

**Бендь Геля Леонидовна**

арт-терапевт

базовый консультант в методе

позитивной и транскультуральной терапии

Центр «Studio d'Arte Espressiva»

г. Гонконг, Специальные Административные Районы

Китайской Народной Республики

DOI 10.31483/r-151812

## **ПОТЕНЦИАЛ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДЕЛИ БАЛАНСА В СОЧЕТАНИИ С АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКОЙ «ВИЗУАЛЬНАЯ КАРТИНА ЖИЗНИ КЛИЕНТА»**

***Аннотация:** статья посвящена описанию совместного использования модели баланса и авторской проективной арт-терапевтической методики «Визуальная картина жизни клиента» в работе с клиентами в методе позитивной и транскультуральной терапии. Методика была апробирована в работе с клиентами среднего возраста в процессе регулярных психологических консультаций.*

***Ключевые слова:** позитивная психотерапия, транскультуральная психотерапия, арт-терапия, проективная методика, модель баланса.*

*Выражаю признательность за поддержку директору центра Позитивной и Транскультуральной Психотерапии г. Санкт-Петербурга Оксане Никоновой, и Ольге Ванновской.*

Одним из основных «столпов» позитивной и транскультуральной психотерапии является модель баланса. Специалисты используют ее для определения сферы локализации и переработки конфликтов, и часто просят клиентов нарисовать «ромб» модели баланса с тем, чтобы наглядно увидеть, на какую из сфер жизни уходит больше сил и энергии в данный период времени. Однако, клиенты не всегда развернуто отвечают на проясняющие вопросы к полученному графику, и собрать более детальную информацию о том, как клиент представляет себе все четыре сферы своей жизни, зачастую не представляется возможным в рамках од-

ной-двух сессий. С другой стороны, если бы модель баланса давала больше информации, помимо распределения энергии, это бы помогло психотерапевту или психологу составить более полное представление о том, как клиент видит свою жизнь.

В методе позитивной и транскультуральной психотерапии широко используются притчи, выступающие в роли «медиатора», в которых иносказательный смысл позволяет клиенту посмотреть на свою жизненную ситуацию со стороны [4]. Вполне возможно, что, привнося элемент творчества в работу с моделью баланса, а именно используя средства арт-терапии, мы можем создать то, что также даст возможность взглянуть на полную картину всех четырех сфер жизни. Так родилась идея создания методики «Визуальная картина жизни клиента».

Арт-терапия возникла на стыке искусства и науки, и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других дисциплин. Большинство отечественных исследователей, как например, М. Бурно, Б.Д. Каравасарский, А.И. Копытин, рассматривают ее как одну из форм психотерапевтической практики, в основе которой лежит использование визуальных, пластических средств самовыражения в контексте психотерапевтических отношений [2]. Методы арт-терапии могут быть адаптированы к различным задачам, а также могут успешно сочетаться с другими психотерапевтическими подходами. Использование средств арт-терапии позволяет задействовать творческий ресурс клиентов, снизить уровень «внутренней цензуры», позволяя мыслям и образам свободно течь, открывая доступ к бессознательному материалу клиента. Отражение этих образов с помощью художественных средств может демонстрировать вытесненные переживания и подавленные эмоции, мысли в различных цветах и формах [3].

Методику «Визуальная картина жизни» можно отнести к проективным методикам. Принято считать, что основной механизм изобразительной деятельности – проекция [3]. Следовательно, любой продукт художественной деятельности помогает отразить внутренний мир автора, его переживания, мысли, эмоции.

Специалисты говорят о том, что в каждом из нас заложена способность к проецированию своих внутренних состояний в визуальной форме [3], и, значит, использование методики доступно любому человеку. Кроме того, создание «Визуальной картины жизни» не требует специальных навыков.

«Визуальная картина жизни клиента» – это художественный продукт его деятельности, позволяющий увидеть все сферы жизни его глазами. В ее основе лежит модель баланса и спонтанное рисование. Клиенту предлагается нарисовать график со всеми четырьмя сферами жизни простым карандашом, и отметить на каждой из четырех осей («тело/здоровье», «достижения/деятельность», «контакты/традиция», «фантазия/смыслы») степень удовлетворения каждой из этих сфер по шкале от 1 до 10. После этого соединить точки линиями, чтобы получился ромб. Затем клиент закрашивает каждую из сфер модели баланса в свободном стиле (без ограничений) с помощью цветных карандашей или восковых мелков. По окончании творческой части, клиенту предлагается ряд вопросов для анализа своей работы.

Перечень вопросов:

1. Дайте название каждой из закрашенных сфер (например, сфера тела называется «стихия», достижений – «усталость» и т. д. Пример – на рис. 1).
2. Дайте название всей модели баланса.
3. Какие ассоциации у вас возникают с каждой из сфер, и с общей картиной, которая получилась?
4. Поделитесь ощущениями, которые возникали у вас во время выполнения этого задания? С какой из сфер были сложности/было легко?
5. Какие мысли и чувства возникали во время выполнения этого задания?
6. Какая из сфер выглядит наиболее привлекательно, а какую хотелось бы изменить?
7. Какие ваши любимые цвета, и в какой из сфер жизни на рисунке они есть? Какие ассоциации вызывают у вас любимые цвета?
8. Как вы думаете, о чем сообщают повторяющиеся цвета в разных сферах модели баланса?

9. Прокомментируйте, пожалуйста, степень удовлетворенности каждой из сфер модели баланса и желаемые перемены.

Ответы на вопросы 1–3 следует давать в письменном виде, остальные ответы можно обсудить со специалистом в устной форме. Одна из целей этой методики – прояснить детали жизни клиента в каждой из сфер его жизни. Творческое задание вызывает интерес у клиентов, они с энтузиазмом вовлекаются в работу. Во время выполнения этого творческого задания клиенты используют образно-ассоциативное мышление, обращают внимание на свои ощущения, эмоции и чувства, делятся своими мыслями – происходит полное погружение в процесс.

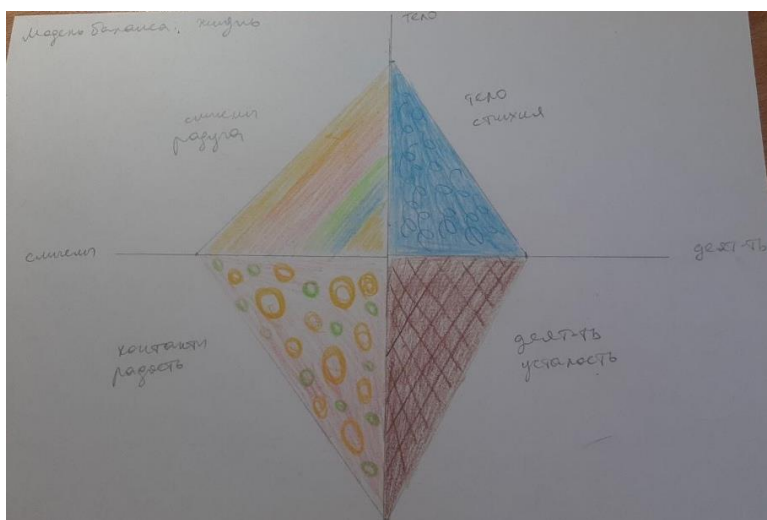


Рис. 1. Пример рисунка модели баланса с названиями каждой из сфер

В проективных графических методиках изобразительный образ служит диагностическим материалом для специалиста. Приоритетными элементами для анализа принято считать линии, форму, цвет, их взаимосвязь в динамике [3]. В данной методике важна интерпретация рисунка самим клиентом, наделение им смыслом изображения или его частей (завитков, крючков, ломанных линий, слияние или смешение цветов). Однако, во время анализа рисунка совместно с клиентом, следует обратить внимание на то, гармоничен ли образ картины жизни клиента, есть ли яркие пятна или элементы, выбивающиеся из общего стиля (если он прослеживается) и задать уточняющие вопросы.

Расположение модели баланса на листе и ее размер по отношению к размеру листа бумаги могут также дать дополнительную информацию (в центре ли рисунок, сколько места занимает). Еще одна важная деталь для специалиста – целостность границ ромба модели баланса. Если же наблюдается нарушение пределов одной из очерченных сторон, обратить внимание клиента на эту сферу (сферы). Уместно задать уточняющие вопросы исходя из информации, которая уже известна о клиенте и его жизни, и о нарисованных границах, которые «не выдерживает» какая-то из сфер модели баланса.

Пример использования методики «Визуальная картина жизни клиента» в сочетании с ответами на некоторые вопросы продемонстрирован на рисунке 2.

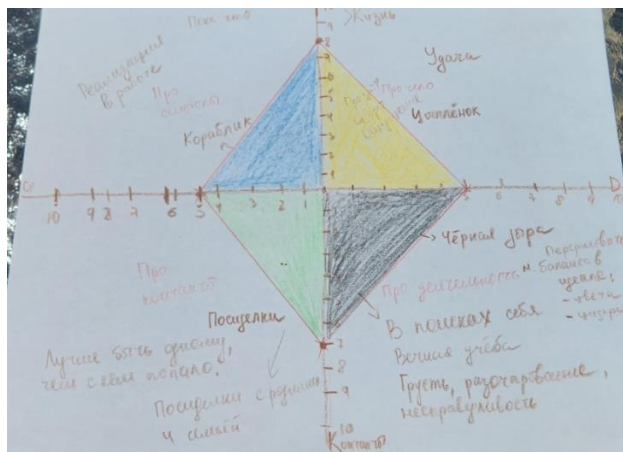


Рис. 2. Пример применения методики «Визуальная картина жизни клиента»

Запрос клиента был связан с самореализацией, фрустрация клиента нашла выражение в черном цвете на рисунке, а сама сфера деятельности получила название «Черная дыра». Среди ассоциаций, которые вызвал образ этой сферы – грусть, разочарование, несправедливость. В то же самое время сфера тела и здоровья получила название «Удача» – клиент отметил, что проблем со здоровьем не испытывает, и это своего рода «удача», потому что специального внимания сфере тела не уделяет.

Арт-терапия позволяет в особой символической форме не только реконструировать опыт человека, но и трансформировать его с помощью творческих способностей и художественных средств в условиях безопасного пространства и поддержки со стороны терапевта. Так, в рамках использования данной методики

возможно изменить образ одной или нескольких сфер жизни клиента на желаемый (рис. 3).

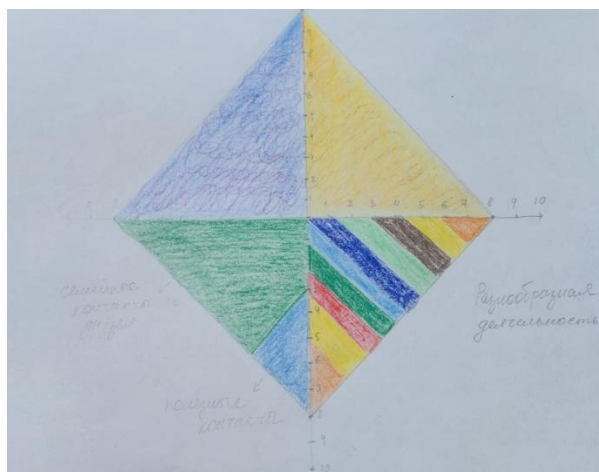


Рис. 3. Пример создания желаемой «Визуальной картины жизни»

На рисунке 3 видно, что размер ромба увеличился за счет выросшей степени удовлетворения всеми сферами жизни (идеальная модель), в сфере контактов/традиции к семье и близким добавился сегмент «нужных» (для развития сферы деятельности) контактов, «черная дыра» сменилась многообразием цветов, уступая место «разнообразной деятельности». Формируя желаемый образ, клиент создает в своем воображении иную реальность, начинает видеть другие цели, и, постепенно, способы их реализации.

Таким образом, данная методика не только предлагает клиенту активно использовать сферу фантазии и творчества для углубления навыков саморефлексии в отношении того, как выглядит модель баланса на данный момент времени, но и может помочь создать визуальную картину «идеальной» модели баланса. Данную методику можно использовать в работе с клиентами в том числе и на стадии прояснения запроса – во время выполнения творческого задания снижается уровень психологических защит, что может помочь наглядно определить сферу жизни, требующую внимания клиента.

Разработанная методика «Визуальная картина жизни клиента» представляет собой инновационное сочетание модели баланса позитивной и транскультуральной психотерапии со средствами арт-терапии. Данный подход позволяет расширить возможности традиционного использования модели баланса, при котором

клиенты не всегда могут дать развернутый ответ на вопрос о распределении энергии между четырьмя сферами жизни.

Включение творческих элементов в диагностический процесс открывает доступ к более глубокому пониманию внутреннего мира клиента через символическое выражение его переживаний в цвете, форме и образах.

Методика не требует специальных художественных навыков, что делает ее универсально применимой в психотерапевтической практике. Особую ценность представляет возможность не только диагностики текущего состояния всех сфер жизни клиента, но и их потенциальной трансформации. Клиент получает возможность увидеть свою жизненную ситуацию в новом свете, визуально смоделировать желаемые изменения, что усиливает терапевтический эффект и мотивацию к работе над собой.

Методика «Визуальная картина жизни клиента» расширяет инструментарий специалистов, работающих в рамках позитивной и транскультуральной психотерапии, и может эффективно использоваться в работе.

### ***Список литературы***

1. Гончаров М. Операционализация конфликтов в позитивной психотерапии / М. Гончаров. – М.: Страна Оз, 2019. – 83 с.
2. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Сви-стовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
3. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с. EDN QXQCJX
4. Пезешкиан Х. Введение в позитивную психологию и психотерапию / Х. Пезешкиан, М. Воронов. – Харьков, 2003. – 66 с.
5. Практикум по арт-терапии: электронное учебное пособие / авт.-сост.: А.К. Берсирова, Ф.П. Хакунова. – Майкоп: ЭЛИТ, 2023.
6. Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Н. Роджерс. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 212 с. – EDN UIICPL