АРТ\_ТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ РЕСУРСА   
  
Упражнение" Круг как выражение внутренней целостности   
и равновесия"  
  
Различные символические формы могут отражать и поддерживать психические состояния и процессы. Во многих случаях, например, попадая в стрессовую ситуацию, на основе представления и изображения определенных символических форм человек может лучше оценить свое текущее состояние, а также активно влиять на него, например, способствовать его гармонизации. Одной из ключевых символических форм, занимающих важное место в разных культурах как выражение единства и целостности и нередко используемых в качестве фактора достижения внутреннего равновесия и гармонии, является круг (сфера). Изображение и созерцание циркулярных форм может являться составной частью практик саморегуляции.   
  
Так, например, человек может формировать циркулярный образ, отражающий его представление о ресурсном состоянии (состоянии внутреннего равновесия, комфорта, фокусировки на источнике внутренней силы) и использовать этот образ в качестве визуальной модели, настраиваясь на которую, он может этого состояния достичь или его поддержать. Другим способом использования круга с целью саморегуляции является утилизация его защитных (контейнирующих) свойств. Возможно проецирование в его внутреннее пространство эмоциональных и физических проявлений стресса (болезни) для того, чтобы они могли быть там «удержаны» и затем трансформированы в более ресурсное состояние. Все это может осуществляться на основе создания рисунков в круге разного размера и заполнения их внутреннего пространства разными формами и цветами, ассоциирующимися с текущим или искомым состоянием.   
  
Повторение данной процедуры может способствовать не только развитию навыков саморегуляции, но и выявлению особенностей динамики внутренних изменений, делая более наглядными визуальные признаки состояний по мере их изменения в рамках разных промежутков времени (например, в течение курса арт-терапии или уже после его завершения).   
  
Данное упражнение помогает сформировать и передать чувственный образ ресурсного состояния, связанного с ощущением комфорта, безопасности и внутреннего равновесия на основе рисования круга и заполнения его внутреннего пространства разными формами и цветами. Полученные навыки могут быть в дальнейшем использованы с целью саморегуляции.   
  
Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 45–60 минут.   
  
Материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода, пластиковая или бумажная разовая тарелка.   
  
Инструкция по выполнению упражнения   
  
Подготовка   
  
1. Прежде всего, подготовьте удобное место для рисования, где вам никто бы не помешал. В случае необходимости, предупредите близких о том, чтобы в течение 45–60 минут вас не тревожили. Рисовать можно на полу, на планшете или на столе. Можно дополнительно обратить внимание на то, чтобы сделать пространство вашей работы более комфортным и привлекательным, например, украсить его цветами, включить мягкую, негромкую музыку, которая создавала бы гармоничную атмосферу, но при этом не отвлекала и не была бы слишком волнующей или активизирующей.   
  
2. Поместите перед собой лист бумаги и набор изобразительных материалов.   
  
3. Расположитесь удобно, сидя перед столом или планшетом с листом бумаги и изобразительными материалами.   
  
4. Постарайтесь расслабиться. Если заметите, что какие-то части вашего тела остаются напряжены, расслабьте их. Этому может способствовать более глубокое дыхание. Сделав несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, представьте, как напряжение уходит и все мышцы вашего тела расслабляются.   
  
5. Мысленно представьте себе круг как символическое выражение безопасного пространства, которое вы наполните затем разными иными символическими формами и цветами, ассоциирующимися с желаемым для себя состоянием.   
  
Основная часть   
  
1. Начните процесс создания рисунка с обозначения внешних границ – начертите круг рукой или обведите пластиковую или бумажную тарелку. Диаметр круга может при этом составлять примерно 25 см.   
  
2. Постарайтесь еще раз ощутить круг как символ, обозначающий безопасное и комфортное место, в которое могут быть спроецированы ваши представления, чувства и ощущения, связанные с ресурсным состоянием.   
  
3. Переходите к заполнению внутреннего пространства круга. Не пытайтесь воспроизводить известные вам образцы. Не спешите, постарайтесь более глубоко прочувствовать процесс создания мандалы, формы и цвета, которые ассоциируются с ресурсным состоянием и постепенно формируют внутреннюю структуру круга. Можете делать небольшие паузы, чтобы расслабиться, используя для этого более глубокое и ровное дыхание.   
  
4. Когда вы почувствуете, что создание рисунка подходит к концу, постарайтесь рассмотреть его целиком. Обратите дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать созданный рисунок как символ ресурсного состояния. В случае необходимости, усильте эти детали или дополните рисунок новыми, чтобы он еще больше соответствовал вашему представлению и ощущению ресурсного состояния.   
  
Описание и самоанализ   
  
1. Когда вы почувствуете, что создание рисунка закончено, продолжая на него смотреть, постарайтесь почувствовать и воспринять его целиком. Также обратите внимание на то, каким качеством обладают разные части и изобразительные элементы рисунка и как они соотносятся друг с другом.   
  
2. Обозначьте на обороте листа дату создания рисунка.   
  
3. Взяв лист писчей бумаги, блокнот и ручку, вы можете затем записать следующее:   
  
• название рисунка (исходя из первой или наиболее важной ассоциации);   
  
• ряд ассоциаций к рисунку в целом или к его наиболее значимым элементам (последнее имеет особое значение в тех случаях, когда разные части или элементы обладают разным качеством, например, представлены разными цветами или формами);   
  
• кратко описать свое эмоциональное и физическое состояние, которое предшествовало созданию мандалы, ощущалось в процессе рисования, и которое вы испытываете сейчас;   
  
• указать то, что происходило с вами в течение дня или в последние дни (период вашей жизни); данная информация может помочь вам сейчас и в дальнейшем при создании серии мандал увидеть связь между рисунком, особенностями вашего состояния и внешними условиями;   
  
• подобрать к своему рисунку известное вам какое-либо музыкальное произведение или его фрагмент; ориентируйтесь на то, чтобы музыка выражала атмосферу вашего рисунка, его внутреннюю динамику; иногда достаточно представить себе тот или иной ритм, темп и лад, общий характер звучания; аналогичным образом вы можете ассоциировать свой рисунок с тем или иным движением – простым или более сложным, в том числе с танцем; вы также можете воспроизвести одно или несколько движений и почувствовать их соответствие рисунку.   
  
Примечание: В дальнейшем вы можете упражняться, представляя в деталях созданный вами рисунок или даже созерцая его и вспоминая то состояние, которое он отражает. При этом вы вновь можете входить в это состояние, делать его переживание более ярким. В то же время ваши потребности и, соответственно, представления о ресурсном состоянии с течением времени могут меняться. Поэтому вы можете повторить всю процедуру и создать новые рисунки, соответствующие изменившемуся представлению о ресурсном состоянии. Вы можете также вставить свои рисунки в рамку и повесить их на некоторое время на стенку или поставить на стол для того, чтобы иметь возможность созерцать их, когда захотите.