

СТРУКТУРИРОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАЕМЫХ ЭМОЦИЙ: КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Д.Н. Ефремова,

канд. психол. наук, медицинский психолог,
ГБУЗ ПКБ № 1 ДЗМ, отделение неврологии с восстановительным лечением ЦКБ РАН,
доцент кафедры нейро- и патопсихологии РГГУ, Москва

Структурирование переживаемых эмоций является неотъемлемой составляющей терапевтического процесса. Предлагаемый комплекс психологических занятий — это адаптация классического метода арт-терапии к требованиям современного восстановительного процесса, которая позволила реализовать как базовую идею арт-терапии о рефлексии и проработке переживаемых эмоций, позволяющих снизить выраженность уровня алекситимии, так и повысить уровень состояния когнитивных функций участников. Данный вариант арт-когнитивного тренинга хорошо показал себя как при реализации в стационарном режиме пребывания пациента, так и в амбулаторных условиях.

Ключевые слова: алекситимия, арт-терапия, гнозис, праксис, рефлексия, транскортикальный.

Комплекс психологических занятий позволяет структурировать переживаемые эмоции пациентов в силу специально подобранных упражнений (принципы нейропсихологического восстановления психических функций), способствует нормализации совместной работы правого и левого полушарий головного мозга, активизации интеллектуального потенциала и поддерживает базовые процессы саморегуляции деструктивных эмоциональных состояний. Отсутствие ограничений по возрасту, основному заболеванию, уровню образования позволило встроить арт-когнитивный тренинг в систему реабилитации больных с неврологической, психосоматической, психиатрической патологией.

Тема 1. Формирование навыка осознания переживаемых эмоций

Цель занятия: формирование навыка осознания переживаемых эмоций (вербализация, визуализация, осмысление).

Приветствие. Знакомство психолога с группой. Представление участников. Обсуждение правил группы. Обсуждение самочувствия, активности, настроения участников.

Психолог: «На этом тренинге мы узнаем, что можно выражать свои эмоции, используя цвет, форму и расположение предметов».

Обсуждение самочувствия, активности настроения участников. Поощрение участников к рассуждению о способах выражения своих эмоций.

Психолог: «На этом тренинге мы попробуем выражать свои эмоции, используя цвет, форму и расположение предметов».

Рассуждения участников о способах выражения эмоций.

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Психолог: «Темой нашего тренинга является изображение настроения в виде сочетания цвета, формы и расположения фигур в пространстве и относительно друг друга».

Упражнение 1. Рассмотрите работу русского художника Н.А. Удальцовой (рис. 1) и перечислите все объекты, которые вы видите. Каждый участник дает ответ, на поставленный вопрос.

Упражнение 2. Составьте предложение о расположении фигур, используя предлоги, записанные на доске (на, из-под, за, над, в, перед). Например: **На** синем треугольнике нарисован



Рис. 1. Н.А. Удальцова. Композиция. 1916 г., Кёльн

красный круг. Или **из-под** желтого четырехугольника виден красный круг. Или **за** красным кругом изображен синий треугольник. Опрашивается каждый участник.

Упражнение 3. Нарисуйте сначала правой рукой фигуры, изображенные на этой композиции, затем левой рукой.

Упражнение 4. Подумайте, какие черты характера, переживаемые эмоции, настроения можно выразить в виде этих фигур.

Упражнение 5. Составьте, пожалуйста, небольшой рассказ о настроении человека, опираясь на изображенный рисунок.

Разминка. Упражнение на развитие транскортикальной функции.

Упражнение 6. Представьте себя или знакомого вам человека. Определите характерные для него эмоциональные состояния.

Упражнение 7. Выберите три цвета, которые, по вашему мнению, соответствуют определенному настроению, эмоциям, чертам характера этого человека.

Упражнение 8. Составьте план, по которому вы будете сейчас создавать настроение этого человека, какую фигуру нарисуете вначале, а какую в конце.

Упражнение 9. Произнесите программу своих действий мысленно, постарайтесь услышать себя.

Психолог: «Внимательно посмотрите на изображение. Постарайтесь его запомнить. Я сейчас уберу рисунок. Ваша задача — выполнить свой вариант этого рисунка, который отразит характер вашего настроения (знакомого человека) в данный момент времени. (Участники изображают на своих листах настроение, эмоции в виде набора геометрических фигур.)

В завершении нашего занятия попробуйте описать свои эмоции в процессе изображения, характера и настроения человека в виде соотношения цвета и формы».

Участники слушают рассказ каждого члена группы о характере человека, изображенного самостоятельно.

Психолог организует обратную связь: кто может рассказать о своих чувствах во время выполнения заданий, какие были затруднения, как можно сформулировать полученный опыт.

Домашнее задание. Попробуйте дома создать характеры и варианты настроения, которые вас заинтересовали. Подберите цвет и форму таких чувств, как радость, обида, печаль.

Тема 2. Определение эмоций (изображение базовых эмоций)

Цель занятия: изображение базовых эмоций в виде сочетания цвета, формы и расположения фигур в пространстве

Приветствие. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: «На этом тренинге мы попробуем выражать известные нам эмоции используя цвет, форму и расположение предметов».

Обсуждение с участниками известных базовых эмоций (радость, горе, печаль, удивление, страх, восторг, любовь). Рассуждения участников о способах выражения базовых эмоций.

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Психолог: «Темой нашего тренинга является изображение базовых эмоций, которые, по вашему мнению, наиболее часто встречаются в жизни, в виде сочетания цвета, формы и расположения фигур в пространстве и относительно друг друга».

Упражнение 1. Рассмотрите работу Н.А. Удальцовой (ученица Юона), которую она обозначила как супрематизм (рис. 2), и перечислите все объекты, которые вы видите. Каждый участник дает ответ на поставленный вопрос.

Упражнение 2. Составьте предложение о расположении фигур, используя предлоги, записанные на доске. Опрашивается каждый участник.

Упражнение 3. Нарисуйте сначала правой рукой фигуры, затем левой рукой.

Упражнение 4. Подумайте, какие черты характера, переживаемых эмоций, настроения можно выразить в виде этих фигур.

Упражнение 5. Составьте, пожалуйста, небольшой рассказ о жизни человека, его пережитых эмоциях, опираясь на изображенный рисунок.



Рис. 2. Н.А. Удальцова. 1916, Лондон

Разминка. Упражнение для активизации транскортикального взаимодействия.

Психолог: «Внимательно рассмотрите этот рисунок. Постарайтесь его запомнить».

Упражнение 6. Представьте свой период жизни или знакомого вам человека. Определите характерные для этого периода пережитые эмоциональные состояния.

Упражнение 7. Выберите цвета, которые, по вашему мнению, соответствуют определенному настроению, эмоциям, в которые окрашена жизнь этого человека.

Упражнение 8. Составьте план, по которому вы будете сейчас создавать схему жизни этого

человека. Какую фигуру вы нарисуете в начале, а какую в конце.

Упражнение 9. Произнесите программу действия мысленно, но услышите сами себя.

Психолог: «Внимательно посмотрите на изображение. Постарайтесь его запомнить. Я его сейчас уберу. Ваша задача — нарисовать свой вариант этого рисунка, который отразит характер вашего настроения в данный момент времени».

Участники изображают на своих листах настроение, эмоции в виде набора геометрических фигур.

Психолог: «В завершении нашего занятия попробуйте описать свои эмоции в процессе изображения характера и настроения человека в виде соотношения цвета и формы. Участники слушают рассказ каждого члена группы о жизни человека, его эмоциональных переживаниях, изображенного самостоятельно».

Психолог: «Спасибо. До встречи. Попробуйте дома, создать вариант эмоциональной жизни, тех моментов, которые для вас значимы».

Тема 3. Цветовое восприятие базовых эмоций

Цель занятия: составление собственной палитры цветового восприятия базовых эмоций.

Приветствие. Обсуждение домашнего задания.

Психолог: «На этом занятии мы попробуем выразить собственные эмоции, используя цвет, форму и расположение предметов. Для каждого из вас определен цвет имеет личный смысл (красный может выражать любовь или опасность и т.д.)».

Обсуждение желаемых эмоций в текущий момент времени. Рассуждения участников о собственном восприятии цвета при выражении эмоций.

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Тема 4. Определение эмоций (характера, настроения) изображения

Цель занятия: определение характера (настроения) изображения.

Психолог: «На этом тренинге мы попробуем понять эмоции, опираясь на целостное восприятие картины. Для каждого из вас то, что вы видите, имеет особый личный смысл — грусть или нежность, спокойствие или тревогу».

Обсуждение эмоционального смысла картины. Рассуждения участников о собственном восприятии выражения эмоций героев картины.

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Психолог: «Темой нашего тренинга является изображение собственных эмоций, которые, по вашему мнению, похожи на переживаемые эмоции героев картины. Рассмотрите известные работы Клода Моне (рис. 4, 5)».

Упражнение 1. Рассмотрите изображение и придумайте ситуацию по этим картинкам. Каждый участник дает ответ на поставленный вопрос.

Упражнение 2. Составьте предложение о расположении героев картины, используя предлоги, записанные на доске. Опрашивается каждый участник.



Рис. 3. К. Моне. Девушка с зонтиком. 1875, Париж

Упражнение 3. Нарисуйте прямоугольник с диагоналями сначала правой рукой, затем левой рукой.



Рис. 4. К. Моне. Поле маков у Аржантея (на лугу), 1873, Париж

Упражнение 4. Подумайте, каким эмоциям соответствуют цвета на этой картине.

Упражнение 5. Составьте небольшой рассказ о настроении героев этой картины, опираясь на изображенный рисунок (любой — рис. 4 или 5).

Разминка. Упражнение для активизации транскортикального взаимодействия.

Упражнение 6. Представьте свой период жизни или знакомого вам человека, созвучный настроению, изображенному на этой картине.

Упражнение 7. Выберите цвета, которые, по вашему мнению, соответствуют вашему отношению к сюжету картины.

Упражнение 8. Составьте план, по которому вы будете сейчас создавать схему своего отношения к сюжету.

Упражнение 9. Произнесите программу действия мысленно, но услышите сами себя.

Психолог: «Внимательно посмотрите на изображение. Ваша задача — создать свой рисунок, который отразит характер вашего отношения к сюжету».

Участники изображают на своих листах цветное оформление своего эмоционального отношения к сюжету картины.

Психолог: «В завершении нашего занятия попробуйте описать свои эмоции в процессе восприятия изображения картины».

Участники слушают рассказ каждого члена группы о передаваемом настроении картины.

Психолог: «Спасибо. До встречи. Поищите дома художественный альбом с репродукциями работ художников и найдите среди них те работы, которые созвучны значимым для вас моментам жизни».

Тема 5. Восприятие эмоционального смысла

Цель занятия: восприятие эмоционального смысла (ситуации, картины).

Психолог: «На этом занятии мы попробуем понять эмоции, опираясь на целостное восприятие ситуации, картины. Для каждого из вас то, что вы видите, имеет особый личный смысл и собственные воспоминания».

Организация дискуссии. Обсуждение эмоционального смысла картины. Рассуждения участников о собственном восприятии выражения эмоций картины, переданных цветовым решением.



Рис. 5. И. Левитан. Золотая осень, 1895, ГТГ, Москва

Упражнение 1. Подумайте, каким эмоциям соответствуют цвета на этой картине.

Упражнение 2. Составьте, пожалуйста, небольшой рассказ о настроении этой картины, опираясь на изображенный рисунок.

Тема 6. Составление развернутого рассказа о переживаемых эмоциях

Цель занятия: составить рассказ-описание настроения с опорой на предложенное изображение. Снижение симптомов алекситимии.

Психолог: «На этом тренинге мы попробуем понять эмоции, опираясь на восприятие сюжета картины. Для каждого из вас то, что вы видите, по ассоциации имеет особый личный смысл и собственные воспоминания о похожей ситуации в собственной жизни».

Обсуждение эмоционального смысла картины. Рассуждения участников о собственном восприятии ситуации картины.

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Психолог: «Сегодня мы сделаем важный шаг в выражении наших эмоций. Изображение собственных эмоций, которые, по вашему мнению, похожи на эмоции, переданные цветом на этой картине».

Тема 7. Осознание эмоций

Цель занятия: восприятие эмоционального смысла сюжета с опорой на собственную палитру цвета.

Психолог: «На этом тренинге мы начнем учиться понимать эмоции, опираясь на восприятие сюжета картины. Для каждого из вас то, что вы видите, по ассоциации имеет особый личный смысл и собственные воспоминания о похожей ситуации в собственной жизни».

Обсуждение эмоционального смысла картины. Рассуждения участников о собственном восприятии ситуации картины.

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Психолог: «Темой нашего тренинга является изображение эмоций, которые, по вашему мнению, похожи на эмоции, переданные сюжетом картины».



Рис. 6. В. Поленов. Заросший пруд. 1879, ГТГ, Москва

Упражнение 1. Рассмотрите изображение и придумайте ситуацию по этой картине. Каждый участник дает ответ на поставленный вопрос.

Упражнение 2. Составьте предложение о расположении объектов картины, используя предлоги, записанные на доске. Опрашивается каждый участник.

Упражнение 3. Нарисуйте прямоугольник. Заштрихуйте его сначала правой рукой, затем левой рукой, так, чтобы линии под углом 45° пересекались друг друга.

Упражнение 4. Подумайте, каким эмоциям соответствуют предметы (заросший пруд, разваливающийся мост, одинокая скамейка) на этой картине.

Упражнение 5. Составьте небольшой рассказ о настроении героини картины.

Разминка. Упражнение на активизацию транскортикального взаимодействия.

Упражнение 6. Представьте свой период жизни или знакомого вам человека, созвучный настроению, переданному на этой картине.

Упражнение 7. Выберите цвета, которые, по вашему мнению, соответствуют вашему отношению к эмоциям, созвучным этой ситуации.

Психолог: «Внимательно посмотрите на изображение. Ваша задача — создать свой рисунок, который отразит настроение сюжета картины».

Участники изображают на своих листах цветное оформление своего эмоционального отношения к сюжету картины.

Психолог: «В завершении нашего занятия попробуйте описать свои эмоции в процессе восприятия изображения картины».

Участники слушают рассказ каждого члена группы о передаваемом настроении картины.

Психолог: «Спасибо. До встречи. Постарайтесь дома вспомнить события, описанные в художественной литературе (художественных фильмах), которые созвучны эмоциям, увиденным вами на этой картине».

Тема 8. Удержание в памяти программы действий

Цель занятия: восстановление навыка выполнения программы последовательных действий.

Психолог: «На этом тренинге мы попробуем понять эмоции, опираясь на восприятие сюжета картины, определить существенно значимые конструкты рисунка. Попробуем создать схему рисунка».

Обсуждение эмоционального смысла картины. Рассуждения участников о собственном восприятии картины.

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Психолог: «Давайте проведем анализ фигур, составляющих рисунок, и составим схему изображения».

Упражнение 1. Рассмотрите изображение и его название. Какие эмоции отражает автор в этом рисунке?

Каждый участник дает ответ на поставленный вопрос.

Упражнение 2. Нарисуйте прямую линию одновременно правой и левой рукой. Нарисуйте волнообразную линию одновременно двумя руками: параллельно прямой. Затем пересекающие прямую линию. В получившихся прямоугольниках одновременно двумя руками нарисуйте спирали.

Упражнение 3. Подумайте, каким эмоциям соответствуют формы линий на этой картине.

Упражнение 4. Составьте небольшой рассказ о настроении картины.

Разминка. Упражнение на активизацию транскортикального взаимодействия.

Психолог: «Внимательно рассмотрите этот рисунок. Постарайтесь его запомнить».



Рис. 7. Г. Климт. Панно для столовой дворца в Стокле (вариация Древа жизни). 1905–1909

Психолог: «В завершении нашего занятия попробуйте описать свои эмоции в процессе восприятия изображения картины».

Участники слушают рассказ каждого члена группы о передаваемом настроении картины.

Психолог: «Спасибо. До встречи. Постарайтесь дома нарисовать схему своего эмоционального переживания сложной ситуации, которое созвучно эмоциям, увиденным вами на этой картине».

Тема 9. Произвольная регуляция эмоциональных переживаний

Цель занятия: тренировка мнестической, смыслообразующей функции и произвольной регуляции при эмоциональных переживаниях.

Психолог: «На этой встрече мы постараемся понять эмоции, переживаемые героями картины, опираясь на восприятие сюжета картины».

Обсуждение эмоционального смысла картины. Рассуждения участников о собственном восприятии картины.

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Психолог: «Давайте составим развернутый рассказ о настроении, характере и ситуации, в которой находятся герои картины».

Упражнение 1. Рассмотрите изображение и название этому изображению. Какие эмоции отражает автор в этом рисунке? Каждый участник дает ответ на поставленный вопрос.

Упражнение 2. Составьте предложение о расположении объектов картины, используя предлоги, записанные на доске. Опрашивается каждый участник. Одновременно двумя руками нарисуйте маленький кораблик, на волнах.



Рис. 8. К. Моне. Сады в Сент-Андрессе. 1867

Тема 10. Самостоятельное изображение

Цель занятия: тренировка праксиса навыка самостоятельного изображения эмоционального переживания без опоры на образец.

Психолог: «На этом тренинге мы научимся самостоятельно отображать настроение картины, опираясь на воспоминание о восприятии сюжета картины».

Обсуждение эмоционального смысла предложенной картины. Рассуждения участников о собственном восприятии картины

Разминка. Упражнение на активное дыхание.

Психолог: «Давайте составим развернутый рассказ о времени года, суток, месте, которое характеризует картину».

Упражнение 1. Рассмотрите изображение и название этому изображению. Какие эмоции отражает автор в этом рисунке? Каждый участник дает ответ на поставленный вопрос.

Упражнение 2. Составьте предложение о расположении объектов картины, используя предлоги, записанные на доске. Опрашивается каждый участник.



Рис. 9. И. Левитан. Вечер. Дорога в лесу. 1894. Москва

Упражнение 3. Подумайте, каким эмоциям, соответствуют цвета на этой картине.

Психолог: «Внимательно посмотрите на изображение. Ваша задача — создать свой рисунок, который максимально точно воспроизведет исходную картину».

Участники изображают на своих листах картину по своим воспоминаниям.

Психолог: «В завершении нашего цикла занятий попробуйте описать свои эмоции в процессе восприятия изображения картины. Участники слушают рассказ каждого члена группы о передаваемом настроении картины».

Психолог: «Спасибо. До встречи. При переживании сложных эмоций, плохом настроении вспомните о полученных на этих занятиях знаниях и навыках. Начинайте рисовать или рассматривать те картины, которые созвучны вашим переживаниям, которые цветом и формой отражают то, что трудно высказать словами, и составьте рассказ по картине. Ваше настроение обязательно станет лучше».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Специальным образом организованные занятия арт-когнитивного тренинга способствуют оптимальному восприятию сложной информации с ее последующей интеллектуальной проработкой для выбора и принятия оптимального решения при переживании деструктивных эмоций. Современные требования к процессу восстановления психического здоровья подразумевают выбор

средств и технологий, которые усиливают эндогенные восстановительные процессы, содействуют активизации пластичности структур мозга, что повышает уровень адаптации и качество жизни пациента, расширяет его навыки применения полученного информационного и энергетического ресурса для достижения социальной и духовной самореализации.

**Structuring the emotions experienced,
a complex of psychological exercises**

D.N. Ephremova

candidate of psychological Sciences, clinical psychologist at State budget institution of healthcare "clinical Psychiatric hospital № 1 named. N.A. Alexeeva", Moscow health Department, Department of neurology with rehabilitation treatment of CCB RAS, Professor

of the Department of neuro-and pathopsychology, Russian state University for Humanities, Moscow; e-mail: dileff@mail.ru

The structuring of emotions is an integral part of the therapeutic process. The proposed complex of psychological studies is an adaptation of the classical method of art therapy to the requirements of the modern recovery process, which allowed to realize both the basic idea of art therapy about reflection and elaboration of the emotions experienced, allowing to reduce the severity of the level of alexithymia, and to increase the level of cognitive functions of participants. This variant of art-cognitive training proved to be good both in the implementation of inpatient stay of the patient and in outpatient settings.

Keywords: alexithymia, art therapy, gnosis, praxis, reflection, transcortical.