

Маскотерапія



Лекція 2

Маски

Под маской все чины равны,

У маски ни души, ни званья
нет, - есть тело.

И если маскою черты утаены,

То маску с чувств снимают
смело.

М. Лермонтов



Ми всі - актори в цьому театрі життя. І у кожного є свої маски. Сотні різних осіб і облич. Ми міняємо їх як рукавички, сильно не замислюючись, і це давно стало звичкою. Ми боїмося і не можемо бути тими, хто ми є насправді. В особливому місці у кожного з нас є спеціальна маска, за допомогою якої ми ховаємося самі від себе. Є маски, які відображають позитивні риси характеру особистості, а є - негативні.



Що таке маска?

- Слово «маска» має безліч значень:
- Змінювати, відрізнятися, урізноманітнити, прикривати, приховувати, тримати в межах і т.д.
 - Ширма, екран, щит, шкура, прикриття.
- У слов'янській мові є аналогічні слова: лик, личина.
- Лик - своє, справжнє, личина - підробка, удавання.
- Маски виникли в далекій давнині і виконували суто захисну функцію. Пізніше маска набуло сенсу «Я в даний момент такий», що давало спробувати себе в іншій іпостасі. Так маска потрапила в театр.
 - В даний час маска виконує обидві функції.

- Можна виділити два поняття - внутрішня і зовнішня маски.
- Зовнішня маска являє собою зміну зовнішнього вигляду за допомогою візуальних засобів, створення так званого образу, який характеризує певну модель поведінки. Ця культура створювалася людством тисячоліттями, і сходить до традицій давніх-давен.
- Для співрозмовника, або спостерігача, маска є енергоінформаційним носієм, з якого людина зчитує значний обсяг невербальної інформації.



Що дає маска?

- **Забезпечення безпеки, захист.**
- **Можливість вибору і маневру.**
- При використанні маски актуалізується варіативність поведінки людини за рахунок розширення рольового репертуару.
- **Актуалізація (залучення) ресурсу.**
- Існують архетипічні маски, які дають людині в будь-якій ситуації потужний ресурс у вигляді відчуття сили, впевненості
- **Отримання задоволення.**
- Вдягаючи на себе маску, людина починає грати, а гра дає відпочинок, зняття напруги.
- **Ефективний засіб досягнення поставленої мети.**

Категорії масок

- **Архетипічні:**
- «Воїн», «Бовдур», «Маг», «Дракон», «Мудрець», «Мандрівник», «Жриця», «Дитя».
- Ці маски прийшли з глибокої давнини, володіють колосальним ресурсом, усвідомлюються і є в арсеналі будь-якої людини. Ці маски можуть виникнути в дуже складних життєвих ситуаціях.
- Управляти цими масками практично неможливо, ними можна тільки скористатися, і бажано рідко - в тих випадках, коли необхідно звернутися до свого внутрішнього «НЗ».



Категорії масок



- **Сценарні:**
- «Жертва», «Блондинка», «Стерво», «Свій хлопець», «Блаженний», «Душка», «Мачо», «Вовк-одинак», «Мати Тереза», «Рятувальник».
- Сценарна маска реалізується у всіх сферах життя людини: якщо вона носить маску жертви, то вона постає жертвою в сім'ї, на роботі, зі знайомими і незнайомими йому людьми. При цьому людина може бути впевненою, що це її обличчя.
- **Рольові:**
- Це ситуативні маски. Вони використовуються в конкретній взаємодії.

Тренінг з масками.



На тренінгу можна:

За допомогою масок розвивати рольовий репертуар учасників і формувати разом з ними змістовне наповнення конкретної рольової маски;

Виготовляти маски і працювати з ними в рамках заданої ситуації.

Виготовлення масок.

Ця процедура носить ресурсний характер і націлена на усвідомлення учасниками свого особистісного, управлінського, творчого і т.і. потенціалу (в залежності від спрямованості тренінгу).

Правила при роботі з масками.

- ☯ Чужу маску - маску іншого учасника без його дозволу брати не можна .
- ☯ Якщо учасник хоче приміряти маску свого колеги, він повинен пояснити, навіщо йому це треба .
- ☯ Бажано, щоб учасники працювали тільки зі своїми (виготовленими своїми руками) архетипними масками - в силу їх великий ресурсності. Після тренінгу маски у учасників не залишаються, тільки якщо учаснику маска потрібна як ресурс, а не як художній твір.



Маскотерапія: як працювати з Персоною

- Конкретно, методика полягає в тому, що людина створює (під наглядом експерта) цілу серію своїх «арт-терапевтичних» автопортретів - малює їх фарбами або ліпить, з глини, наприклад.
- При цьому він не робить автопортрет в її первинному розумінні - він робить приблизний образ істоти, яким себе бачить в даний момент.



Маскотерапія: як працювати з Персоною

- Друга частина методики полягає в тому, що людина створює психотерапевтичний грим - терапевтичний боді-арт.



Маскотерапія: як працювати з Персоною

- Що це в підсумку дає?
- Чесна праця з дзеркалом, з гримом, а також з атрибутами художника і скульптора, допомагає контролювати своє обличчя, а разом з ним і свою психіку.
- Маскотерапія знімає з людини його звичну маску, яка натерла йому мозоль, і створює цілий оновлений гардероб масок нових, змішаних на грі з Тінню. Маскотерапія, укупі з терапевтичним гримом дарують відчуття нового себе. Адже зовсім без масок жити не можна - як не можна без одягу з'являтися в суспільстві. Тільки маски повинні бути зручні, красиві і легкі. А головне – усвідомлені.
- І **НАЙГОЛОВНІШЕ**: вони не повинні «приростати», людина повинна **ЗАВЖДИ** здраво усвідомлювати: хто під маскою.



Маскотерапія: як працювати з Персоною



- Що відбувається, коли ми малюємо самих себе, створюємо собі обличчя?
- У нас по черзі вивільняється то Персона, то Тінь. Кордон між ними розмивається, і ось уже натягнутий нерв протиріччя між тим і іншим ослаблений, дихати стало легше.
- Маска - велика річ.
- Шаманський грим - не менше великий, ніж маска. І те й інше ми втратили, живучи в цивілізації. Час відновлювати цілісність буття. Малюйте, малюйте, як Ви тільки можете! Малюйте, малюйте, що бачите Ви!

Що відбувається з людиною протягом маскотерапії?

- Краще починає усвідомлювати форму свого тіла (обличчя), що призводить до появи виразного ставлення до свого тіла, до ідентифікації зі своїм тілом, і можуть усуватися наступні синдроми порушеної свідомості: виключення свідомості, затьмарення свідомості і порушення свідомості.
- Причиною синдромів порушеної свідомості може бути «втрата особи», або - втрата усвідомлення свого обличчя (істинної форми). Справжня форма особи пов'язана з нашим життям тут і зараз, вона має свою історію і своє ймовірне майбутнє, соціальну перспективу.
- Усвідомлюючи історію свого обличчя (свого життя), і прогнозуючи майбутнє свого обличчя (свого життя), ми розширюємо рамки усвідомлення форми справжнього обличчя тут і зараз.
- Відбувається поступове усвідомлення підсвідомих структур (чого я справді хочу? Як я справді думаю? Що для мене – головне?).

Що відбувається з людиною протягом маскотерапії?

- На фінальних стадіях відбувається усвідомлення надсвідомих структур (сенсу життя, цілей в житті, творче осмислення себе).
- При ідентифікації з архетипними структурами змінюється енергетична і сутнісна складові людини, що веде до зміни активності і якості відносин, до зміни емоційних складових, до підготовки зміни цілей, смислів і результатів творення, до потенціалу можливого творчого ставлення до життя.



Що відбувається з людиною протягом маскотерапії?

- Набір наших станів - це набір осіб, де є свої двійники в свідомості, або підсвідомості.
- У маскотерапії на різних етапах відбувається корекція відносин до людей, до самого себе як індивідуальності, до себе як особистості.



Проблеми, з якими працює маскотерапія

- міжособистісні конфлікти;
- кризові стани;
- екзистенційні та вікові кризи;
- травми;
- втрати;
- постсресові розлади;
- невротичні розлади;
- психосоматичні розлади;
- розвиток креативності;
- розвиток цілісності особистості;
- виявлення особистісних смислів через творчість;



Маскотерапія ефективно працює як при консультуванні і терапії дорослих, так дітей і підлітків. Метод не має обмежень і протипоказань.

Гагик Микаелович Назлоян

лікар-психіатр, засновник і науковий керівник Московського інституту маскотерапії. Кандидат психологічних наук, почесний

доктор Інституту майєвтики в Лозанні.

Займався філософськими і психологічними проблемами наукової творчості.

Автор оригінальних методів лікування психічнохворих людей.

Наукові розробки Г. М. Назлояна отримали визнання відомих фахівців психіатричних та психотерапевтичних центрів Москви, Санкт-Петербурга, Києва, Парижа, Цюріха, Лозанни, Сеула.



Модифікацією методу маскотерапію Г. М. Назлояна, запропонованої і використовуваної С. А. Кравченко, є етапність лікування: для переходу на наступний рівень розвитку, через кризові стани, що виникають в ході створення ним свого обличчя.

1 етап - тваринний рівень (яйце) - пренатальні і постнатальні шкідливості, родові травми.

2 етап - загальнолюдський (нагадує примітивні скульптури стародавніх людей).

3 етап - родовий рівень - людиноподібна особа з ознаками статі (часто пацієнти відчують труднощі в вираженні статі, що може вказувати на проблеми в психосексуальній сфері).

4 етап - сімейний, в скульптурі проступають родові ознаки (риси бабусь, дідусів і ін.).

5 етап - індивідуальний (вважається завершеним лікування - стадія душевного благополуччя) - відкриття свого обличчя.

Починається робота з маленького яйця. Кожен наступний етап починається з збільшення форми, при цьому попередній портрет не знищується, а залишається усередині (у ідеалі до закінчення роботи розмір повинен збігатися з істинним). Перехід до наступного етапу відбувається тільки після успішного втілення образу в попередньому.



