

*Art Techniques in Training
Арт техники в обучението*

ШЕРСТЬ КАК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ, ИЛИ ФЕЛТ-ТЕРАПИЯ

Ольга Ланберг

*Международный арт-терапевтический клуб «МАК»
Альманах «Арт & Терапия»*

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность использования непряденой овечьей шерсти, окрашенной в разные оттенки как арт-терапевтического материала, на примере авторской методики «Ковер ресурсов». В основе данной методики лежит один из древнейших способов создания войлока и войлочных ковров. В статье описывается исторический аспект возникновения войлоковаления, легенды сопутствующие его появлению, особое внимание уделяется использованию валяния войлока в арт-терапевтическом процессе. Подробно описывается методика, опыт ее применения, эффекты, получаемые в ходе использования, а так же перечень необходимых материалов и ограничения использования данной методики.

Keywords: art-therapy, symbol, sheep's wool, Carpet of resources, felting

Методика «Ковер ресурсов»

Начиная со второй половины XX века и до сегодняшних дней арсенал арт-терапевтов чаще всего включал в себя стандартный набор изобразительных материалов: пастельные мелки, глину, краски (гуашь, темпера, акварель). Разумеется, данный выбор обусловлен определенными требованиями, которые предъявляются к арт-терапевтическим материалам. Они должны быть безопасными, доступными по цене и простыми в использовании. По мнению многих арт-терапевтов, именно простые в использовании изобразительные средства предоставляют возможность выразить спонтанную экспрессию. В то же время использование нетрадиционных материалов может произвести нежелательный эффект, переориентируя клиента со спонтанного самовыражения на поиск новых впечатлений, делая экспрессию более поверхностной, направленной на внешние эффекты (Mun, 2011).

Общество развивается, люди широко пользуются интернетом, получают доступ к новым, современным материалам. Поэтому в сфере арт-терапии наблюдается тенденция к использованию актуальных средств самовыражения, таких как, например, фототерапия, кинотерапия, создание дигитальных ис-

торий. Появляются новые технические возможности для психологического консультирования и т. п. Но одновременно с этим урбанизация, технологический прогресс, размытие границ подталкивают человека к поискам внутренней идентичности и психологического ресурса. И он обращается к своим культурно-историческим истокам, народному творчеству.

Рукоделие было неотъемлемой частью традиционной жизни практически каждого народа. Даже в повседневных делах люди реализовывали свой творческий потенциал, черпая силы в гармонии с окружающей природой. И в последние несколько лет мы можем наблюдать всплеск заинтересованности декоративно-прикладным искусством, основанным на народных традициях и древних ремеслах.

Возможно, человеку вновь захотелось создавать нечто своими руками, чувствовать связь с предыдущими поколениями, с природой, ощущать свою идентичность. Конечно же, эти тенденции не могут не оказывать влияния и на процесс современной арт-терапии, в том числе при выборе и расширении набора арт-терапевтических материалов, предлагаемых клиенту. Безусловно, помимо вышеперечисленных тенденций, влияющих на выбор арт-терапевтом того или иного материала для включения в свой «чемоданчик», есть целый ряд и других важных определяющих факторов: личные предпочтения арт-терапевта, то, как выбор данного материала может повлиять на ход терапевтического процесса, уровень когнитивного развития клиента, его возраст, моторные навыки, готовность клиента работать с тем или иным материалом, физические свойства материала, вариативность использования, доступность и т. д.

Обращая внимание на уникальные свойства материала, сенсорные характеристики, его символический смысл, арт-терапевт может помочь клиенту выразить свое состояние, потребности, чувства. Иногда новый, необычный для клиента материал может пробудить в нем интерес к творческому процессу, в некоторых случаях – снизить уровень сопротивления. Мягкие и твердые, плотные, жидкие, сухие – разные материалы могут давать разный эффект.

Бесспорно, арт-терапевт не должен активно навязывать клиенту те или иные материалы, руководствуясь исключительно личными предпочтениями. Потому как, с одной стороны, это может быть бесполезно или даже неприемлемо для клиента, а с другой, форсирование процесса может подтолкнуть его к достижению тех результатов, к которым он еще не готов, для которых он еще не «созрел».

С этой оговоркой я хотела бы предложить вам включить в свой «чемоданчик» такой уникальный, удивительный природный материал, как непряденая натуральная овечья шерсть. До сих пор она не получила широкого распространения в арт-терапевтическом процессе, однако этот материал известен арт-терапевтам и арт-педагогам достаточно давно. К примеру, Рудольф Штейнер – философ, основоположник антропософии, основатель вальдорфской

педагогики – использовал непряденую овечью шерсть в работе с детьми, отмечая ряд положительных эффектов. Именно Штейнеру приписывается основание такого направления, как живопись шерстью, или шерстяная акварель – выкладка картин из кусочков окрашенной овечьей шерсти, фиксируемых рамой со стеклом.

Этот экологичный природный материал предоставляет широкие возможности для использования. Из шерсти можно создавать двухмерные и трехмерные объекты: картины, одежду, игрушки, ковры, панно, скульптуры. Ее можно предлагать как самостоятельный материал в ходе арт-терапевтической работы или сочетать с другими природными и искусственными материалами, техниками. В наши дни в продаже имеется большое количество цветов и оттенков шерсти, и в этом шерсть не уступает самой богатой палитре пастели или красок. Кроме того, данный материал отличается разнообразием фактур.

Хочется отметить и уникальные свойства шерсти: это единственное волокно, обладающее валкоспособностью. Валяная шерсть – войлок – отличается низкой теплопроводностью, гигроскопичностью, устойчивостью к действию света и органических растворителей¹). Шерсть, как протеиновое волокно, может даже связывать формальдегид и разлагать его на безопасные составляющие. Благодаря всем этим свойствам наши предки очень ценили ее; во многих культурах она неизменно сопровождала человека от рождения до самой смерти.

В данной статье я предлагаю для ознакомления авторскую арт-терапевтическую методику создания войлока **«Ковер ресурсов»**, основанную на одном из древнейших ремесел, которое сегодня по праву можно считать искусством. Работа в рамках данной методики подразумевает использование непряденной овечьей шерсти, окрашенной в разные оттенки, а также освоение техники мокрого валяния (валяния войлока). Но прежде чем перейти к описанию и обоснованию самой методики, несколько исторических фактов.

Исторический экскурс

Шерсть – второе по значению для человека текстильное волокно после хлопка. Это один из первых материалов, освоенных людьми. Валяние – древнейший способ обработки шерсти, возникший еще до нашей эры. Войлок на протяжении всей жизни спасал человека от холода и зноя; согласно представлениям древних народов, оберегал их от злых духов, являлся частью традиций и обрядов.

Сложно с уверенностью сказать, когда и как появился войлок. Но, по оценкам ученых, войлоковалание начало развиваться на территории от Каспийского моря до Гималаев у кочевых народов примерно в V – VI веках до нашей эры. В это время были одомашнены овца, а также лошадь и собака, без которых невозможно представить себе выпас овец.

Для кочевых народов войлок был основным видом текстиля. Кочевники жили в войлочных домах, рождались и умирали, вступали в брак на войлоке, одевались в войлочную одежду, носили войлочную обувь, укрывали коней войлочной попоной, даже создавали из войлока воинские доспехи²⁾.

Войлоковаление было распространено на Северном Кавказе и в Закавказье, в Кыргызстане и на Алтае, в Казахстане и Монголии, в Башкортостане, Туркмении, Тибете.

П. К. Козлов, знаменитый путешественник и исследователь, в своей работе «Монголия и КАМ. Трехлетнее путешествие по Монголии и Тибету (1899 – 1901 гг.)» описал различные местные обряды – свадьбы, похороны, рождение, и везде неизменным атрибутом служил войлок.

До сих пор в Монголии в день свадьбы для новобрачных ставят новую войлочную юрту, а в кошму, накрывающую ее свод, сажают детей со всего поселения и поднимают их как можно выше. Этот ритуал означает, что молодым желают иметь столько детей, сколько «в кошме поместится». Новобрачных сажают на белый войлок.

Таким образом, войлок издревле имел особую ценность в жизни общества. У многих народов существует связь белого цвета с миром духов, отсюда возникает особое отношение к войлоку белого цвета; зачастую он становился предметом культовых обрядов (Kozlov, 1947).

Как же валяли войлок? Большие изделия – кошмы для юрт или ковры – изготавливали следующим способом: остриженную шерсть очищали, отбивали специальными палками, затем выкладывали послойно на циновки (иногда в виде орнамента), смачивали водой и молочной сывороткой. Необходимо было следить, чтобы все слои были хорошо пропитаны жидкостью. Затем шерсть приминалась или притиралась руками, а потом вместе с циновками накручивалась на деревянную палку-основание и закреплялась в нескольких местах веревками, чтобы рулон не раскрутился. Рулон привязывали к седлу лошади, и лошадь должна была протащить его около двадцати пролетов стрелы, после чего войлок считался свалянным. На последнем этапе его выравнивали, растягивали, высушивали, могли украсить стежками.

Небольшие коврики и предметы одежды валялись полностью вручную. Сам процесс ручного валяния войлока сохранился и по сей день без каких-либо значительных изменений, мы его подробнее коснемся в главе, описывающей методику валяния «Ковра ресурсов».

Многие традиции декорирования войлока дошли и до наших дней: аппликация кожей и тканью, вваливание узора из контрастной по цвету шерсти, вышивка, роспись готового войлока. Необходимо отметить, что цвета и узоры у каждого народа отличались разнообразием, несли важную родовую и обрядовую информацию, обладали сакральным значением и служили своего рода оберегами.

Позднее войлоковаление стало распространено в Китае, Индии и Европе, но там оно не являлось жизненно важным ремеслом. Валяние в России появилось чуть более трехсот лет назад с изготовления высоких сапог – валенок. Они оказались настолько удачными и любимыми, что уже в прошлом веке валенки начали производить в промышленных масштабах – миллионы пар в год (Chalikova, 2005).

Сегодня войлоковаление переживает свое второе рождение. Благодаря удивительным свойствам войлока, захватывающему и в то же время простому процессу валяния, широчайшим эстетическим и экспериментальным возможностям этот вид творчества стал очень популярен. Валяние войлока сродни процессу домашнего выпекания хлеба – древнему и сакральному процессу, позволяющему ощутить глубину накопленного веками опыта, свою связь с предыдущими поколениями, которые старались жить в гармонии с природой и ритмами самой жизни.

В заключение исторического экскурса приведу несколько дошедших до наших дней интересных легенд, которыми обросла история появления войлока.

Шумерская легенда утверждает, что секрет создания войлока был обнаружен воином-героем, царем Ура, Шумера и Аккада Ур-Намму (Ur-Nammu), правящим приблизительно в XXII – XXI веках до нашей эры.

Согласно средневековой легенде, Святой Климент, живший в I веке нашей эры, впоследствии ставший четвертым Папой Римским, странствуя, случайно открыл процесс создания войлока. Для большего удобства он набил сандалии очесом (короткими волокнами шерсти). В результате воздействия ног, пота и влаги клочки шерсти спутались и превратились в валяное полотно. Став епископом, Климент набрал группу работников для совершенствования процесса валяния. Впоследствии Святой Климент считался покровителем шляпных мастеров, широко использовавших войлок в своей работе.

Согласно другой легенде, это был Святой Иаков, апостол Иисуса Христа. Во время путешествия из Святой земли в Испанию ему требовалось успокоить свои больные ноги, непривыкшие к долгим странствиям. Иаков собрал с кустов зацепившиеся пучки овечьей шерсти и выложил мягкий слой между ногами и сандалиями. А через некоторое время заметил, что шерсть, благодаря давлению, влажности и поту, свалялась.

Еще одна интересная легенда гласит, что Ной выстелил свой ковчег овечьей шерстью, которая за время путешествия, в результате намокания и вытаптывания животными, стала войлочным ковром. В другой интерпретации легенда звучит так: помещенные в ковчег овцы линяли, роняя свою шерсть на пол. Под воздействием влаги и вытаптывания копытами шерсть за время долгого путешествия превратилась в валяный ковер.

Описание методики «Ковер ресурсов» и ее возможностей

Данную методику в ее различных вариациях можно использовать для решения целого спектра задач, лежащих в области командного, группового взаимодействия и межличностных коммуникаций, внутриличностных конфликтов и т. п. Она может реализовываться как в индивидуальном режиме, так и в группе, где каждый может создать свое полотно ковра или вся группа может коллективно работать над единым полотном.

Методика призвана помочь клиенту найти свой внутренний ресурс для решения важных задач, справиться с препятствиями, страхом, осознать свою силу и возможности, раскрыть творческий потенциал, снять накопившееся напряжение, чтобы оно не оставалось и не проявлялось на телесном уровне. Кроме того, она способствует развитию навыка преобразования идей в конкретную форму.

В своей работе, в том числе с методикой «Ковер ресурсов», я часто использую визуально-нарративный подход, с которым много лет назад познакомилась на семинарах замечательного арт-терапевта, члена Британской ассоциации арт-терапевтов Беверли Корт. Этот подход подразумевает сочетание изобразительной деятельности клиента с написанием текстов и «позволяет клиенту самому раскрыть значение визуальных образов, найти логические связи между элементами образа или несколькими рисунками, организовать свой опыт» (Koraytin, 2007).

Особенности и возможности методики:

1. Работа происходит на символическом уровне.

Символы сопровождают человека с древних времен, позволяя передавать знания о природе, о жизни. С их помощью наше бессознательное отправляет нам различные послания. Символы дают возможность безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, в силу своей многозначности помогают обходить цензуру сознания.

К. Юнг считал, что символы – это естественный и универсальный язык психической экспрессии на всех стадиях психического развития. Они связаны с проявлением индивидуального и коллективного бессознательного и могут выступать в качестве выражения внутренних конфликтов и потребностей клиента (Koraytin, 2007).

Однако для нашей методики «Ковер ресурсов» в первую очередь важен тот факт, что символы не только служат выражением внутренней проблематики клиента, но и содержат в себе информацию о его собственных ресурсах и процессах. Они способны помочь клиенту обрести более целостное, гармоничное состояние, разрешить внутренние противоречия (Koraytin, 2007).

Безусловно, нас как арт-терапевтов прежде всего интересуют те интерпретации символов, которые присваивает им клиент. Именно такой подход может помочь клиенту найти уникальные пути решения тех или иных проблем. Но

важно также отметить и то, что символы многозначны и многоуровневы. Так как данная методика основана на древнейшей известной человечеству технологии производства войлока, то мы можем достаточно органично, в качестве альтернативных смыслов, предложить клиенту рассмотреть и архетипические значения, которые приписывали тем или иным символам наши предки. Это может быть мощным ресурсом для переосмысления своих знаний о себе, внесения новых аспектов в свои личностные смыслы и интерпретации (Lanberg, 2016).

Работая с «Ковром ресурсов», каждый клиент создает свой «Символ», который будет вписан в общий рисунок ковра. Важно отметить, что в ходе данной методики созданные из непряженной натуральной окрашенной овечьей шерсти «Символы» «самостоятельно», независимо от наших желаний, проходят несколько трансформаций.

Вначале из сухой цветной шерсти выкладывается некий «Символ». На этом этапе клиент может изменять и вносить существенные поправки как в формирование границ своего создаваемого «Символа», так и в композиционное расположение его элементов, это очень легко на данной стадии.

Затем происходит **первая трансформация**: «Символ», выложенный из шерсти, смачивается мыльной водой, тщательно пропитывается ею и изменяет интенсивность цвета. Размываются линии, изменяются границы, возникают новые тактильные ощущения. На этой стадии можно внести изменения в «Символ», в его композицию, не нарушая целостности полотна.

Далее следует **вторая трансформация**: «Символ» деформируется, сжимается, уменьшается в размерах, требует, чтобы его расправили, растянули, привели к изначально задуманной форме. (сейчас мы не можем внести композиционных изменений, но можем вносить изменения в форму «Символа», в его границы). Затем необходимо найти его место в общем групповом полотне ковра, расположить его относительно других «Символов», определить его место во «внутреннем мире» автора. Теперь он может выглядеть иначе, теперь он в новом окружении... На этом этапе мы можем внести изменения в общее полотно ковра в границы своего «Символа», например, подрезая края, что-то пришивая к «Символу» или вышивая на нем.

Третья трансформация «Символа» происходит после завершающего этапа группового валяния целого ковра, подразумевающего совместное групповое взаимодействие, приложение физических усилий каждого участника и группы в целом. Теперь «Символ» каждого участника уже выглядит и воспринимается иначе, чем на предыдущих стадиях, что может служить поводом, например, для иного прочтения «Символа», более глубокого осознания или переосмысления его значения, ценности, места во внутреннем пространстве клиента. Здесь очень важно, чтобы клиент замечал все самостоятельные трансформации «Символа», замечал свои эмоциональные реакции, ощущения, фокусировался на том, что происходит с ним на телесном уровне.

Важно также отметить, что взаимодействие со своим творческим продуктом – «Символом» – происходит не только на визуальном уровне, но и на тактильном, и обонятельном.

Кроме того, даже если «Символ» несет отрицательную составляющую, он «выступает „как вместилище“ негативных эмоций (страха, гнева, обиды, стыда). Его автор, оказывая воздействие на него, пытаясь его трансформировать, изменить, а иногда и уничтожить, может достичь тем самым контроля над своими негативными аффектами» (Корайтин, 2007).

2. Активная проработка на телесном уровне

Известно, что все неотреагированные переживания отражаются как на психическом, так и на физическом уровне и принимают активное участие в формировании мышечных зажимов.

В ходе создания «Ковра ресурсов» клиенты используют целый спектр движений, свойственных процессу валяния, что способствует проработке различных телесных зажимов на уровне мелкой моторики, движений плечевого пояса, рук, ног, всего тела. Один из этапов валяния, связанный с ритмичным киданием тяжелого мокрого полотна войлочного ковра, позволяет также проработать вытесненные агрессивные эмоции клиента.

Здесь вспоминается опыт работы с мусульманскими молодыми девушками, для которых культурными и религиозными нормами лежит запрет на выражение агрессии. Группа подошла к стадии «Кидание войлочного ковра» (в валянии этот процесс часто используют для «усадки» и приобретения войлоком большей прочности). Необходимо было, чтобы участницы индивидуально по желанию брали войлочный ковер и несколько раз кидали его на пол, при этом я просила, кидая мокрый войлочный ковер на пол, делать активный выдох, после к активному выдоху добавить резкий громкий звук. В группе возникла пауза и некоторое замешательство, на какое-то время мне даже показалось, что участницы не готовы к такому упражнению, что они испытывают внутреннее сопротивление данной инструкции.

Но вот вышла одна участница, взяла в руки мокрый, мыльный, весь в пене, тяжелый, смятый в комок войлок (длина ковра составляла около 2,5 метров) и со всей силы кинула его об пол, затем еще и еще. Я попросила добавить к киданию выдох и затем — выкрик. Девушка повторяла это упражнение до тех пор, пока хотела и физически могла, а группа сопровождала каждый ее бросок хлопком в ладоши и резким выкриком: «У!». С одной стороны, это придавало участнице энергии, а с другой, оказывало ей мощную поддержку, создавало у нее ощущение принятия группой.

Как только первая участница закончила свое действие, вышла вторая, потом третья... Каждая девушка из группы (а их было около двадцати) захотела принять участие в этом этапе работы. Было видно, как менялось выражение

их лиц в этом процессе, как происходило нечто на эмоциональном уровне, как работало их тело. Позднее, на шеринге, многие говорили о своих пережитых в ходе этого упражнения эмоциях, об освобождении от иррациональных чувств гнева, обиды, вины, о том, как важна была для них поддержка группы. Иногда на данном этапе работы кидаящий войлок не может крикнуть, появляется спазм в горле, что может также говорить о сложности в выражении вытесненных негативных чувств (Lanberg, 2016).

Также хочется отметить важность следующего за этим релаксационного этапа, который включает в себя расправление группой ковра, его разглаживание, поглаживание, что гармонизировало, приводило в равновесие участниц, они благодарили «Ковер» за возможность с его помощью освободиться от внутреннего напряжения.

Во многих группах в процессе валяния (катания войлока в рулоне, вымешивания его, словно месим тесто, похлопывания) спонтанно возникают песни, кто-то из группы начинает петь или пританцовывать, группа поддерживает и включается в процесс. Это также характерно для этапа отжима войлочного ковра. Предварительно прополоскав ковер (под краном в большой раковине, в тазу, в водоеме), очистив его, смыв с него все отрицательные энергии, чувства, слегка отжав руками, группа заворачивает его в большую натуральную ткань или полотенце, кладет на пол, и каждый по очереди встает на него ногами и начинает свой «отжим-танец». Движения ног при этом напоминают движения при давке винограда в процессе изготовления вина в деревнях. К слову сказать, и в старые времена за валянием люди пели, устраивали праздники, угощали друг друга.

В последнее время на арт-терапевтические занятия с валянием войлока я, помимо основных материалов, обязательно беру для сопровождения некоторых этапов несколько дисков с музыкой, барабаны, трещотки, бубны. Выставив их на видное место, я говорю: «Если у кого-то в ходе процесса возникнет желание использовать музыкальные инструменты, не сдерживайте себя, будьте спонтанны, вы сможете привнести в общий процесс нечто уникальное, новую энергию».

На протяжении всего процесса человек испытывает целую гамму обонятельных и тактильных ощущений. Сухая шерсть разных пород овец на ощупь имеет разную фактуру, мягкость/жесткость, гладкость/кудрявость. Сухая и мокрая шерсть, мыльная шерсть, валяние в теплой, горячей воде, валяние в холодной воде, свалянная шерсть в мокром состоянии, свалянная шерсть в сухом состоянии предоставляют нам разные тактильные ощущения и, как следствие, могут запускать разные эмоциональные процессы. Есть люди, которые испытывают отвращение к взаимодействию с мокрой и мыльной шерстью, при мысли об этом они морщатся, отклоняют корпус назад, говоря о предстоящем процессе, отмахиваются. Но если находят в себе силы и желание погрузиться в такое взаимодействие, то многие потом в обратной

связи сообщают о неожиданно приятных ощущениях, воспоминаниях, ассоциациях. Кто-то говорит, что, попробовав, вдруг осознал, отчего у него было нежелание прикасаться к такой субстанции, а кому-то этот процесс показался более приятным, чем ожидалось (Lanberg, 2016).

Обработанная и окрашенная шерсть практически не имеет запаха, но необработанная шерсть, например, сливер, пахнет ланолином. Когда мы работаем с мылом, оно тоже имеет свой запах. Я использую оливковое или ароматизированное жидкое мыло, аромат которого, смешиваясь с запахом шерсти, создает новые запахи. Они также рождают ассоциации и служат проводником к нашему внутреннему миру, новым знаниям о себе.

3. Работа с цветом

Цвет для человека имеет такое же значение, как и символ. Через него мы подключаемся к эмоциональной сфере. Изменение цвета отражает изменение эмоционального состояния человека. Попробуйте представить, например, один и тот же пейзаж в разных оттенках, например, в красно-оранжевых, а потом в сине-зеленых. Вы почувствуете, как меняется ваше эмоциональное состояние.

Палитра цветов шерсти по своему колориту не уступает ни краскам, ни мелкам. Цвета можно смешивать друг с другом и получать новые оттенки. На своих занятиях с использованием шерсти я, как правило, предлагаю для выбора широкую цветовую гамму. Но минимум оттенков, которые я бы рекомендовала, это – красный, синий, желтый, зеленый, голубой, серый, белый, черный, оранжевый, фиолетовый, коричневый. Конечно, можно предложить работать в монохромной, черно-белой, гамме и создавать графические образы.

Работая с цветом, как и с символом, мы прежде всего опираемся на субъективное переживание цвета клиентом, а оно всегда индивидуально. Рудольф Штейнер в своих работах, посвященных принципам вальдорфовского обучения, пишет, что субъективное переживание цвета клиентом всегда неповторимо, оно связано с личной историей, его опытом, культурной и половой идентичностью. Но цвет, как и символ, имеет много значений. У разных народов одни и те же цвета могут разные культурные значения. Цвета могут быть холодными и теплыми. Кроме того, цвет имеет физические характеристики, и это тоже может влиять на появление у клиентов новых аспектов интерпретации. Интересно, что в случае работы с шерстью клиент не просто видит цвет, но и «держит» его в руках, может производить с ним разные манипуляции.

4. Создание нарратива

«Достоинства визуально-нарративного подхода заключаются в возможности глубокой, всесторонней, опирающейся на активность самого клиента проработки психологического материала. <...> Большое значение в рамках

визуально-нарративного подхода придается возможности рефрейминга и изменения системы значения визуальных образов...» (Кораутин, 2007).

В ходе арт-терапевтического занятия клиентам предлагается вести «Дневник самонаблюдения». Для этого я прошу принести с собой блокнот или тетрадь, а также ручку. Инструкции, связанные с ведением дневника, могут различаться. Иногда на определенных этапах я прошу делать записи в обязательном порядке. Но бывает, что клиенты в ходе занятия ведут записи только по своему желанию, когда сами чувствуют в этом потребность, тогда «время обязательных записей» могут заменять устные обсуждения в группе, в других случаях я прошу их это сделать на определенных этапах.

Инструкция звучит примерно следующим образом: «У вас есть „Дневник самонаблюдения“. Этот ваш личный дневник, который принадлежит лишь вам, он будет вашим помощником на протяжении всего занятия, а возможно, и дольше, и только вы будете определять степень его доступности для других. Ваша задача — на протяжении всего занятия записывать в него какие-то мысли, чувства, всплывающие слова, названия, все изменения, которые происходят с вами и которые хотят быть записанными, что-то зарисовывать. Вы можете обращаться в любое удобное для вас время. Но в определенные моменты я буду сама просить вас делать так называемые „обязательные“ записи: замечать ваши эмоции, ощущения вашего тела, какие-то ассоциации. Вы должны будете что-то написать, даже если у вас не будет особого желания это делать. Можете что-то нарисовать или просто написать: «Я не хочу ничего писать», «Мне нечего писать».

На протяжении всего занятия я предоставляю время для «обязательных» записей. Обычно я прошу это сделать в начале, например, записать «свой вопрос к шерсти», затем еще несколько раз, после завершения каждого этапа и перед переходом к новому. Я просто говорю: «Время кое-что записать в дневник».

В конце занятия я прошу посидеть в тишине со своим дневником, перечитать свои записи, посмотреть свои рисунки, взглянуть на созданный «Ковер ресурсов». И связать эти записи в единое повествование в любой форме, которая близка клиенту. Это может быть рассказ, стихотворение, басня, сценарий, простое описание своих ощущений, процесса. Все что угодно. После чего каждый, кто хочет, зачитывает в группе свои тексты или какие-то части, может прокомментировать их.

«Использование приемов визуально-нарративного подхода поддерживает психологическую целостность клиента и в то же время обеспечивает изменение и развитие его „Я“ и формирование новой системы значений его личного опыта» (Кораутин, 2007).

Приведу пример терапевтического занятия по методике «Ковер ресурсов».

Арт-терапевтическое занятие «Валяние „Ковра ресурсов“»
Необходимые материалы для группы из 10—15 человек:

1. Марля, 5 метров.

2. Шерсть сливер в гребенной ленте.
3. Мериносовая непряденая натуральная овечья шерсть различных оттенков (обязательно использование красного, желтого, синего, зеленого, оранжевого, серого, черного, коричневого, белого, голубого).
4. Ножницы.
5. Воздушно-пузырьковая пленка, 6 метров.
6. Москитная сетка, 5 метров, куски москитной сетки 40х40 см, из расчета один кусок москитной сетки на двух человек.
7. Вода (желательно теплая).
8. 2 – 3 пластиковые бутылки с отверстиями в крышках.
9. Любой вид мыла.
10. Махровое полотенце или старая простыня, половая тряпка.
11. Ведро.
12. Блокнот, ручка, карандаш.
13. Музыка (барабаны, можно просто музыкальные записи).
14. Столы.

Одежда участников

Удобная одежда, не сковывающая движений, позволяющая засучить рукава. Сменная обувь.

Вводная часть занятия

1. Стадия знакомства с участниками и их ожиданиями от арт-терапевтической работы. Обсуждение предстоящей арт-терапевтической работы, правил взаимодействия в группе. Знакомство с инструкцией к «Дневнику самонаблюдения».

2. Стадия знакомства с материалом. Небольшой культурно-исторический экскурс. Демонстрация и знакомство с элементарными приемами выкладки шерсти. Упражнение «Шерстяные каракули».

3. Стадия формулирования запроса. На этом этапе я прошу, например, выбрать кусочек шерсти приятной фактуры и цвета, взять ее в руки, исследовать ее, свои ощущения. «Задайте вопрос шерсти, на который вы желаете получить ответ в ходе арт-терапевтического занятия. Возможно, вы хотели бы получить какой-то совет от шерсти, что-то изменить в своей жизни, понять причины и т. д. Прошу сформулировать его и записать в своем „Дневнике самонаблюдения“».

Далее переходим непосредственно к валянию. (Рис. 1)

Основные этапы валяния «Ковра ресурсов»

1 этап. Создание общей ткани ковра. На столах заранее разложена и расправлена марля шириной приблизительно 1 метр и длиной (длина ковра зависит от количества участников) около 2,5 – 3 метров. Марля очень важна в



Рис. 1

работе с такой большой поверхностью, так как служит каркасом. Поскольку наши акценты смещены с качества произведения войлочного ковра на творческие, внутриличностные и межличностные процессы, то каркас нам просто необходим, чтобы, ввиду каких-то технических огрехов, мы все же получили единое полотно. Для основы войлочного ковра я обычно беру недорогую непряденую необработанную шерсть в гребенной ленте молочного цвета – сливер, которую участники отрывают или вытягивают пасмочками из ленты и выкладывают в два перпендикулярных друг другу слоя по всей поверхности марли: один вертикальный, другой – горизонтальный (Lanberg, 2016).

«Время что-то записать в дневник».

2 этап. Инструкция: «Пожалуйста, выберите шерсть нескольких цветов и выложите из нее некий символ, нечто помогающее или, наоборот, мешающее вам. Одним словом, просто некий рисунок, который может быть так или иначе связан с вашим „запросом к шерсти“».

Каждый участник определяет себе место в пространстве помещения и в индивидуальном режиме выкладывает некий рисунок из цветной шерсти. Когда композиция удовлетворяет автора, он накрывает ее сеткой, смачивает и пропитывает мыльным раствором, прижимая шерсть ладонями. Затем начинает слегка, еле касаясь, ладонями притирать ее легкими круговыми движениями, затем усиливает нажим и продолжает притирать, периоди-

чески поднимая сетку и проверяя, чтобы шерсть не привалялась к работе. Когда цветной рисунок уже зафиксировался на основе, клиент берет свой «Символ» и мнет его в руках, затем расправляет его, разглаживает, слегка растягивает, придает форму.

Затем каждый размещает свой «Символ» в общем полотне ковра.
«Время что-то записать в дневник» (Рис. 2)



Рис. 2

3 этап. После того как все члены группы разместили свои «Символы», начинается групповая работа по валянию войлочного «Ковра ресурсов». Группа закрывает его сеткой, смачивает водой с мылом/мыльным раствором. И руками приминает всю шерсть, чтобы все хорошо пропиталось. Если участники изъявят желание, они могут ходить босиком по основе ковра, приминая шерсть ногами. После этого все начинают процесс притирания руками, не снимая сетки. Сперва клиенты выполняют это действие круговыми движениями, еле касаясь, охватывая все участки ковра. Затем нажим становится более интенсивным, сетка с ковра снимается, и происходит притирание руками непосредственно по поверхности ковра, с постепенным увеличением нажима, постукиванием ладонями по поверхности.

«Время что-то записать в дневник» (Рис. 3)



Рис. 3

4 этап. Процесс валяния в рулоне — возможно, только руками, возможно, и руками и ногами. Желающие из группы, два-три человека, подходят к коврику с короткой стороны и вместе с пупырчатой пленкой, на которой он лежит, закручивают в рулон (можно накрутить на деревянную палку, но можно обойтись и без нее). Фиксируют веревками в нескольких местах и начинают катать этот рулон. Вариантов такого валяния-«катания» может быть много: два-три человека стоят рядом и в едином ритме катают туда-сюда от ладоней до локтей, работая ладонями и предплечьями, они могут встать друг напротив друга, можно катать ногами или одной ногой стоя на полу, а второй катая рулон. Таким образом ковер прокатывается пятьдесят раз, затем участники меняются, рулон разворачивается, разглаживается и заворачивается с другого конца. Вся процедура повторяется. Затем ковер заворачивается с длинной стороны, здесь участвует большее количество человек. В общей сложности ковер проваливается двести раз, скручиваясь поочередно с каждой из четырех сторон.

«Время что-то записать в дневник».

5 этап. Разворачиваем, расправляем, разглаживаем весь ковер, устраняем деформации, слегка растягиваем, выравниваем края. Поглаживаем (Рис. 4.).



Рис. 4



Рис. 5

6 этап. Собираем ковер в «комок» и переходим к фазе «кидания». Один из членов группы (по желанию) выходит, поднимает «комок» и с выдохом его бросает; после нескольких бросков к выдоху прошу присоединить голос, сделать выкрик. Это может быть какой-то звук, может быть слово. Один участник кидает «комок» столько, сколько ему необходимо, затем уступает место следующему. Вся группа в это время поддерживает активного участника хлопками в такт его броскам и голосом.

После того как все желающие члены группы прошли данный этап, переходим к следующему.

«Время что-то записать в дневник».

7 этап. Расправляем, разглаживаем весь ковер, благодарим за помощь и выполаскиваем его в воде, под краном, в большой раковине, в тазу, в водоеме... (Рис. 5)

8 этап. Отжав руками, заворачиваем ковер в ткань или простыню, кладем на пол, и происходит процесс выжимки ковра — «танец отжимания». Все желающие по очереди отжимают ковер, переминаясь на нем с ноги на ногу, как

будто давят виноград для вина. На этом этапе можно включить музыку или игру на музыкальных инструментах.

Затем ковер разворачивается, раскладывается, разглаживается руками, растягивается слегка, чтобы выровнять концы. И сушится.

«Время что-то записать в дневник».

9 этап. Каждый участник находит себе место в помещении, садится и делает последнюю «обязательную» запись в дневнике. После чего дается инструкция посидеть в тишине со своим дневником, перечитать свои записи, посмотреть свои рисунки, взглянуть на созданный «Ковер ресурсов», на свой «Символ», вспомнить его трансформацию. И связать все это в единое повествование – небольшой текст в любой форме, которая близка клиенту. Это может быть рассказ, песня, сказка, стихотворение, басня, сценарий, простое описание своих ощущений. Все что угодно. После чего происходит важный процесс: каждый желающий зачитывает в группе свои тексты или какие-то части, комментирует их (Рис. 6).

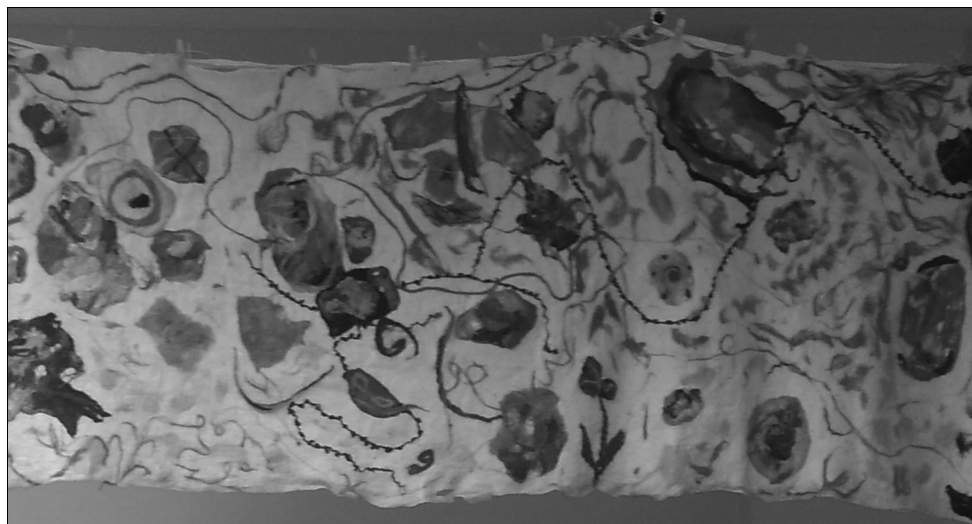


Рис. 6

10 этап. Обсуждается дальнейшая судьба ковра. Некоторые группы принимают решение его кому-то подарить, некоторые хотят разделить между собой, разрезать на кусочки, кто-то хочет сфотографироваться на фоне ковра индивидуально или с другими участниками.

11 этап. Группа садится вокруг ковра, и происходит заключительный шеринг.

12 этап. Совместная уборка помещения – этап, который нельзя недооценивать, так как это своего рода ритуал, переход к действительности, выход из «процессного состояния», подготовка к выходу за пределы помещения, группы.

Некоторые ограничения в работе с шерстью:

1. Очень редко возможны аллергические реакции. Цветная шерсть обработана, и я не встречала в своей практике аллергических реакций на нее, а вот сливер, из которого мы делаем основу, имеет запах и теоретически может дать аллергическую реакцию, но, опять же, в моей практике такого не случалось.

2. С шерстью запрещается работать в больничных стационарах, по гигиеническим соображениям.

3. Сложно работать на открытом воздухе, так как любое дуновение ветра может сдуть раскладку шерсти, что не способствует творческому процессу и вызывает лишнее напряжение у участников.

4. Относительная дороговизна материала. Но для арт-терапевтических занятий не требуется сырье высшего качества, можно использовать сырье отечественных фабрик – Троицкой и Семеновской.

Заключение

Шерсть – это материал, который веками служил человеку, защищая его от холода и зноя, даря кров, оказывая лечебное воздействие, украшая мир вокруг, выполняя функцию оберега.

В данной статье я попыталась рассказать об особенностях такого удивительного природного материала, как непряденая овечья шерсть, о возможностях, которые его использование открывает перед клиентом и арт-терапевтом, процессом творчества. Я привела лишь одну методику, построенную на древнейшей технике, явлении мировой культуры, которое впитало в себя опыт и традиции многих поколений, – войлоковаланию. Вариаций на тему данной методики может быть много: это и валяние индивидуального ковра, валяние мандалы и т. д. На мой взгляд, непряденая шерсть как арт-терапевтический материал обладает огромным потенциалом, и необходимо проделать большую работу по накоплению и систематизации опыта и знаний о ее использовании в арт-терапии. Я буду благодарна коллегам – арт-терапевтам, психологам, психотерапевтам за обмен опытом по работе с непряденной шерстью в ходе терапевтического процесса.

БЕЛЕЖКИ

1. Савостицкий, Н. А. Материаловедение швейного производства: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н. А. Савостицкий, Э. К. Амирова. – М.: Академия, 2001. – 272 с.

2. Калашникова, Н. М. Мир войлока. (Статья подготовлена по материалам Российского этнографического музея.) СПб. – 23 с.

REFERENCES / ЛИТЕРАТУРА

- Chalikova, D. (2005). Valenki russkie. *Nauka i zhizny*, 12 [Чаликова, Д. (2005). Валенки русские. *Наука и жизнь*, 12].
- Koraytin, A. I. (2007). Tehniki analiticheskoy art-terapii: istselyayushtie puteshestviya. A. I. Koraytin, B. Kort. Saint Petersburg: *Rech*, 144 s. [Копытин, А. И. (2007). Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. А. И. Копытин, Б. Корт. Санкт Петербург: *Речь*, 144 с.].
- Kozlov, P.K. (1947). *Mongoliya i Kam. Trehletnee puteshestvie po Mongolii i Tibetu*. 2-e izd., sokr. Moskva: Gosudarstvennoe izdatelystvo geograficheskoy literaturay. [Козлов, П.К. (1947). *Монголия и Кам. Трехлетнее путешествие по Монголии и Тибету*. 2-е изд., сокр. Москва: Государственное издательство географической литературы].
- Lanberg, O. A. (2016). Shersty kak art-terapevticheskiy material, ili Felt-terapiya. *Art & Terapiya*, 1(7). [Ланберг, О. А. (2016). Шерсть как арт-терапевтический материал, или Фелт-терапия. *Арт & Терапия*, 1(7)].
- Mun, K. (2011). Materialay i sredstva v art-terapii. *Istselyayushtee iskusstvo*, 4. [Мун, К. (2011). Материалы и средства в арт-терапии. *Исцеляющее искусство*, 4].

WOOL AS AN ART THERAPEUTIC MATERIAL OR FELTING THERAPY: “CARPET OF RESOURCES”

Abstract. This paper discusses the possibility of using unspun sheep’s wool dyed in different shades as a medium of art-therapy and presents an exclusive technique called “Carpet of resources”. The basis of this technique is one of the ancient ways to create felt and felt carpets. The article describes the historical aspect of the origin of felting, legends accompanying its appearance, and the advantages of using it in the art therapeutic process. The “Carpet of resources” technique is described in details, as well as the experience of its use, the effects obtained in the course of it, a list of necessary materials, and restrictions on the use of this technique.

✉ **Mrs. Olga Lanberg**

International Art-therapeutic Club “MAK”

Anthology “Art & Therapy”

198 262 Sankt-Peterburg, Russia

E-mail: olga_lanberg@mail.ru