

Майстер-клас

СТАБІЛЬНІСТЬ ЧИ РУХЛИВІСТЬ?, або РЕСУРСИ ВАШОГО ВЗУТТЯ

Скнар Оксана,

кандидат психологічних наук, с.н.с. Інституту

соціальної та політичної психології НАПН України,

член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Наше сьогодні, насичене невизначеністю і нестабільністю, несподіванками і екстремальними ситуаціями, непередбачуваністю і кризами, щодня «кидає» виклики кожному з нас. Тоді як більшість людей західної культури (на відміну від східної, згідно ідеї, висловленої С.Хеллером на семінарі з особливостей життя у VUCA¹-світі) прагнуть стабільності, однозначності, визначеності, передбачуваності, які назагал дають відчуття контрольованості життя і безпеки. Тож невідповідність між бажаним (очікуваним, омріяним тощо) і «реальним» «станом речей» й породжує внутрішню напругу, внутрішньоособистісні конфлікти, відчай і може призвести до втрати інтересу до життя чи навіть його сенсу. Перед нашими сучасниками повсякчас постають запитання про те, як жити у світі, що «зійшов з глузду», де, по суті, панує хаос, неможливо ні «прорахувати» повсякдення, ні спрогнозувати навіть найближче майбутнє, ні планувати свої дії, ні навіть зрозуміти, досягнути буденності? Як не загубити себе? Як знайти своє місце? Як відшукати баланс? Як бути стійким і водночас гнучким? На що можна спиратися? Де знайти точки, сфери опори і стабільності?

Цікаву ідею висловив С.Хеллер, який запропонував розглядати поняття «стабільність – нестабільність (мінливість)» в їх крайніх проявах, кожне з яких має свої «+» і «-». Так, приміром, надмірна стабільність веде до ригідності, застою, життя «у болоті», загнивання, відсутності росту, зростання, будь-якого прогресу, неможливості пустити нове у життя, тощо. А

¹ VUCA – це акронім англійських слів volatility (нестабільність), uncertainty (невизначеність), complexity (складність) і ambiguity (неоднозначність).

надмірна нестабільність, мінливість – до життя, схожого на низку не пов'язаних між собою «вибухів», де повністю відсутня (або ж губиться) мета, неможливий будь-який цілеспрямований рух, а дії безсистемно «розсіюються» у різні сторони, - така собі вкрай хаотична траєкторія життя від вибуху до вибуху без будь-якого результату. Тоді як «золота середина» для кожної людини – у ПОШУКУ і віднайденні свого власного БАЛАНСУ між представленими полярностями. І, перефразовуючи слухний вислів С. Хеллера про те, що незмінним протягом усього життя людини є тільки мінливий ритм життя, ще раз зауважимо: ***єдиним, що є стабільним, незмінним у житті людини – це мінливість.*** І визнання факту мінливості життя, на нашу думку, додає людині, яка рухається своїм життєвим шляхом, легкості, свободи, радості, інтересу і дозволяє наблизитись до усвідомлення Життя як захопливої й цікавої пригоди.

Для мене особисто вирішення «завдання» ***віднайдення балансу між стабільністю і мінливістю***, звучить так: «Як у нестабільному, мінливому, невизначеному, неоднозначному світі почуватися комфортно і внутрішньо стабільно?». Для дослідження цієї теми пропонується використати ***метафору взуття та інструментарій арт-терапії.***

Як ми виявили раніше, взуття для людини символічно відбиває те, на що вона спирається в житті. Так, К.П.Естесс слушно зазначає: «Символ взуття можна розуміти як психологічну метафору: воно захищає й оберігає те, на чому ми стоїмо, – наші ноги» [7]. Ноги людини, як відомо, є не тільки опорою людини, що дають їй відчуття заземлення, стабільності, впевненості, енергетичного зв'язку з землею (саме тому таким корисним є досвід ходіння босоніж), а й «засобом пересування» – завдяки ним ми маємо можливість рухатись по життю. Й людина часто рухається так, таким чином і настільки, наскільки їй це «дозволяє» її взуття – можна говорити про *зручність*, практичність, *комфортність* руху; про прудкість ходіння, а, отже, й про швидкість пересування; про якість рухання (приміром, легко чи, навпаки, важко) тощо. Згідно К.П.Естесс, ноги в архетипічній символіці уособлюють,

втілюють не тільки рухливість, а й свободу. І в цьому сенсі мати взуття для захисту ніг – означає бути впевненим в своїх переконаннях і мати можливість діяти, виходячи з них [7]. Таким чином, взуття, окрім усього іншого [3 – 5], може символічно відображати спосіб пересування особистості своїм життєвим шляхом, міру рухливості, а також – ступінь стійкості, стабільності, заземлення, впевненості людини, тощо [3 – 5; 7].

У своїй роботі ми спираємось на базові положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (У. Баєр), та необхідність і ресурсність звертання до тілесного досвіду людини (У. Баєр, М. Кнастер, О.Лоуен, Л.Марчер, Е.Янсен, Д.Шапіро, Г.Тимошенко і О.Леоненко та інші); а також, звісно, на основні принципи арт-терапії [1 – 2; 6].

Кожного учасника майстер-класу чекає незабутня і дивовижна подорож-знайомство із власними, передусім, тілесними ресурсами стабільності й опори, які, на нашу думку, дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо «зібраною» і цільною, комфортно у зовнішньому, невизначеному, неоднозначному, непередбачуваному світі. Активація, інтеграція та використання ресурсів власного тіла та свого внутрішнього світу дає сили людині, насажує на віру в себе, надихає на творчі експерименти, привносить радість у життя, відкриває потенційні можливості щасливо, розслаблено, *вільно і легко рухатись в потоці мінливого Життя*.

І все це – з допомогою чарівних інструментів арт-терапії!!!!

Література:

1. Баєр У. Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баєр [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії : [за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар] / О. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундертайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркына, О.Скнар. – К. : Золоті ворота, 2017. – 235 с.
3. Мова Л.В. Скнар О.М. Таємниці взуттєвої шафи, або В пошуках нових можливостей / Мова Людмила, Скнар Оксана // Простір арт-терапії: горизонти стосунків: Матер. VII

- Міжнар. Міждисциплінарн. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12-13 березня 2010 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова та ін. – К.: Міленіум, 2010. – С. 73-75.
4. О чем говорит наша обувь. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: http://www.psychologies.ru/wellbeing/harmony/_article/ochem-govorit-nasha-obuv/
 5. *Скнар О.Н.* Опыт работы с рисуночной методикой «Я как обувь», или Волшебный мир обуви / Скнар Оксана // Простір арт-терапії: витоки натхнення : Мат. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. з міжнар. уч. (м. Київ, 24-26 лютого 2011 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М.Скнар. – К.: Золоті ворота, 2011. – С. 65-69.
 6. *Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А.* Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Галина Тимошенко, Елена Леоненко. – М. : Психотерапия, 2010. – 480 с.
 7. *Эстес К. П.* Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях / Кларисса Пинкола Эстес ; [Пер. Т.Науменко]. – К.: София; М.: ИД «Гелиос», 2002. – 656с.