



*Свободное пространство  
«Циферблат»*

# *АРТ- ТЕРАПИЯ*

*Калмыков  
Юрий Алексеевич*

*18 ноября 2016 года*

**Термин «арт-терапия». Андриан Хилл, 1938 год.**

Применение визуальных искусств (рисунок, графика, живопись, скульптура) с целью лечения - **арт-терапия**, музыки - **музыкальная терапия**, театральных форм - **драматерапия**, танца - **танцевально-двигательная терапия**.

# Терапия искусством:

## 1) самостоятельное творчество

Терапия творчеством

Терапия творческим самовыражением (М.Е. Бурно)

## 2) использование уже существующих произведений искусства

*Тематический  
апперцептивный  
тест*

*К.Морган и Г.Мюррей, 1935*

Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии — СПб.: Питер, 2002. — 368 с.; ил. — (Серия «Золотой фонд психотерапии»).

Копытин А.И. Введение. Возможности арт-терапии в работе с детьми и подростками // Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт / Под ред. А. И. Копытина.-М.: Когито-Центр, 2012.- С.5-17.

Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. - М.: Когито-Центр, 2014.-203 с.

# Терапия творчеством

Факторы терапевтического воздействия в арт-терапии (А.И. Копытин, 2002):

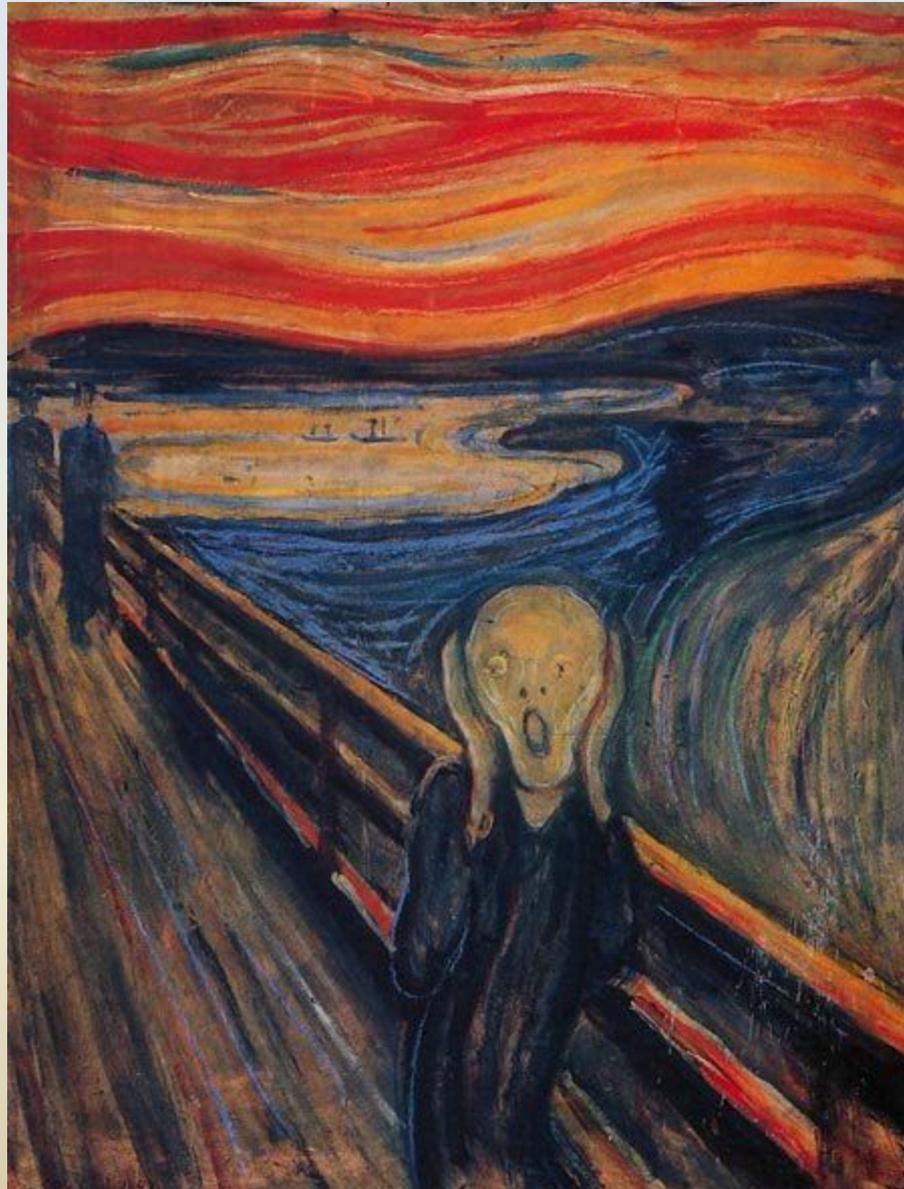
- 1) фактор художественной экспрессии*
- 2) фактор психотерапевтических отношений клиента-терапевта-группы;*
- 3) фактор интерпретаций и вербальной обратной связи.*

# **1. Фактор художественной экспрессии:**

*воплощение чувств, потребностей и мыслей клиента в его работу.*

*Повышает творческую активность, побуждает к самовыражению, отреагированию.*





# Франц Кафка (1883-1924)

*Америка*

*Процесс*

*Замок*

*Рассказы*



(2008)

1. Альбер Камю «Посторонний»
2. Марсель Пруст «В поисках утраченного времени»
3. Франц Кафка «Процесс»
4. Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц»
5. Андре Мальро «Условия человеческого существования»
6. Луи-Фердинанд Селин «Путешествие на край ночи»
7. Джон Стейнбек «Гроздь гнева»
8. Эрнест Хемингуэй «По ком звонит колокол»
9. Ален-Фурнье «Большой Мольн»
10. Борис Виан «Пена дней»
- .....
15. Александр Солженицын «Архипелаг ГУЛАГ»
- ....
27. Владимир Набоков «Лолита»

ГРИГОРИЙ ЧХАРТИШВИЛИ

# ПИСАТЕЛЬ И САМОУБИЙСТВО



18. 10. 18. 15

М. М. С. С. С.

**Григорий Чхартишвили.**

**«Писатель и самоубийство» -**

**М.: Захаров, - 2007.**

- Нежелание подчиняться общепринятым нормам.
- Творческое начало.
- Любознательность.
- Идеализм, желание сделать мир лучше, а жизнь людей более радостной.
- Одержимость каким-нибудь увлечением (часто не одним).
- Осознание с раннего детства своего отличия от остальных.
- Хорошее умственное развитие.
- Упрямство и откровенность.
- Нежелание соревноваться с кем бы то ни было, отсутствие потребности в поддержке со стороны других людей.
- Необычность привычек в питании или других повседневных привычек.
- Отсутствие интереса к мнению других людей.
- Чувство юмора, часто смешанное с некоторым злорадством.
- Одиночество.
- Человек является старшим или единственным ребенком в семье.
- Неграмотно пишет

## 2. Фактор психотерапевтических отношений клиента-терапевта-группы

Баер У. Творческая терапия - Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. - М.: Независимая фирма «Класс», 2013. - 552 с.

**3.Фактор интерпретаций и  
вербальной обратной связи:  
перевод процесса и результата  
творчества с эмоционального уровня  
на уровень понимания.**

## 4. Творчество как смыслообразующий фактор (В. Франкл)

*Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.:  
Прогресс, 1990.*

*Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология  
включенности в повседневность / Пер. с англ. — М.:  
Альпина нонфикшн, 2012. – 194с.*

*Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального  
переживания. Пер. с англ. – 3-е изд. – М.: Смысл;  
Альпина нон-фикшн, 2013. – 461 с.*

*Уильям Зинсер. Как писать хорошо.*

*Колошина Татьяна Юрьевна*

**1 строка.** Одно слово. Существительное, обозначающее неприятное состояние.

**2 строка.** Описать это состояние – 2 прилагательных, либо метафора этого состояния.

**3 строка.** Три глагола – как Вы себя обычно ведете в этом состоянии.

**4 строка.** Четыре слова – чувства, которые Вы испытываете, совершая эти действия.

**5 строка.** Одно слово – это состояние (повторение первой строчки или синоним).

# Факторы антитерапевтического воздействия

*Формы групповой арт-терапии*

*(Копытин А.И., 2002):*

*студийная открытая группа;*

*динамическая (аналитическая) группа;*

*тематическая группа.*

*Эрик Берн*

*Игры, в которые играют люди.*

*Люди, которые играют в игры.*

*Секс в человеческой любви.*

*Пезешкиан Н. Торговец и попугай.  
Восточные истории и  
психотерапия: Пер. с нем./Общ. ред.  
А.В. Брушлинского и А.З. Шапиро. –  
М.: Прогресс, 1992. – 240 с.*

*Терапевтические истории*

*Информирование  
(психообразование)*

*Берту Э., Элдеркин С. Книга как лекарство. Скорая литературная помощь от А до Я / Элла Берту, Сьюзен Элдеркин ; [пер. с англ. И. Новоселецкой]. — М. : Синдбад, 2016. — 496 с.*

**Берту Э., Элдеркин С. Книга как лекарство.**

**Безработица:** Харуни Муранами. Хроники  
Заводной Птицы.

**Синдром белой вороны:** Ричард Бах. Чайка по  
имени Джонатан Ливингстон.

**Беспечность:** Антуан де Сент-Экзюпери.  
Маленький принц.

**Чувство вины:** Федор Достоевский.  
Преступление и наказание.

**Депрессия:** Милан Кундера. Невыносимая  
легкость бытия.

**Личностный кризис:** Макс Фриш. Штиллер.  
Франц Кафка. Превращение.

***Берту Э., Элдеркин С. Книга как лекарство.***

***Месть: Эмилия Бронте. Грозовой Перевал.***

***Чужак: Питер Кэри. Оскар и Люсинда.  
Альбер Камю. Посторонний.***

***Пессимизм: Дэниель Дефо. Робинзон Крузо.***

*Берту Э., Элдеркин С. Книга как лекарство.  
Десятка лучших романов для чтения в  
старших классах школы:  
Михаил Булгаков. Мастер и Маргарита.  
Джек Керуак. В дороге.  
Дэниэл Киз. Цветы для Элджернона.  
Джамейка Кинкейд. Люси.  
Габриэль Гарсиа Маркес. Сто лет  
одиночества.  
Кормак Маккарти. Кони, кони.  
Герман Мелвилл. Моби Дик.  
Дэвид Митчелл. Облачный атлас.  
Чимаманда Нгози Адичи. Половина желтого  
солнца.  
Кен Кизи. Полет над гнездом кукушки.*

**Берту Э., Элдеркин С. Книга как лекарство.**  
**Расстройство кишечника:**  
*Десятка лучших книг для чтения в туалете*

*Итало Кальвино. Невидимые города.*

*Реймонд Чандлер. Глубокий сон.*

*Дж. М. Кутзее. Дневник плохого года.*

*Курт Воннегут. Колыбель для кошки.*

*Генрих Бёлль. Женщины у берега Рейна.*

*Иван Бунин. Темные аллеи.*

*Сэмюэл Беккет. Никчемные тексты.*

*О'Генри. Благородный жулик.*

*Джулиан Барнс. История мира в 10 ½ главах.*

*Джованни Боккаччо. Декамерон.*

Уильям Фолкнер - «Шум и ярость»  
Самюэль Беккет - Романы и рассказы.  
Федор Достоевский - «Идиот»  
Фердинанд Селин - «Смерть в кредит»  
Ярослав Гашек - «Похождения бравого солдата  
Швейка во время мировой войны»  
Жан Поль Сартр - «Комната»  
Владимир Набоков – эссе «Николай Гоголь»,  
рассказ «Знаки и символы»

«Когда шахматная игра закончена, пешки,  
ладьи, короли и королевы - все  
возвращаются в одну коробку»

Итальянская

пословица

# Тексты для клиентов

*Петрушин С.В. 100 ловушек в личной жизни. Как их распознать и обойти.: Питер; Санкт-Петербург; 2013*

*Чиксентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность / Пер. с англ. — М.: Альпина нонфикшн, 2012. — 194с.*

*Франкл В. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.*

*Ялом И. Вглядываясь в солнце : Жизнь без страха смерти /— М.: Эксмо, 2012. — 352 с.*

## Тексты для клиентов

*Винч, Г. Первая психологическая помощь. – Минск : Попурри, 2014. – 272 с.*

*Пиз А. Почему мужчины хотят секса, а женщины любви / Аллан & Барбара Пиз. — М.: Эксмо, 2009. — 320с.*

*Выход есть! Как быть, если не хочется жить / Авт.-сост.: Д. Г. Семеник, М. И. Хасьминский. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. — 320 с.*

*Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться? — СПб: Наука и Техника, 2012. — 288 с.*

*Карен Хорни. Невротическая личность нашего времени*

## **Тексты для клиентов**

*Хеллинггер Б. И в середине тебе станет легко: Книга для тех, кто хочет найти гармонию в отношениях, любви и стать счастливым. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 204 с.*

*Михайлова Е.Л. “Я у себя одна”, или Веретено Василисы. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2003, 320 с.*

*Михайлова Е.Л. КНИГА О ВКУСНОМ И ЗДОРОВОМ ВЫСТУПЛЕНИИ. Авторские рецепты от бизнес-тренера. - М.: Независимая фирма «Класс», 2012. - 224 с.*

*Норвуд Робин. Надо ли быть рабой любви?/ Пер. с англ. - М.: "МИРТ", 1994. - 448 с.*

*Москаленко В.Д. М 82 КОГДА ЛЮБВИ СЛИШКОМ МНОГО: Профилактика любовной зависимости. — М.: Психотерапия, 2006. — 224 с.*

# Тексты для клиентов

*Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?*

*Гиппенрейтер Ю. Б. Родителям: книга вопросов и ответов. Что делать, чтобы дети хотели учиться, умели дружить и росли самостоятельными. — Москва: АСТ, 2013. — 192 с.*

*Прайор К. Не рычите на собаку.*

*Байярд Роберт Т., Байярд Джин. "Ваш беспокойный подросток"*

## Тексты для клиентов

*Д. Серван-Шрейбер. Антирак. Новый образ жизни/ – М.:РИПОЛ классик, 2010.-496с.*

*Каппауф Г., Вальтер М. Галльмайер  
Во всем виноват Гиппократ. — М.: Изд-во  
Эксмо, 2002. — | 416 с.*

*Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия  
рака. — СПб: Питер, 2001. — 288 с.*

*Мэдсон П. Уроки импровизации. Как перестать планировать и начать жить. - пер. с англ. А. Андреева. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 192 с.*

*Ралько В. Сила воли 2.0: книга-тренинг. — Ростов н/Д: Феникс, 2015. — Изд. 2-е. — 269 с.*

**Ралько В. Сила воли 2.0: книга-тренинг. — Ростов н/Д: Феникс, 2015. — Изд. 2-е. — 269 с.**

### ***Импульсивное Я***

Выживание

Основа мотивации — страх

Ориентация на  
сиюминутную выгоду

Действие по принципу

- стимул — реакция

Эмоциональное

Черно-белое» мышление

Стремление к комфорту

Автоматизм

Зависимость от других людей

### ***Волевое Я***

Предназначение

Основа мотивации — выбор

Ориентация на долгосрочные  
цели

Действие, основанное  
на активном выборе

Рациональное

Многомерность выбора

Стремление к развитию

Осознанность

Самостоятельность

## *Выгоды*

Комфорт и  
предсказуемость  
Экономия сил и энергии  
Отсутствие риска и  
сил  
неожиданностей  
Возможность  
«быть правым»  
нового  
Нет ответственности  
Жалость и сочувствие  
себе  
со стороны окружающих  
Добавьте свое...

## *Цены*

Нет ярких эмоций  
Нет значимых  
результатов в жизни  
Усталость и упадок  
Скука, отсутствие  
Глубокие отношения  
Нет уверенности в  
Добавьте свое...

# «Волевое Я»

## *Выгоды*

Яркая, насыщенная жизнь

Глубокие отношения  
больно

Большой масштаб  
работать, жизненных достижений  
меняться

Красота и здоровье

Уверенность в себе,  
чувство управления  
жизнью

Добавьте свое...

## *Цены*

Вы в ответе за все  
Есть риски, может быть

Необходимо много  
действовать и

Жизнь становится  
не предсказуемой  
Зависть, неодобрение  
или насмешки со  
стороны других

Добавьте свое...

**«Счастье - это просто жить  
в гармонии со своей  
собственной жизнью  
и любить ее во всех  
проявлениях...»**

***Альбер Камю  
(1913-1960)***

***Повести:***

***«Посторонний»,***

***«Падение»***

***Эссе: «Миф о Сизифе»***

***Рассказы***



# МОТИВАЦИОННЫЙ КОНКУРС

**Дискуссионный кино клуб  
психологической драмы и  
интеллектуального кино**

**ЦИФЕРБЛАТ (ул.Щапова, 47)**

**24 ноября в 19 час**

***Благодарю  
за внимание!***