МАК снова сделал подарок - пригласил на уникальный и (важно!) бесплатный 3-х дневный семинар: художники из Германии на базе Биостанции МГУ показали метод «Вариабиле», который может иметь большой потенциал в арт-терапии.

Большое спасибо Нине Гелинг и Эккахарту Бушону за трехдневный праздник вариабильности!

Большое спасибо администрации Биостанции МГУ за теплый прием и возможность насладиться прелестью теплых осенних дней и красочностью подмосковной природы!

Уже в первые минуты посещения выставки художников, в рамках которой прошла первая встреча, поразило многообразие и необычность форм деревянных скульптур и живописных образов, ассоциативно относящихся к очень древним образам человеческой культуры. И когда зазвучала музыка Андрея Писклова – тоже участника семинара, мне показалось, что в образах этой выставки соединение пяти элементов – огня, воды, земли, воздуха и дерева – обретают смысл основы, сакрального или изначального состояния жизни, того, что трудно описать вербально, но возможно почувствовать.

Метод Вариабиле состоялся для меня, как процесс из нескольких этапов высвобождения творческого потенциала путем погружения в образы глубинного бессознательного. Достигалось это через рисование линий в момент медитативного слушания музыки, а затем и работы по их живописному «открыванию» через раскрашивание акрилом и воплощению в деревянной скульптуре.

Впервые я попробовала работу с деревом – сопротивление материала, с одной стороны, тяжесть инструментов и их опасность (вращающиеся пилы), податливость и мягкость такого твердого материала, как дерево, с другой, вместе создают мощные ощущения трансформации через сопротивление! В этом на, мой взгляд, большой потенциал использования разных элементов метода в арт-терапии. Например, как часть трансформационного процесса, в составе ресурсных методик можно использовать потенциал метода по созданию необычных «талисманоподобных» объектов (термин встречается в трудах Копытина, например, «Арт-терапия женских проблем» под редакцией А.Н. Копытина). Работа с деревом так захватила меня, что вместо одной скульптуры я сделала семь, за что отдельное спасибо Эккахарту, который помог осуществить самые сложные замыслы и вырезать сложные линии.

Рисование и раскрашивание линий может быть использовано в процессах диагностики, например, как дополнение к работе с проективными тестами.

Готовые игрушки, по моему мнению, могут быть использованы как в начале арт-терапевтической работы, как вход в терапевтический процесс и как элементы или объекты процесса диагностики, так и , за счет вариабильности, как элемент трансформации состояний клиента, а также в нарративных методиках.

На мой взгляд, необходимо повысить экологичность метода – исключить давление, которое иногда чувствовалось в процессе спонтанного рисования линий: следовало рисовать именно так, а не иначе, призывы отключить контроль левого полушария для меня звучали слишком директивно. В какой-то момент могло показться, что вместо контроля левого полушария включился контроль руководителей семинара и одна жесткая задача – рисовать реалистично сменилась другой жесткой задачей -рисовать абстрактно, причем, именно так, а не иначе. Возможно, это произошло потому, что не хватило времени. Мне кажется некоторым участникам требовалось работать в своем темпе и, если мы говорим об использовании метода в или его элементов в арт-терапевтическом процессе, необходимо дать больше времени на погружение в медитативное состояние.

Лучше заранее договориться с участниками в чем состоит конечный результат – только художественное воплощение своей идеи в арт-объект или именно осознанный терапевтический процесс и терапевтический результат.

Рисование портрета в данном методе на первый взгляд напоминает метод Удо Байера («Творческая терапия - Терапия творчеством”), а также метод рисования портрета с закрытыми глазами в юнгинианских методиках, с которым вступает в противоречие, что требует отдельного изучения (Старовойтов А.В. «Символы души» архитепические образы и персонажи в арт-терапии» семинар международного симпозиума по телесно-ориентированной и арт-терапии «Тело, сознание, творчество», Ялта).

Во второй части метода – создании игрушек по своему эскизу, на мой взгляд, обязателен инструктаж по технике безопасности и всем необходимо одеть защитную дыхательную маску – мелкая пыль въедается в одежду и ее надо вычищать, а значит и в горло и в легкие откуда вычистить не получиться – останутся там навсегда и не выводится. Маску было предложено надеть, но я это сделала не сразу и поэтому два дня после были неприятные ощущения во рту и горле.

На следующий день после семинара у меня поднялась высокая температура 38, возможно, это был ответ организма на глубокие переживания, которые начались, но не успели завершиться из-за недостатка времени. Это может говорить о силе и глубине воздействия метода, но и об необходимости контроля специалиста в его использовании (например, с людьми страдающими психическими заболеваниями, необходимо осуществлять контроль психиатра).

На мой взгляд, лучше не ограничивать процесс работы двумя сутками, а дать возможность участникам работать в своем темпе, например три-четыре полных дня.

Еще раз спасибо Нине Гелинг и Эккахарту Бушону за возможность расширить представления о творческом процессе, о себе, о новых техниках, которые можно при дополнительном осмыслении применить в методиках арт-терапии, за комплект игрушек, созданных по собственным эскизам, которые тоже найдут свое применение в различных художественных и арт-терапевтических процессах.

Отдельное спасибо остальным участникам семинара, особенно Андрею Писклову за прекрасный концерт и создание теплой творческой атмосферы.

Светлана Большунова продюсер социально-просветительских и художественных проектов, художник, педагог, член Московского Арт-терапевтического клуба, участник международных конференций и симпозиумов по телесно-оринтированной и арт-терапии в Москве и Ялте, арт-терапевт программы реабилитации детей с ДЦП Национального центра параолимпийской и дефлимпийской реабилитации инвалидов в Евпатории.

С. Большунова