



Арттерапия



Кленина Ирина, семейный терапевт, сексолог



"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru



Что это за инструмент простыми словами

Это работа через образ

Человек выносит внутренний опыт во внешний объект и начинает видеть его со стороны.

Это работа через материал

Карандаш, краска, коллаж, мел, глина и формат листа становятся частью диагностики и процесса.

Это работа через смысл

Важно не мастерство, а то, что проявляется в выборе, форме, напряжении, пустоте и способе контакта.

Если коротко: арттерапия помогает там, где опыт ещё не оформлен в слова, но уже может быть вынесен в образ.





Как это вообще работает

1

Выбирается фокус

Не вся жизнь целиком, а чувство, сцена, конфликт, часть состояния или конкретный запрос.

2

Подбирается форма

Свободный рисунок, директивное задание, коллаж, серия образов, глина, работа с телесным следом.

3

Появляется объект

Внутреннее становится видимым и перестаёт быть только смутным напряжением внутри.

4

Идёт осмысление

Терапевт помогает читать работу без давления и связывать её с реальной жизнью.





Как слушать этот вебинар, если вы впервые в теме

1

Не оценивать красоту

Слушайте не как зритель, а как специалист: что именно становится видимым.

2

Следить за выбором материала

Он часто говорит о защите, контроле, импульсивности, контакте и ресурсе.

3

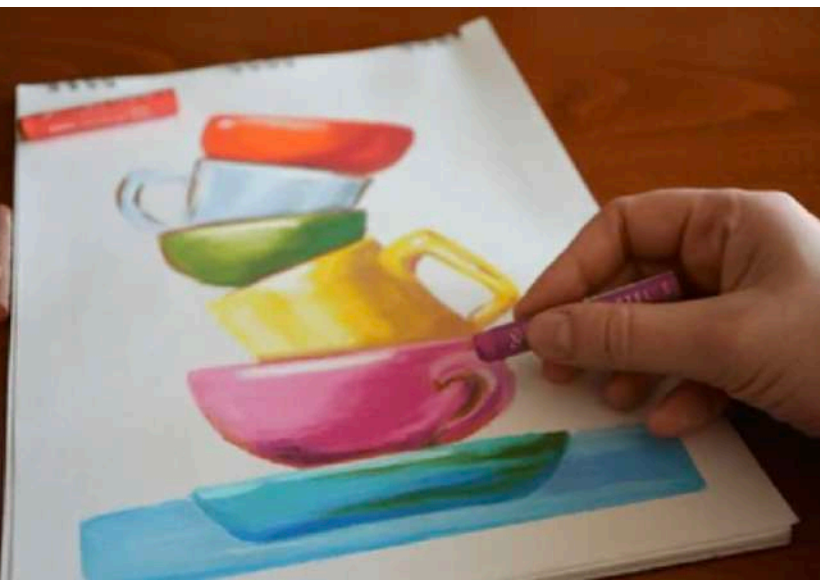
Смотреть на процесс, не только на итог

Как человек начинал, останавливался, мазал, стирал, усиливал, прятал.

4

Держать связь с жизнью

Любой образ важен только настолько, насколько он связан с реальным опытом человека.





ОПОРА

Главная оптика

**Арттерапия это не про красивый рисунок,
а про то, как внутренний опыт
получает видимую форму
и становится доступным для осознания.**

**Если работа остаётся только рисунком без диагностической,
эмоциональной и смысловой связи с жизнью, терапевтической
глубины не происходит.**





Что терапевт считывает ещё до интерпретации

Выбор материала

Насколько человек ищет контроль, силу, дистанцию, сенсорность, защиту.



Старт процесса

Быстро начинает, замирает, просит инструкцию, боится испортить, бросается в импульс.

Организацию листа

Заполнение, пустоты, края, центр, фрагменты, размер, давление, хаос или сверхструктуру.

Отношение к работе

Прячет, обесценивает, стыдится, гордится, отстраняется, оживает, начинает говорить больше.





Когда арттерапия особенно полезна

Слова не держат

Слишком много смутности, перегрузки, стыда или невозможности точно назвать переживание.

Контроль слишком силён

Человек всё объясняет головой, но почти не соприкасается с живым опытом.

Нужен обходной вход

Тема болезненна, прямая вербализация вызывает защиту или обрыв контакта.





Когда с методом нужно быть осторожнее

Можно углублять

Если у человека есть хотя бы базовый контакт с собой и возможность выдержать встречу с образом.

Нужно замедлять

Если много дезорганизации, сильной травматической активации, распада, сенсорной перегрузки или паники.

Не всякая глубина полезна. Иногда сначала нужны стабилизация, структура и телесная опора.





Как терапевт выбирает материал

Больше контроля

Карандаш, линер, тонкий маркер, маленький формат, чёткая инструкция.

Больше контакта с аффектом

Пастель, гуашь, широкий жест, большой лист, рука, коллаж.

Больше контейнера

Структурированная задача, рамка, серия шагов, ограниченное количество элементов.





Директивная и свободная работа

Директивная

Нужна, когда важно дать рамку, сфокусировать задачу, уменьшить хаос и повысить выдерживаемость.

Свободная

Подходит, когда человек уже способен удерживать неопределённость и важно увидеть спонтанный рисунок психики.

Вопрос не в моде на свободу, а в том, что сейчас терапевтически полезно именно этому человеку.





Как читать работу без насилия

1

Сначала описание

Что мы видим буквально, без символического прыжка.

2

Потом переживание автора

Что для него здесь главное, живое, пугающее, пустое, незавершённое.

3

Потом связь с жизнью

Где это уже существует в отношениях, теле, выборе, конфликте.

4

И только потом гипотеза

Очень осторожная, проверяемая, а не навязанная интерпретация.





Что часто говорит форма, цвет и пространство

Цвет

Может говорить о тоне переживания, но только в личном контексте автора.

Форма

Жёсткость, распад, закрытость, аморфность, импульс, ритм, разрыв.

Пространство

Пустота, переполнение, вытеснение к краю, отсутствие центра, невозможность занять место.

Давление

Напряжение, подавленная сила, страх следа, импульсивность, телесная мобилизация.





Почему символ нельзя трактовать автоматически

Один образ

Может иметь разный смысл у разных людей.

Один и тот же цвет

Может быть и ресурсом, и угрозой, и памятью, и стилем.

Одна и та же форма

Может быть и защитой, и способом удержать распад, и эстетическим выбором.





Что говорит тело в процессе

Темп

Спешка, замирание, медленность, обход опасного места, срыв в импульс.

Жест

Сдержанный, размахнутый, рваный, давящий, едва касающийся.

Контакт

Человек дышит, смотрит, живёт рядом с работой или как будто делает её мимо себя.





Травма, образ и безопасность



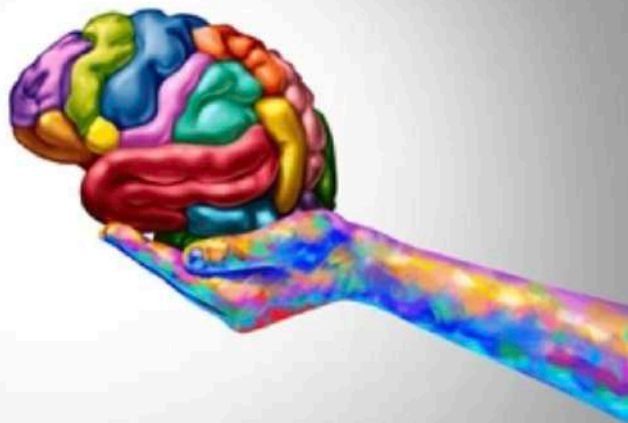
Ошибка

Открывать слишком свободный, сырой и сенсорно интенсивный процесс без опоры и структуры.

Точность

Давать дозированную форму, последовательность, право остановиться и возвращение в тело и настоящее.

Арттерапия может быть очень глубокой, но именно поэтому она требует рамки, а не романтизации спонтанности.





Взрослые и дети: в чём разница

Дети

Чаще естественнее входят в образ, но сильнее зависят от поля и реакции взрослого.

Взрослые

Чаще сильнее контролируют, стыдятся и заранее боятся оценки своих работ.

Общее

И тем, и другим нужен не эстетический судья, а безопасный проводник к смыслу.





Индивидуальная и групповая арттерапия

Индивидуально

Больше глубины, точности и приватности вокруг стыда, травмы, интимных тем.

В группе

Больше отражения, нормализации, чувства общей человеческой истории и свидетелей процесса.

Риск группы

Сравнение, эстетическая конкуренция, усиление стыда, подстройка под ожидания других.





Кейс 1. Тревога и контроль

Исходный запрос

Клиентка жаловалась на постоянную тревогу и ощущение, что она никогда не может расслабиться.

Что стало видно

Она рисовала очень мелко, жёстко, с сильным контролем и почти без права на спонтанный след.

Роль терапевта

Не восхищаться аккуратностью, а увидеть в ней способ удерживать тревогу и бережно расширять диапазон контакта с неопределённостью.

Поворот произошёл не в анализе рисунка, а в момент, когда контроль был увиден как защита, а не как черта характера.





Кейс 2. Выгорание и подавленная злость

Исходный запрос

Клиент говорил об усталости, пустоте и бессмысленности, но почти не признавал раздражение.

Что стало видно

В работах было много серого, фрагментов и сдавленного давления, а при переходе к более телесному материалу поднялась живая злость.

Роль терапевта

Помочь различить усталость и подавленную силу, не превращая работу в бесконтрольную разрядку.

Сдвиг начался, когда клиент увидел: его выгорание держится не только на усталости, но и на хроническом запрете на агрессию и границу.





Признаки реального сдвига

Стало точнее

Человек лучше различает своё состояние и его структуру, а не просто рассказывает красивее.

Стало ближе

Образ перестал быть чужой картинкой и начал переживаться как личный опыт.

Стало переносимо

Новый смысл можно забрать в жизнь: в выбор, границу, разговор, телесную заботу, просьбу.





Слабая арттерапия: 7 ошибок

Путать терапию с творчеством

Интерпретировать сверху

Игнорировать процесс

Выбирать материал случайно

Гнаться за эффектом

Не связывать с жизнью

Не собирать интеграцию

Нарушать право автора на смысл





РАМКА

Этика и власть терапевта

**У терапевта есть власть
задавать рамку,
предлагать материал,
читать образ и влиять на смысл.**

Профессионализм начинается там, где эта власть подчинена не эффекту и не эрудиции терапевта, а безопасности, точности и уважению к автору работы.





ПРАКТИКА

Домашнее задание



- 1 Выберите одно актуальное состояние**
Например: тревога, злость, усталость, одиночество, застревание, ожидание.
- 2 Сделайте быстрый образ на одном листе**
Без задачи красиво, только с задачей честно показать, как это сейчас выглядит.
- 3 Ответьте на 4 вопроса**
Где здесь главное напряжение, где ресурс, чего не хватает, что хочется сделать с этой работой.
- 4 Свяжите с жизнью**
Одним предложением: где это уже происходит со мной вне рисунка.

Задание нужно не ради творчества, а ради тренировки арттерапевтического взгляда на собственный опыт.



Главный вывод

Не про красоту

Арттерапия работает не качеством картинки, а качеством контакта с опытом.

Не про готовые СИМВОЛЫ

Терапевтический смысл рождается в контексте автора, процесса и его жизни.

Не про эффект

Зрелость специалиста слышна в дозировке, рамке и в умении возвращать образ к реальности.





4 диагностических вопроса к любой работе



- 1 Что здесь главное**
Что первым цепляет взгляд и почему именно это.
- 2 Как организовано пространство**
Где напряжение, пустота, вытеснение, центр, край, невозможность занять место.
- 3 Как человек делал работу**
С каким темпом, контактом, сопротивлением, контролем или импульсом.
- 4 Где это живёт в жизни**
Как рисунок связан с отношениями, телом, выбором, симптомом или повторяющимся сценарием.





Чего специалисту лучше не делать

Не угадывать

Не говорить человеку, что значит его работа, раньше него самого.

Не восхищаться вместо работы

Эстетическая реакция не должна подменять терапевтическую.

Не отрывать от запроса

Даже сильный образ бесполезен, если он не возвращается к жизни человека.





Логика одной сессии

1

Настройка и запрос

Собрать, с чем человек пришёл и что именно стоит в фокусе.

2

Выбор задания и материала

Под задачу, состояние и уровень выдерживаемости.

3

Создание работы

Наблюдать не только результат, но и процесс.

4

Осмысление

Описание, чувство, личный смысл, связь с жизнью.

5

Интеграция

Что я понял, что беру с собой, какой следующий маленький шаг возможен.





Почему после рисунка важны слова

Образ сам по себе не завершает процесс

Он открывает материал, но не всегда помогает его присвоить.

Слова собирают опыт

И помогают перевести его из сырого переживания в осознаваемый смысл.

Но слов не должно быть слишком много

Иначе мы снова потеряем живой контакт и уйдём в интеллектуализацию.





Как переносить результат В ЖИЗНЬ

Назвать главное

Что именно я увидел о себе
через эту работу.

Выделить новый шаг

Что я могу попробовать
иначе вне кабинета.

Сохранить опору

Как я буду к себе
возвращаться, если тема
снова поднимется.



Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Кленина Ирина

Семейный терапевт, сексолог

Почта: i_k87@mail.ru

Телеграм: [@irina_telegr](https://t.me/irina_telegr)

**Профессиональная среда, где специалист учится работать
глубоко, методично и экологично.**

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

