**გზა, როგორც სახვითი არტ-თრენინგის ძირითადი სიმბოლო**

**არტ - თრენინგის ქეისი**

 **რუსუდან მირცხულავა**

 არტ-თრენინგი (ისევე როგორც არტ-თერაპია), იყენებს რა სახელოვნებო რესურსს, სიმბოლოს ფსიქიკაზე ზემოქმედების ეფექტური აგენტის სახით განიხილავს და სიმბოლოებით, მხატვრული ნიშნებით მანიპულირებას უკავშირდება. ფსიქოთერაპიის პროცესში სიმბოლოს მრავალფეროვანი ფუნქციები მიეწერება, მათ შორის, ძირითადში, შემეცნებითი (კოგნიტურ ინსაითთან დაკავშირებული), სოციალურ -კომუნიკაციური და ექსპრესიულ -აფექტური.

 ჩვენს ფსიქოლოგიურ პრაქტიკაში, გზის სიმბოლოს ცენტრალური მნიშვნელობა ენიჭება. აქ საილუსტრაციოდ წარმოვადგენთ, ჩვენი პრაქტიკიდან, ფსიქოლოგიური მუშაობის პროცესში, გზის სიმბოლოს გამოყენების კონკრეტულ მაგალითს (ქეისი).

 *მაგალითი (ქეისი):* არტ-სესიის ფორმა: სახვითი არტ-სესია.

 სამიზნე ჯგუფი - აფხაზეთიდან იძულებით გადაადგილებული პირები და ლტოლვილები. ადგილი: ნორვეგიის ლტოლვილთა საბჭო. (2002 წელი). ჯგუფი შედგება 21-დან 34 წლამდე ასაკის 12 პარტიციპანტისაგან. (8 ქალი, 4 მამაკაცი). (პირობითი სახელები: ანა (21 წ), დალი (34 წ), ქეთო (32 წ), ზაირა (30 წ), მანანა (29 წ), როზა ( 34წ), ნანი (28 წ), ლიზა (32 წ), გიო (23 წ), ვასო ( 32წ), რამაზი (25 წ), მერაბი (27 წ).

 სამუშაო მასალა: დიდი ფორმატის სახატავი ქაღალდები, ფიქსირებული კედელზე. ფერადი ფლომასტერები და მარკერები.

 ჯგუფის წევრები სხედან ნახევრად- წრიულად განლაგებულ სკამებზე, მათ პირდაპირ კედელზე, სამუშაო ქაღალდია გაკრული. მუშაობა იწყება ე.წ. „მოთელვის სავარჯიშოებით“ , რომელთა მიზნებია ჯგუფის წევრების გაცნობა და მათი მომზადება მხატვრული დავალების შესასარულებლად.

 სახვითი არტ-სესიის თემაა „გზაზე მავალი ადამიანი“.

 ცხადია, რომ ლტოლვილებისთვის გზის სიმბოლოს განსაკუთრებული დატვირთვა და მნიშვნელობა აქვს არა მხოლოდ სამშობლოსგან დაცილების, არამედ, ასევე, მომავალი, ახალი ცხოვრების პერსპექტივის თვალსაზრისითაც. შესაბამისად, აღნიშნულ ჯგუფში, ფსიქოლოგიური მუშაობის პროცესში გზის სიმბოლო განსაკუთრებით ეფექტურ „ინსტრუმენტად“ იქცევა.

 აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ, ფსიქოლოგიური მუშაობის პროცესში, გზის სიმბოლო განიხილება არა მხოლოდ მოცემულ ჯგუფთან (ლტოლვილთა ჯგუფთან) მისი არსებული მიმართებების საფუძველზე (ჯგუფის პირადი გამოცდილებისა და განცდების გათვალისწინებით), არამედ, უფრო ზოგადად, როგორც უნივერსალური სემიონიც. ფსიქოლოგიური მუშაობის პროცესში ჩაერთვის სხვა სიმბოლოებიც, რომელთა დანიშნულებაც ძირითადი სიმბოლოს, გზის, ინტერპრეტაციაა და მასთან დაკავშირებული, ინსაითი.

 ფსიქოლოგიური მუშაობის პროცესში იქმნება ოპტიმალური პირობები იმისათვის, რათა ჯგუფმა სრულად გამოხატოს დამოკიდებულება და, რაც მთავარია, ემოციური დამოკიდებულება მხატვრული მასალის (გზის) მიმართ, მოახდინოს გრძნობების ექსპრესია, ჩამოაყალიბოს შეხედულებები მომავლის პერსპექტივასთან დაკავშირებით და, ასევე, განიმტკიცოს შიდა-ჯგუფური სოციალური კავშირები.

 შემოთავაზებულ თემაზე („გზაზე მავალი ადამიანი“) ჯგუფის თანხმობის შემთხვევაში, თრენერი-ფსიქოლოგი კითხვებით მიმართავს ჯგუფს და, დისკუსიის შემდეგ, მიღებული პასუხების საფუძველზე, ხატავს გზას.

 ჯგუფს შემდეგი კითხვები დაესმის: „ რა ფერის ფლომასტერით დავხატო გზა?“, „გზა დიაგონალური, ჰორიზონტალური თუ ვერტიკალური ხაზით (ხაზებით) გამოვსახო? „ , „სწორი, კლაკნილი თუ წყვეტილი ხაზი გამოვიყენო“? თითოეულ კითხვასთან დაკავშირებული არჩევანი, დისკუსიის პროცესში, შესაბამისი არგუმენტირების საფუძველზე მიიღება.

 ჩვენს კონკრეტულ ჯგუფში შეირჩა რუხი ფლომასტერით დახატული, კლაკნილი გზა, რომელიც სიღრმეში მიდის. თრენერი-ფსიქოლოგი ხატავს გზას და სკამზე, პარტიციპანტებს შორის, იკავებს ადგილს.

 თრენერი-ფსიქოლოგი: მოდით, ჩვენს გზაზე ადამიანი მოვათავსოთ. ბავშვობაში ყველას გვიხატია კაცუნები, არა? ძალიან მარტივად გამოვსახოთ: თავი - წრე, ცხვირ-პირი წერტილები, ხელ-ფეხი - ხაზები. (ოთახში სიცილია). აბა, ვინ ითავებს ამას?

 ჯგუფიდან მსურველი დგება (პირობითად, ანა).

ანა: მე მეხერხება ხატვა. ის სახატავ ქაღალდთან მიდის და შავ ფლომასტერს მოიმარჯვებს . ეს კონტურებისთვის - აზუსტებს თავის არჩევანს.

- ერთი წუთით, - აჩერებს მას თრენერი-ფსიქოლოგი - სად განვათავსოთ ფიგურა? გზის თავში, შუაში თუ ბოლოში?

 ჯგუფში დისკუსია იწყება, პირველ ორ ვერსიას უჩნდება მომხრეები. ბოლოს ჯგუფი ირჩევს პირველ ვერსიას და ადამიანი გზის დასაწყისში თავსდება.

 უეცრად ჯგუფიდან მეორე ვოლონტიორი დგება (პირობითად, გიო).

გიო: ჯობია ადამიანის ფიგურა გამოვჭრათ და სკოჩით ან ჭიკარტით განვათავსოთ ხოლმე იქ, სადაც გვინდა! (ჯგუფი და ანაც ერთხმად ეთანხმებიან გიოს) და ადამიანის ფიგურა (ის შარვალ-პერანგში გამოწყობილი, ახალგაზრდა ვაჟია) გზის დასაწყისში თავსდება.

 ჯგუფში ისევ სიცილია. აფასებენ გიოს ნახელავს: -კარგი ვინმეა! ვიღაცას მაგონებს!. . .

 პაუზის შემდეგ, თრენერი-ფსიქოლოგი ისევ მიმართავს ჯგუფს: - აი, ახლა თითოეული თქვენთაგანის აქტიურობა იქნება საჭირო! გზაზე თუ გზის ირგვლივ დახატეთ ყველაფერი, რაც, თქვენი აზრით, ჩვენს გმირს (ისევ სიცილი ჯგუფში) შეიძლება დახვდეს. ასევე, ფონიც შეუქმენით ნახატს. ისე, რა დავარქვათ ჩვენს გმირს?

იწყება დისკუსია. ბოლოს ჯგუფი თანხმდება, რომ ქაღალდზე განთავსებულ ფიგურას ეწოდოს, უბრალოდ, *ადამიანი.*

ჯგუფი აქტიურად ერთვება მუშაობაში და, დაახლოებით, 20 წუთი ხატავს.

*ნახატის აღწერა:* ჯგუფის კოლექტიურ ნახატზე გამოსახულია რუხი, კლაკნილი გზა, რომელიც, ნახატის უკანა პლანზე დახატული, ასევე რუხი, მთებისკენ, მიდის. ადამიანის ფიგურა, შავ შარვალსა და თეთრ პერანგში, წინა პლანზე, გზის თავშია. გზაზე განთავსებულია სხვადასხვა ობიექტები და არსებები: ორი მანქანა (მწვანე და წითელი), ოთხი ადამიანი (ოთხივე მამაკაცია და ნახატის „მთავარი გმირის“ მსგავსად შემოსილი), ხეები, ყვავილები (აქ გამოყენებულია განსხვავებული ფერები: წითელი, ლურჯი, ყვითელი. . .), ქვები (მცირე ზომის, რუხი ფერის). ნახატის სიღრმეში პატარა ხიდია (შავი ფერის). გზის მიღმა დახატულია ეკლესია, პატარა სახლები (წითელი სახურავებითა და თეთრი კედლებით), ერთერთ სახლთან გამოსახულია ჭა და პალმა. ნახატის მარცხენა მხარეს - კლაკნილი ლურჯი ხაზებით, ზღვაა გამოსახული, იქვეა ფერადი კენჭები, ზემოთ დაფრინავენ თეთრი თოლიები.

როდესაც ნახატი მზადაა, ჯგუფის წევრები სხდებიან. ისევ იწყება ხმამაღალი საუბარი, შორისდებულები. ჯგუფში ნახატის მიმართ არაერთგვაროვანი ემოციური რეაქციაა. განსაკუთრებით გამოირჩევა ქეთოს, დალის და მანანას რეაქციები; მათ ცრემლი მოერიათ და ერთმანეთს უჩურჩულებენ.

თრენერი-ფსიქოლოგი: (სწორედ ამ სამ ქალბატონს მიმართავს): ჩვენ ყველანი აღელვებულები ვართ. იქნებ, გაგვიზიაროთ თქვენი განცდები?

ქეთო (გაუბედავად): იქ, ჩემი სახლი დავხატე (დასახლების სახელს აქ არ მივუთითებთ), ჭით და პალმით. (ცრემლები ისევ ერევა)

დალი ( ქეთოს დამშვიდების განზრახვით): ყველამ დავტოვთ სახლები, მარტო შენ ხომ არა. . . (ხელს გადახვევს ქეთოს)

ანა: საერთოდ, ჩვენი ადამიანი ზღვის სანაპიროდან, სახლიდან, ( სიტყვას „სახლი“ შედარებით, ჩუმად წარმოთქვამს) მთებისკენ მიდის!

 ანა ნახატს უახლოვდება, ადამიანის ფიგურას სკოჩით ხსნის და გზის დასაწყისიდან გზის შუა მონაკვეთზე გადაანაცვლებს.

ჯგუფში ისევ იწყევა საუბარი. გიო და მერაბი აქტიურობენ.

გიო: ეს თავისით გამოვიდა! მე სულაც არ მქონდა ამის დახატვა განზრახული. (თითქოს თავს იმართლებს) მერაბ, შენც მაგას არ ამბობდი?

მერაბი: ისეთი თემაა. . . გამოვიდოდა რა, თავისით. აუცილებლად გამოვიდოდა.

თრენერი-ფსიქოლოგი (ჯგუფის შედარებით პასიურ წევრებს მიმართავს): თქვენ ხომ არ გინდათ რაიმეს თქმა?

ზაირა: ბიჭებს ვეთანხმები. . .

ნანი: ჩვენი ცხოვრებაც ეგაა! გზა და ისევ გზა!

მერაბი: თან საით მიდის, გაურკვეველია!. . .

ანა: (მერაბს, ინტინაციაში აგრესია ეტყობა) და ვინ უნდა გაგირკვიოს?

მერაბი: ვინც დაიწყო ეგ ყველაფერი! ომი ვინც დაიწყო!

ანა დგება და ოთახში იწყებს სიარულს. აშკარად უკმაყოფილოა მერაბის პასუხის, მაგრამ საპასუხოდ ვერაფერს ეუბნება.

თრენერი-ფსიქოლოგი: გზა ხომ, ზოგადად, ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრებას შეიძლება ნიშნავდეს? და თანაც, მოულოდნელობით, ხიფათით სავსე გზა.

დალი: ყველა მოგზაურია, არა? (იღიმება)

ანა: და არავინ იცის, საბოლოოდ, ვისი მოგზაურობა გამოდგება უფრო მძიმე. . .

ანა ნახატთან მიდის და ნახატის სიღრმეში, მთის ფერდობზე, ქეთოს სახლის (ჭითა და პალმით) ასლს ხატავს.

ქეთოს ისევ ცრემლები ერევა, ანასთან მიდის და ეხვევა.

ქეთო: ანამ ჩემი სახლი დამიხატა მომავალში!

თრენერი-ფსიქოლოგი: (ქეთოს უკან დგება და ხელებს მხრებზე ადებს) უკვე ჩამოვაყალიბეთ, თუ რა დატოვა უკან ჩვენმა ადამიანმა.

ნანი: ზღვა და სახლი. . .

თრენერი-ფსიქოლოგი: ნახატზე ისიც ჩანს, თუ რას ხვდება ადამიანი გზაზე.

გიო: ისეთს არაფერს. . .

ქეთო: რატომ? აგერ ხალხი, მანქანები. . . ეკლესიაცაა.

რამაზი: ეგ არაფერს ნიშნავს. . .

ვასო: შეიძლება ნიშნავდეს კიდეც.. . იმას, რომ ეს ჩვენი ადამიანი მთლად მარტო არაა.

გიო: მთლად მარტო - რას ნიშნავს? მარტოა და ეგ არი!

(ისევ იწყება დისკუსია)

მანანა: ეკლესია? ეკლესიაზე არაფერს ამბობთ?

ქეთო: ჩვენს ადამიანს მანდ დახვდება (!) იმედი . . .

გიო: ეკლესია ისედაც დაიხატებოდა!

ქეთო: და მაგას ვამბობ მე!

ანა: ჰოდა, ეს ჩვენი ადამიანი სულაც არ ყოფილა მარტო

ვასო: ღმერთის იმედადაა

ანა: და კიდევ მომავლის. . .

თრენერი-ფსიქოლოგი: მიაქციეთ ყურადღება, რომ ანას გარდა, არაფერი დაგვიხატია მომავალში?! შეხედეთ, ნახატზე ხიდიცაა!

(თრენერი-ფსიქოლოგი ადამინის ფიგურას ხიდზე ამაგრებს)

ლიზა: ხიდი მე დავხატე. იქ მდინარე გადის.

გიო: (თრენერ-ფსიქოლოგს მიმართავს) ადამიანის ფიგურა ხიდზე ახლის დაწყების ნიშნად დასვით, არა?

თრენერი-ფსიქოლოგი: (იცინის) ჰოც და არაც!

გიო: აშკარად მაგიტომ! (ჯგუფი გიოს ეთანხმება)

თრენერი-ფსიქოლოგი: ჰოდა, მოდით, ცოტა ხნით, უკან დავტოვოთ ტკივილი. ისე, როგორც ჩვენს ნახატზე, გზაზე მავალმა ადამიანმა მოიტოვა უკან. მოდით, დავუბრუნდეთ ხატვას და გზის სიღრმეში, მთების ფერდობებზე დავხატოთ, რასაც ჩვენს მოგზაურს მომავალში ვუსურვებდით!

 თრენერი-ფსიქოლოგი პირველი მიდის კოლექტიურ ნახატთან და მთების ზემოთ ცისარტყელას გამოსახავს.

 ჯგუფის წევრები აქტიურად ერთვებიან ხატვაში. ისინიც კი, რომლებიც დისკუსიის დროს პასიურობდნენ. მთების ფერდობებზე იხატება ხელჩაკიდებული ადამიანების ჯგუფი, შენობები, ეკლესია, გაშლილი სუფრა, ყვავილები, წიგნი, კომპიუტერი, საქართველოს ეროვნული დროშა. . .

 სულ ბოლოს ანა მიდის ნახატთან და მას თავზე, როგორც გვირგვინს, მზეს ადგამს.

 ჯგუფი მსჯელობს თითოეულ სიმბოლოსთან დაკავშირებით; რა მიზნით იქნა გამოსახული, რას გამოხატავს, რა აკავშირებს გზის სიმბოლოსთან.

ანა: ცისარტყელა და მზე ეს მომავლის იმედია, რომელზედაც ვლაპარაკობდით. . .

როზა: მე მომავალშიც ეკლესია დავხატე - რწმენა ყველგან საჭიროა!

დალი: ყვავილები დავხატე - ბედნიერებას გამოხატვას.

გიო: ხელჩაკიდებული ადამიანები დავხატე - მაგათ შორის ჩვენი ადამიანიცაა.

ქეთო: ანუ ის აღარაა მარტო! (იცინის)

გიო: ეგრე გამოდის (იცინის). თან ეროვნული დროშაც დავხატე - სამშობლოს სიყვარული და იმედი ერთად მინდოდა გამოსახულიყო.

ქეთო გიოსთან მიდის და დედობრივი ალერსით გადაუსვამს თავზე ხელს.

ქეთო: მე ბევრი სახლი დავხატე! მთელი ქალაქია! ქალაქზე დიდია!

ზაირა: მე გაშლილი სუფრა დავხატე! (ჯგუფში სიცილია) რატომ იცინით?! (თავადაც ეცინება)

მერაბი: მე კომპიუტერი და წიგნი დავხატე! მომავალი და ცოდნა, ერთი სიტყვით. . .

 ამის შემდეგ თრენერი-ფსიქოლოგი ჯგუფის წევრებს ნახატისთვის სახელის დარქმევას სთხოვს. ჩნდება რამდენიმე ვერსია: „მოგზაური“, „ადამიანის გზა“, „ოცნება“, „წინ სინათლისაკენ“, „გზა მზისკენ“, „ნატვრა“.

 მსჯელობის შემდეგ, ჯგუფი ირჩევს ვერსიას - „ადამიანის გზა“.

 კოლექტიური ნახატისთვის სახელის შერჩევის შემდეგ ნახატთან მერაბი მიდის და მთების ფერდობებზე (მომავალში) წვიმას (ნაცრისფერი ვერტიკალური, მოკლე ხაზებით) გამოსახავს.

ქეთო (საყვედურით): რატომ გააფუჭე ნახატი? რა უნდა წვიმას მანდ?!

მერაბი: ესე უფრო ნამდვილია. . . თანაც ვის უნახავს ცისარტყელა წვიმის გარეშე?

ჯგუფში სიცილია. მერაბს ეთანხმებიან.

ანა: წვიმამ თითქოს გააერთიანა ჩვენი ადამიანის წარსული და მომავალი, სინამდვილე და ოცნება.

გიო: ჰო, ესე უფრო ნამდვილი გამოვიდა.

თრენერი-ფსიქოლოგი: ნახატის რომელი დეტალი მიგაჩნიათ ყველაზე საინტერესოდ და მნიშვნელოვნად?

ქეთო: ჩემი სახლი და ეზო. . . განსაკუთრებით , ანას დახატული.

ანა: ხიდი! კარგად გამოხატავს ჩვენს მდგომარეობას.

გიო: ხიდი და გზა! ორივე საინტერესოა!

მერაბი: ცისარტყელა და წვიმა. . . და გზაც!

 ამის შემდეგ ჯგუფს ეძლევა მხატვრული დავალება სახლში შესასრულებლად; არტ-სესიაზე მიღებული გამოცდილების საფუძველზე, მათ უნდა დაწერონ მოკლე თხზულება, სახელწოდებით „ადამიანი გზაზე“.

 მეორე დღეს ჯგუფი ისევ მოდის არტ-სესიაზე მუშაობის გასაგრძელებლად.

 არტ-სესიის წარმოდგენილ ქეისთან დაკავშირებით და ანალოგიური მეთოდით ჩატარებილი სესიების საფუძველზე, მოკლედ შემდეგი უნდა ითქვას:

1) სახვით არტ-სესიაზე გზის სიმბოლოს გამოყენებისას ჯგუფის წევრები ხატვის პროცესშივე არაცნობიერად (ან ზოგჯერ ცნობიერად) ახდენენ მასთან საკუთარი ცხოვრების და საზოგადოდ, ადამიანის ცხოვრების დაკავშირებას. ვერბალური ობიექტივირების საფეხურზე გზის სიმბოლოს აღნიშნული სემანტიკური შინაარსი სრული სისავსით ვლინდება. აქვე უნდა ითქვას, რომ ლტოლვილთა ჯგუფი განსაკუთრებით სენსიტიურია გზის სიმბოლოს მიმართ.

 2) არტ-სესიის მანძილზე გზის სიმბოლოს ენიჭება როგორც დიაგნოსტიკური, ასევე მაკორეგირებელი მნიშვნელობაც; ის ხელს უწყობს შეკავებული აფექტის გამოვლენას (ემოციურ კათარზისს), არსებული პრობლემებისა და კონფლიქტების ასახვას, ადამიანის მიერ საკუთარი, აქტუალური მდგომარეობისა და მისი „ცხოვრების გზის“ ობიექტივირებას, სამომავლო პერსპექტივის გააზრებას.

3) გზის სიმბოლოს გამოყენება ასტიმულირებს არტ-სესიაზე მიღებული გამოცდილების განზოგადებასა და ვიწრო ინდივიდუალური დონიდან ზოგად-ადამიანურ დონეზე გადანაცვლებას.

 ლიტერატურა

1.მირცხულავა რ. ფსიქოლოგიური დრამიდან - ფსიქოდრამამდე, თბ. მწიგნობარი, 2012

2.Андерсон-Уорен М., Грейнджер Р.Драма-терапия, Санкт-Петербург, Питер, 2001

3. Копытин А. (ред) Арт-терапия в эпоху постмодерна, Санкт-Петербург, Речь, 2002

4.Келлерман П. Психодрама крупным планом, М., Класс, 1998

5.Лейтц Г. Психодрама- теория и практика, М., Когито-центр, 2007

6 Сульчёнок К. Методы эффективной психокоррекции, Минск, Харвест, 1999