

СНЕЖАНКА СТОЯНОВА*
ИЗГРАЖДАНЕ НА ВЪТРЕШНА КРАСОТА ЧРЕЗ
АРТТЕРАПЕВТИЧНАТА РАБОТА С ГЛИНА

Abstract: The first part of the article describes two modern psychotherapeutic methods – the psychogenealogy of Prof. Anne Ancelin Schützenberger and BioNeuroEmocion. After that, the author goes into certain details of the epigenetics perspective. Bert Hellinger’s “family constellations” method is briefly introduced, followed by a description of Alejandro Jodorowsky’s “transgenerational” psychology. In the second part of the article, the author focuses on the benefits of combining psychogenealogy with art therapy when clay sculpting is used as a way to explore the family tree and thereby reach awareness of, and transform, the inherent models of self-sabotage. In this connection the author examines the “family sculpture” method developed by Virginia Satir.

Keywords: art therapy, inner beauty, self-sabotage, psychogenealogy, family constellations, transgenerational psychology, family tree, family sculpture, self-awareness, self-realization, individuation.

Всеки човек носи в своята дълбочина една красива, уникална по своята същност природа. Животът, който водим, е замъглил нашите възприятия за истинската ни същност, както и за истинската същност на другия до нас. И тази красива природа се е потулила зад многото обвивки на нашите ежедневни задачи, грижи, болки; зад обвивките на чуждите модели на мислене и поведение, които сме наследили от нашите родители или придобили през живота си и ги повтаряме като свои. После предаваме тези модели на нашите деца, а те – на своите.

Външният живот оказва своето влияние върху нас и когато това е без активното участие на нашето съзнание, ние чувстваме дълбоко недоволство в себе си. Това може да стане предпоставка за събуждането на вътрешен стремеж да търсим по-истински смисъл в живота си и да започнем да работим съзнателно върху себе си за своето повдигане и себеусъвършенстване. В нас има едно вътрешно пространство – човешката психика, където е истинската ни същност.

Ключът за разрешаването на житейските ни проблеми се намира в това психично пространство, изследването на което може да ни направи творци на самите себе си и на един по-хармоничен живот, на който да се радваме. В спомнатото психично пространство имаме възможността да изследваме повтарящите се модели на мислене и поведение, които ни водят до самосаботиране. Ако ги осъзнаем и се дистанцираме от тях, можем да ги трансформираме чрез интеграцията им, като по този начин разкрием и реализираме своята истинска същност.

Един съвременен метод, който изследва повтарящи се модели на мислене и поведение чрез проучване на родословното дърво на човека, е **психогенеалогията** – системно психотерапевтично направление, съчетание на психология и

* Скулптор-художник, докторант към катедра „Психология на изкуството, художествено образование и общообразователни дисциплини“, НХА, София.

Email: arioto@abv.bg

генеалогия, което позволява да се видят и осъзнаят нагледно отношенията в конкретната фамилна система, които са съществували и съществуват, както и повтарящите се в поколенията проблеми. Психогенеалогията възниква през 70-те години на миналия век, създадена от френския психолог, доктор по психологическите науки, почетен професор по клинична психология в университета в Ница, Ан Анселин Шутценбергер. Запознаването със семейните корени разширява съзнанието ни за принадлежността ни към едно много по-голямо цяло, което е връзката ни с живота, от една страна, и осъзнаването на себе си като уникално човешко същество, притежаващо своя неповторима вътрешна красота и свой индивидуален житейски път, от друга страна.

Изцелението може да се осъществи чрез **метода на бионевроемоцията**, според който човек може да се излекува сам така, както и сам се е разболял¹. Според този метод нашата биология, нашият живот са проекции на несъзнаваното. И с промяната на убежденията, с които сме програмирани и възпитани, имаме възможността да пре моделираме своята реалност.

Методът на бионевроемоцията се основава на **епигенетиката**, която изучава влиянието на околната среда върху гените и поведението на клетката. Според генетиката наследствено предадената от родителите генетична информация е статична. Днес се доказва обратното – в процеса на еволюцията на биологичните видове определени гени могат да се видоизменят в зависимост от влиянието на външната среда и начина, по който тя се възприема.

Друг голям учен, който работи в сферата на изследване и лечение на повтарящите се модели на мислене и поведение, наследени от предците, е германският психолог, педагог и философ Берт Хелингер, който през 1980 г. създава холистичен, групов психотерапевтичен метод, наречен **„Фамилна/Семейна констелация“**. Този метод се основава на дълбоките връзки на любов и тяхното изкривяване в системата, наречена „Фамилия“. Методът на семейните констелации дава възможност човек да види света през погледа на другия, което развива по-висока осъзнатост, състрадание и трансформиране на егоистичната любов в универсална.

Алехандро Ходоровски, режисьор, писател, композитор, актьор, философ, психотерапевт споделя същата посока на мислене. Той е създател на **трансгенерационната психология**, която по подобие на психогенеалогията на проф. Шутценбергер изучава подсъзнанието на семейството и рода.

Работата на тези учени е показател за важността от изучаването на самия себе си, за внасянето на светлина в сферата на несъзнаваното, което е път към човешкото изцеление и осъзнаване на своята дълбока индивидуална същност.

Като метод за съзнателна работа в психичното пространство с неразрешени конфликтни програми от поколения наред и възможност за разкриване на вътрешната ни индивидуална красота е арттерапевтичната работа с глина.

¹ Методът на бионевроемоцията е създаден през 2005 г. в Куба от психолога Енрик Корбера. Понастоящем се провежда обучение по бионевроемоцията в Латинска Америка в два университета – в Росарио, Аржентина, и в Иберо-американския университет и се практикува в болници в много латински държави в екип с конвенционалните лекари. В днешно време редица учени използват като терапевтичен инструмент психогенеалогията: Жозефин Хилгард, Николас Авраам, Мария Торк и други.

Арттерапията е психотерапевтичен метод, при който човек има възможността с принципите на изкуството и творчеството да обработва себе си като поведение, взаимоотношения, лични образи и лична среда, да получава прозрения и да развива нови подходи за разрешаване на своите задачи. Методът е особено подходящ за хора, които имат затруднение с вербалното изразяване на своето травматично преживяване.

Арттерапията дава възможност за свързване с творческата енергия в човека, която отключва вътрешния потенциал от неподозирани ресурси. Като процес, който освен терапевтичен е и творчески, арттерапията създава в човека стремеж към намиране на единство между идея, форма и съдържание, вследствие на което произведенията от арттерапевтичната работа се превръщат в продукти на естетическо преживяване. Красивите образи и естетическата наслада в света преобразуват психичните състояния на човека. На този принцип е създадена аретотерапията (от гръц. „arête“ – добродетел, доблест, достойнство) – психотерапевтичен метод за лечение чрез красиви образи, които събуждат в индивида високи идеали.

Според Платон идеята за красотата като вечна и неизменна същност на нещата съществува в духовния свят на истинската реалност и ние я припознаваме отразена в красивите образи от заобикалящия ни свят на променливи явления (Спасова 2016: 42–43).

В практиката си на арттерапевт проф. Никитин изследва трансценденталното значение на феномена на красотата като автентично пространство на рефлексия за всеки субект, казва в статията си „Онтология на красотата: значение на образа на прекрасното в психическата регулация на цялостното здраве“ (Никитин 2016: 2). Красивият образ обръща погледа на човека навътре към своята изначална вътрешна красота, която го прави уникален в индивидуалността си. Преживяването на вътрешната красота събужда дълбок респект към възвишеното, заложено в самия човек, поражда стремеж към съвършеното, към дълбоко познание за себе си, към събиране и удържане в хармонично, пропорционално съчетание на частите в единна цялост, което важи както за външните обекти, така и за дълбоката същност на човека. Според Юнг в човека съществува естествен стремеж към себerealизация, който се стреми към това хармонично обединяване на личността в единна цялостност и мотивира търсенето в несъзнаваното на отхвърлените материали и интегрирането им. Юнг нарича този процес **индивидуация**, или процес на превръщане в индивидуалност (Юнг 2009: 206).

Глината като материал за работа в арттерапията позволява на участника полесно да навлезе в арттерапевтичния процес. Виждането на нещата триизмерно, разширяването на начина, по който се гледа на живота, са възможности за свободно изразяване на себе си, които се разкриват при работа с глина. Развива се мислене, чрез което човек може да изследва задачите на живота си от различна перспектива. А парчето глина в ръцете на участника се превръща във връзка между несъзнавано и съзнавано.

Това е възможност човек да се установи в настоящето, да се обърне към себе си и да гради сам своя живот, красотата и щастие.

Арттерапевтична работа с родословното дърво е работа с колективното несъзнавано. Юнг определя **колективното несъзнавано** като един по-дълбок

пласт в несъзнаваната психика, който не е свързан с личните преживявания на индивида, а е генетично заложен в човешкия мозък. В него се съдържа колективният опит, натрупан от цялото човечество и от всички биологични видове. Тук се съдържа и родовата памет. Според Юнг хилядолетният човешки опит се предава и присъства автоматично в мозъка на всяко новородено дете чрез колективното несъзнавано. Детето се ражда с формирани от поколенията преди него конструи в мозъка си.

Родовата памет винаги присъства в нашия живот, защото информацията на целия род е във всеки индивид и всеки един от членовете на рода носи в себе си цялата информация. От казаното дотук може да се направи изводът, че никой няма индивидуални проблеми. Ние виждаме света през призмата на нашите убеждения, които са отпечатани в дълбочината на нашето несъзнавано. Оттук и фактът, че ние не подозираме, че носим в себе си определени убеждения. Но имаме възможността и силата да ги осъзнаем чрез разграничаването на своята индивидуална същност от многото ни наложени и възприети чужди модели на мислене и поведение и да осъществим необходимата промяна като творци на своя живот. Това може да се случи чрез акта на арттерапията.

Според Ходоровски оздравяването на родословното дърво включва премахване на повторенията, разбиране или повтаряне по позитивен начин.

Психотерапевтичен метод, който съчетава психогенеалогията и арттерапевтичната работа с глина е „**семејната скулптура**“, метод, създаден от Вирджиния Сатир, известен американски психотерапевт. Основното в нейния подход във фамилната психотерапия е процесът на узряването на личността, състояние, при което определен човек е напълно отговорен да се грижи за себе си, да прави избори и да взема решения за себе си и другите в конкретната ситуация, в която се намира, и който човек може да приеме резултатите и последствията от тези избори. Техниката на „семејната скулптура“, която тя използва в своята работа, представлява метафорично отражение на позициите на членовете на семейството по отношение един на друг, също – на дистанцията между тях и на динамиката на техните взаимоотношения. Участникът използва готови фигури или моделира такива от глина, които представят неговото семейство. Той подрежда фигурите на своите близки така, че те да отразяват семейните взаимоотношения, погледнати от неговия ъгъл. Получава се картина, с помощта на която психотерапевтът може да работи с него.

Техниката на „семејната скулптура“ се използва от много психо- и арттерапевти, като всеки нещо променя, добавя в зависимост от процеса на своята работа. Последователка на Вирджиния Сатир е Теа Шьонфелдер, немски психиатър и университетски преподавател, и се смята за един от пионерите на семейна терапия и семейните констелации. По примера на Вирджиния Сатир, Теа Шьонфелдер работи с метода на „семејната скулптура“ с дървени фигури. За основател на метода на системната психотерапия с дървени фигури върху „**семејната платформа**“, при която междуличностните отношения стават видими, се смята Курт Лудвиг, германско-чилийски психолог и системен психотерапевт, допринесъл значително за разпространението на системната психотерапия в Германия.

Направата на родословно дърво като пластика е процес на осъзнаване, който позволява осъществяването на по-задълбочен анализ на родовата картина. Този процес създава възможност за откриване на скритите в несъзнаваното причини за самосаботиращите ни модели, наследени от предците ни, проявяващи се в живота ни като болести или неуспешни ситуации, които пречат на индивидуалната реализация. Моделират се членовете на рода до пра-предците, а може и по-назад, ако имаме информация, като се изобразяват и починалите роднини, също и нашата собствена фигура. Родословните дървета разкриват това, което сме като мисли, чувства, емоции, начини на поведение, предразположеност към заболявания и други неблагоприятия.

При провеждане на арттерапевтична сесия, изучаваща скритото в родословното ни дърво чрез моделиране, се отключват определени емоции, които ни дават яснота за по-дълбоките ни отношенията с всеки член на семейството и рода ни. По този начин могат да се разкрият емоционалните конфликти, свързани с болести, проблеми или повтарящи се модели в живота. Отключването на емоции позволява съответните проблеми да се изживеят с ново осъзнаване, да се приемат и трансформират.

Скулптурната композиция, представяща семейството, е динамична, променяща се. Участникът има възможност да движи фигурите на своите роднини, да ги поставя в различни взаимоотношения в зависимост от емоциите, които го водят, да разиграе различни ситуации. Чрез този подход може да се установи както актуалното, така и исканото състояние на семейството. Премахването на повторенията, разбирането или повторението по положителен начин на неблагоприятните модели на поведение, наследени от предците, се осъществява чрез трансформация на пластиката на родословното дърво в това, което участниците биха искали да имат в живота си като отношение с членовете на семейството и рода.

Осъзнаването на системата на родословното дърво, в която живеем, е условие за изследване на по-дълбоката ни индивидуална същност. Разграничаването и разпознаването на вътрешната същност и красота помага на човек да промени отношението към себе си и към своя живот, да съумее да даде сам на себе си прошка, както и на хората, с които взаимодейства в живота си, да развие и стабилизира чувството си за лично достойнство. Това е предпоставка човек да се установи в себе си, да укрепи личната си сила и да гради своя живот така, както дълбоко копнее, а не както го водят други воли отвън. Работата върху красотата е условие за изграждане на щастие. Когато човек създаде продукт с естетическа стойност, изпитва дълбоко удовлетворение от живота. Създаденият красив продукт е израз на вътрешната красота в човека. Проглеждането към своята лична вътрешна красота е проглеждане към красотата на другите, което е път за формиране на любов и уважение към себе си и към всички хора и същества, основата на качествения и пълноценен живот. Красотата не е нещо статично, тя е състояние на вътрешната човешка природа, тя е вътрешна хармония, която се отразява върху човешкото лице и се излъчва от погледа. Красотата е външен израз на любовта, красотата е велика, мощна сила.

Стремежът към красивото разкрива творческия потенциал в човека, което е показател за здраве. Често причина за човешкото неудовлетворение, за психичните и житейските проблеми е потиснатата творческа енергия. Творчески проя-

веният човек е във връзка със себе си и живее себе си, като разкрива и твори себе си и живота си свободно и уникално. За човека-творец всеки миг е нов и всеки миг твори следващия, което винаги е тук и сега. Човекът-творец е осъзнат за настоящето, защото само в настоящето може да се осъществи творческият акт.

Арттерапевтичната работа с родословното дърво създава условия за обръщане навътре към себе си и среща със самия себе си. Процесът на вътрешно опознаване чрез творчество е способ за себеосъзнаване, интеграция, изграждане на цялостност и благополучие. При този процес моделирането на материала се превръща в акт на моделиране на човешката индивидуалност.

Творческата сила е силата на самото съществуване. Ние имаме възможността осъзнато да моделираме своя живот, своето отношение както със самите себе си, така и с хората около нас. Творческата сила е любов. Любовта също като живота е изкуство и за това изкуство са необходими знания и активност, казва Ерих Фром, основателят на т. нар. културологична школа в психоанализата. Само с тези знания щастието може да се съгражда, стъпка по стъпка, както се строи една архитектурна сграда – първо се гради здравата основа, която е условие и предпоставка за всяко следващо надграждане. Принципите са едни и същи.

Клетъчният биолог, проф. д-р Брус Липтън, един от водещите учени на новото време, изразява своята вяра в това, че планетата Земя е рай и ние имаме забележителната възможност да бъдем тук, на тази планета, и да творим. „Аз творя сам себе си и света си – в това вярвам“, казва Липтън в интервю с Елена Шкуд (Шкуд 2012).

Да сме щастливи, зависи от нас. Ние сме творците на своя живот. Изграждането на по-единен и хармоничен свят започва с работата в самия себе си, което е творческо действие – път към пробуждането на колективната отговорност.

ЛИТЕРАТУРА

- Бакълтън, И. С. 2010. *Практическа Арт терапия, Практики*. Превод Елица Великова. София: Център за психосоциална подкрепа.
- Желязкова, Р. 2016. БиоНевроЕмоция; <http://www.bionevroemocia.com>. (24.04.2016).
- Кратохвил, Ст. 1991. *Психотерапия семейно-сексуалних дисгармоний*. Москва: Медицина.
- Кръстев, В. 2006. *Изгревът на Бялото братство. Пее и свири, учи и живее. Красотата и достойнството на жената*. Том 23. София: Житен клас.
- Липтън, Б. 2012. *Биология на убежденията*. Превод Румяна Автанска. Запад-Наука.
- Никитин, Вл. 2016. *Онтология красоти: значение образа прекрасного в психической регуляции целостного здоровья*, Психотерапия, Духовно-ориентирующая психотерапия как направление психотерапевтической науки и практики, Част 3, 7 (163), Москва: Иришкин Дмитрий Андреевич. Самопознание.ру. *Синтетическая психотерапия*; http://samopoznanie.ru/schools/sinteticheskaya_psihoterapiya/. (25.10.2016).
- Сатир, В. 1996. *Да преоткрием семейната хармония*. София: Наука и изкуство.
- Сатир, В. 2006. *Психотерапия семьи*. Речь.

- Сатир, В. 2014. *Вы и ваша семья*. Апрель-Пресс. Институт общегуманитарных исследований.
- Спасова, Пр. 2016. *Кратък пътеводител през европейската философия*, София: Проф. Петко Венедиков.
- Стоилов, Ж. 2013. *Епигенетика и психобиология или Новата Биология и Новата Медицина*, 03. 17. 2013;
<http://psychobiology.com/%D0%B5%D0%BF%D0%B8%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B8-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE-%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/>. (24.04.2016).
- Фром, Е. 1992. *Изкуството да обичаш*. Превод Владимир Ганев. София: Христо Ботев.
- Хелингер, Б. 2011. *Духовното семейно констелиране. Обзор*. София: Жануа.
- Хелингер, Б.. 2011а. *Законите на любовта – обзор*. София: Жануа.
- Хелингер, Б. 2011б. *Лечението*. София: Жануа.
- Хелингер, Б. 2012. *В служба на живота*. София: Жануа.
- Ходоровский, Ал. 2004. *Альбина и мужчины-псы*, Перевод Владимир Петров, Митин Журнал, KOLONNA Publications.
- Ходоровский, Ал. 2005. *Плотоядное томление пустоты*, Перевод Владимир Петров, Митин Журнал, KOLONNA Publications.
- Ходоровский, Ал. 2006. *Сокровище тени*. Перевод Владимир Петров. Митин Журнал, KOLONNA Publications.
- Цанев, П. 2008. *Психология на изкуството*. София: НХА.
- Шкуд, Ел. 2012. Интервю за liveinternet.ru с Брус Липтън: *Раят не е енергийно пространство, той е тук – на земята*, Превод Анна Димитрова; <http://psihobg.com/?p=2826>. (24.10.2016).
- Шутценбергер, А. А. 2010. *Психогенеалогия. Как излечить семейные раны и обрести себя*, Перевод Г. Бутенко, К. Бутенко. Психотерапия.
- Шутценбергер, А. А. 2011. *Синдром предков*, Перевод Игорь Масалков. Психотерапия.
- Юнг, К. Г. 1995. *ЕОН, Изследвания върху символиката на цялостната личност*. Плевен: ЕА.
- Юнг, К. Г. 1999. *Архетиповете и колективното несъзнавано*. Превод Лилия Атанасова, Марина Бояджиева. Плевен: ЕА.
- Юнг, К. Г. 2009. *Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика*. Перевод А. М. Боковинова. Москва: АСТ.
- Яровицкий, Вл. 2009. *100 великих психологов*. Москва: ВЕЧЕ.
- Jodorowsky, Al. 2010. *Psychomagic: The Transformative Power of Shamanic Psychotherapy*. Rochester, VT: Inner Traditions, Bear & Co.
- Kretschmer, W. 1982. *Psychoanalyse im Widerstreit*, München; Basel: E. Reinhardt.