

# ПЯТИЧАСТНЫЙ ПРОЦЕСС

Практикум по ТДТ

Преподаватель: Исламова З.Ф.

# СХЕМА ПЯТИ-ЧАСТНОГО ПРОЦЕССА

Пяти-частный процесс – это система, используемая для обобщения и использования творческого выражения. Она обеспечивает достижение цели-подвести к целостному опыту (к гештальту), в котором творческое выражение соединяется с жизненными темами.

Этот гештальт, сочетает в себе одновременно взаимодействие физических, эмоциональных, ментальных ответных реакций в момент выражения.

Шаги процесса:

- 1. Идентификация
- 2. Конфронтация
- 3. Высвобождение
- 4. Изменение
- 5. Развитие.

# ПЯТИ-ЧАСТНЫЙ ПРОЦЕСС

- 1 шаг. **Идентификация** включает две стадии :
- А. назвать и определить материал, над которым надо работать. Установить отправную точку или тему. Это определяет смысл исследования. Это связано с развитием воли и навыками идентификации и дезидентификации (разтождествления)
- В. Осознанно творчески идентифицироваться с материалом; войти в состояние «как если бы» .

Назначение этого шага в том, чтобы установить точку фокуса, вокруг которой происходит движение и изменение. И чаще всего она находится внутри личности.

Идентификация темы не происходит в начале сессии или занятия. Ведущему важно знать и держать в уме и вводить в подходящее время в этот процесс. Это придает направление процессу и основным инструментом здесь является психокинетическая визуализация. Рисуются образы и затем воплощаются в движении.

- Второй шаг. **Конфронтация** с помощью разыгрывания , встреча лицом к лицу с темой. Здесь воплощают ее аспекты и качества, взаимодействуют со всеми конфликтующими частями посредством выразительного разыгрывания.

Основным инструментом здесь является движение и ролевая игра. Тема выражается на всех трех уровнях. Физическое выражение будет первым выходом, затем эмоции и мысли. Можно обнаружить несоответствие и усиливать конфронтацию и отыгрывание.

- Третий шаг. **Высвобождение** – это позволить импульсу-движению, чувству, мысли или образу- полностью выразиться. В процессе можно наблюдать изменения: голоса, мимики, чувств, использования пространства, образов. Это поворотный шаг.

- Четвертый шаг. **Изменение** – это движение от одного места к другому или смена одного состояния другим. Старый импульс высвобожден и появился новый. И здесь обычно создается второй рисунок, который фиксирует символически изменения.
- Пятый шаг. **Развитие** – это способность применить то, к чему вы научились в предыдущих 4 шагах, в вашей повседневности. Это общая цель системы.

Инсайт, изменения могут происходить как во время сессии, так и в продолжении какого времени. Для роста и применения изменений требуется почва, «питательные вещества», которым кормится процесс, рост, изменения. За садом нужно ухаживать и уделять достаточно внимания и терпения.

# УПРАЖНЕНИЕ «РУКИ»

(из книги А.Копытина, Б. Корт «Техники телесно-ориентированной арт-терапии»)

## Изображение рук

Это упражнение может выполняться как индивидуально, так и в паре. Следует принять во внимание риск, связанный с использованием телесно-ориентированных техник у лиц, перенесших психическую травму. Также следует учесть, что при выполнении этого упражнения в паре, при наличии у кого-либо из участников сенсорных нарушений или физических недостатков, оно может быть связано с высокой эмоциональной нагрузкой и восприниматься как интимный контакт.

Выполняющий это упражнение проводит легкий массаж своих рук. При выполнении в паре партнеры по очереди проводят легкий массаж рук друг друга, стараясь при этом чувствовать другого, действовать осторожно, не спеша. Начиная с легкого массажа, следует спросить партнера, хочет ли он более интенсивный массаж, или нет. Общее время на разогрев составляет до 10 минут (по 5 минут на каждую руку). Разогрев начинается с рассматривания руки. При этом следует обратить внимание на общее впечатление, телесные ощущения. Можно проделать любые движения руками, которые хочется сделать, встав и двигаясь в пространстве, играя руками. При этом фокус внимания удерживается на руках.

Завершив разогрев, следует сконцентрироваться на телесных ощущениях (особенно в руках) и эмоциональном состоянии, отметить возникшие изменения, а также воспоминания и ассоциации.

Дальнейшая работа связана с созданием изображения одной или обеих рук. Рисующий может представить, что он протягивает свою руку помощи, поддержки, принятия, прощения, дружбы, поощрения себе или другим. Можно также представить, что рука является инструментом воплощения замысла, активной жизненной позиции, контроля над обстоятельствами и т. д.

Клиенты также могут представить себе те качества, которыми они хотели бы обладать, и выразить эти качества путем создания рисунка своей руки. Рисование начинается с обведения контура руки и продолжается путем заполнения листа бумаги внутри контура и снаружи. Можно по-разному располагать руки на поверхности бумаги. То или иное расположение может служить передаче определенных представлений и вызывать разные ассоциации. При создании изображения обеих рук можно передавать контрастные, взаимодополняющие качества: силы и слабости, мужественности и женственности, рационального и эмоционального, быстрого и медленного, теплого и холодного.

Можно также располагать руки сложенными вместе, как в молитвенном жесте. При изображении обеих рук, в особенности, если они находятся в определенном контакте друг с другом, можно задать себе вопрос: «Как изменилась бы моя жизнь, если бы обе руки и связанные с ними противоположные качества смогли «договориться» друг с другом и действовать согласованно?»

Затем созданные рисунки рассматриваются и обсуждаются. При этом можно задать себе и собеседникам вопрос: «Что было передано и осознано в результате проведенной работы? Какие чувства, ощущения и мысли возникали во время процесса и после выполнения? Какие ассоциации или воспоминания появились? Что вам удалось открыть для себя относительно того, что значат для вас ваши руки?»

Основные вопросы:

- Что для меня сейчас является самым важным?
- Что я хотел бы сохранить в тайне?
- Что для меня ценно?
- Что я хочу защитить, сохранить?
- От чего я хотел бы избавиться?
- Чем я хотел бы заняться?
- Чем я хотел бы поделиться с другими?
- Что я хотел бы получить в дар или в помощь от других?

# ВАРИАНТЫ РАБОТЫ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЕ «РУКИ»

1. Создание отпечатков с использованием рук с последующим разрисовыванием изображений.
2. Создание «Книги рук». Первая и последняя страницы обложки такой книги (дневника) могут представлять собой изображения правой и левой рук ее обладателя. Внутри такой книги могут содержаться записи автора, а также созданные им рисунки. Делая записи и создавая рисунки, он может пытаться ответить на следующие вопросы (Вопросы выше перечислены). Вопросы задаются относительно контекста изображенного и темы клиента.
  - Что для меня сейчас является самым важным?
  - Что я хотел бы сохранить в тайне?
  - Что для меня ценно?
3. Разрисовывание рук с тыльной или ладонной стороны, с помощью определенных изобразительных средств (краски для боди-арта, грим, гуашевые краски).