

Роль одежды в арт-терапевтическом процессе

Ефимкина Анна Олеговна

Новосибирск, Россия

e-mail: efim_kin@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена метафорической роли одежды клиента в арт-терапевтической сессии.

Ключевые слова: арт-терапия, бессознательное, клиентская сессия

Role of dress in art-therapeutical process

Efimkina Anna Olegovna

Novosibirsk, Russia

e-mail: efim_kin@mail.ru

Abstract. The article is devoted to metaphorical role of client's dress in the art-therapeutical process.

Keywords: art-therapy, unconscious, client session.

Эта статья является совокупностью заключений, выведенных из практического опыта, полученного в процессе проведения арт-гештальт групп в течение 6 лет. Наблюдения, изложенные в ней, могут быть полезны арт-терапевтам как для предварительного сбора информации о клиенте, так и в процессе арт-терапевтической сессии. В статье описаны две клиентские сессии, наглядно демонстрирующие параллель между выбранной клиентом одеждой и способом клиентского мышления и поведенческого паттерна.

Идея в том, что внешность, данная людям природой, отражает их родовую травму. А то, как носители травмы оформляют ее в собственный стиль – своеобразный транспарант, выражающий индивидуальную социальную маску. Лиз Бурбо в своей книге «Пять травм, которые мешают быть самим

собой» вкратце описывает стили одежды, свойственные разным травмам. Самоподача человека – часть так называемой «голограммы бессознательного», как и все, что мы создаем в своей личной реальности. Она имеет свои закономерности, зная которые, можно продвинуться по пути личного роста. А для арт-терапевта понимание этих закономерностей может стать дополнительным методом диагностики клиента еще до начала беседы.

Орнаменты и узоры на одежде

Невозможно описать символику всех орнаментов и узоров, в каждом конкретном случае с каждым конкретным клиентом терапевт руководствуется собственной интуицией, обращается к словарям символов, годами накапливая опыт в этой области. Здесь мы коротко перечислим самые частотные из тех орнаментов, которые наиболее распространены в одежде клиентов.

Клетка.

Клетка уже в названии своем содержит ответ. Стоит только посмотреть, проекция чего именно помещена в клетку. Бывает так, что человек одет в рубашку одного тона, и лишь только карман на груди слева – в клетку. Для арт-терапевта это сигнал его бессознательного: сердце под замком, о чувствах молчок!

Клетка – один из самых частых рисунков на мужских сорочках и даже носовых платках. В большинстве случаев мужчин в нашем обществе воспитывают как людей сдержанных и неэмоциональных. Поэтому платки нужны им не для выражения чувств, как, скажем, женщинам, которые могут утереть платком и слезы, а, наоборот - для запрета проявлять эмоции.

Полоска.

Вертикальная полоска обозначает зоны роста, метафорически представленные на теле, как на карте. Горизонтальная полоска обозначает зоны стагнации.

Паутина.

Очень популярный рисунок – паутина. Может покрывать как вещь целиком, так и встречаться фрагментарно на какой-либо части одежды. Если мы вспомним, с какими именно символами связана паутина, то без труда сможем «прочсть» запрос клиента, который он, возможно, и не озвучит. Паутина символизирует запустение, заброшенность, запрет на проявления (невозможность «трепыхаться» в ловушке паучьей сети), скованность, тлен, застой, давно не убранное помещение, затхлость, западня, залипание, стагнация. Это состояния можно осознавать от первого лица из роли жертвы. А с другой стороны – паук плотоядный хищник, и то место, где он раскинул свои сети, опасно для других.

Цветы.

Здесь также следует смотреть, какое именно место на теле «расцвело». Цветы – символ расцвета жизни, высшей точки развития, катарсиса, любви, привлекательности. Скажем, если у женщины очень цветастая юбка при кофте черного цвета, это не только показатель ее вкуса и яркой контрастной натуры. Это означает, что сердце ее во тьме, а вот зона бедер цветет и готова привлекать противоположный пол. Для арт-терапевта это сигнал о том, что, возможно, женщина использует сексуальную привлекательность для того, чтобы скрыть неспособность к душевной близости.

Различные рисунки.

Здесь также нужно обращать внимание на то, что именно и где именно изображено. А далее можно использовать стандартную методику для арт-сессии стандартная – проговор от первого лица, в процессе которого выявится неосознанное невербальное послание миру.

Вырезы.

Когда я упоминаю вырезы на одежде, я имею в виду не только горловину, но и рукава, а также декоративные отверстия, которые производители одежды делают в самых неожиданных местах. Не каждый купит такой предмет гардероба. В большинстве случаев такой выбор продиктован бессознательным импульсом обозначить суть актуального состояния человека, дать сигнал самому себе, что личность не целостна, фрагментарна. Если представить одежду как проекцию тела человека, а тело – как проекцию его души, то те места, на которых расположены вырезы, по сути, отсутствуют. Для арт-терапевта это говорит том, что человек неосознанно отторгает какую-то часть себя, своей личности.

Застежки.

Застежки-молнии-пуговицы – это служебная часть одежды, однако и с ними портные мудрят, а мы покупаем либо не покупаем результаты их дизайнерской мысли. Могут быть и брюки с застежкой на ягодицах, и рубашки с молнией наискосок в зоне сердца, и отстегивающиеся рукава. Здесь следует анализировать метафорическое значение таких конструкций, применить метод проговора от первого лица и осознавать, какой аспект жизни клиента освещает данный элемент.

Надписи.

Часто люди надевают одежду с надписями на иностранных языках, не зная, что именно эти надписи означают. Узнав перевод надписи, клиенты часто реагируют искренним смехом и удивлением, насколько верно они бессознательно выбрали одежду.

Однако, иногда напротив, клиенты, узнав значение надписи на одежде, которую сами выбрали для себя, не могут принять реальность. Люди утверждают, что не знают языка, на котором сделана надпись, что для них это не больше, чем рисунок, что это вообще последняя чистая одежда в доме, потому и выбрана – для психолога все это не более, чем рационализации. Существует коллективное бессознательное, частью которого является разум всех нас, а это бессознательное стоит выше языковых барьеров, для него не существует иностранных слов, оно универсально. Все мы «читаем» друг друга, но неосознанно. Арт-терапия помогает вывести неосознанные сигналы на уровень осознания, чтобы можно было подойти к решению проблемы комплексно и всесторонне.

В качестве примера приведем две сессии с клиентками.

Кофта в полоску

Марина, 25 лет, начинающий психолог, посещает первую ступень арт-гештальт группы. Это начальный этап обучения, который является чисто терапевтическим, призван ознакомить студентов с методом через собственную терапию.

На группу Марина пришла в полосатой кофте. Ее запрос - исследовать чувство вины и гнева:

- Когда я долго молчу, я начинаю чувствовать гнев. Но когда я проявляюсь и говорю, то испытываю чувство вины. Поэтому каждый раз, когда я позволяю себе говорить и проявляться, я переполняюсь виной.

- Нарисуй свое чувство вины. И нарисуй свое чувство гнева.

Рисунки Марины - «гнев» и «вина» - практически идентичны. Они выполнены жирными штрихами, которые по форме изогнуты, и направление штрихов – из левого нижнего угла к правому верхнему. Гнев черный, а вина – сине-голубая. Рисунки совпадают по композиции, но на рисунке «Гнев» штрихи сложились в фигуру дракона, а на рисунке «Вина» - в чайник с носиком в правом верхнем углу.

- Прямо сейчас, в данный момент, что ты чувствуешь?

- Сейчас вину. Я говорю - и меня становится слишком много, я собрала все групповое внимание.

- Возьми рисунок с виной и приложи к тому месту, где ты ее чувствуешь в теле.

Марина берет рисунок и прикладывает его к груди.

- Что-то изменилось?

- Вины стало больше.

- Покажи это на рисунке, как ее стало больше.

Марина берет и чертит на чайнике черту – тот уровень, до которого, по ее ощущениям, поднялась вина.

- Начертила – как изменились чувства?

- Еще больше вины стало, прямо к горлу уже подходит...

- Приложи рисунок к тому месту в теле, где ощущаешь вину на телесном уровне.

Марина прикладывает рисунок к груди. Полоски - мерные деления на чайнике - совпадают с полосками на ее кофточке, последняя полоска как раз там, где «прямо к горлу подкатывает», то есть практически совпадает с горловиной кофты.

- Что сейчас чувствуешь?

- Вина ушла, злость такая, что в горле ком и скулы сводит.

- А если бы не сводило, что сказала бы?

- Сказала бы, что ненавижу все и себя больше всех.

Начинает плакать. Плачет, состояние меняется. Группа затихает, участники полностью сосредотачивают внимание на процессе Марины.

- Смотри, сейчас ты проявляешься, все на тебя смотрят. Как сейчас твоя вина, гнев и ком в горле?

- Вины нет совсем, а злость ушла. Такое ощущение, что, когда вина уже подступает к горлу, то это уже не вина, а гнев, и комок не дает ему выйти. Поэтому мне проще испытывать вину, чем гнев, чтобы не разрушать гневом саму себя. И поэтому, если меня провоцируют, я чувствую протест и как бы свое право на то, чтобы проявляться, становится больше. Я чувствую себя правой гневаться и возмущаться, но свободно выражать себя я не вправе.

- Ты путаешь вину, гнев и горечь. Называешь вещи другими именами. Разве нельзя гневаться и горевать?

- Мне – нельзя. Когда я так делаю, я всегда виновата.

- Перед кем? Кто тебя этому научил?

- В детстве мама умерла, я очень горевала, но папа запретил мне горевать и злиться. Он сказал, что если я буду это делать, он совсем сломается. Ему и так было плохо. И я научилась держать все в себе.

Далее Марина в диалоге с отцом прорабатывала свое право испытывать горечь по поводу смерти матери.

Комментарий к сессии «Кофта в полоску»

Все обобщения, приведенные в статье, хоть в целом и верны, но все же нуждаются в индивидуальной проработке. Поэтому, зная общие моменты в рисунке, следует отметить их и переходить к более детальной диагностике конкретного случая, чтобы наиболее полно раскрыть его суть.

Вот общий момент: видим горизонтальную полосу - она означает стагнацию. Обязательно нужно посмотреть, в какой части своего тела человек «застыл». Если верх, грудь – чувства, руки – контакт с людьми, если бедра – сексуальная энергия, если ноги – не решается идти вперед, развиваться, расти.

Когда полоска вертикальная – это, напротив, означает рост. Хотя, бывает, скажем, однотонная рубашка, а карман с левой стороны – в полосу. Неважно, вертикальную или горизонтальную, это похоже на то, как будто человек посадил свое сердце за решетку.

Но, кроме общих закономерностей, важно учитывать индивидуальность человека, его бэкграунд, уникальность его жизненного пути. В зависимости от всего этого обобщенные моменты приобретают новые интересные особенности.

Конечно, горизонтальная полоска в области груди – это стагнация, а данном случае – невыраженные чувства, как бы «решетка» для страдающей души, но если настолько формально подойти к диагностике, можно не добраться до сути состояния клиента. А суть в Маринином случае в том, что она была способна увидеть себя лишь в роли страдающей жертвы. А всю свою агрессивную часть она проецировала вовне. Однако по опыту терапевт знает, что как только в группе появляется участник, страдающий от чувства вины, то предстоит работа по переводу этого чувства в его противоположность - в обвинения.

Так, Марина через свою вину смогла дойти до симптома - комка в горле, блокирующего слезы, и осознать весь свой гнев на отца за то, что запретил ей горевать по умершей матери. Обрушив на него обвинения в безопасном пространстве группового процесса, она отреагировала и прожила свой гнев, после чего стала способна дать себе разрешение на то, чтобы пережить и горе, связанное со смертью матери.

Платье в горошек

Светлана (35 лет) – красивая, живая и эмоциональная женщина. На выездном тренинге она выглядит очень счастливой. Но чем ближе отъезд, тем больше тоски звучит в ее голосе. В последний день выездного тренинга она пришла на группу в ярко-красном платье в белый горошек, которое сразу же заметили и похвалили все участники группы: «Ты как вишенка!», «Очень сексуально!»

Запрос Светланы – как жить дальше, по возвращении домой, в семью.

- Света, что это за белые пятнышки на ее жизненном фоне, насыщенном цветом?

Я предполагала настоящую причину, так как Светлана не раз была участницей моих групп. Поэтому не стала напрямую спрашивать о ее

состоянии, понимая, что это будет для нее болезненным, и она, скорее всего, закроется и не выйдет на значимую часть сессии. Поэтому я предпочла работать с помощью метафоры, через арт-подход, используя как стимульный материал расцветку платья.

Светлана подтвердила мое предположение, что белые пятна на красном фоне – это то, о чем она так не хочет думать и говорить. О том, что с тренинга, где ей так легко и свободно живется, уже на следующий день ей предстояло вернуться домой. Там ее ожидало множество проблем, о которых она на время забыла, позволив себе расслабиться.

Печальная правда в том, что Светлана несчастлива в браке. Она давно замужем, семья ортодоксальная, родители мужа играют очень большую роль в жизни семьи, роль женщины традиционная – у плиты. Для нее участие в тренингах – глоток свежего воздуха, возможность не только продвинуться в личностном росте и терапии, но и побыть творческой, веселой, молодой и беззаботной, пообщаться со сверстниками, пофлиртовать с мужчинами. А дома ее снова ждут однообразные серые будни.

Это и есть ее белые горошины - слепые пятна в общей яркой картине мира. Пока что внутренний конфликт Светланы, заключающийся в противоречии между ее внутренней яркостью и запретами, которым она подчиняется в своей семье, продолжает оставаться для нее неразрешенным.

Заключение.

Одежда, которую люди надевают на себя – часть реальности, которую они создают, неосознанно проецируя вовне свой внутренний мир, включая и самую актуальную проблему и текущее эмоциональное состояние. Все, что мы осознанно или неосознанно выбираем и надеваем на себя, наш собственный код, в котором мы заложили сообщение окружающим, а также и самим себе. Мы делаем это, чтобы, прежде всего, рано или поздно самим разгадать, что с нами происходит и как с этим быть.

Зная основные закономерности рисунка, символику, орнаменты, формы и расположение элементов в пространстве созданного арт-объекта, психолог может более комплексно и точно ознакомиться с задачей клиента, чтобы помочь в ее решении. Выходя на уровень метафоры в разговоре с клиентом, можно более тонко, глубоко и аккуратно прорабатывать болезненные для клиента моменты, мягко сопровождая его в терапии.

Список литературы:

1. Бурбо Лиз пять травм, которые мешают быть самим собой. М.: ООО Книжное издательство «София», 2015. – 224 с.

References:

1. Burbo Liz pjat' travm, kotorye meshajut byt' samim soboj. M.: ООО Knizhное izdatel'stvo «Sofija», 2015. – 224 s.

Сведения об авторе:

Ефимкина Анна Олеговна, психолог, региональный тренер в Новосибирске Московского института гештальта и психодрамы (Россия)