

250

КОРОТКИХ УПРАЖНЕНИЙ

по арт-терапии

СЬЮЗАН БАКАЛТЕР

арт-терапевт

250 КОРОТКИХ УПРАЖНЕНИЙ



Для самоанализа,
уменьшения стресса и тревоги

УДК 159.92
ББК 88.52
Б19

Susan I. Buchalter

250 Brief, Creative & Practical Art Therapy Techniques: A Guide for Clinicians and Clients
Copyright © 2017 by Susan I. Buchalter All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form. This edition published by arrangement
with Susan Schulman Literary Agency, New York.

Бакалтер, Сьюзан.

Б19 250 коротких упражнений по арт-терапии : для самоанализа, уменьшения стресса и тревоги / арт-терапевт Сьюзан Бакалтер ; [перевод с английского Т. Голокозовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с.

ISBN 978-5-04-188191-7

Внутри книги — уникальные авторские упражнения по арт-терапии от Сьюзан Бакалтер, сертифицированного арт-терапевта с сорокалетним стажем и группового психотерапевта.

Каждое упражнения направлено на определенную тему: самопознание, осознанность, избавление от тревоги и стресса, изучение запроса клиента. Есть и основанные на КПТ практики. Они помогут успокоиться, настроиться на работу и больше узнать о себе.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-188191-7

© Голокозова Т., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается моему любимому папе
Мартину Джорджу Бакалтеру,
очень творческому человеку, влиятельной фигуре и вдохновителю.*

*Выражаю благодарность доктору Алану Кацу
за его превосходную техническую поддержку.*

Содержание

Биография автора	7
Вступление.....	8
1 глава. Практика осознанности.....	12
2 глава. Самоосознанность.....	32
3 глава. Самооценка и самосострадание.....	78
4 глава. Связи и взаимоотношения.....	115
5 глава. Изменения и решение проблем.....	135
6 глава. Тревога и стресс.....	167
7 глава. На основе КПТ: мысли, эмоции, поведение.....	192
8 глава. Стимуляция и побуждение к размышлению.....	215
Примечания	252

Биография автора



Сьюзен И. Бакалтер — старший клинический психолог и арт-терапевт Университетского медицинского центра в Принстоне, где в 1980-х гг. она познакомила врачей и сотрудников с арт-терапией. Сьюзен является сертифицированным арт-терапевтом, лицензированным профессиональным консультантом и групповым психотерапевтом. Она имеет за плечами более тридцати лет практики ведения арт- и психотерапев-

тических групп. Сьюзен является одним из создателей Арт-терапевтической ассоциации «Садового штата»*, сегодня известной как Арт-терапевтическая ассоциация Нью-Джерси. Была адъюнкт-профессором Трентонского государственного колледжа (сейчас именуется Колледжом Нью-Джерси).

Сьюзен — автор таких книг, как *«A Practical Art Therapy»* («Практическая арт-терапия»), *«Art Therapy Techniques and Applications»* («Арт-терапевтические техники и их применение»), *«Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults»* («Арт-терапия и творческие копинг-стратегии для пожилых»), *«Mandala Symbolism and Techniques: Innovative Approaches for Professionals»* («Мандала. Символизм и техники: инновационный подход для специалистов») и *«Raising Self-Esteem in Adults: An Eclectic Approach with Art Therapy: CBT and DBT-Based Techniques»* («Возращение самооценки у взрослых людей: эклектический подход с помощью арт-терапии и техник, основанных на КПТ и ДПТ»). Она ведет частную практику в Лоренсвилле, штат Нью-Джерси.

* «Садовый штат» — одно из народных названий штата Нью-Джерси [Примеч. ред.].

Вступление

Когда клиент входит в терапевтическую комнату, он не знает, чего ждать. Человек может испытывать тревогу, неуверенность и страх. Ему неизвестно, в какой роли он окажется, и он, например, переживает, что другие не примут его или сочтут невежественным, недостойным. Людям требуется время, чтобы привыкнуть, будь то групповая или индивидуальная психотерапия. Стремительным погружением в глубокое обсуждение может вызвать ненужный стресс и спровоцировать нездоровое поведение — замкнутость, чрезмерную болтливость, глупые или саркастичные реакции, а также желание покинуть помещение, чтобы уменьшить чувство тревоги.

Потому так важно приступать к терапевтической сессии размеренно и с небольшого введения. Группы, начинающие работу вступительной частью и затем короткой разминкой, постепенно и спокойно переходят к более интенсивной терапии. Создание для клиента безопасной и доброжелательной атмосферы помогает ему лучше адаптироваться к обстановке группы, привыкнуть к другим ее членам и психотерапевту, ведущему сессию. Клиенты хотят быть уверенными, что им удастся вписаться в группу и взаимодействовать с ней должным образом.

Плавное начало работы в группе с применением творческих разминок позволяет человеку представлять и выражать себя, а также получать опыт терапии в безопасной и дружественной обстановке. Благодаря упражнениям на разминке можно прощупать почву. Клиент учится определять свою роль в группе, то, как она управляется, ее нормы и структуру, а также наблюдает, как люди взаимодействуют друг с другом. Делясь результатами своей работы в рамках разминочного упражнения, он практически сразу начинает устанавливать связи с участниками сессии. Подобные разминки также эффективны и в индивидуальной терапии для тех, кто хочет повысить свою самоосознанность и развить творческие способности.

Разминки, представленные в этой книге, можно рассматривать как «ментальную растяжку». Обычно они занимают от пяти до десяти минут и помогают клиентам настроиться на предстоящую глубокую работу путем рисования, самовыражения и общения с другими участниками сессии. Такие упражнения относительно просты и практически всегда гарантируют положительный результат, а это повышает самооценку и позволяет клиенту чувствовать себя комфортно и спокойно делиться личными проблемами и тревогами. Поскольку «провалиться» здесь почти нереально, достигается ощущение собственного мастерства. От человека требуется или ожидается крайне мало, и он убеждается в том, что контролирует ситуацию; правильного или неправильного способа выполнения разминки не существует. Разминочные упражнения не оцениваются; их результаты изучаются, и клиент самостоятельно решает, когда, как и с кем поделиться своим творчеством. Выполняя такие задания, невозможно ошибиться, что еще больше подкрепляет мотивацию чело-

века продолжать работу и глубже погружаться в процесс терапии. Крошечные шаги вперед укрепляют самооценку клиента.

Зачастую участники сессий относятся к разминкам легко. Иногда просто потому, что они называются «разминками» и участники знают: их не будут судить или заставлять делать либо говорить что-то, вызывающее у них чрезмерное напряжение. Залог эффективности разминок — именно в этой расслабленной технике и отношении. Когда клиенты не волнуются о том, как выглядят их работы или какое впечатление они производят на окружающих, они охотнее ослабляют свои защиты и больше делятся проблемами и чувствами, чем в иных условиях.

Если человек обесценивает свою работу во время разминки, другие члены группы, как правило, поддерживают его и поощряют продолжить творческий процесс без оглядки на конечный результат. Подобное взаимодействие становится для клиента первым опытом сближения с группой. Недавно на одной из сессий мой клиент по имени Боб хотел выбросить свою разминочную работу: она показалась ему уродливой и неаккуратной. И когда он направился к мусорной корзине, комкая работу, несколько старых клиентов стали уговаривать Боба сохранить ее. Они сказали ему, что созданная им работа важна и весь ее смысл — в самовыражении. Участники знали, что умение рисовать здесь необязательно: для выполнения этих разминок не нужно быть художником или иметь склонность к рисованию. Более того, если в упражнение включено письмо, клиенту необязательно знать, как писать те или иные слова или соблюдать грамматические правила. Его почерк не должен быть аккуратным или даже разборчивым; в процессе выполнения этих заданий можно практически все.

Иногда случается так, что у клиента в ходе разминки обнаруживаются скрытые способности. Другие члены группы подмечают это, хвалят его и восхищаются им. Исходящая от участников поддержка укрепляет самооценку клиента и веру в его умения, а также помогает наладить позитивные отношения с членами группы и найти свое место среди них.

Благодаря непринужденному характеру подобных коротких разминок в группе удастся достичь сплоченности. У участников есть время успокоиться, расслабиться, перевести дух, пообщаться, познакомиться, поприветствовать друг друга. Разминки позволяют пришедшим на терапию отдохнуть, при этом заряжая энергией их сознание и улучшая когнитивные навыки. Во многом они похожи на привычную бодрящую чашку кофе, которой огромное количество людей наслаждаются перед началом рабочего дня. Как и кофе, разминочные упражнения пробуждают людей и очищают их разум, способствуют появлению и развитию идей. Клиенты экспериментируют с формой, образом, цветом и самовыражением, а также нередко задают вопросы и делают комментарии касательно творческой работы, техники, стиля и результатов других членов группы. Тем самым они учатся налаживать отношения друг с другом.

Еще один плюс разминок: если клиент опоздал, он может зайти в комнату, устроиться и включиться в терапевтический процесс без стресса и ощущения брошенности. Выполняемые в начале сессии упражнения гибкие и простые, с ними легко справиться, даже если пропустил часть. Если работа не закончена, клиент сам выбирает, продолжить ее в следующий раз или оставить как есть. Нет никаких ожиданий относительно результата. Опоз-

давшие не будут слишком мешать, поскольку разминочные упражнения хоть и имеют свое значение, но все же не так важны, как основная групповая терапия, более структурированная и интенсивная. Прерывание разминки нежелательно, но не так серьезно в отличие от прерывания психотерапевтического процесса. К моменту завершения разминочных упражнений и начала психотерапии опоздавшие уже собрались и готовы к разбору своих проблем.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Эта книга посвящена использованию коротких разминочных упражнений для облегчения коммуникации с окружающими, установления связей внутри широкого круга клиентов и их творческого самовыражения, а также будет полезна людям, стремящимся к расширению своего творческого потенциала, развитию рефлексии и повышению самоосознанности. Описанные в книге простые техники помогут участникам сессий достичь включенности и сосредоточенности в более длительных и интроспективных арт-терапевтических и психотерапевтических группах. Основная идея применения разминок в психологической практике заключается в «ментальной растяжке», помогающей людям научиться мыслить абстрактно и освоиться с выражением и исследованием себя. В процессе они довольно быстро понимают, что важен процесс, а не конечный продукт. Зачастую быстрые, задействующие воображение задания дают позитивный эффект и облегчают общение в группе и ее развитие. Разминки могут относиться к теме основной терапии, которая затем следует, но это необязательно. Все зависит от потребностей клиентов и представления психотерапевта о цели и предмете сессии.

Рисование, живопись, создание коллажей и творческое проявление, которые являются главными методами самовыражения в разминочных упражнениях, имеют множество плюсов, в том числе:

- творческое выражение идей, чувств, проблем и переживаний;
- уменьшение стресса и тревоги;
- усиление ощущения спокойствия и благополучия;
- повышение самооценки, самоосознанности и вдумчивости.

Творческое выражение дает возможность фиксировать мысли и возвращаться к ним при необходимости. Таким образом, человек может наблюдать картину своего роста и изменений. Вовлечение в творческую деятельность способствует укреплению иммунной системы и может влиять на улучшение здоровья в целом, увеличивая продолжительность жизни.

Разминочные упражнения, описанные в этой книге, обладают огромным количеством преимуществ и подойдут для людей с любым опытом и разным группам населения. В большинстве своем задания работают на общие цели, например поощряют самовыражение и улучшают творческое мышление. Однако какие-то из них стимулируют дополнительные желаемые модели поведения, действия и инициативы. Так, если клиент замкнут, работа, требующая активного совместного участия, как вариант — составление коллажа, будет более предпочтительной, чем упражнение на создание эскиза.

Для удобства психотерапевтов, педагогов, психологов, консультантов и людей, заинтересованных в длительном исследовании себя, упражнения объединены в категории, заданные основной темой, а также разбиты с учетом оказываемого влияния — направлены ли они на стимуляцию, успокоение, побуждение к размышлению и т. д. Это поможет вам быстро определить, какие разминки больше всего подойдут конкретным клиентам и группам. Мультимедийные упражнения развивают навыки принятия решений и повышают уровень активности; рефлексивные задания способствуют росту самоосознанности. В главе, связанной с КПТ, представлены некоторые техники когнитивно- и диалектико-поведенческой терапии.

Психотерапевт определяет, какие упражнения подходят для его клиентов и того вида группы, которую он ведет. К примеру, практика осознанности будет оказывать терапевтическое влияние на группу выздоравливающих от зависимости, но не на участников, страдающих шизофренией. Обычно человеку с шизофренией трудно сидеть на месте, погружаться в себя и следовать за управляемыми образами дольше нескольких минут. Практика осознанности может вызвать у такого клиента беспокойство, особенно если у него галлюцинации или сильная тревожность.

К каждому упражнению дано доступное и четкое объяснение, а также приводятся примеры работ клиентов и/или их реакции/комментарии. Рисунки либо скопированы и перерисованы с разрешения их авторов, либо созданы как образцы специально для этой книги.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАЗМИНОК

Для большинства упражнений вам понадобятся бумага, маркеры, масляная пастель, мелки и/или цветные карандаши. Дополнительные материалы будут указаны при необходимости.

1

глава

Практика ОСОЗНАННОСТИ

Практика осознанности (или *майндфулнес*, от англ. *mindfulness* — «внимательность», «осознанность») помогает людям ощутить умиротворение и душевный покой. Она берет свое начало из восточной философии и буддизма, но людям необязательно быть религиозными или даже духовными, чтобы ее практиковать. По словам Джона Кабат-Зинна, «осознанность — это направление внимания определенным образом. Намеренно, в текущем моменте и без оценочно»¹. «Осознанность — наблюдение без критики, сострадание к самому себе. В сущности, она позволяет вам перехватывать негативные мыслительные модели до того, как они столкнут вас в свою пучину. Осознанность запускает процесс возвращения вам контроля над вашей жизнью»². «Практика осознанности — способ наблюдения за собственными переживаниями, в настоящем моменте, без оценивания. Она помогает нам “разрядиться” — дистанцироваться от бесполезных мыслей, реакций и ощущений»³.

Когда человек внимателен, он полностью осознает свои чувства и переживания. Клиенту предлагается принимать собственные мысли, эмоции и действия и не критиковать их. Без заикливания на прошлом или чувстве вины. Людей призывают концентрировать все внимание на том, что они испытывают прямо сейчас, и разрешать возникающим мыслям плавно исчезать. Внимание — главная составляющая практики осознанности. «Осознанность — это навык, который позволяет нам менее остро реагировать на происходящее в моменте. Это практика отношения к любым переживаниям — позитивным, негативным и нейтральным — таким образом, что наши совокупные страдания уменьшаются, а ощущение благополучия усиливается»⁴.

Основными элементами практики осознанности являются наблюдение, описание ощущений, полная включенность, безоценочность и концентрация на одном предмете за раз.

Практика осознанности может включать в себя такие техники, как глубокое дыхание, концентрация на собственном дыхании, наблюдение за своими мыслями, а также творческие методики вроде создания мандал, детального рисования цветка или прослушивания музыки. Она может предписывать, к примеру, чтобы клиенты пристально смотрели на объект для его максимально полного визуального восприятия. Или осознавали сразу все свои

ощущения. Практика осознанности направлена на обучение контролю над собственным разумом в противовес зависимости от него, которая нередко выливается в бесконечные размышления и сильный стресс.

Благодаря этой практике улучшается как психическое, так и физическое состояние. Она снижает тревогу и учит находить приятное в повседневной жизни. Практика осознанности помогает сократить беспокойство и сместить фокус с сожаления на наслаждение взаимоотношениями с окружающими и собственной деятельностью. В процессе ее выполнения переживания и озабоченность мнением окружающих уменьшаются, растет самооценка, а также усиливается понимание, что вы контролируете собственную жизнь. Боль и навязчивые мысли зачастую ослабляются.

Сосредоточенность на текущем моменте способствует выработке энергии, обеспечивает ясность ума и помогает клиентам развивать привычки, нивелирующие негативные мыслительные и поведенческие модели. Длительное выполнение практики осознанности приводит к изменениям в настроении и выводит человека на другой уровень счастья и благополучия.

С практикой осознанности хорошо сочетается арт-терапия, поскольку в ее процессе клиент погружается в творческую деятельность и концентрируется на произведении, которое создает. Он находится в моменте, осознавая только цвета, линии и образы. Он не оценивает результат, а разрешает своему искусству идти изнутри.

ИССЛЕДУЕМ ОЩУЩЕНИЯ 1

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ: клиенты закрывают глаза, делают глубокий вдох и рисуют то, что видят, слышат, чувствуют, осязают или обоняют.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ:

1. Каким был ваш опыт?
2. Что вы изобразили на бумаге?
3. Какой из органов чувств наиболее значим для вас?
4. На каком органе чувств вы сконцентрированы прямо сейчас?
5. Как вы можете использовать свои органы чувств, чтобы уменьшить стресс и пребывать в текущем моменте?

ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

Девин, женщина в возрасте старше пятидесяти лет, страдающая от тревоги и депрессии, нарисовала экзотический остров в качестве иллюстрации своего «побега». По ее словам, она представила остров в Карибском море, с ананасами, ярким солнцем, сверкающей чистой голубой водой и величественными деревьями, возвышающимися над полосой теплого, приятного песка. На заднем плане виднелись горы. Девин отметила, что созерцание этой картины рождало покой внутри нее, ей хотелось оставаться с этим чувством как можно дольше. Как заявила женщина, она почти ощущала легкий бриз, вдыхая аромат диких цветов и чистого, свежего воздуха.

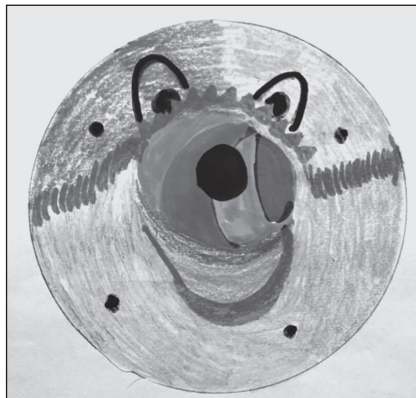
Мэгги, девушка старше двадцати лет, тоже с тревожностью и депрессией, нарисовала картину тропических джунглей с обильной растительностью. Она поделилась, что чувствовала, будто находится среди роскошных джунглей и наслаждается их видами и звуками, а также «приятным влажным воздухом и высокой температурой». По ее утверждению, она ощущала радушие и безопасность, как если бы растения оберегали ее от любой угрозы, которая может встретиться ей на пути. Мэгги отметила: ей показалось «глупым» нарисовать джунгли, но это первое, что пришло девушке на ум. Она была уверена, что ее образ служил важным фундаментом для ее ощущения спокойствия, а значит, к нему можно было прибегать как к напоминанию о необходимости быть в моменте и для снижения стресса.

МИНИ-МАНДАЛА

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ: начертите круг по верхнему ободку большого бумажного стаканчика и раскрасьте его изнутри.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ:

1. Какой рисунок у вас получился?
2. Вы решили остаться внутри круга или осмелились выйти за его пределы? Что это говорит о вашей личности?
3. Можете ли вы придумать название для своей мандалы?



Это быстрое и простое разминочное упражнение полезно для большинства групп, поскольку оно помогает клиентам научиться концентрироваться и открыто выражать собственные идеи. Практика предусматривает соблюдение границ, однако это не жесткое правило — при желании участники также могут рисовать за пределами круга. Многие клиенты любят по возможности рисовать как минимум две или три мандалы⁵.

ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

Эту оригинальную мандалу нарисовал мой 44-летний клиент по имени Сид с диагностированным биполярным расстройством. Вначале это было лицо, нарисованное светлым карандашом, но потом Сид добавил цвета и детали, чтобы превратить его в планету. Он назвал свою мандалу «Планета с лицом». Мужчина решил продолжить рисунок, отметив: «Важно расширить эту идею». Он изобразил планету в солнечной системе, похожую на Сатурн, и назвал ее «Ялмез: это слово «Земля» наоборот.

Сид подчеркнул важность нестандартного мышления и то, как ему помогает и одновременно причиняет страдания доля мыслителя-новатора в жизни. Он привел в качестве примера недавний инцидент в группе. Товарищ спросил Сид о содержимом его пакета для ланча, и мужчина ответил: «Бомба». Шутка показалась ему смешной, но сотрудники психиатрической больницы краткосрочного пребывания не разделили его веселья. Сид столкнулся с негодованием, ему велели никогда больше не касаться темы оружия или бомб. Он понимал, что именно могут повлечь за собой его слова, но отметил, что в этом «дурацком обществе» чересчур много ограничений, сковывающих нашу речь и поступки.