

PSYCHOLOGY

**РЕАЛИЗАЦИЯ НАВЫКОВ АВТОКОРРЕКЦИИ
ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ С ПОМОЩЬЮ
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ
«EIDEALING»**

Shugalei Elena Viktorovna,

Master of Psychological Sciences

Senior Lecturer at the Scientific and Methodological Center Foundation for Intellectual Initiatives, St. Petersburg, Russian Federation

DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/31032019/6418

ARTICLE INFO

Received: 24 January 2019

Accepted: 16 March 2019

Published: 31 March 2019

KEYWORDS

cognitive psychology,
creativity psychology,
neuropsychology,
art therapy,
aesthetic therapy,
personal creative development,
eidealing,
eidling.

ABSTRACT

The subject of the research is the assessment of effectiveness of the art-therapeutic method “Eidealing”, which is aimed at mastering the strategy and skills of structural self-analysis of the value sphere and the value images transformation, reference points, their hierarchy and event scenarios. The study revealed the important value inquiries at the participants of the method, both in personal and social aspects, and their transformation over the past 2 years. The result of eidling as a process is a picture harmoniously composed and having a personal meaning, which contributes to the correction of psychological state and to motivation for the autonomous search for sustainable personal decisions, to the extension of mindfulness zones and to the psychological auto-correction skill formation. The personal interpretation of the symbols received allows a person to move into the field of informed decisions. The method helps to develop individual cognitive and sensory mechanisms, the natural synesthesia capabilities, and consolidate them using cognitive strategies acquired at the Eidealing. As a result of applying the Eidealing method, the skills have sustainable auto-correctional character and contribute to the general development of cognitive and creative abilities.

Citation: Shugalei Elena Viktorovna. (2019) Realization of Value Autocorrection Skills in the Personality Sphere by Art-Therapeutic Method «Eidealing». *World Science*. 3(43), Vol.3. doi: 10.31435/rsglobal_ws/31032019/6418

Copyright: © 2019 Shugalei Elena Viktorovna. This is an open-access article distributed under the terms of the **Creative Commons Attribution License (CC BY)**. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Введение. В современных условиях информационного и потребительского изобилия, в том числе многочисленных «информационных шумов», человек испытывает трудности самопределаения и психологической адаптации. Все чаще основными личностными проблемами становятся: осознание собственной иерархии ценностных ориентиров, поиск смысла бытия, саморефлексия относительно текущей и будущей наполненности своей жизни, личное отношение к пропагандируемым потребительским ценностям, выбор наиболее отвечающей ценностям человека деятельности, и пр.

Актуальность исследования и, соответственно, самой методики «Eidealing» обусловлена необходимостью предоставить человеку действенный практический инструмент для взаимодействия с глубинной структурой личных ценностей индивидуума через действенное творческое взаимодействие со всем спектром жизненных задач. Объектом творчества в данном случае является осмысление, уточнение и трансформация ограничивающих форм убеждений в

развивающие. Благодаря активному процессу самоанализа через рисование архетипических форм, сопутствующих этому процессу чувств, рефлексий, смысловых обоснований – и приведения итоговой композиции в осмысленную человеком карту ценностного запроса, происходит коррекция индивидуальной карты мира субъекта, ландшафта жизненных ориентиров.

Целью статьи является анализ действенности арт-терапевтической методики «Eidealing» при ее длительном самостоятельном использовании и возможности применения личных навыков в различных жизненных сферах.

Эйдлинг (Eidealing) – методика коррекции и трансформации глубинных ценностных паттернов и получения доступа к ресурсным творческим состояниям сознания через рисование внутренних ценностных образов, понятий с помощью архетипических визуальных мемов (эйдлинг).

Этимология: Эйдос (др.-греч. εἶδος – вид, облик, образ), термин античной философии и литературы, первоначально обозначавший «видимое», «то что видно», но постепенно получивший более глубокий смысл – «конкретная явленность абстрактного», «вещественная данность в мышлении»; в общем смысле – способ организации и/или бытия объекта. У Демокрита – одно из обозначений атома. У Платона – синоним термина «идея», умопостигаемая форма, существующая отдельно от единичных вещей в качестве их определяющего начала. У Аристотеля – форма, неотделимая от материальной основы, или вид, противопоставляемый роду. В платонизме платоновские эйдосы-идеи становятся «мыслями бога», а аристотельские эйдосы-формы – умопостигаемыми сущностями вещей. В средневековой и современной философии – категориальная структура, интерпретирующая исходную семантику какого-либо понятия. Гуссерль, вернувшийся к старому термину «эйдос», обозначил им сущность, противоположную внешним ее проявлениям [1].

Свойства эйдоса в современной и исторической интерпретации, на которых основана методика: организационные свойства эйдоса (гармония, эмерджентность, самоорганизация).

Терминология методики:

Эйдил (EIDEAL) – архетипический мем, абстрактное понятие, ценность, который является объектом трансформационной методики. Английский вариант названия объединяет в себе понятия «eidōs» и «ideal».

Эйдлинг (EIDLING) – процесс рисования и трансформации в рисунке внутренних ценностных образов и символов в соответствии с представленной методикой.

Эйдлинг (EIDEALING) – комплексный методический процесс взаимодействия с внутренними ценностными образами с целью их трансформации в личный психологический ресурс на основе развития индивидуальных когнитивных нейрофизиологических стратегий.

Результаты исследования. Предметом исследования является результативность арт-терапевтической методики “Eidealing” для овладения индивидуумом стратегией и навыками структурного самоанализа ценностной сферы и способов трансформации желаемых ценностных образов, ориентиров, их иерархии и событийных рядов. В исследовании выявлены основные ценностные запросы пользователей методики в личном и социальном аспектах и их трансформация на протяжении 2-х лет.

«Мы раскрываем природу смысла. Эйдос и есть смысл» [2].

Арт-терапевтическая методика работает с глубинными ценностными образами личности, требующими уточнения, оформления и осознания. По воззрениям Юнга о взаимодействии сознания, индивидуального и коллективного бессознательного как структуре человеческого опыта, судьба человека зависит от переживаемых им образов, т.к. «в каждой душе присутствуют формы, которые, не смотря на свою не осознанность, являются активно действующими установками, предустанавливающие человеческие мысли, чувства и действия... Архетип сам по себе есть... не что иное, как предустановленная способность» [3].

Основные ценностные темы запросов для проработки в технике Eidealing в ходе постоянно идущих занятий (выявлены опросами и предпочтительным выбором тем): любовь, самооценка, реализация проектов, состояние потока, новые возможности и ресурсы личности, трансформация ограничивающих убеждений, изобилие в творчестве, осознанность, мастерство, раскрытие истинного Я, принятие решений, выход на новый уровень, работа мечты, уверенность, личная сила, изобилие, центрированность своего Я, энергия, вдохновение, энергия намерения, семейные отношения, открытость новому и другие аналогичные темы.

Перед началом рисования прodelывается предварительное психологическое упражнение по взаимодействию с трансформируемым образом с целью воссоздания личного опыта испытанного ресурсного состояния. В расслабленном состоянии, используя базовые символы и геометрические фигуры, с полным спонтанным вниманием к собственным цветовым

предпочтениям, создается рисунок внутреннего образа. В процессе эйдлинга стоит базовая цель: гармонизация визуального представления образа и, при необходимости, его трансформация в более гармоничную символическую структуру. Этому способствует естественный баланс сочетания цветов, использование более точных ресурсных линий и форм, имеющих естественное выражение в природе. Детей и начинающих следует предварительно познакомить с проявлениями математических закономерностей в природе и в искусстве («Золотое сечение», спираль Фибоначчи и т.д.), используя презентации, фотографии, арт-терапевтические

«Карты Eidling» и другие пособия следует использовать перед сеансом эйдлинга для имплицитного и эксплицитного моделирования и для формирования психологической установки на сам процесс. Используемые дополнительные символы и геометрические образы для построения композиции: все виды математически описанных кривых, базовые Платоновы тела и производные от них тела Архимеда, а также их проекции.

Базовым алгоритмом создания трансформирующего образа становится его визуальная интерпретация в соответствии с внутренним механизмом выбора цветовых и графических предпочтений, с осознанным использованием гармонизирующих геометрических форм и композиции. В соответствии с нейрофизиологическим компенсаторным механизмом, этот выбор индивидуальным образом производит автокоррекцию состояний. Развивающее ресурсное состояние и связанное с ним понятийное представление прочно закрепляется через формирование нейронных связей, усиленных за счет связи «рука-мозг». Как констатировал А.Ф. Лосев, «чистая художественная образность, свободная от всякой символики, по-видимому, даже и совсем невозможна. Художественный образ тоже есть обобщение и тоже есть конструкция, выступающая как принцип понимания (следовательно, и переделывания) всего единичного, подпадающего под такую общность...» [4].

Пример трансформации ценностного образа неуверенности в эйдлинг «Осознанность». Рис.1.



Рис. 1. «Осознанность». Автор Шугалей Е.В.

С развитием практики эйдлинга механизмы трансформации внутренних образов становятся более гибкими и впоследствии могут формироваться спонтанно на основе бессознательных процессов. В этом случае стоит обдумать их итоговое название и словесную интерпретацию. Для закрепления результата рекомендуется записать в специальный блокнот-дневник новое название образа и сопутствующие процессу выводы. «Символ сохраняет жизненность, он является выражением предмета, который иначе не может быть лучше обозначен. Символ сохраняет жизненность только до тех пор, пока он чреват значением». Соответственно, личная интерпретация полученных символов позволяет человеку переходить в поле осознанных решений.

Трансформирующий эйдлинг выхода на новый уровень компетентности (Кривая Бандура). Рис.2.

Результативность методики, выявленная по результатам опроса 44 участников, из которых выделено 10 человек, использующих методику около 2-х лет (остальные приступили позже).



Рис. 2. Кривая Бандура. Автор Шугалей Е.В.

Респонденты ответили на базовый вопрос анкеты: «Какие личные открытия, возможности вы приобрели благодаря использованию методики?»

Были заданы варианты ответов:

1. Уточнение личной ресурсной базы
2. Комплекс состояний, необходимых для реализации желаемого
3. Гибкость в решении актуальных вопросов
4. Нахождение экологичных решений запросов
5. Раскрытие новых потенциальных возможностей
6. Новые стратегии и действия
7. Повышение степени осознанности
8. Развитие творческих способностей
9. Другое (личная расшифровка см. Рис. 2).

Результаты опроса. Рис. 3.

Какие личные открытия, возможности вы приобрели благодаря использованию методики?

10 ответов

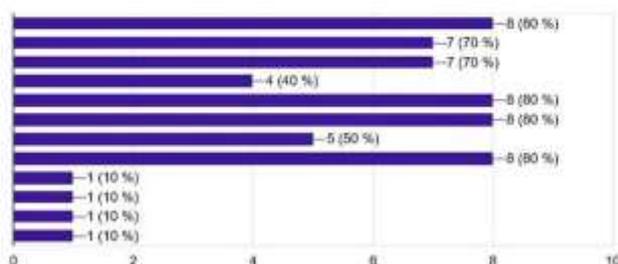


Рис. 3. Ответы о личном результате

Темы личных запросов и самостоятельной проработки. Рис. 4.

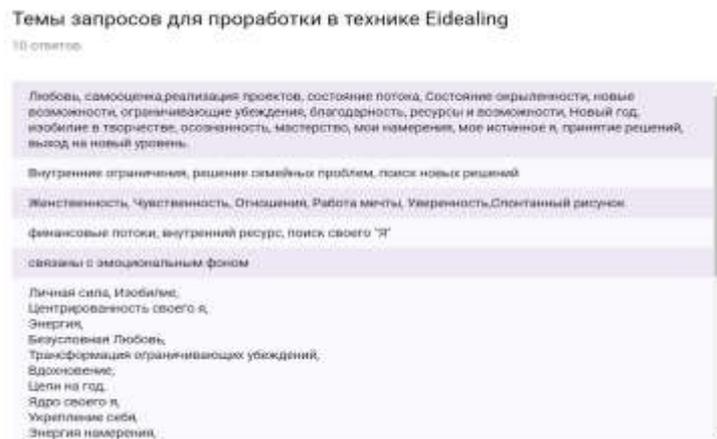


Рис. 4. Темы самостоятельной работы респондентов

Прочность методических навыков демонстрируется частотой использования методики для решения личных задач. Рис. 5.

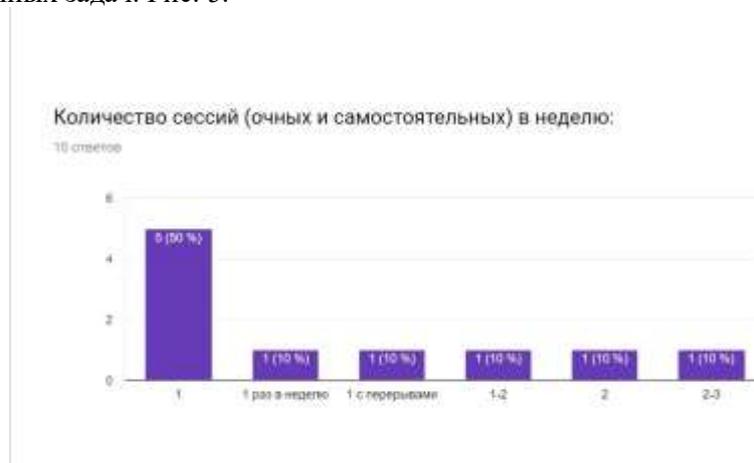


Рис. 5. Частота самостоятельного использования методики

Выводы. Методика позволяет развивать индивидуальные когнитивные и сенсорные механизмы, естественные встроенные инструменты синестезии и закреплять их с помощью когнитивных стратегий, приобретаемых в процессе эйдлинга. Получение результата в виде гармонично скомпонованной и имеющей личный смысл картины способствует гармонизации психологического состояния и мотивации для самостоятельного поиска экологичных для личности решений, расширению ее зон осознанности, формированию навыка автокоррекции собственных состояний.

Субъективно метод "Eidealing" вызывает широкую гамму ресурсных состояний, уверенности и творческого подъема во всех ценностных сферах. Благодаря нейрофизиологическим механизмам результаты прочно закрепляются на психологическом и на физиологическом уровне, носят устойчивый, автокоррекционный характер и способствуют общему развитию когнитивных и творческих способностей.

Метод имеет широкое применение в профилактике стрессовых состояний, коррекции психологической адаптивности и в поддерживающих социальных программах. Будет полезен не только арт-терапевтам, но и всем практикующим психологам для усиления личной активности клиента и получения стойкого результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Философия: Энциклопедический словарь. — М.: Гардарики. Под редакцией А.А. Ивина. 2004.
2. А.Ф.Лосев. Миф, число, сущность. М.: Мысль, 1994, с. 919.
3. Юнг К. Г. Душа и миф: шесть архетипов. Пер. с англ. / К. Г. Юнг. — К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996. — с. 216.
4. Лосев А. Ф. Проблема символа и реалистическое искусство. — М.: Искусство, 1995. стр. 158.
5. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением / М. Е. Бурно. — М.: Медицина, 1989.
6. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. СПб.: Питер, 2002.