

Отрывок программы дистанционного обучения «Цветовая психология и арт-терапия шедеврами искусства» под руководством В. М. Элькина в Институте практической психологии «Иматон»

Предлагаемая Вам программа обучения основана на клиническом опыте автора. Результаты многотысячных сеансов музыкотерапии позволяют сделать однозначный вывод – музыкотерапия в сочетании с терапией шедеврами искусства позволяет добиваться положительного эффекта при решении тяжелых психологических проблем.

Созданная психотерапевтическая система основана на психотерапевтическом воздействии цвета, слова, визуальных образов и музыки.

Пример одного из уроков программы

Уважаемый слушатель, Вами изучена большая часть учебного материала. Вы уже вправе считать себя начинающим специалистом в области цветовой психодиагностики. Однако, как специалист, Вы, наверное, догадываетесь, что диагностика ради диагностики не нужна. Полученная в результате диагностики информация позволяет психотерапевту определить цель психотерапевтической работы, наметить пути ее достижения, подобрать соответствующие методы и методики.

Еще раз напомню Вам, что сеанс цветовой психотерапии условно можно разделить на несколько этапов:

- 1 этап** – постановка цветовыбора методом Люшера.
- 2 этап** – методика «Шедевры афористики в цветотерапии».
- 3 этап** – выбор желанного образа.
- 4 этап** - выбор желанных мелодий (от медленной минорной мелодии к энергичной мажорной).

Первый этап – методику определения цветовыбора мы с Вами очень подробно рассматривали в материалах предыдущих уроков. А сегодня мы начинаем изучение методики «Шедевры афористики в цветотерапии».

Психотерапевтический эффект вербального воздействия известен давно, что подтверждается наличием пословиц, поговорок, крылатых фраз и афоризмов в народном фольклоре - «Слово толковое стоит целкового», «Острое словечко колет сердечко», «Сказанное слово – пущенная стрела».

В течение 12 лет я собирал шедевры афористики. Проводя цветодиагностические процедуры, я отметил следующую закономерность – люди определенного цветовыбора предпочитают определенные афоризмы. «Почему так происходит?» – задал я себе вопрос. Неужели слова, объединенные во фразы, несут в себе не только некое содержание, но и окрашиваются в определенный цвет при их восприятии. На протяжении нескольких лет я проверял свое предположение. Результатом моей работы стала новая цветодиагностическая и арт-терапевтическая методика, которую я назвал «Шедевры афористики».

В основе методики лежат 8 афоризмов, каждый из которых на неосознаваемом уровне ассоциируется с одной из цветовых программ:

1. Программа красного цвета (мир энтузиазма) – «Удача – это переход от одной неудачи к другой с возрастающим энтузиазмом».
2. Программа желтого цвета (мир смеха) – «Эгоист – это неприятный тип, который думает о себе, а не обо мне».
3. Программа зеленого цвета (мир мудрости) – «Две вещи удивляют меня – звездное небо над нами и нравственный закон внутри нас» (Кант).
4. Программа синего цвета (созерцание, доброта) – «Ты должен любить безногих, двуногих, четвероногих и многоногих» (Будда).

5. Программа фиолетового цвета (мечтательность) – «И вижу берег зачарованный, очарованную даль».
6. Программа коричневого цвета (взгляд в прошлое) – «Вспомни радостные дни. Как хорошо и свежи были розы».
7. Программа серого цвета (эмоциональная отрешенность) – «Мысль изреченная есть ложь. Молчи, сокройся и тай и мысли и дела свои».
8. Программа черного цвета (черная ирония) – «Чем больше вижу людей, тем больше люблю животных».

Зная, какие афоризмы предпочитает человек, мы можем не только получить представление о его желаниях, мыслях, установках и эмоциях, но и определить тот инструмент, который на ментальном (психическом) уровне поможет человеку избавиться от напряженности.

Алгоритм использования методики

На первом этапе, назовем его подготовительный этап, нам необходимо заготовить стимульный материал. Он может быть в виде карточек, которые предъявляются клиенту также как и карточки Люшера

Удача – это переход от одной неудачи к другой с возрастающим энтузиазмом	Эгоист – это неприятный тип, который думает о себе, а не обо мне
Две вещи удивляют меня – звездное небо над нами и нравственный закон внутри нас	Ты должен любить безногих, двуногих, четвероногих и многоногих
И вижу берег зачарованный, очарованную даль	Вспомни радостные дни. Как хорошо и свежи были розы
Мысль изреченная есть ложь. Молчи, сокройся и тай и мысли и дела свои	Чем больше вижу людей, тем больше люблю животных

или на бланке.

1. «Удача – это переход от одной неудачи к другой с возрастающим энтузиазмом».
2. «Эгоист – это неприятный тип, который думает о себе, а не обо мне».
3. «Две вещи удивляют меня – звездное небо над нами и нравственный закон внутри нас».
4. «Ты должен любить безногих, двуногих, четвероногих и многоногих».
5. «И вижу берег зачарованный, очарованную даль».
6. «Вспомни радостные дни. Как хорошо и свежи были розы».
7. «Мысль изреченная есть ложь. Молчи, сокройся и тай и мысли и дела свои».
8. «Чем больше вижу людей, тем больше люблю животных».

Клиенту предлагается проранжировать перечисленные афоризмы по шкале приятен - неприятен и проставить в правом столбце номер ранга.

На втором этапе нам необходимо обсудить с клиентом его выбор, начинаем обсуждение с самого неприятного афоризма и двигаемся в сторону самого приятного. Следует отметить, что обсуждение афоризмов – это уже собственно психотерапевтическая работа. Клиент, объясняя свою трактовку афоризма и причину его принятия – непринятия, невольно начинает рефлексировать, показывая нам и объясняя себе имеющиеся установки, мотивы, свое эмоциональное отношение к тому или иному вопросу.

Сравнивая цветовыбор клиента (методика Люшера) и выбранные афоризмы, мы глубже проникаем во внутренний мир клиента. Несовпадение цветового ряда Люшера и выбранных афоризмов указывает на несоответствие эмоциональных переживаний и «умственных установок». Например, по Люшеру человек принимает красный цвет, а среди афоризмов на первое место ставит программу зеленого цвета. Почему? Да потому, что человек «умом понимает», что для него как для работника «зеленым быть хорошо» (аккуратен, организован), на уровне сознания человек хочет быть «зеленым», но на эмоциональном уровне аккуратность и организованность его не привлекают.

Несоответствие выбора может проявляться в двух видах: цветовыбор по Люшеру менее тревожен чем выбор афоризмов или наоборот, более тревожен. Первый вариант позволяет нам увидеть скрытые проблемы клиента. Второй вариант свидетельствует о проводимой клиентом «духовной» работе по гармонизации своего эмоционального состояния.

Начатая на втором этапе психотерапевтическая работа продолжается на третьем этапе. Собираемые мной в течение 16 лет афоризмы и крылатые выражения позволили составить уникальную арт-терапевтическую копилку психотерапевта. В нее вошли афоризмы «настроив на психотерапевтическую работу», афоризмы для «поднятия основных цветов», «восстановления мудрости и покоя», афоризмы «преодоления», «снятия обиды и повышения уровня самооценки».

Чтобы понять, как использовать афоризмы или любые другие шедевры мирового литературного творчества в психотерапевтической практике, я предлагаю Вам в качестве примера собственный сеанс арт-терапии.

Пример из собственной практики

В начале моей работы произошла первая встреча с человеком, охваченным страхом смерти. Это был мальчик подросток, очень способный, но его развитие и интерес к миру внезапно парализовал страх смерти. Он бесконечно думал об этом и очень страдал. Необходимо было избавить ребенка от этого страха, сначала на эмоциональном уровне, а затем на уровне осознания ее неизбежности. Мы пошли в мир искусства за помощью - мы слушали прекрасную музыку, которая смягчила остроту страха небытия и позволила подойти к страшной теме философски созерцательно.

Перед нами поразительная работа литовского художника Микалоюса Константинаса Чюрлениса. Сначала похороны видны близко и траурная группа силуэтами заслоняет солнце. Потом траурная процессия с горящими факелами видна сверху, громадные кипарисы с огромной высоты и круг солнца над зеленым морем деревьев делают трагическую ноту небольшой частью симфонии жизни, острое горе растворяется в живой жизни природы.

После обсуждения картины мы слушали алегретто 7 симфонии Бетховена, где пугающая тема смерти, как и у Чюрлениса, растворяется в высоких звучаниях и как будто тает.

Мы поговорили о том, как воспринимают тему смерти религии - христианство, буддизм, ислам. Особенно подростка поразило выражение одного философа – «Ты есть - ее нет, она есть - тебя нет».

Мы говорили о смелости и мужестве - о казаках, которые хохочут, когда им угрожает неминуемая смерть на костре, о герое стихотворения Роберта Бернса Макферсона, который весело и отчаянно шел на казнь («Макферсон перед казнью» Р. Бернс)

МАКФЕРСОН ПЕРЕД КАЗНЬЮ

Так весело,
Отчаянно
Шел к виселице он.
В последний час
В последний пляс
Пустился Макферсон.

- Привет вам, тюрьмы короля,
Где жизнь влачат рабы!
Меня сегодня ждет петля
И гладкие столбы.

В полях войны среди мечей
Встречал я смерть не раз,
Но не дрожал я перед ней -
Не дрогну и сейчас!

Разбейте сталь моих оков,
Верните мой доспех.
Пусть выйдет десять смельчаков,
Я одолею всех.
Я жизнь свою провел в бою,
Умру не от меча.
Изменник предал жизнь мою
Веревке палача.

И перед смертью об одном
Душа моя грустит,
Что за меня в краю родном
Никто не отомстит.

Прости, мой край! Весь мир, прощай!
Меня поймали в сеть.
Но жалок тот, кто смерти ждет,
Не смея умереть!

Так весело,
Отчаянно
Шел к виселице он.
В последний час
В последний пляс
Пустился Макферсон.

Сильное впечатление произвело на мальчика стихотворение Жака Превра
«Песенка об улитках, которые отправились на похороны»

ПЕСЕНКА ОБ УЛИТКАХ, КОТОРЫЕ ОТПРАВИЛИСЬ НА ПОХОРОНЫ

Отправились две улитки
мертвый листок хоронить.
Пришлось им одеться в траур,
креп на рога нацепить.

В сумерки вышли улитки,
вышли осенней порой.
Когда же добрались до места,
в лицо им пахнуло весной.

Увядшие мертвые листья
воскресли в лучах весны,
и были обе улитки
крайне огорчены.

Но вот их увидело солнце,
и солнце им говорит -
присядьте и отдохните,
у вас утомленный вид.

Выпейте кружку пива,
если вас жажда томит,
или садитесь в автобус,
который в Париж Вас умчит.
Он вечером в рейс уходит.
Посмотрите вы на страну,
но только оставьте ваш траур.
Он, право, здесь ни к чему.

Цвет черный, как видите сами,
уродлив на фоне весны,
а истории эти с гробами
неизящны и очень грустны.

Оставьте ваш траур улитки
и веселы будьте опять.
Это я говорю вам - солнце,
а солнце не может лгать.

Естественный цвет - цвет жизни.
Примите ж естественный цвет.
И вот все растенья и звери
громко запели в ответ.

Настоящую песню жизни
запели они весне.
И стали пить, веселиться
и чокаться стали все.

Случилось под вечер это
чудесной вечерней порой,
и вот решили улитки
к себе возвратиться домой.

Они взволнованы были
и счастливы были, но ах -
улитки лишку хватили
и чувствуют слабость в ногах.
Не бойтесь, присмотрит за ними
месяц на небесах.

Обсуждая с юным философом все эти образы, мы пришли к выводу, что проблема эта важная и, учитывая ее важность, надо ценить каждый день жизни. А углубляться в эту неисчерпаемую проблему можно и потом, возможно лет через 60, тем более, что психолог Берн сказал – «Старость начинается с 83 лет».

На следующих уроках мы с Вами рассмотрим «афоризмы поднятия основных цветов» более подробно, поскольку основная задача цветовой психотерапии вывести основные цвета на первые четыре места. Сразу всплывают в памяти эти строчки «Талантливый афоризм способен превратить проблему в нечто неожиданное. Как после молнии остается озон в воздухе, так и после удачного, сказанного к месту яркого высказывания возникает эффект психологической гармонизации».