

співчувати болю, розуміти переживання партнера, що в свою чергу дає можливість розуміти власні переживання, потреби і бажання.

Завдання майстер-класу: познайомити учасників із різними методиками і особливостями роботи з метафоричними асоціативними картами в системі сімейної психотерапії, надати практичну можливість на власному досвіді навчитися вибирати техніку чи методику залежно від запиту клієнтів, кінцевої та проміжної мети консультації.

ПАРТНЕРСЬКІ СТОСУНКИ: ДИСТАНЦІЯ / БЛИЗЬКІСТЬ, ЗМІНИ / СТАБІЛЬНІСТЬ

Вознесенська Олена,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Як ми взаємодіємо зі світом, як ми будуємо стосунки з партнерами? Ми схильні втрачати себе у стосунках, жити лише потребами інших, або навпаки, стосунки для нас – це завжди протистояння, конфлікт, з якого ніхто не вийде переможцем. Як досягти діалогу, побудувати дійсно партнерські, рівноправні стосунки? Де межа між Я і не-Я, і разом з тим де близькість? Це дослідження стосунків любові – діалогу, злиття й протистояння.

В основу майстер-класу покладено модель структурних системних розстановок, орієнтованих на рішення, де стосунки розглядаються в просторі координат дистанція/близькість і зміни/стабільність. Метою майстер-класу є визначення кожним учасником власного внутрішнього балансу між полюсами цих шкал.

Метод, що використовується у майстер-класі – це драматерапія, яка дозволяє людині стати більш гнучкою, розширити репертуар стратегій взаємодії з іншими, розвинути власну комунікативну компетентність [1]. Тому що театр як вид мистецтва найбільш пов'язаний саме зі стосунками. Методологія драматерапії дає можливість у безпечному просторі дослідити, як відбувається взаємодія, коли один із партнерів прагне змін, а інший – береже стабільність у стосунках. Як будуються взаємини, коли один хоче постійної близькості і не може відпустити іншого, який потребує певної дистанції. Чи мають такі стосунки енергію для розвитку?

Матеріалом для творчості в драматерапії стають не пензлики і фарби як в терапії образотворчим мистецтвом, а рух, положення тіла як в танцювально-руховій терапії, слова як в бібліотерапії, дитячі іграшки як в ігротерапії, а також незвичні арт-терапевтичні матеріали – тканини, стрічки, тесьма тощо.

Драматерапія пов'язана з вільним проявом почуттів і спонтанністю діяльності, з реалізацією соціальної природи людини [2]. За допомогою драматерапії кожен учасник має можливість спробувати себе в незвичній ролі, опанувати нові способи побудувати стосунки: спробувати стабільність в нашому світі постійних змін і приміряти на себе близькість, якої не має в реальному житті. Драматерапія дозволяє кожному увійти в контакт з тими частинами себе, які перебувають у просторі Тіні (К.Г. Юнг). «Приміряти» на себе нові моделі поведінки, стати режисером свого життя. Тому що драматерапія найбільшою мірою порівняно з іншими видами арт-терапії передбачає активність, відчуття свободи і відповідальність за власне життя.

Під час майстер-класу учасники зможуть зрозуміти та відчути відмінності драматерапії від психодрами, форум-театру та інших психотерапевтичних підходів, які використовують театр. І головне – відчути непередбачуваність драматерапевтичного процесу, спонтанність кожного руху «на сцені», неможливість дізнатися наперед, чим все закінчиться. У процесі драматерапевтичної дії учасники-«актори» розвивають свої ролі, виходячи з внутрішнього відчуття, з власного бачення ситуації.

Література:

1. *Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р.* Драматерапія. – СПб: Питер, 2001. – 288 с.
2. *Копьтин А.И.* Теорія и практика арт-терапії. – СПб: Питер, 2002. – 368 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ

Волошин Володимир,

*психолог реабілітаційного відділення при Інституті медицини праці
НАМН України, Центрального військового шпиталю, член УСП,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Мета: усвідомлення власних життєвих цінностей.

Щодня ми зіштовхуємося з необхідністю вирішення якихось завдань: у своїй сім'ї, на роботі, в суспільстві тощо. Величезну роль у