако, учесть, что многие из них могут применяться с разными целями, поскольку оказывают многостороннее положительное воздействие и связаны с проявлением разных психологических функций фотографии.

Группа А — «Развитие памяти, внимания, мышления, тонкой моторики» — включает такие техники, которые способствуют развитию и тренировке визуального и понятийного мышления, памяти и внимания, а также социальной компетентности и тонкой моторики.

Группа Б — «Общие темы» — предназначена для выражения различных чувств (как правило «в обход» заявленной или предполагаемой психологической **проблематики**). В то же время, эти техники позволяют дать выход сложным переживаниям и достичь их осознания. Целью применения этих техник может быть совершенствование навыков самоконтроля и психологических защит, раскрытие внутренних ресурсов личности и творческого потенциала, а также актуализация и проявление латентных потребностей и свойств личности. При использовании в групповом контексте они способствуют самораскрытию участников группы и ее сплочению, кроме того, развивают способность к пониманию чувств и потребностей других людей.

Группа В — «Восприятие себя» — состоит из таких техник, игр и упражнений, которые позволяют более целенаправленно исследовать образ «Я» участников группы и различные грани их внутреннего мира и системы отношений. Основным назначением этих техник может быть выражение и осознание тех чувств и потребностей клиента или участников группы, которые так или иначе связаны с заявленной ими или предполагаемой психологической **проблематикой**, либо теми или иными аспектами их личностного функционирования. Их использование способно помочь в осознании и коррекции дизадаптивных паттернов поведения и мышления. Эти техники уместнее всего применять в контексте психотерапии и психокоррекции, хотя они могут иметь и психо-профилактическое и развивающее значение. Их применение в группе позволяет сплотить группу, развить межличностную компетентность, осознать общность и различия опыта, а также укрепить «Я» и личные границы.

Техники, игры и упражнения группы Г предназначены для работы в парах и позволяют развивать межличностную компетентность и навыки включения в совместную деятельность, помогают увидеть и осознать дизадаптивные паттерны взаимодействия, укрепить «Я» и личные границы, актуализировать латентные потребности и свойства, а также творческие возможности. Их применение в групповом контексте способствует сближению и самораскрытию участников и формированию групповой сплоченности.

Техники, игры и упражнения группы Д рассчитаны на совместную работу участников группы (или членов семьи) и применяются примерно с теми же целями, что и техники, игры и упражнения группы Г. В то же время некоторые из них могут быть использованы для работы с внутригрупповыми конфликтами и для раскрытия внутренних ресурсов группы.

И наконец, группа Е включает техники, игры и упражнения, сочетающие фотографию с иными формами творческого самовыражения — сценическим искусством, движением и танцем и другими. Цели их применения разнообразны. В некоторых случаях они могут применяться с теми же целями, что и техники группы Б. Поскольку они могут предполагать парную или коллективную работу, цели их применения могут быть аналогичны целям применения техник групп Г и Д.

ГРУППА А. РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ МЫШЛЕНИЯ, ТОНКОЙ МОТОРИКИ

Фотографирование связано с выбором разных объектов, ракурсов и моментов съемки и, следовательно, независимо от его связи с конкретными техниками, может являться одним из факторов развивающего воздействия на **такие** функции, как мышление, память и внимание, а также грубую и тонкую моторику. Такое воздействие будет, по-видимому, особенно значимым при использовании фотографии с детьми или взрослыми с ограниченными или сниженными познавательными возможностями или неврологическими нарушениями.

ПОХОЖИЕ ПРЕДМЕТЫ

Цель	Развитие визуального (образного) мышления, способности к обнаружению различий и сходства между предметами, основанных на их внешнем облике и свойствах, развитие понятийного мышления и самостоятельности.
Содержание	Ребенку предлагается самостоятельно или при определенной поддержке со стороны взрослого произвести съемку нескольких предметов, которые, на его взгляд, обладают чертами внешнего или «внутреннего» сходства (например, состоят из одного и того же материала, используются с одной целью и т. д.), а когда снимки будут напечатаны — составить из них композицию и объяснить свой выбор.
Примечание	Если съемка производится в присутствии взрослого, ребенок может сразу же объяснить свой выбор.

СИСТЕМЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ПОРЯДКА

Цель	Развитие визуального (образного) мышления, в частности способности к обнаружению различий и сходства между предметами, основанных на их внешнем облике и свойствах, развитие понятийного мышления и самостоятельности.
Содержание	Ребенку предлагается самостоятельно или при определенной поддержке со стороны взрослого произвести съемку нескольких предметов, которые, различаясь по степени проявления какого-либо признака (например, объему, размеру), формируют определенную последовательность. Когда снимки будут напечатаны, можно попросить ребенка расположить их в определенном порядке, по принципу возрастания или убывания степени выраженности признака, и по возможности объяснить свой выбор.
Примечание	В некоторых случаях «система последовательного порядка» может быть представлена на одном снимке, например, предметы одинакового размера, но расположенные на разном удалении от ребенка, будут выглядеть как уменьшающиеся. Если съемка производится в присутствии взрослого, ребенок может сразу же объяснить свой выбор.

ГОРИЗОНТАЛЬНОСТЬ И ВЕРТИКАЛЬНОСТЬ

Цель	Развитие визуального мышления, в частности, способности к восприятию пространства и горизонтальности и вертикальности как его основы, развитие понятийного мышления и самостоятельности.
Содержание	Ребенку предлагается самостоятельно или при определенной поддержке со стороны взрослого произвести съемку нескольких горизонтально и/или вертикально расположенных предметов, а когда снимки будут напечатаны — расположить их в определенном порядке и по возможности объяснить свой выбор.

БЛИЖЕ - ДАЛЬШЕ; ВЫШЕ - НИЖЕ; СПРАВА — СЛЕВА

Цель	Развитие визуального мышления, в частности способности к восприятию пространственных отношений между предметами как его основы, развитие понятийного мышления и самостоятельности.
Содержание	Ребенку предлагается самостоятельно или при определенной поддержке со стороны взрослого произвести съемку нескольких предметов, которые расположены ближе и дальше от него, на разном уровне, либо слева и справа от него, а когда снимки будут напечатаны, ребенка можно попросить расположить их в определенном порядке и по возможности объяснить свой выбор.

ПОСТРОЕНИЕ И ФОТОГРАФИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТНЫХ КОМПОЗИЦИЙ

Цель	Развитие визуального мышления, в частности способности к восприятию пространственных отношений между предметами как его основы, развитие понятийного мышления, самостоятельности, творческой фантазии и эстетических представлений. При определенных обстоятельствах данное упражнение также позволяет исследовать систему отношений ребенка и его потребности.
Содержание	Ребенку предлагается самостоятельно или при определенной поддержке со стороны взрослого выбрать в окружающем его пространстве несколько предметов, составить из них пространственную композицию, а затем произвести съемку. Предметы могут выбираться по разным критериям, в частности по тематическому принципу или сходству содержания, на основе эстетических предпочтений ребенка (что красиво) или его эмоциональных привязанностей (что он любит или что ему дорого). Он также может создать и сфотографировать несколько предметных композиций, руководствуясь разными критериями выбора. Когда снимки будут напечатаны, ребенка можно попросить объяснить свой выбор.

ФОТОКОЛЛАЖ «ДОМ, САД- МАГАЗИН»

Цель	Развитие способности к сознательному выбору, основанному на внешних или внутренних признаках предметов, развитие восприятия пространства и пространственных отношений между предметами как основы визуального мышления, а также понятийного мышления. Данная техника также развивает социальную компетентность, творческую фантазию и эстетические представления. Кроме того, при определенных обстоятельствах данное упражнение позволяет исследовать систему отношений ребенка и его потребности.
Содержание	Ребенку предлагается самостоятельно или при определенной поддержке со стороны взрослого нарисовать план дома, сада или магазина, а затем расположить и приклеить на нем вырезки из журналов или сделанных им ранее фотографий разных предметов таким образом, чтобы «наполнить» внутреннее пространство дома разной мебелью и людьми, магазина — товарами, продавцами и покупателями, а сада — растениями и живыми существами (птицами, отдыхающими или работающими там людьми). Вырезки из журналов и фотографий могут быть сделаны взрослым заранее, хотя ребенок более старшего возраста может сделать это сам.

КАРТА РАЙОНА ИЛИ ГОРОДА

Цель	Развитие способности к сознательному выбору, основанному на внешних или внутренних признаках предметов, развитие восприятия пространства и пространственных отношений между предметами как основы визуального мышления, а также понятийного мышления. Данная техника также развивает социальную компетентность, творческую фантазию и эстетические переживания, способность к выражению ребенком значимых для него чувств и представлений, позволяет исследовать систему его отношений и образ «Я».
------	---

Содержание	<p>Ребенку предлагается самостоятельно или при определенной поддержке со стороны взрослого создать в технике фотоколлажа план района или города, используя при этом вырезки из журналов или сделанные им ранее фотографии. При желании он также может нарисовать некоторые объекты, например реку, дорогу. Данная карта может как соответствовать, так и не соответствовать реальному району или городу, которые ребенку знакомы. Создав такую карту, он может также «заселить» район или город людьми (расположив на ней фотографии людей, в том числе с изображением самого себя и своих друзей или родственников) и животными, фантастическими существами и героями мультфильмов, включить в нее транспортные средства.</p> <p>Вполне логично дополнить такую работу сочинением рассказа об истории созданного ребенком города или района и населяющих его персонажах.</p>
Примечание	<p>Если при выполнении данного задания используются фотографические изображения ребенка и его близких и друзей, его можно отнести также к техникам группы В («Восприятие себя»), поскольку оно, очевидно, позволит исследовать образ «Я» ребенка и систему его отношений и даст ему возможность выражать значимые для него чувства и представления. Данная техника может быть также использована в работе с подростками и взрослыми.</p>

ПЕСОЧНИЦА С ФОТОГРАФИЯМИ (Лей Дж. и Хаузи **Дж.**, 2000)

Цель	<p>Развитие способности к сознательному выбору, основанному на внешних или внутренних признаках предметов, развитие восприятия пространства и пространственных отношений между предметами как основы визуального мышления, развитие понятийного мышления. Данная техника также развивает социальную компетентность, творческую фантазию и эстетические переживания, способность к выражению ребенком значимых для него чувств и представлений, позволяет исследовать систему его отношений и образ «Я».</p>
------	---

Содержание	<p>Ребенку предлагается, используя песочницу с набором миниатюрных фигурок и предметов, а также вырезанные из фотографий и ламинированные изображения его самого и его близких, создать какую-либо композицию. В некоторых случаях созданию композиции может предшествовать фотографирование ребенка с целью создания одного или нескольких его изображений (на которых он, например, представлен в разных позах).</p>
Примечание	<p>Данная техника может быть также использована в работе с подростками и взрослыми.</p>

ГРУППА Б. ОБЩИЕ ТЕМЫ

РАБОТА С ПОЛЯРНОСТЯМИ

Цель Актуализация и выражение различных, в том числе сложных или негативных чувств, их осознание и интеграция (эмоциональное развитие). Развитие самоконтроля.

Раскрытие творческих возможностей и ресурсов личности. Получение нового опыта, актуализация и проявление латентных потребностей и свойств личности. Безопасное самораскрытие. При определенных условиях — исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов.

Содержание Участникам группы — ими могут быть как взрослые, так и подростки и дети — предлагается создать серию фотоснимков, на которых будут представлены предметы с диаметрально противоположными внешними или внутренними характеристиками, либо те, которые вызывают противоположные чувства. Примеры тем для такой работы: «Большое и маленькое», «Красивое и безобразное», «Приятное и неприятное», «Высокое и низкое» и т. д. В одних случаях ведущий может предложить группе одну из таких тем, в других он дает участникам возможность самим выдвинуть и выбрать тему. Съемка может производиться как в ходе **занятий**, так и между занятиями.

Когда снимки будут напечатаны, участники группы должны определенным образом расположить их в пространстве или, дополняя их текстами (сочиненными ими или заимствованными, например, из художественной литературы или Библии), создать плакат,

инсталляцию или мини-альбом-книжку. После этого **происходит представление** работ и их обсуждение.

ПРАЗДНИКИ

Цель

Актуализация и выражение различных, в том числе сложных или негативных чувств, их осознание и интеграция (эмоциональное развитие). Развитие самоконтроля. Раскрытие творческих возможностей и ресурсов личности. Получение нового опыта, актуализация и проявление латентных потребностей и свойств личности. Безопасное самораскрытие. При определенных условиях — исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и проявление внутренних и внешних ресурсов.

Содержание

Участникам группы предлагается создать серию фотоснимков на тему какого-либо семейного, религиозного или светского праздника, а когда снимки будут напечатаны — определенным образом организовать их в пространстве или, дополняя их текстами, создать плакат, инсталляцию или мини-альбом-книжку. После этого происходит представление работ и их обсуждение.

ВРЕМЕНА ГОДА

Цель

Актуализация и выражение различных, в том числе сложных или негативных чувств, их осознание и интеграция (эмоциональное развитие). Развитие самоконтроля. Раскрытие творческих возможностей и ресурсов личности. Получение нового опыта, актуализация и проявление латентных потребностей и свойств личности. Безопасное самораскрытие. При определенных условиях — исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Осознание динамики внешних и внутренних изменений.

Содержание

Участникам группы предлагается создать серию снимков, отражающих смену времен года. Вполне до-

пустимым при этом является запечатление не только связанных со сменой времен года различных состояний природы, но и человека, включая самих участников группы. Когда снимки будут напечатаны, необходимо определенным образом организовать их в пространстве или, дополнив текстами, создать плакат, инсталляцию или мини-альбом-книжку. После этого происходит представление работ и их обсуждение.

Примечание

Очевидно, что данная работа должна быть рассчитана на длительное время (как правило, на год) и допускать обращение к другим темам и упражнениям. Кроме того, данная тема может интегрировать опыт обращения к разным темам и способствовать ретроспективному обзору процесса работы группы за определенный период. Логично было бы связать ее с завершением работы (терминацией), временным перерывом в работе (например, отпуском) или завершением календарного года.

Одним из вариантов техники может быть использование готовых снимков, сделанных участниками группы за определенный период времени.

Следует учесть, что тема «Времена года» является весьма емкой метафорой различных циклических процессов и связанных с ними изменений. Обращение к ней может актуализировать чувства участников группы относительно рождения и смерти, роста и созревания, старения и увядания, актуализировать опыт утрат и в то же время подготовить их к встрече с будущим и началу нового этапа **ЖИЗНИ**.

СТИХИИ

Цель

Актуализация и выражение различных, в том числе сложных или негативных чувств, их осознание и интеграция (эмоциональное развитие). Развитие самоконтроля. Раскрытие творческих возможностей и ресурсов личности. Получение нового опыта, актуализация и проявление латентных потребностей и свойств личности. Безопасное самораскрытие. При определенных условиях — исследование системы от-

ношений и актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов.

Содержание

Участникам группы предлагается создать серию фотоснимков, связанных с различными природными стихиями — землей, водой, воздухом и огнем. Желательно, чтобы каждая стихия была представлена в разных своих проявлениях. Так, например, стихия огня может быть представлена в виде горящего камина, свет лампы, свечи и т.д. Вполне допустимо при этом метафорическое прочтение данной темы, позволяющее передать проявления разных «стихий» в самом человеке, что может предполагать фотографирование участниками группы друг друга или других людей в разных ситуациях и состояниях.

Когда снимки будут напечатаны, необходимо определенным образом организовать их в пространстве или, дополнив текстами и другим визуальным материалом (например, вырезками из журналов), создать плакат, инсталляцию или мини-альбом-книжку. После этого происходит представление работ и их обсуждение.

Одним из вариантов данной техники является использование готовых снимков, сделанных участниками группы ранее.

ЦВЕТА ВОКРУГ НАС

Цель

Актуализация и выражение различных, в том числе сложных или негативных чувств, их осознание и интеграция (эмоциональное развитие). Развитие самоконтроля. Раскрытие творческих возможностей и ресурсов личности. Получение нового опыта, актуализация и проявление латентных потребностей и свойств личности. Безопасное самораскрытие. При определенных условиях — исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Осознание динамики изменений.

Содержание

Участникам группы предлагается создать серию фотоснимков, на которых представлены объекты разной окраски. Желательно, чтобы каждый цвет был

представлен несколькими оттенками. Вполне допустимо метафорическое **прочтение** данной темы, позволяющее передать различные оттенки состояний природы и человека, что может предполагать фотографирование участниками группы друг друга и других людей. Метафорическое **«прочтение»** цвета также может быть связано с идеей изменений, а потому — так же как и предыдущая тема — располагать к передаче опыта **физической** и психической трансформации.

Когда снимки будут напечатаны, необходимо определенным образом организовать их в пространстве или, дополнив текстами и другим визуальным материалом (например, вырезками из журналов или предметами разного цвета), создать плакат, инсталляцию, ассамбляж или мини-альбом-книжку. После этого происходит представление работ и их обсуждение. Желательно, чтобы участники группы обсудили то, какие ассоциации у них вызывают разные цвета. Можно также организовать обсуждение таким образом, чтобы акцентировать внимание участников на связанных с цветами внешних и внутренних ресурсах.

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Цель

Актуализация и выражение различных, в том числе сложных или негативных чувств, их осознание и интеграция (эмоциональное развитие). Развитие самоконтроля. Раскрытие творческих возможностей и ресурсов личности. Получение нового опыта, актуализация и проявление латентных потребностей и свойств личности. Безопасное самораскрытие. При определенных условиях — исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Осознание динамики изменений.

Содержание

Участникам группы предлагается создать серию фотоснимков, которые могли бы иллюстрировать одно из литературных произведений любого жанра (поэзия, проза, притча, сказка, миф или религиозный текст).

Когда снимки будут напечатаны, необходимо определенным образом организовать их в пространстве

или, дополнив текстами, создать плакат, инсталляцию, ассамбляж или мини-альбом-книжку. После этого происходит представление работ и их обсуждение. Во время представления работ вполне логичным было бы зачитывать отдельные фрагменты текстов либо все произведение, если оно небольшое по объему.

Глава 7

ГРУППА В.
ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ

ЛИНИЯ ЖИЗНИ / ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

Цель

Актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни, их осознание и интеграция. Выявление дизадаптивных паттернов поведения и мышления, связанных с заявленной или предполагаемой психологической проблематикой. Укрепление образа «Я». Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии, на которых они представлены в разные периоды своей жизни. Можно попросить их принести такие фотографии, которые отражают «критические» и наиболее значимые моменты их биографии, либо предоставить им возможность свободного выбора. В некоторых случаях можно акцентировать их внимание на тех снимках, которые связаны с наиболее сложными периодами в их жизни.

В ходе занятия участники показывают друг другу фотографии и комментируют их. Возможен и такой вариант работы, когда ведущий организует обсуждение, например предлагает участникам акцентировать внимание на определенных этапах жизненного пути

или **аспектах** системы отношений, тех или иных чувствах и т. д. Предметом обсуждения может быть также ролевая динамика, профессиональная деятельность, сфера досуга, семейные отношения.

Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию снимков посредством изготовления плакатов, размещения их на полоске бумаги (символизирующим «путь») или в альбоме (некоторые примеры выполнения этой техники приводятся в Главе 1).

ВОСПОМИНАНИЯ ДЕТСТВА

Цель

Актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни, их осознание и интеграция. Выявление дизадаптивных паттернов поведения и мышления, связанных с заявленной или предполагаемой психологической проблематикой. Укрепление образа «Я». Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов. Осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии, на которых они представлены в детстве. Можно попросить их принести такие фотографии, которые отражают наиболее запомнившиеся моменты детства — как приятные или «особенные», так и неприятные или вполне «обыденные». Можно принести фотографии, на которых вместе с ними изображены их родные и близкие.

В ходе занятия участники показывают друг другу фотографии и комментируют их. Возможен и такой вариант работы, когда ведущий организует обсуждение, например предлагает участникам акцентировать

внимание на определенных ситуациях (например, семейных праздниках) или аспектах системы отношений, тех или иных чувствах (например, тех, которые возникали у них, когда их фотографировал кто-то из родителей). Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию снимков посредством изготовления плакатов, их размещения в альбоме и т. д.

ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

Цель Актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни, их осознание и интеграция. Выявление дизадаптивных паттернов поведения и мышления, связанных с заявленной или предполагаемой психологической проблематикой. Укрепление образа «Я». Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание Участникам группы предлагается принести **из**дома личные фотографии, связанные с их прошлым и настоящим, а также с предполагаемыми будущими ролями и ситуациями. Затем происходит представление и обсуждение снимков. Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию снимков посредством изготовления плакатов, их размещения в альбоме и т. д.

ГРАНИ МОЕГО «Я» / РОЛЕВАЯ КАРТА

Цель Актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни, их осознание и интегра-

ция. Выявление дизадаптивных паттернов поведения и мышления, связанных с заявленной или предполагаемой психологической проблематикой. Укрепление образа «Я». Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и **общности** опыта.

Содержание Участникам группы предлагается принести из дома фотографии, на которых они представлены в различных ролях и личностных проявлениях. Можно предоставить им полную свободу выбора, хотя в некоторых случаях можно просить их принести фотографии, отражающие как положительные, так и отрицательные (с их точки зрения либо с точки зрения окружающих) проявления их личности, либо любимые и нелюбимые роли. Во время занятия происходит представление и обсуждение снимков.

Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию снимков посредством изготовления плакатов, их размещения в альбоме и т. д.

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ ВНУТРИ И ВОКРУГ МЕНЯ

Цель Актуализация и выражение чувств, связанных с разными периодами жизни, их осознание и интеграция. Выявление дизадаптивных паттернов поведения и мышления, связанных с заявленной или предполагаемой психологической проблематикой, в том числе с **гендерной** проблематикой. Укрепление образа «Я» и **гендерной** идентичности. Выявление и осознание потребностей, установок и **ценностей**. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы **гендерных** отношений, актуализация и разрешение

внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и **общности** опыта.

Содержание

Участникам группы предлагается принести **из** дома фотографии, на которых они представлены в разных **гендерных** ролях, то есть тех, которые связаны с их «мужскими» и «женскими» качествами. На фотографиях может быть отражено их общение с мужчинами и женщинами.

В ходе занятия участники группы показывают друг другу фотографии и комментируют их. Возможен и такой вариант, когда ведущий организует обсуждение, например предлагает акцентировать внимание на тех чувствах, которые связаны с разными **гендерными** ролями, или на том, какое влияние оказывают семья и общество на формирование тендерной идентичности.

Один из вариантов данной техники предполагает визуальную организацию снимков посредством изготовления плакатов, их размещения в альбоме и т. д. Возможно использование техники фотоколлажа, при создании которого используются **как личные** фотографии, так и вырезки из **журналов**.

АВТОПОРТРЕТ

Цель

Исследование и укрепление образа «Я» и личных границ. Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

Содержание

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Участникам группы предлагается принести из дома одну или несколько фотографий со своим изображением (это может быть портрет или изображение в полный рост). Фотография должна по возможности передавать их «сущность» — по крайней мере, некоторые наиболее характерные проявления их личности, отраженные в позе и выражении лица, причёске, одежде, окружающей обстановке и т. д.

В ходе занятия участники группы показывают друг другу фотографии и обсуждают их. Ведущий может организовать обсуждение, например попросить участников группы объяснить, почему, как им кажется, выбранная ими фотография передает их «сущность», а затем предложить другим сказать, насколько их восприятие данного человека отличается от того, как он себя воспринимает.

Один из вариантов данной техники допускает выбор сразу нескольких фотографий, которые передают чем-то схожие или различающиеся «сущности» человека. Возможно изготовление плаката или автопортрета в смешанной технике, при создании которого используются не только **фотографии**, но и вырезки из журналов (изображения и тексты) и рисунки. Другим вариантом данной техники является создание автопортрета-ассамбляжа, включающего не только фотографию, но и личные предметы.

СИМВОЛИЧЕСКИЙ/МЕТАФОРИЧЕСКИЙ АВТОПОРТРЕТ

Цель

Исследование и укрепление образа «Я» и личных границ. Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осоз-

вание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и **общности** опыта.

Содержание

Участникам группы предлагается принести **из** дома созданные ими фотографии с изображением определенной обстановки, пейзажа или предметов, которые передавали бы, по крайней мере, некоторые наиболее характерные проявления их личности. Так, например, пейзаж или предмет могут отражать одно из характерных для человека состояний, то, что ему особенно дорого или «созвучно» его личности. Сам человек должен при этом отсутствовать в кадре.

В ходе занятия участники группы показывают друг другу фотографии и обсуждают их. Ведущий может организовать обсуждение, например попросить участников группы объяснить, почему, как им кажется, выбранная ими фотография передает их «сущность», а затем предложить другим сказать, насколько их восприятие данного человека отличается от того, как он себя воспринимает.

Один из вариантов данной техники допускает выбор сразу нескольких фотографий, которые передают чем-то схожие или различающиеся «сущности» человека. Возможно изготовление плаката или автопортрета в смешанной технике, при создании которого используются не только фотографии, но и вырезки из журналов (изображения и тексты) и рисунки. Другим вариантом данной техники является создание символического автопортрета-ассамбляжа, включающего не только фотографии, но и личные предметы.

В некоторых случаях, в особенности когда участники группы не располагают готовыми фотографиями такого рода, им может быть предложено их создать. Фотографии могут создаваться как в ходе занятия, так и между занятиями

САМОРЕКЛАМА

Цель

Исследование и **укрепление** образа «Я» и личных границ. Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств **личности**.

Содержание

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии, отражающие, по крайней мере, некоторые их положительные качества и достижения. При этом они могут быть представлены в различных — как официальных, так и неформальных — ситуациях.

В ходе занятия, используя принесенные ими фотографии и дополняя их текстами и рисунками, участники группы изготавливают плакат, который мог бы служить им в качестве своеобразной «саморекламы», то есть представлять их окружающим в их наиболее положительных качествах. Можно дополнить это элементами игры, предложив участникам группы представить себя таким образом, чтобы это позволило им, например, устроиться на хорошую работу. После того как плакаты будут созданы, участники группы показывают их друг другу и обсуждают. Можно допустить такой вариант обсуждения, когда другие говорят, насколько их восприятие положительных качеств данного человека отличается от его восприятия

Я КАК ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПРОФЕССИИ, СОЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ, КУЛЬТУРЫ

Цель

Исследование и укрепление образа «Я» и таких его составляющих, как профессиональная, культурная,

социодемографическая идентичность, а также исследование и укрепление личных границ. Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе, а также с разными аспектами личного функционирования. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование систем отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии со своим изображением, а также с изображением определенной обстановки, пейзажа или предметов, которые передавали бы некоторые наиболее значимые их характеристики как представителей определенной профессии, социодемографической группы, культуры. Лучше, если каждый из аспектов идентичности участников группы будет исследоваться в ходе разных занятий с последующим их объединением на итоговом занятии.

В ходе занятия участники группы показывают друг другу фотографии и обсуждают их. Ведущий может организовать обсуждение, например попросить участников группы объяснить, каким образом выбранные ими фотографии передают наиболее значимые их характеристики как представителей определенной профессии, социодемографической группы или культуры и какие чувства по поводу своей принадлежности к ним они испытывают.

Возможно изготовление плаката или автопортрета в смешанной технике, при создании которого используются не только фотографии, но и вырезки из журналов (изображения и тексты) и рисунки. Другим вариантом данной техники является создание символического автопортрета-ассамбляжа, включающего не

только фотографии, но и личные предметы, связанные с представлением участников группы о своей профессиональной, социодемографической и культурной идентичности.

В ряде случаев участникам группы может быть предложено создать серию снимков — как в ходе занятий, так и между ними, — которые могли бы выполнять те же функции, что и вышеописанные готовые фотографии.

МОИ ДРУЗЬЯ В ПРОШЛОМ И НАСТОЯЩЕМ

Цель

Исследование и укрепление образа «Я» и таких его составляющих, как профессиональная, культурная, социодемографическая идентичность, а также исследование и укрепление личных границ. Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе, а также с разными аспектами личного функционирования. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Обретение или переоценка смысла жизни. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности. Отражение и осознание динамики изменений.

Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.

Содержание

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии с изображением самих себя и/или своих друзей в прошлом и/или настоящем.

В ходе занятия участники группы показывают друг другу фотографии и обсуждают их. Ведущий может организовать обсуждение, например попросить участников группы рассказать, почему тот или иной друг им интересен и дорог:

Один из вариантов техники допускает изготовление плаката или мини-альбома-книжки на данную тему.

ЧУВСТВА И СОСТОЯНИЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ

Цель	<p>Актуализация, выражение и осознание чувств. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов, а также латентных ролей и свойств личности.</p> <p>Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.</p>
Содержание	<p>Участникам группы предлагается в ходе занятия создать один или несколько фотоснимков, которые передавали бы их чувства и состояние в данный момент. На снимках могут быть изображены либо сами участники группы, либо пейзаж или предметы, чем-то «созвучные» состоянию и чувствам автора.</p> <p>При выполнении этого задания лучше пользоваться «Полароидом» или цифровыми камерами, иначе снимки могут потерять свою актуальность.</p>

МОИ СЕКРЕТЫ / ПРОБЛЕМЫ

Цель	<p>Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе, а также с разными аспектами личностного функционирования. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей, дидактических паттернов поведения и мышления. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Актуализация и осознание латентных ролей и свойств личности.</p> <p>Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.</p>
Содержание	<p>Участникам группы предлагается принести из дома фотографии с изображением самих себя в разных обстоятельствах, связанных с теми или иными «секретами» или «проблемами» — теми ситуациями, переживаниями или чертами личности, которых участ-</p>

ники группы, возможно, стесняются **ИЛИ СТЫДЯТСЯ** и **предпочли** бы скрыть от других.

Во время занятия участники группы просят решить, какие фотографии они готовы показать группе; какие из них они могли бы показать лишь отдельным участникам, а какие они не хотели бы показывать никому.

После этого участники группы показывают друг другу и обсуждают те фотографии, которые они готовы показать (это можно делать как в общем круге, так и в парах или малых группах, предоставив участникам возможность выбрать в качестве собеседников тех, кому они в наибольшей степени **доверяют**).

Одним из вариантов выполнения данной техники является визуальная организация фотоснимков, например, в виде мини-альбома, а также путем их размещения на разных гранях картонных коробок. При этом некоторые фотографии располагаются на внешней поверхности коробки, некоторые — на ее внутренней поверхности, а автор работы имеет возможность сам определять, показывать ему находящиеся внутри фотографии или нет.

МИР МОИХ ИНТЕРЕСОВ И УВЛЕЧЕНИЙ

Цель	<p>Актуализация и выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе, а также с разными аспектами личностного функционирования. Выявление и осознание потребностей, установок и ценностей. Актуализация и осознание внутренних и внешних ресурсов. Исследование системы отношений, актуализация и разрешение внутриличностных конфликтов. Проявление латентных потребностей, ролей и свойств личности.</p> <p>Применение данной техники в групповом контексте способствует самораскрытию участников группы, их сближению и обнаружению различий и общности опыта.</p>
Содержание	<p>Участникам группы предлагается принести из дома фотографии с изображением самих себя в разных си-</p>

туациях, которые связаны с их интересами и увлечениями.

Во время занятия участники показывают друг другу **фотографии** и обсуждают их. Возможна также визуальная организация снимков путем изготовления плаката, мини-альбома и иным образом.

Глава 8

ГРУППА Г. ТЕХНИКИ, ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ В ПАРАХ

РАЗГОВОР

Цель

Актуализация, выражение и осознание чувств. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии, отражающие их профессиональную деятельность и увлечения. После того как они в ходе занятия образуют пары, им предлагается, не вступая друг с другом в вербальный контакт, общаться посредством фотографий, показывая **ИХ** друг другу и выражая свое отношение к ним через рисунки, мимику и жесты. После того как они покажут друг другу фотографии, они должны, используя снимки и любые изобразительные материалы (в том числе в технике коллажа), вместе создать композицию в форме плаката или мини-альбома-книжки, передающую общность и различия их жизненного опыта, занятий и увлечений. На данном этапе работы они также не должны прибегать

к вербальному **общению** и постараться достичь при этом взаимопонимания.

После создания композиций участники группы в общем круге показывают их друг другу и обсуждают. Ведущий может определенным образом организовать обсуждение, например попросить партнеров рассказать, какие чувства они испытывали в процессе «разговора» и создания композиции, как они оценивают результаты совместной деятельности, что общего и какие различия они увидели в опыте, занятиях и увлечениях друг друга

СОВМЕСТНЫЙ ФОТОКОЛЛАЖ

Цель

Актуализация, выражение и осознание чувств. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Содержание

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Участники группы образуют пары, после чего им предлагается совместно создать фотоколлаж, используя для этого вырезки из журналов и личные фотографии. В одних случаях можно предложить им работать молча, в других случаях они могут в процессе работы общаться для того, чтобы определить тему и согласовать свои действия.

В случае необходимости (когда, например, партнеры испытывают тревогу или имеется определенный риск взаимной конфронтации) ведущий может организовать деятельность пар, предлагая им те или иные темы либо порекомендовав разделить общее рабочее

пространство (например, лист ватмана) на индивидуальные «территории».

СОЗДАНИЕ ПОРТРЕТА

Цель

Актуализация, выражение и осознание чувств. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание

Участникам группы предлагается принести из дома фотографии со своим изображением. В ходе занятия они образуют пары и некоторое время **общаются** друг с другом, рассказывая о своих занятиях, интересах и увлечениях. После этого они переходят к созданию «портретов» друг друга. Для этого они должны использовать как одну из готовых фотографий партнера, так и разные изобразительные материалы и средства, в том числе материалы для создания коллажа. При этом, исходя из того, что они узнали друг о друге, а также из своих впечатлений о партнере, они должны как можно точнее передать его индивидуальные особенности, занятия, интересы и увлечения. Портрет, таким образом, создается в смешанной технике и может представлять собой плакат или иную изобразительную продукцию.

После того как «портреты» будут созданы, партнеры должны представить друг друга группе, демонстрируя то, что они создали, и дополняя это своими комментариями.

Иной вариант данной техники связан с фотографированием партнерами друг друга. Как и в описан-

ном выше варианте, этому может предшествовать беседа. Большое значение при создании **фотопортрето** могут иметь поза, выражение лица, костюм, различные аксессуары и окружающая обстановка, — они помогают передать характер человека и его состояние. Это может потребовать соответствующей подготовки, поэтому сама съемка может производиться на следующем занятии.

При подготовке к съемке тот, кто снимает, может рассказать тому, чей портрет он собирается делать, каким он его **«ВИДИТ»**, и узнать, насколько его восприятие партнера отличается от восприятия партнером самого себя. Возможны случаи, когда фотографируемый будет возражать против того, каким образом его собираются представить на портрете, поэтому ведущий должен наблюдать за межличностной динамикой.

После того как портреты будут созданы, происходит их показ и обсуждение в группе.

Примечание Данной техникой лучше всего пользоваться на начальном этапе работы группы.

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ

Цель Актуализация, выражение и осознание чувств. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание Участники группы образуют пары, и им предлагается обсудить и затем реализовать совместный творческий проект с использованием фотографии. Резуль-

татом совместной деятельности может быть серия снимков на определенную тему, оформленная в виде мини-выставки, альбома, плаката, фотоинсталляции или иным образом.

После того как проекты будут реализованы, происходит их представление и обсуждение в группе. **Ведущий** может определенным образом организовать обсуждение, например попросить партнеров рассказать, что они испытывали на разных этапах совместной работы, каковы **были** роли каждого, удалось ли им достичь взаимопонимания и реализовать то, что было задумано, довольны ли они результатами и т. д.

ГРУППА Д. ТЕХНИКИ, ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЛЕКТИВНОЙ РАБОТЫ

КОЛЛЕКТИВНЫЙ ФОТОКОЛЛАЖ

Цель Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта достижения взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению. В некоторых случаях использование данной техники способствует актуализации и разрешению внутригрупповых конфликтов (между личностью и группой, между отдельными участниками или коалициями внутри группы).

Содержание Участникам группы предлагается создать общий фотоколлаж, используя при этом вырезки из журналов (изображения и тексты) и, возможно, личные фотографии. В одних случаях можно предложить работать молча, в других случаях участникам позволяют **общаться**, для того чтобы определить тему и **согласовать** действия. Иногда ведущий может предложить

группе какую-либо тему, хотя тема может выбираться и самими участниками.

В некоторых случаях, когда, например, участники группы недостаточно хорошо чувствуют личные границы друг друга либо их личные границы слишком хрупки (например, при наличии у участников психических заболеваний или личностного расстройства), целесообразно разделить общее пространство листа бумаги на индивидуальные территории.

КОЛЛЕКТИВНЫЙ ПРОЕКТ

Цель Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание дизадаптивных паттернов поведения и мышления в межличностных контактах, а также латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих **способностей**.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению. В некоторых случаях использование данной техники способствует актуализации и разрешению внутригрупповых конфликтов (между личностью и группой, между отдельными участниками или коалициями внутри **группы**).

Содержание Участникам группы предлагается совместно создать серию фотографий на определенную тему и затем организовать снимки в пространстве, например, путем подготовки выставки, создания плаката, фотоинсталляции, альбома или иным образом.

До начала съемки участники должны определить тему и, возможно, распределить роли. В некоторых случаях ведущий может предложить группе одну или несколько тем на выбор, исходя из оценки потребно-

стей группы, ведущей проблематики участников или внешнего контекста (если, например, работа происходит в декабре, то он может предложить тему «Приближение Нового года»).

После того как коллективный проект будет реализован, происходит его представление и обсуждение. Ведущий может определенным образом организовать обсуждение, например попросить участников группы рассказать, что они испытывали на разных этапах совместной работы, каковы были роли каждого, удалось ли им достичь взаимопонимания и реализовать то, что было задумано, довольны ли они результатами и т. д.

ФОТОПОСЛАНИЕ

Цель

Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Развитие межличностной компетентности и навыков включения в совместную деятельность. Осознание общности проблем и опыта и достижение взаимопонимания. Укрепление «Я» и личных границ. Оказание взаимной эмоциональной поддержки. Исследование собственных ценностей, потребностей и установок. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и качеств личности. Раскрытие творческих способностей.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание

Участникам группы предлагается выбрать одну или несколько фотографий из созданных ими когда-либо ранее или в ходе занятий. Эти фотографии должны передавать значимые для них чувства и представления (в том числе связанные с работой группы). Дополнив фотографии текстом, участники должны создать своеобразное «послание». Затем «послания» помещаются в конверт и вручаются **«адресатам»**. В одних случаях авторы «посланий» готовят их для того, чтобы вручить определенному человеку из числа участников группы, в других случаях «послания» **распре**деляются случайным образом.

Одним из вариантов данной техники является изготовление участниками группы ответных «посланий» в виде рисунков, фотографий, стихов, цитат и т. д., отражающих их реакцию на то, что они получили.

ГРУППА Е. ТЕХНИКИ, ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ МУЛЬТИМОДАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА. СОЧЕТАНИЕ ФОТОГРАФИИ СО СЦЕНИЧЕСКИМ ИСКУССТВОМ, ДВИЖЕНИЕМ И ТАНЦЕМ И ИНЫМИ ВИДАМИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФОТОГРАФИЯ В СОЧЕТАНИИ СО СВОБОДНЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Цель Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Получение нового, в том числе телесного опыта. Развитие телесного самоосознавания и укрепление «Я» и личных границ. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и свойств личности. Развитие творческих способностей и способности понимать чувства других людей и «язык тела». Оказание взаимной эмоциональной поддержки.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание Участники группы образуют пары. Задача одного из партнеров при выполнении данного задания — достигнув фокусировки на телесных ощущениях, а также на своих чувствах и фантазиях, начать в течение определенного свободного времени двигаться, выражая то, что они переживают. Задача другого — наблюдать за его движением и периодически его фотографировать, обращая внимание на связанные с этим движением собственные чувства и ассоциации.

После завершения движения партнеры делятся своими впечатлениями, а затем меняются ролями, и упражнение повторяется.

После того как фотографии будут готовы (как правило, на следующем занятии), происходит повторный совместный анализ движения и обсуждение снимков. Вариантом выполнения этого упражнения является организация снимков в единую композицию, отражающую последовательность различных состояний в процессе движения и их смысл для того, кто двигался. При этом можно воспользоваться различными изобразительными материалами.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ И ПОЗЫ

Цель Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Получение нового, в том числе телесного опыта. Развитие телесного самоосознавания и укрепление «Я» и личных границ. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и свойств личности. Развитие творческих способностей и способности понимать чувства других людей и «язык тела». Оказание взаимной эмоциональной поддержки.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание Участники группы образуют пары. Задача одного из партнеров при выполнении этого упражнения — передать в серии экспрессивных движений и поз разные эмоциональные состояния, возможно, те, которые для него наиболее характерны, не называя, какие состояния он передает. Задача другого — фотографировать эти движения и позы, пытаясь понять, какие именно переживания они выражают.

После этого партнеры делятся впечатлениями. Один говорит, какие именно состояния он пытался передать, а другой — какие состояния он у партнера увидел. Затем они меняются ролями, и упражнение повторяется.

На следующем занятии, когда будут готовы фотографии, происходит повторный совместный анализ движе-

ний и поз и обсуждение снимков. При этом собеседники могут обращать особое внимание **на** то, как внутреннее переживание того или иного состояния соответствует или не соответствует его внешнему выражению.

Вариантом выполнения этого упражнения является организация снимков в единую композицию, отражающую последовательность различных состояний в процессе выполнения упражнения и их смысл для того, кто двигался. При этом можно воспользоваться различными изобразительными материалами.

ТАНЕЦ ЧУВСТВ

Цель

Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Получение нового, в том числе телесного опыта. Развитие телесного самоосознания и укрепление «Я» и личных границ. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и свойств личности. Развитие творческих способностей и способности понимать чувства других людей и «язык тела». Оказание взаимной эмоциональной поддержки.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание

Участники группы образуют пары, и ведущий включает аудиозапись, состоящую из нескольких музыкальных произведений (или их отрывков), которые передают различные эмоциональные состояния. Задача одного из партнеров заключается **в** том, чтобы двигаться под музыку, стараясь отразить в движении те **состояния**, которые выражает музыка. Задача другого — наблюдать за его движениями и периодически их фотографировать, также обращая внимание на те чувства и ассоциации, которые вызывают движения и музыка,

После завершения движения партнеры делятся впечатлениями, а затем меняются ролями, и упражнение **повторяется**.

Когда фотографии будут готовы (как правило, на следующем занятии), происходит повторный совместный анализ движений и поз и обсуждение **снимков**. При этом собеседники могут обращать особое внима-

ние на то, как внутреннее переживание того или иного состояния под воздействием **музыки-соответствует** или не соответствует его внешнему выражению, а также на то, соответствует ли переживание и выражение чувств характеру музыки.

Вариантом выполнения этого упражнения является организация снимков в единую композицию, отражающую последовательность различных состояний в процессе выполнения упражнения и их смысл для того, кто двигался. При этом можно воспользоваться различными изобразительными материалами.

ЖИВЫЕ СКУЛЬПТУРЫ

Цель

Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Получение нового, в том числе телесного опыта. Развитие телесного самоосознания и укрепление «Я» и личных границ. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и свойств личности. Развитие творческих способностей, способности понимать чувства других людей и «язык тела» и включаться в совместную деятельность. Оказание взаимной эмоциональной поддержки.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание

При выполнении этого упражнения участники группы образуют несколько подгрупп. Каждая подгруппа должна создать одну или несколько «живых скульптур», передающих ту или иную ситуацию или взаимодействие между разными персонажами (в том числе из личного опыта участников), используя для этого выразительные позы и мимику. В отличие от техники «Выразительные позы и жесты», **данное** упражнение предполагает совместные действия двух или более человек. Сначала участники договариваются, какую ситуацию или взаимодействия между какими персонажами они будут передавать, и распределяют роли, а затем репетируют, создавая «живую скульптуру».

После этого подгруппы поочередно показывают друг другу «скульптуры», не объясняя, какие именно

ситуации они изображают. Кто-либо из представителей других подгрупп их при этом фотографирует.

После того как все «живые **скульптуры**» будут показаны, происходит их обсуждение. Зрители высказывают свои предположения относительно того, какие ситуации или отношения между какими персонажами были показаны, а те, кто их показывал, говорят, что они пытались передать.

На следующем занятии, когда фотографии будут готовы, происходит повторный совместный анализ движений и поз и обсуждение снимков. При этом участники группы могут обращать особое внимание на то, как внутреннее переживание той или иной ситуации соответствует или не соответствует ее внешнему выражению.

В некоторых случаях, в особенности когда подгруппы при построении «живых скульптур» пытаются передать значимую для кого-либо из ее участников неприятную или конфликтную ситуацию, построив «скульптуру», можно трансформировать ее в другую, передающую разрешение ситуации и ее переход в **более** благоприятную.

ГАЛЕРЕЯ ОБРАЗОВ

Цель Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Получение нового, в том числе телесного опыта. Развитие телесного самоосознавания и укрепление «Я» и личных границ. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и свойств личности. Развитие творческих способностей, способности понимать чувства других людей и «язык тела» и включаться в совместную деятельность. Оказание взаимной эмоциональной поддержки.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание При выполнении этого упражнения участники группы должны выбрать для себя какой-нибудь персонаж (героя или героиню литературного произведения, сказки, мифа, кинофильма, спектакля) и, иден-

тифицируясь с ним, передать его состояние и характер посредством выразительной мимики и позы. Возможно изготовление или применение готовых аксессуаров и костюмов, а также грима.

После репетиции участники группы показывают друг другу драматические миниатюры (не представляя героя), и кто-то при этом их фотографирует.

Затем происходит обмен **впечатлениями**. Зрители высказывают свои предположения относительно того, какие персонажи были показаны и каковы их характер и переживания, а те, кто их показывал, говорят, что именно они пытались передать.

После того как фотографии будут готовы (как правило, на следующем занятии), происходит повторный совместный анализ драматических миниатюр и обсуждение снимков. При этом участники группы могут обращать особое внимание на то, как внутреннее переживание того или иного персонажа соответствует или не соответствует его внешнему изображению.

РАБОТА С ГРИМОМ

Цель Актуализация, выражение и осознание чувств в контексте группы. Получение нового, в том числе телесного опыта. Развитие телесного самоосознавания и укрепление «Я» и личных границ. Актуализация и осознание латентных потребностей, ролей и свойств личности. Развитие творческих способностей, способности понимать чувства других людей и «язык тела» и включаться в совместную деятельность. Оказание взаимной эмоциональной поддержки.

Использование данной техники в группе способствует самораскрытию участников и их сближению.

Содержание Участники группы делятся на пары и обсуждают, какие образы на лицах друг друга они хотели бы создать с помощью грима. Затем один наносит на лицо другого грим, стараясь создать определенный образ. При этом они могут руководствоваться своим **знанием** партнера, в частности его предполагаемых «латентных» качеств.

Участник, на лицо которого наносится грим, может видеть себя в зеркале и, в случае несогласия с действиями партнера, его скорректировать. Возможен и такой вариант, когда он **себя** в зеркале не видит, однако это может быть психологически небезопасно.

После того как образ будет создан, происходит фотографирование, а затем — обсуждение впечатлений от процесса и результатов работы.

На следующем занятии, когда фотографии будут готовы, организуется повторный совместный анализ и обсуждение образов уже с привлечением снимков.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Барби М.* Визуально-нарративный подход к пониманию транссексуальной идентичности // Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. 2002. Т. 5. №4. С. 15–45.
2. *Бурно М. Е.* Терапия творческим фотографированием // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно. Москва: Академический проект, 2002.
3. *Копытин А. И.* Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999.
4. *Копытин А. И.* Исходные арт-терапевтические понятия // Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2000.
5. *Копытин А. И.* Системная арт-терапия. СПб.: Питер, 2001.
6. *Копытин А. И.* Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002а.
7. *Копытин А. И.* Использование представлений драматерапевтического подхода и современных паратеатральных форм в арт-терапевтическом процессе // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Семантика-С, Речь, 2002б.
8. *Копытин А. И.* Фотография как средство деконструирования гендера // Психология и психотерапия. Психотерапия детей, подростков и взрослых. Материалы IV Всероссийской конференции. СПб.: Иматон, 2002в. С. 38–41.
9. *Копытин А. И.* Руководство по групповой арт-терапии. СПб.: Речь, 2003.
10. *Кук Й.* Использование фотоаппарата в ходе игровой терапии // Практикум по игровой психотерапии / Под ред. Х. Кэдьусон и Ч. Шеффера. СПб.: Питер, 2000.
11. *Лей Дж., Хаузи Дж.* Автопортретные изображения для игры с песочницей // Практикум по игровой психотерапии / Под ред. Х. Кэдьусон, Ч. Шеффера. СПб.: Питер, 2000.
12. *Мартин Р.* Наблюдение и рефлексия: возвращение взгляда, отреагирование воспоминаний и представление будущего посредством фотографии // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Семантика; Речь, 2002.
13. *Хоган С.* Проблемы идентичности: деконструирование гендера в арт-терапии // Хрестоматия: арт-терапия / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2001.
14. *Штейнхардт Л.* Юнгианская песочная терапия. СПб.: Питер, 2001.
15. American Art Therapy Association Newsletter. (1998), 31, 4.
16. *Krauss D. A., Fryrear J. L.* (1983) Phototherapy in Mental Health, Springfield, Il.: Charles C. Thomas.
17. *Spence J.* (1986) Putting Myself in the Picture. London: Camden Press.
18. *Waller D.* (1993) Group Interactive Art Therapy. Its Use in Training and Treatment. London: Routledge.
19. *Weiser J.* (1993) Phototherapeutic Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. San Francisco: Jossey-Bass.

АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ

А. И. КОПЫТИНА

Место проведения — Институт практической психологии «Иматон» (Санкт-Петербург)

ПРОГРАММА БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ АРТ-ТЕРАПИИ И ДРУГИХ НАПРАВЛЕНИЙ ТЕРАПИИ ИСКУССТВОМ

В программе семинара-тренинга: элементы теоретико-методической подготовки в **сочетании** с интенсивной практической работой. Семинар-тренинг включает пять уровней подготовки и проводится несколько раз в течение года.

1-й уровень. Общий обзор современной арт-терапии и ее различных форм и направлений. Показ и обсуждение видеоматериалов с записью моментов работы арт-терапевтов. Медитативные техники в арт-терапии: **МСТОД** направленной визуализации в сочетании с рисунком; психотерапевтический и диагностический инструмент «Мандала»; арт-терапевтические методы в работе со сновидениями. Некоторые подходы к интерпретации рисунков с точки зрения представлений **глубинной психологии**.

2-й уровень. Некоторые подходы к психологической трактовке цвета и числовых элементов в арт-терапии. Методы работы с цветом. Цвет как **инструмент глубинно-психологического** анализа и исцеляющего воздействия. Техники коллективной работы в арт-терапии и их диагностическое и психотерапевтическое применение. Принципы анализа групповой Динамики при использовании техник индивидуальной и коллективной Работы. Показ и обсуждение видеоматериалов. Новые методы **рисуночной** диагностики: рисуночный тест Сильвер для оценки когнитивной и эмоциональной сфер.

3-й уровень. Сочетание изобразительных техник с музыкой, **сценическим** искусством, движением и танцем, литературным творчеством. **Арт-терапевтические** техники для работы с телесным образом «Я» и с **психосоматическими** заболеваниями. Техника юнгианской песочной

терапии. Разные варианты терапевтического и диагностического применения песочницы. Предметная скульптура, ассамбляж и инсталляция в арт-терапии. Работа с ресурсами.

4-й уровень. Арт-терапия в работе с психиатрическими пациентами, пожилыми и престарелыми, детьми и подростками, умирающими. Арт-терапия в перинатальной психотерапии и работе с беременными и их родственниками. Теория и практика драматерапии. Освоение драматерапевтических техник и методов оценки драматического опыта (Опросник драматического развития и другие). Перформанс как арт-терапевтическая техника. Подготовка и исполнение перформансов. Драматерапевтическая работа с мифами и сказками.

5-й уровень. Арт-терапия в работе с зависимостями (алкоголизм, наркомания, табакокурение) и решении **гендерных** проблем. Исследование психологической и телесной идентичности в работе с женскими и мужскими группами. Арт-терапия в работе с мигрантами и беженцами, лицами, переживающими «культурный **ШОК**». Культурная идентичность как одна из проблем современной психотерапии. Арт-терапия как инструмент межкультурного общения. Основы психотерапевтического использования фотографии.

*По окончании обучения выдается
свидетельство о повышении квалификации*

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ «ВОЗМОЖНОСТИ ФОТОГРАФИИ В ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ»

(продолжительность семинара-тренинга — 4 дня)

В программе семинара-тренинга: элементы теоретико-методической подготовки в сочетании с интенсивной практической работой:

- Связь фотографии с визуальным и сценическим искусством, игрой, движением и танцем.
- Теоретические и методические основы современной фототерапии.
- Формы и методы современной фототерапии. Практическая работа с использованием нарративного подхода и техники фотоколлажа. Фототеатр. Предметная скульптура и фотография. Фотоинсталляция и другие **техники**.
- Реконструирующая фототерапия Р. Мартин: основные принципы и технические особенности метода.
- Мультиmodalный подход и фототерапия.
- Возможности фотографии в психотерапии, психологическом консультировании, психокоррекции, реабилитационной и социальной работе.
- Использование фотографии в работе с детьми и подростками, женскими и другими группами.

Примечание. Участники семинара должны иметь с собой **некоторое** количество фотографий с изображением себя в разные периоды жизни (отдельно или вместе с другими людьми). Желательно также иметь фотоаппарат и фотопленку на 12 кадров.

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ «НОВЫЕ ДРАМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ: МНОГООБРАЗИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

(семинар-тренинг рассчитан на 4 дня)

В программе семинара-тренинга: элементы теоретико-методической подготовки в сочетании с интенсивной практической работой:

- Общая характеристика драматерапии как одного из направлений психотерапии искусством, формы и методы **драматерапии**.
- Психологические сценарии и их коррекция, основы сценарного анализа.
- Концепция роли и некоторые подходы к исследованию ролевой карты в драматерапии.
- Работа с гримом. Подготовка и исполнение индивидуальных и групповых драматических миниатюр-перформансов.
- Направленная визуализация и другие медитативные техники в **драматерапии**.
- Работа с голосом и методы пластической **разминки**.
- ☐ Понятие об исцеляющем ритуале. Структура исцеляющего ритуала и его драматургия. Роль музыки, движения и танца, визуальных образов и других средств в их подготовке и исполнении.
- Подготовка и исполнение исцеляющих ритуалов («Театр **архетипов**»).
- Обсуждение условий и задач применения драматерапевтических техник в различных областях практического применения: медицине, образовании, социальной сфере, бизнесе.

Регистрация и справки по телефону: (812) 320- 71-54.