



Пространство Дерева и Света

*Одинцова Мария Антоновна,
Лубовский Дмитрий Владимирович*

Исследования шведских ученых

Показано, как тексты (литература, поэзия) позитивно влияют на людей: способствуют уверенности в себе, самовыражению и самопониманию, пониманию и принятию истории своей жизни, благополучию.

Обработка трудных переживаний через создание собственного повествования связана с неожиданными успехами в лечении тяжело больных, что указывает на то, что приемы по созданию собственных текстов могут стать хорошим способом для более эффективной психологической помощи (Pia Bergqvist & Elisabeth Punzi(2020)“Living poets society” – a qualitative study of how Swedish psychologists incorporate reading and writing in clinical work,Journal of Poetry Therapy,33:3,152-163,DOI: 10.1080/08893675.2020.1776963)

Расширяем горизонты проективной методики

1. Новые перспективы.

Участники почувствовали, что чтение и письмо, а также другие виды творческого самовыражения могут помочь людям увидеть ситуацию или самих себя по-новому. Клиенты получают представление о том, что произошло, что они делают или сделали, или кто они такие. По мнению участников, этот новый взгляд может помочь увидеть себя и свое поведение так, как они не могли видеть раньше. Здесь возможно не только чтение или письмо, но и игровой подход (элементы психодрамы, психологический театр), конечно, когда это уместно

2. Общие символы.

Обращение к литературе, текстам песен, фильмам или сказкам по схожей тематикой, описанной в своем тексте (сказке) являются общими культурными символами, которые могут стать отправной точкой для разговора об опыте, эмоциях или о том, как можно понять ситуацию. Достаточно просто задать вопрос: На что похожа твоя история или сказка? Или: какую известную историю, фильм или сказку она тебе напоминает?

Расширяем горизонты проективной методики

- **3. Свобода выразить себя.**

- Участники также почувствовали, что свобода выразить себя любым удобным для себя способом способствует выздоровлению. Свобода выразить себя дает возможность сосредоточиться на способностях клиентов и на деятельности, которую они считают значимой. По мнению психологов, важно выявить способности и интересы клиентов, поскольку это повышает их самооценку и укрепляет чувство собственного достоинства.

- **4. Безопасность и понятность благодаря структуре текста**

- Язык текста понимается как создающий структуру, поскольку язык поддерживает организацию эмоций и переживаний. В любой истории есть зачин, некие кульминационные моменты и заключение (окончание истории или сказки). Что-то красной линией проходит через весь текст. Поэтому поощряется развитие собственного повествования, и в этом процессе можно приблизиться к опыту, который вначале воспринимался как хаотичный или подавляющий. А в процессе описания он приобретает структуру, порядок посредством языка.

Что важно?

- Это особенно важно для людей, которые чувствуют, что их воспоминания, эмоции и переживания были фрагментированы, например, после травмы. Для создания структуры можно прибегнуть к некоторым простым приемам: один из них мы заложили в самую проективную методику, когда просили респондентов ответить на ряд вопросов. Другой возможный прием – написать все-все мысли и чувства, которые приходят в голову, когда смотришь на эту картинку, затем их структурировать по тематическим блокам и написать историю или сказку. И еще один прием-подсказка: Начать можно со слов: В некотором царстве, в некотором государстве; Или: Жили-были, Однажды.... и т.п., с чего начинается большинство известных сказок.

Почему Дерево? Почему Свет? Почему Книга?

- **Дерево.** Есть портреты деревьев. В каждой культуре это свои портреты. Каждый может увидеть в одном и том же дереве разные черты и особенности и приписать каждому из них те или иные смыслы, включая их в разные сказочные сюжеты. Это может быть «дерево жизни», «дерево плодородия», «дерево любви», «дерево познания», «семейное дерево» и т.д. Согласно многим легендам и сказкам, Дерево все слышит, знает и понимает из того, что происходит на свете. Поэтому дополнительными вопросами могут стать вопросы про дерево/деревья. Какое это дерево? Что знает это Дерево? Что слышит? Что понимает?

Образ Света

- **Идея Света** воспринимается как преобразование человека в цельную личность на пути ее развития, т.е. продвижение к Святости. Светом русские люди называли весь окружающий мир и все существующее в нем. «Белый свет» – это вся Вселенная. В народной традиции это воплощение миропорядка, красоты, справедливости, свободы. Свет чаще всего противопоставляют Тьме, выступающей символом смерти/ греха/ зла/ невежества/ бесперспективности, т.е. имеет негативное значение – с одной стороны. С другой, тьма считается таким же необходимым элементом мироздания, как и свет, символизируя материнское лоно (= землю), дающую новую жизнь. Свет и тьма извечно противостоят друг другу и, одновременно, уравнивают и дополняют друг друга, образуя целое. Например, вечерняя заря как приход Тьмы - положительный образ в народном фольклоре. Она ласковая, нежная, встречает с протянутыми руками, с улыбкой. Она приветит, пожалеет и... уложит спать. Она сокровит, сохранит все тайны.

Образ Тумана

- **Туман** – на последней картинке также имеет символическое значение: Стремительные сгустки белесого пара, непроглядная пелена, манящая своей тайной и таинственностью — все это создает атмосферу загадки и мистики. Туман отражает загадочность, неопределенность и переходные состояния, которые присутствуют в жизни людей. Придает произведениям глубокий смысл и помогает создать атмосферу таинственности, привлекая внимание.
- Поэтому дополнительными вопросами могут стать вопросы про Свет/тьму/туман на картинке: например, это утро, полдень или вечер? Какая погода? Какой это Свет по характеристикам, если мы могли бы наделить его человеческими характеристиками? Что дает этот Свет/туман ребенку на картинке?

Образ Книги

- Источник мудрости и знания: **«В книге все – Бог, люди, века»**
- Путь к развитию и просвещению: **«Читать – значит везде жить»**. Книги могут расширять горизонты человека и помогать ему развиваться: **«Книги дают крылья»**.
- Книги помогают нам увидеть и понять разные культуры, обычаи и точки зрения, расширяя наше понимание мира: **«Книги – это окна в мир»**.
- Источник вдохновения и стимулятор творческого мышления: **«Книга ждет, когда ее откроют»**.
- Книги живые: **«У Книги есть Сердце и душа»**.
- Книги нередко скрывают глубинный смысл и мораль, которые не всегда видны на поверхности: **«Читай между строк»**.
- Дополнительными вопросами могут стать вопросы про Книгу, которую читает ребенок на картинке. О чем эта Книга? Что говорит тебе эта Книга? К чему призывает эта Книга? Есть ли название у этой Книги?

Что с того?

- Проективные картинки находят отклик в душе человека. И этот отклик может разворачиваться при помощи дополнительных вопросов в целую историю/сказку. Особенно они хороши при трудностях с выражением мыслей и чувств, при сдержанности в их проявлениях, при подавленности текущим стрессом или кризисом, при сужении сознания и захваченности эмоциями. Здесь главное, как можно больше задавать вопросов, проявлять любопытство при совместном путешествии в ту или иную проективную картинку.



Дополнительные вопросы к путешествию в Пространство Дерева и Света

- Какое это дерево? Что знает это Дерево? Что слышит? Что понимает?
- Это утро, полдень или вечер? Какая погода? Какой это Свет по характеристикам, если мы могли бы наделить его человеческими характеристиками? Что дает этот Свет/туман ребенку на

- О чем эта Книга? Что говорит тебе эта Книга? К чему призывает эта Книга? Есть ли название у этой Книги?
- На что похожа Ваша история или сказка? Какую известную историю, фильм или сказку она Вам напоминает?