



6 марта (вторник) в 16:00 (мск)

Отдел проекта РНФ № 25-18-00901

и

Центр медицинской антропологии ИЭА РАН

в рамках темы

**«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО:
ЖИЗНЬ В УСЛОВИЯХ ИСТОРИЧЕСКИХ ВЫЗОВОВ И ИСПЫТАНИЙ»**

в преддверии 8 Марта – Международного Женского Дня – организовал Арт-Мастер-Класс: **«БЕЛОЕ НА БЕЛОМ: нейроархеология внутреннего ландшафта»**

приглашенная ведущая мастер-класса



МИНАКОВА Ольга Олеговна

- ◆ терапевт искусством, арт-терапевт, профессиональный член Ассоциации интермодальной терапии искусствами (АИТИ)
- ◆ юнгианский психолог, регрессолог: член Ассоциации регрессологов
- ◆ автор творческой мастерской по работе с тревожными состояниями, гореванием и личными кризисами человека посредством взаимодействия с глиной (глинотерапия), шерстью и тканями (куклотерапия и фелт-терапия), поделочными камнями и другими арт-материалами
- ◆ волонтер-психолог в работе с семьями участников СВО.

О МАСТЕР-КЛАССЕ

**«”БЕЛОЕ НА БЕЛОМ”:
НЕЙРОАРХЕОЛОГИЯ ВНУТРЕННЕГО ЛАНДШАФТА»**

❖ **ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?**

Мы часто ищем ответы вовне – в книгах, советах, анализах.
Но настоящие прорывы рождаются из тишины и тактильности.



❖ ЭТА ВСТРЕЧА – ВОЗМОЖНОСТЬ:

- ❖ прикоснуться к себе буквально: через текстуры белых материалов (паста, бумага, вата, салфетки);
- ❖ поблуждать по закоулкам ощущений и найти то, в чём много нашего личного ценного;
- ❖ найти язык для того, что не выразить словами – через движение, запах, отпечатки пальцев на бумаге;
- ❖ поймать моменты расслабления в безопасном, безоценочном пространстве.

❖ ЧТО БУДЕМ ДЕЛАТЬ?

- ✓ такты тишины – исследуем материалы руками, носом, глазами;4
- ✓ создадим белые миры зимних впечатлений на бумаге – без правил, только импульсы;
- ✓ отыщем первые проталины тихого весеннего пробуждения и найдём своё самое устойчивое движение;
- ✓ перенесём образы на тело – найдём, где в теле «живёт» каждый рисунок;
- ✓ поблагодарим зиму и дадим новые импульсы к весенним жизненным эпизодам.

❖ ДЕТАЛИ:

- материалы:
- белая бумага (А3 или А4),
- белая зубная паста (1 тюбик),
- белые салфетки (или туалетная бумага),

- 2-3 маленьких кусочка чего-то цветного: нитки, лоскутки ткани, цветные салфетки или просто фольга.

❖ Важно:

- мы не учимся рисовать
- мы учимся чувствовать через руки

модераторы заседания:

д.и.н., к.филол.н. **Валентина Ивановна Харитоновна** – главный научный сотрудник ИЭА РАН; зав. Центром медицинской антропологии ИЭА РАН; рук. отдела проекта РФФИ № 25-18-00901; проф. ЭНОЦ ИЭА РАН, президент российской Ассоциации медицинских антропологов; гл. ред. журнала «Медицинская антропология и биоэтика» (г. Москва)

Наталья Александровна Павликова – клинический психолог; юнгианский аналитик, супервизор; член РОАП – Российское общество аналитической психологии (ИААР) с 2010 г.; член МААП с 2010 г.; медицинский психолог НЦПЗ РАМН; преподаватель Института Психологии и Психоанализа на Чистых Прудах); м.н.с. ИЭА РАН (г. Москва)

Мастер-класс проводился онлайн. В нем принимали участие коллеги из разных регионов, включая Москву, Ростов-на-Дону, Нижний Новгород, Белорецк (Башкортостан), Дудинку (Красноярский край).

Семинар состоял из нескольких частей:

- знакомство с ведущей мастер-класса
- практическая часть
- теоретическое объяснение метода
- обозначение запросов, с которыми работает метод.

Сама идея проводить практические семинары возникла из обнаруженной во время семинаров и фокус-групп потребности коллег в поддержке и профилактике выгорания. Теоретические семинары могут давать ответы на интеллектуальные вопросы и обогащать наши знания, но в имеющихся исторических условиях нашей работы психологи нуждаются еще и в эмоциональной поддержке, которая возможна во время проведения групповой работы.

Мастер-класс Минаковой О.О. проводился в рамках арт-терапевтического подхода, задействующего все сенсорные системы человека – обоняние, осязание, зрение, слух и вкус. В процессе практической работы участники были погружены в свои творческие процессы, происходившие в тишине и при активном использовании тактильной системы, исследуя и используя заранее подготовленные материалы – бумагу, салфетки, зубную пасту, фольгу, нитки, лоскутки ткани, ленты и пр. Тем самым участники могли прикоснуться не только к самим материалам, но и буквально к себе через ощущения, запахи, звуки и образы.

Ведущая постоянно переключала с одной сенсорной системы на другую, создавая пространство расслабления и одновременно движения, не

позволявшего вниманию застревать на чем-то одном. Создаваемые из этих материалов образы позволяют выразить через движение, запах, звук то, чему не находится возможность быть выраженным словами, с помощью вербального языка. Такая активность также позволяет восстанавливать пластичность мозга за счет переключения с одной активности на другую.

В связи с тем, что техника создания поделки из салфеток и зубной пасты является нестандартной, в ней невозможно почувствовать себя оцениваемым и вписываемым в какие-либо стандарты. Участники оказываются в безоценочном пространстве, в котором может запуститься процесс погружения в травму и ее исцеление через соединение разъединенных при травме систем психики.

Во время мастер-класса были запечатлены на бумаге миры весенних впечатлений и ожиданий, что позволило обнаружить области пробуждения движения внутри собственного тела и психики.

Данный метод хорошо работает с людьми, переживающими горе, утрату, сталкивающимися с непереносимыми переживаниями. Сам белый цвет обладает сильной контейнирующей чувства функцией и позволяет постепенно погружаться в сложные переживания, делая их видимыми и придавая им смысл. Этот арт-терапевтический метод подходит для работы как в индивидуальной практике, так и в групповой.

ПРОГРАММА ЗАСЕДАНИЯ

16.00-16.15

Павликова Н.А. *Вступительное слово*

16.15-17.45

Минакова О.О.

- ***знакомство участников и ведущей мастер-класса***
- ***практическая часть***
- ***теоретическое объяснение метода***
- ***обозначение запросов, с которыми работает метод***

17.45-18.00

Обмен впечатлениями и обсуждение метода работы



В мастер-классе были заняты участники группы «Психологическая работа с военной травмой»

https://t.me/+Eny783y8M_lkYjMy

****Мероприятие проводится в рамках проекта РНФ № 25-18-00901 «Востребованность и доступность практик психофизиологической помощи и реабилитации в российском обществе в связи с актуальными социально-политическими вызовами и трансформациями (в условиях СВО)»***