

*Бойко Ольга Валерьевна
Соловьева Наталья Георгиевна*

**Символ птицы в арт-терапии
Приемы работы с травмами, ресурсами и
эмоциональным состоянием**



Бойко Ольга Валериевна

- кандидат психологических наук, доцент, арт-терапевт, клинический психолог,
- член Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация»,
- со-руководитель секции «Арт-терапия постстрессовых и кризисных состояний»,
- действительный член, преподаватель и супервизор Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги,
- со-организатор проекта «ArtPsyМастерская», преподаватель Института интегративной психологии «Метафора» и Института практической психологии «Иматон»



Соловьева Наталья Георгиевна

- педагог-психолог высшей профессиональной категории
- арт-терапевт
- куклотерапевт
- член Национальной ассоциации для развития арт-терапевтической науки и практики «Арт-терапевтическая ассоциация»
- со-организатор проекта «ArtPsyМастерская»

Символы в арт-терапии

Символ - идея, образ или объект, имеющий собственное содержание и одновременно представляющий в обобщенной, неразвернутой форме некоторое иное содержание.

Своими «корнями» символ всегда уходит в неосознаваемое, в бессознательное. Символ всегда многозначен и неопределён. Часто его значения разнородны и даже противоположны.

Символы в арт-терапии

Своими «корнями» или отдельными значениями символ всегда уходит в неосознаваемое, в бессознательное.

И у символа всегда имеется целое семейство значений. Они связываются в единое целое посредством аналогий или ассоциации, которые могут опираться как на реальный, так и на фантазийный, предполагаемый мир.

Символы в арт-терапии

Символ – точка концентрации многих идей и взаимоотношений между объектами. Символ может являться и свёрнутой формой идеи, и даже целого повествования.

Символ всегда многозначен и неопределён. Часто его значения разнородны и даже противоположны.

Структура индивидуального значения символа

ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ И ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СМЫСЛЫ И ЗНАЧЕНИЯ



Символы в арт-терапии

Как используется символ в арт-терапии?

Общекультурные, глубинные, исторически закрепившиеся значения и связи значений символов используются:

- 1) для целительного воздействия на психику,
- 2) как триггеры для провоцирования личных ассоциаций, которые позволяют лучше понять себя или другого (в зависимости от того, кому вы предлагаете символ как триггер ассоциаций);

Арт-терапия нацелена на выявление или создание **глубоко индивидуальных символов** в целях исцеления и/или глубокого самопознания

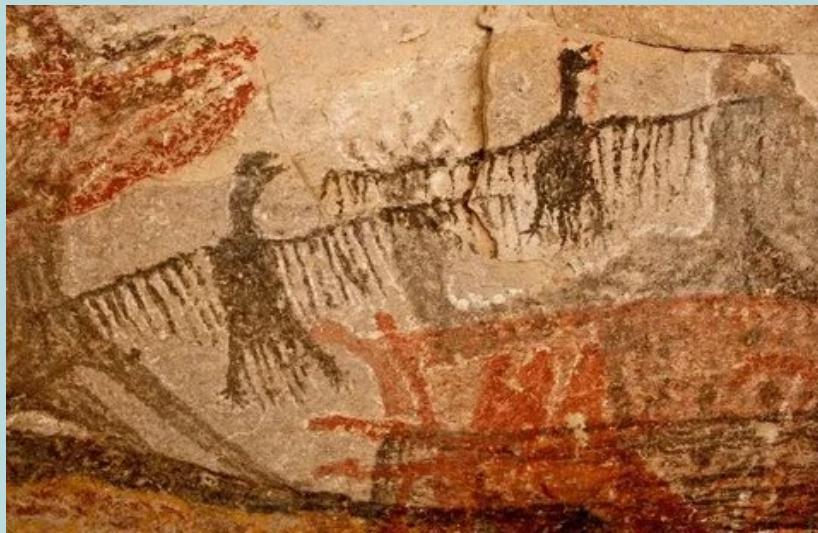
Варианты использования символа в арт-терапии

1. Использование метафоры
2. Техники визуализации
3. Работа с сновидениями
4. Арт-терапевтические рисование, лепка и коллаж
5. Символическая работа

Птица :
многогранность
и терапевтический
потенциал значения
символа



Птица - универсальный архетипический символ



Один из древнейших и мощнейших архетипических символов, сохранившихся в мировой мифологии, фольклоре и литературе. В образе птицы человек всегда воплощал определенные стремления и качества.

Различные типы птиц наделяются конкретными качествами, присущими людям, поскольку они отражают человеческую природу, поведение, форму существования.



1. Могучий, как орел.
2. Важный или спокойный, как гусь.
3. Вороватый, как сорока.
4. Важный или надутый, как индюк.
5. «Мать-кукушка»



Люди и птицы



Основанием для такого сближения служат сопоставимые признаки человека и птиц (строение тела, физиологические потребности, контакты с себе подобными, инстинкты, материнское и родительское поведение и т.п.), а также закрепление образов и моделей поведения в народном и художественном творчестве. Большое сходство делает этот символ мощным инструментом в терапевтической работе.

Значение символа



- свобода, независимость
- легкость, преодоление границ
- освобождение от ограничений
- стремление к цели и желаемому

Терапевтический потенциал: работа с метафорой для преодоления жизненных трудностей и преодоления внутренних барьеров, осознание своих страхов, сомнений и комплексов, визуализация своих сил и возможностей, мотивация к достижению желаемого.

Мотивы для работы: «Птица цели», «Птица исполнения желаний»



Значение символа Птица

- духовность, олицетворение души
- просветление
- посланник высших сил
- посредник между мирами,
- связь с предками, родом



Терапевтический потенциал: работа с утратой, потерей, чувством вины, работа с ресурсами, осознание имеющихся и необходимых возможностей

Мотивы: «Всемогущая птица»,
«Птица моей силы» «Птица рода»
«Птица посланник» «Птица вестник»

Значение символа



- красота
- изысканность, утонченность
- спокойствие
- гармония
- деликатность



Терапевтический потенциал:
развитии навыков осознанности и
внимательности, поиск внутреннего
баланса, взгляд "со стороны" на мир и
на себя.

Мотивы: «Птица моей гармонии»
«Птица мудрости»

Значение символа

- способность адаптироваться к различным средам и условиям
- гибкость
- приспособляемость

Терапевтический потенциал: работа с необходимостью меняться и приспосабливаться к новым обстоятельствам в жизни, поиск новых возможностей, ресурсов.



Значение символа

- переход
- перемены
- обновления
- внутренние трансформации



Терапевтический потенциал: работа с ресурсами, работа с травматическим опытом, восстановление после прожитого



Мотивы: «Птица перемен», «Птица обновления души, тела и мыслей».

Значение символа

- символ добра
- символ семейного счастья, порядка и лада в семье
- любования и крепких отношений

Терапевтический потенциал: работа с ресурсами,

Мотивы: «Птица счастья», «Птица надежды», «Птица радости».

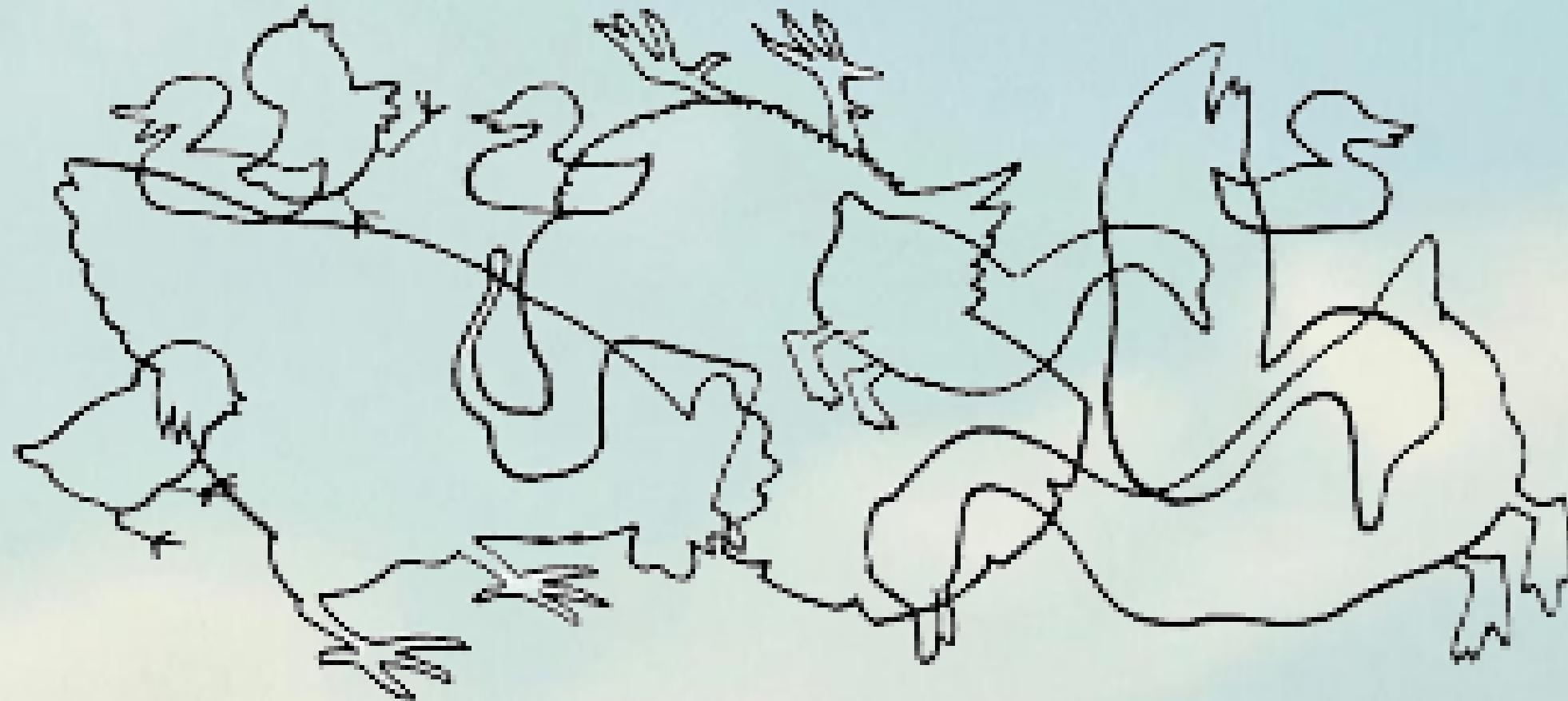


Работа с метафорой птицы в арт-терапии

- Помогает выразить эмоции.** Символ птицы может служить моделью, которая позволяет клиенту выразить свои чувства, осознать желания и побудить к принятию изменений.
- Позволяет изучить взаимодействие, коммуникацию и социальные навыки.** Клиенты могут создать рисунок или сцену с птицами, чтобы обозначить свои отношения с другими людьми и понять, как они взаимодействуют в жизни.
- Даёт возможность открыть канал бессознательного.** Для арт-терапевта метафора птицы позволяет работать с клиентом на метафорическом языке.
- Обеспечивает внутреннюю опору.** Множество смыслов, которые связаны с символом птицы, дают человеку внутреннюю опору.

Арт-техника

«Что ты за птица?»



Вопросы

- Какая это птица? Опишите её внешний вид, размер, цвет.
- Где она живёт? В лесу, в горах, на побережье, в городе?
- Как она живёт? Каков её образ жизни, поведение, привычки?
- Как она себя чувствует? Что она испытывает: радость, свободу, тревогу, спокойствие?
- Как она относится к той ситуации, в которой находится?
- Как это про вас? Какие черты вашей личности или вашего состояния, жизненной ситуации отражает выбранная птица?

Погрузитесь в образ этой птицы, почувствуйте её свободу, лёгкость или другие качества. Подумайте, что это может означать для вас в данный момент.

Арт-техника «Птица в клетке»



Цель: работа с осознанием ограничений, внутренних барьеров, мешающих человеку полностью реализовать свой потенциал.

Материалы: цветные карандаши (допустимо использование пастели или акварели), бумага формата А4.

Инструкция: Подумайте о ситуации, которая вас беспокоит и нарисуйте птицу в клетке так, как вы хотите.

- Какую птицу вы нарисовали? Домашняя они или дикая? Как оказалась в клетке?
- Как её зовут? Какой у нее характер?
- Чем она питается?
- Ухаживают ли за ней?
- Она живёт в клетке одна?
- Кто общается с птицей?
- Как живёт птица в клетке?
- Как она себя чувствует? Какие эмоции испытывает?
- Что она хочет для себя? Что может сделать для этого?
- Как себя поведет птица, если однажды дверь клетки останется открытой?
- Легко ли было выполнить задание?

Посмотрите на рисунок: как он связан с вами, какие ассоциации вызывает, как может помочь в решении актуальных вопросов?

Арт-техника «Защитное гнездо»

Цель: создание образа символического пространства, олицетворяющего спокойствие и безопасность, куда можно мысленно возвращаться всякий раз, когда есть необходимость в отдыхе и восстановлении сил.



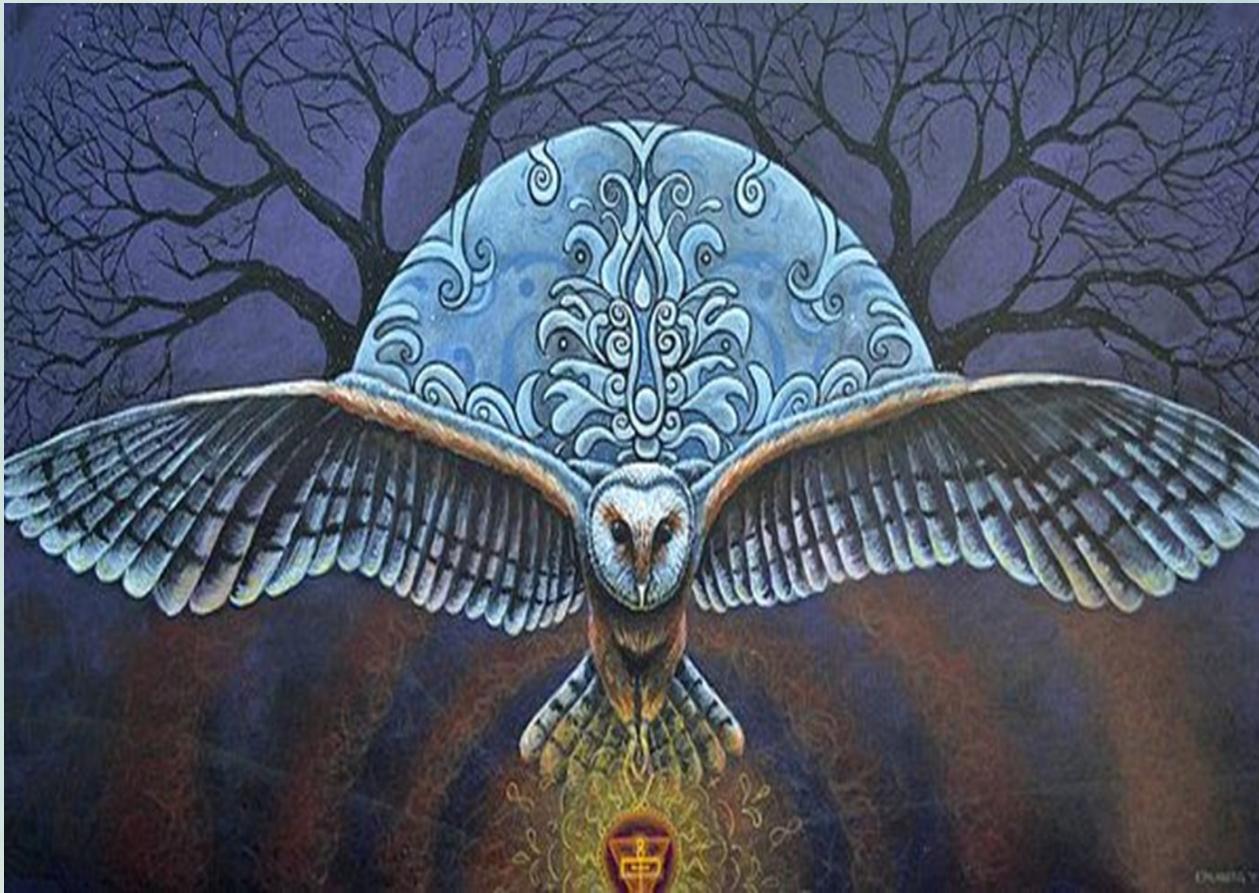
Необходимые материалы: бумага формата А3 или А4, кусочки ткани разных цветов и фактур (шелк, шерсть, фланель).

- Цветные карандаши или пастель.
- Акварельные краски или гуашь.
- Перья, сухие листья, травинки, кусочки мха или коры деревьев.
- Строковые нити, веревки, ленты или кружево.
- Небольшие декоративные украшения (бусины, пуговицы, камешки, ракушки).

Вопросы

- Какие чувства вызывает у вас то, что получилось?
- Что ваша работа символизирует лично для вас?
- Какие детали являются наиболее значимыми и почему?

Арт-техника «Птица Силы»



Цель техники: нахождение опор и ресурсов в сложных жизненных ситуациях.

Материалы: цветные карандаши (допустимо использование пастели или акварели), бумага формата А4, фольга, пластилин.

ВОПРОСЫ

- Какими ресурсами, талантами и способностями обладает эта птица?
Реальными или символическими?
- Что лучше всего на свете она может делать?
- Что делает ее уникальной, особенной, отличной от других?
- Как это про вас? Как часто вы себе позволяете проявлять вот такие качества?
- Как место или среда обитания вашей птицы усиливает ее ресурсные качества и возможности в сложных жизненных ситуациях?

**Спасибо
за внимание!**