



*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.*

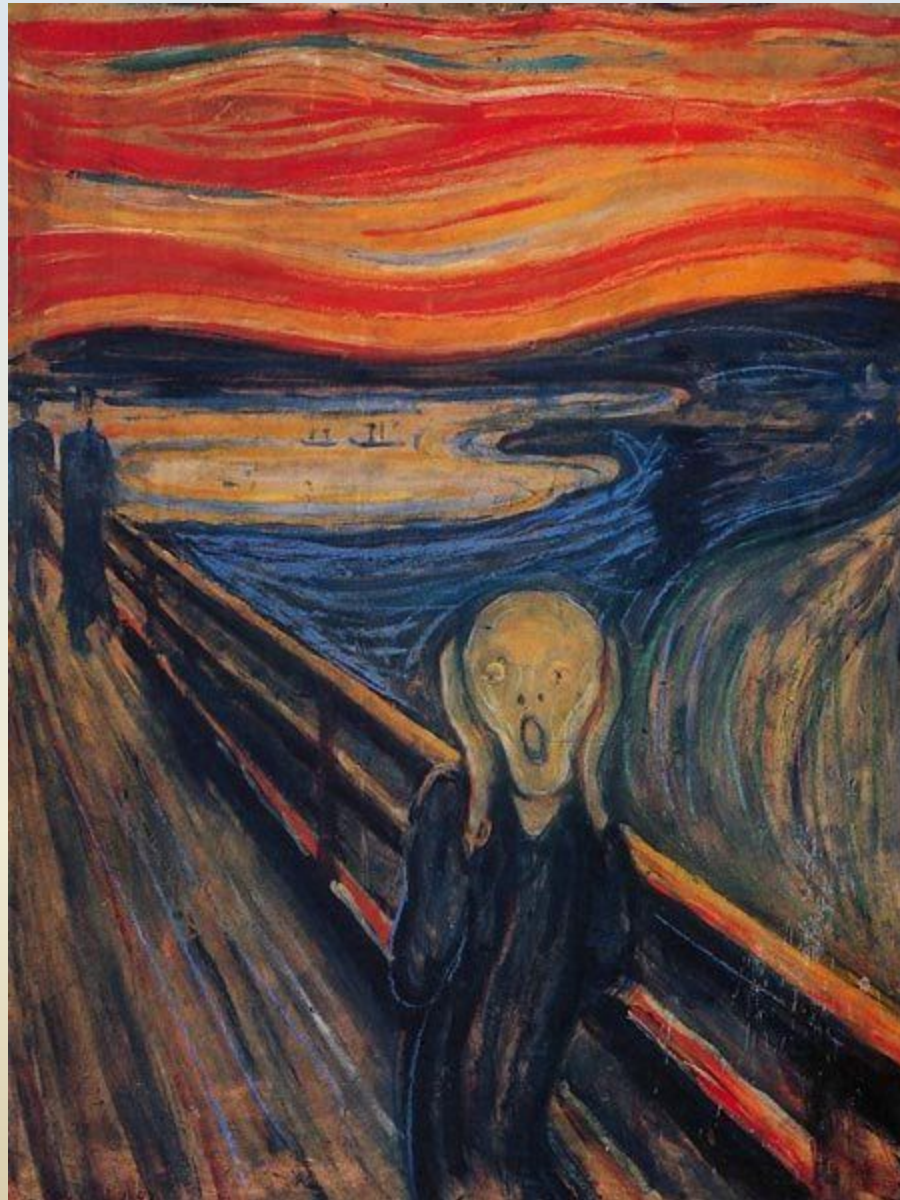
# **1. Фактор художественной экспрессии:**

*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. 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!***