

**ԱՎԱԶԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՏԵՂԸ
ՀՈԳԵԹԵՐԱՊԵՎՏԻԿ ՄԵԹՈԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Խաչիբաբյան Ս.Ս. (ԵՊՀ, Երևան, Հայաստան)

sosekhachibabyan@gmail.com

Սույն հոդվածը նվիրված է արտթերապևտիկ մեթոդներից մեկի՝ ավագաթերապիայի էության, ստեղծման պատմության, մեթոդի առանձնահատկությունների վերլուծությանը: Աշխատանքի նպատակն է ներկայացնել ավագաթերապիան՝ որպես հոգեթերապևտիկ աշխատանքի մեթոդ՝ ընդգծելով նրա առավելությունները, այս մեթոդով աշխատելու ցուցումները և սահմանափակումները:

Փորձ է արված համառոտ կերպով ներկայացված է ավագաթերապիայի գործընթացը, ավագային պատկերի վերլուծության սխեման, ինչպես նաև ցույց է տրված դասական՝ յունգյան ավագաթերապիայի և մեթոդի զարգացման ներկայիս միտումները, ինչպես նաև ավագանկարչության՝ որպես զարգացնող աշխատանքում կիրառվող, ավագաթերապիային հարակից նոր մեթոդ:

Հանգուցային բառեր՝ արտ-թերապիա, ավագաթերապիա, ավագային «աշխարհ», ավագանկարչություն:

Արտ-թերապիան (անգլ.՝ «art»-արվեստ, «therapy»-բուժում, ամոքում) հոգեթերապևտիկ ուղղություն է, որը հիմնված է թերապևտիկ աշխատանքում արվեստի և ստեղծագործության կիրառման վրա: Բառի նեղ իմաստով արտ-թերապիան ենթադրում է թերապիա կերպարվեստի միջոցով, որի նպատակը այցելուի հոգեհուզական վիճակի վրա ազդեցությունն է [5]:

Որպես հոգեբանական աջակցության մեթոդ՝ արվեստի և ստեղծագործության կիրառումը գոյություն ունի շատ վաղուց: Ըստ մեզ հասած տեղեկությունների՝ դեռևս հին Չինաստանում նյարդային համակարգի խնդիրների բուժման նպատակով հաճախ հիվանդներին առաջարկվում էր նկարել հիերոգլիֆների նկարչությունը: Արտ-թերապիա տերմինը առաջին անգամ կիրառել է նկարիչ Ադրիան Հիլը 20-րդ դարի 30-ական թվականներին, երբ երկրորդ համաշխարհային պատերազմի տարիներին նա սկսել է կիրառել արտ-թերապևտիկ մեթոդները համակենտրոնացման ճամբարներից բերված երեխաներին օգնություն ցուցաբերելու նպատակով: Սկզբնական շրջանում արտ-թերապիան հիմնվում էր Ջ. Ֆրոյդի և Կ.Գ. Յունգի գիտական հայացքների վրա, համաձայն որոնց մարդու ստեղծագործական գործունեության արդյունքը արտացոլում է նրա անգիտակցականի նյութը, սակայն աստիճանաբար մեթոդը ընդլայնեց իր ուղղվածությունը՝ ընդգրկելով հոգեբանական տարբեր ուղղությունների (հումանիստական հոգեբանություն, տրանսպերսոնալ հոգեբանություն, էքզիստենցիալ հոգեբանություն և այլն) մեթոդական կազմում: 1960 թվականին ԱՄՆ-ում սկսեց իր աշխատանքը արտթերապիայի առաջին՝ ամերիկյան ասոցիացիան [6]:

Գոյություն ունեն արտ-թերապիայի մի քանի ճյուղեր, որոնցից առավել լայնորեն կիրառվում են նկարչաթերապիան, հեքիաթաթերապիան, երաժշտաթերապիան, պարաշարժողական թերապիան ինչպես նաև ավագաթերապիան:

Ավագաթերապիան արտթերապետիկ մեթոդ է, որի հիմնական նպատակը ստեղծագործական ինքնաբուխ ինքնարտահայտման միջոցով այցելուի ինքնասամոքումն է, իսկ հիմնական խնդիրը՝ անհատական անգիտակցականի ճնշված, արտամղված փորձը գիտակցված դարձնելը: Ավագաթերապիան հոգեթերապետին թույլ է տալիս լուծել հոգեախտորոշիչ, շտկողական, թերապետիկ, ստեղծագործական զարգացման խնդիրներ: Ավագաթերապիան արտթերապիայի այլ ձևերից առանձնանում է իր պարզությամբ և հասանելիությամբ, նոր ձևեր ստանալու հնարավորությամբ, ստեղծված պատկերների կարճաժամկետությամբ, ինչը մեթոդին հատուկ նշանակություն է հաղորդում [4, էջ 1-5]:

Ավագի կիրառությունը հին պատմություն ունի: Ամերիկայի բնիկները, հատկապես նավախո և հոպի ցեղերը շատ հաճախ կիրառում էին ավագի պատկերները՝ բուժման և ծիսակարգերի կազմակերպման նպատակով: Նրանց ստեղծած ավագե պատկերները սովորաբար կենդանիների, ծառերի, բնության երևույթներ էին հիշեցնում: Ժամանակի ընթացքում ամերիկայի բնիկները զարգացրին բուժման այդ ծեսերը, որոնք իրենցից ներկայացնում էին ավագի վրա շամանական տարաբնույթ տեսիլքների պատկերում: Յուրաքանչյուր «այցելուի» համար պայծառատեսի կողմից ստեղծվում էր հատուկ ավագանկար, որը ցանկալի արդյունքով «ծրագրավորվում էր» տվյալ մարդու համար [4, էջ 6-12; 4, էջ 5-9]:

Ամերիկյան հնդկացիները, այսպիսով, կիրառում էին ավագի վրա պատկերված տեսիլքները ինչ-որ իմաստով նաև նախագիտական «հոգեբանական աշխատանքի» նպատակով:

Սկիզբ առնելով յունգյան անալիտիկ հոգեբանության շրջանակներում՝ ավագաթերապիան հիմնվում է անգիտակցականի սիմվոլիկ բովանդակության՝ որպես ներքին աճի և զարգացման աղբյուրի ընկալման վրա: Կ. Յունգի կողմից մշակված ակտիվ երևակայության տեխնիկան կարող է համարվել ավագաթերապիայի տեսական հիմքը: Ավագով լցված ավագանը նա դիտարկում էր որպես կոլեկտիվ անգիտակցականի մանկական ասպեկտ, որը հնարավորություն է տալիս որոշակի ձև հաղորդել տրավմատիկ փորձին և այդպիսով նաև գործ ունենալ դրա հետ: Եվ այս գործընթացը, ըստ Կ. Յունգի, հատուկ է ոչ միայն երեխաների, այլև մեծահասակների հոգեկանին, քանի որ «երեխայի արքետիպը» կամ «ներքին երեխան» պահպանվում է նաև հասուն տարիքում [3, էջ 7-12; 4, էջ 5-9]:

Հոգեբանական պրակտիկայում ավագամանի օգտագործման սկիզբը ընդունված է համարել 1920-ականների վերջը: Ի սկզբանե ավագով խաղը հոգեբանական աշխատանքում հանդես է եկել որպես ոչ միայն թերապետիկ, այլև հոգեախտորոշիչ գործիք, որի օրինակներից է Շվեդիայում մեծ ճանաչում ունեցող «Աշխարհի թեստը» կամ, այսպես կոչված, «Էրիկա» մեթոդն է՝ մշակված գերմանացի մանկական հոգեբան,

փիլիսոփայության դոկտոր Շ. Բյուլերի կողմից: Այս մեթոդը մինչ այժմ էլ օգտագործվում է Շվեդիայում մանկական հոգեբուժության մեջ՝ որպես հոգեախտորոշիչ միջոց [3, էջ 7-12; 4, էջ 5-9]:

Մանկական հոգեթերապիայում ավագաթերապիան որպես մեթոդ սկսել է կիրառվել անգլիացի մանկական հոգեթերապևտ Մ. Լովենֆելդի կողմից: Հեղինակը մեծ նշանակություն էր տալիս ջրի և ավազի հետ երեխայի շոշափողական կոնտակտին: Մ. Լովենֆելդն իր պրակտիկայում կիրառում էր երկու սկուտեղներ, որոնցից մեկը լցված էր ջրով, մյուսը՝ ավազով: Երեխաներին նաև առաջարկվում էին տարբեր փոքրիկ խաղալիքներով տուփեր: Երեխաները հնարավորություն էին ստանում ազատ խաղալ ավազի, ջրի և խաղալիքների հետ՝ անվանելով այդ գործընթացը «աշխարհի ստեղծում»: Մ. Լովենֆելդն այդպես էլ անվանեց իր մեթոդիկան՝ «աշխարհի ստեղծման» տեխնիկա: Ավելի ուշ՝ 1940-ականներին Շվեյցարիայում երեխաների հետ աշխատանքում սկսեցին կիրառել Մ. Լովենֆելդի «աշխարհի ստեղծման տեխնիկան», որի նախատիպը ընդունված է համարել Շ. Բյուլերի «աշխարհի թեստը»: 1935 թ. Մ. Լովենֆելդը հրատարակում է իր «Մանկության խաղ» (*Play in Childhood*) գիրքը, որում նկարագրված են ավազով խաղերի հոգեթերապևտիկ հնարավորությունները: Գրքի տպագրությունից հետո Կ. Յունգի աշակերտուհի Դ. Կալֆը սկսում է ուսանել այս մեթոդը հենց իր՝ Մ. Լովենֆելդի մոտ: Իր հերթին Դ. Կալֆը հետագայում «աշխարհի տեխնիկայի» հիման վրա մշակեց ավագաթերապևտիկ մեթոդ, որը կիրառվել է նախ՝ երեխաների, ապա նաև մեծահասակների հետ աշխատանքի համար [3, էջ 7-12; 4, էջ 5-9]:

Դ. Կալֆը, ով նպաստեց հոգեթերապևտիկ գործընթացում ավագաթերապիայի առավել լայնորեն տարածմանը, կարևորագույն սկզբունք էր համարում ազատ և պաշտպանված տարածքի ստեղծումը, որտեղ այցելուն կարող է արտահայտել և հետազոտել սեփական ներաշխարհը՝ վերածելով իր՝ մեծամասամբ անհասկանալի և տագնապային ապրումները շոշափելի ու տեսանելի կերպարների: Դ. Կալֆը վերամշակեց ավագաթերապիայի յունգյան մոտեցումը: 1966 թ. գերմաներեն, իսկ 1971 թ. անգլերեն լույս տեսավ նրա՝ «Ավագաթերապիա» գիրքը: Նա հաստատեց, որ ավագաթատկերների շարքը կարող է իրենից ներկայացնել շարունակական կոնֆլիկտ անգիտակցականի հետ և այդպիսով համեմատվել երազների հետ: Նա կարծում էր, որ ավազի հետ աշխատանքը նպաստում է հոգեկան գործընթացների շարժին դեպի ամբողջականություն և կարող է բերել անձի զարգացման ուսմոքման: 1980 թ.-ին լույս տեսավ Դ. Կալֆի «Ավազով խաղ» (*Sandplay*) մենագրությունը [3, էջ 7-12; 4, էջ 5-9]:

Անդրադառնալով ավագաթերապիայի գործընթացին՝ հարկ է նշել, որ իրենց կառուցվածքով, հիմնական սկզբունքներով և նույնիսկ հրահանգի ձևով տարբեր հեղինակների մոտեցումները հաճախ տարբերվում են: Յունգյան ավագաթերապիայում, օրինակ, այցելուին առաջարկվում է որևէ բան ստեղծել սկուտեղի վրա՝ ցանկության դեպքում օգտագործելով ջուր, ինչ-որ առարկաներ, խաղալիքներ: Վերջում այցելուն ինչ-որ անուն է տալիս իր ստեղծած կոմպոզիցիային: Ընդ որում հստակ կառուցվածք չկա, այցելուն ազատ է իր քայլերում: Դ. Կալֆը հիմնականում հետևյալ հրահանգն էր տալիս.

«նայեք դարակներին, վերցրեք այն, ինչ առավել մեծ հետաքրքրություն առաջացրեց ձեր մեջ, այնուհետև, եթե ցանկանում եք, ավելացրեք նաև այլ առարկաներ»: Յունգյան ավագաթերապիայի միջազգային ասոցիացիայի նախագահ Ջ. Ատերտոնը կողմնակից էր այցելուի ազատությանը՝ ընտրել այնքան խաղալիքներ և ֆիգուրներ, որքան նրան պետք են՝ առանց թերապևտի կողմից որևէ ճնշման: Ընդ որում, այս ֆիգուրներն ու առարկաները կարող են լինել շատ տարբեր՝ խորհրդանշելով մարդկային գոյության տարբեր կողմերը՝ բույսեր, կենդանիներ, մարդիկ, տրանսպորտ, սնունդ, երաժշտական գործիքներ, քարեր, հեքիաթների ու ավանդույթների հերոսներ, տարբեր սիմվոլներ և այլն [3, էջ 7-12; 4, էջ 5-9]:

Աշխարհի տարբեր երկրներում ավագաթերապիան ավելի մեծ ճանաչում գտավ 1990 թ.-ից: Ներկայումս մեթոդը գրեթե հավասարապես կիրառվում է թե՛ մեծահասակների, թե՛ երեխաների հետ աշխատանքում: Այն հաջողությամբ ներառվում է արտ-թերապիայում, գեշտալտ-թերապիայի շրջանակներում, ինչպես նաև մանկական հոգեթերապիան: Որպես աշխատանքի նյութեր կիրառվում են ավազը, ջուրը, փոքրիկ խաղալիքները, որոնց միջոցով այցելուին առաջարկվում է ստեղծել կոմպոզիցիաներ հատուկ սկուտեղների վրա: Կառուցելուց հետո այցելուն անուն է տալիս իր ստեղծագործությանը և պատմում հոգեթերապևտին: Հոգեբանը ընդգծում է պատմության կարևոր կետերը, անհրաժեշտության դեպքում լուսանկարում ստեղծագործությունը:

Ավագաթերապիան առաջին հայացքից պարզ, բայց և խոր և նուրբ մոտեցում պահանջող մեթոդ է, որտեղ ավագամանը ու լրացուցիչ պարագաները միջնորդավորում են այցելու-հոգեթերապևտ փոխհարաբերությունները և միջավայր են ստեղծում սիմվոլիկ լեզվի համար:

Չնայած ձևերի բազմազանությանը՝ ավագամանը ունի նախընտրելի չափսեր և ձև, որը առավել ընդունելի է համարվում դասական ավագաթերապիայում: Այն ունի ուղղանկյուն ձև, 70/50 սմ երկարություն և լայնություն, 10 սմ խորություն: Ավագամանի ներսը ամբողջությամբ պետք է ներկված լինի երկնագույնով՝ խորհրդանշելով երկինքն ու ջրային միջավայրը: Ավագամանի չափսերը պայմանավորված են նրանով, որ, ըստ մասնագետների՝ ավագային դաշտը պետք է լինի մեկ հայացքով ընկալելի. սա, ըստ մասնագետների, ներդաշնակության և ամբողջականության զգացողություն կարող է հաղորդել [3, էջ 14-17; 4, էջ 19-26]:

Անդրադառնալով ավագաթերապիայի ընթացքում կիրառվող օբյեկտներին՝ հարկ է նշել, որ դրանց ընտրությանը տրվում է մեծ ուշադրություն: Վերջինը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ ավագաթերապևտիկ գործընթացում դրանք հանդիսանում են այցելուի «լեզուն», հաղորդակցման յուրահատուկ ճանապարհը, և, բնականաբար, որքան հարուստ է ավագաթերապիայի սենյակը տարատեսակ օբյեկտներով, ֆիգուրներով, այնքան լայն են այցելուի ինքնարտահայտման հնարավորությունները: Ընդհանրացնելով տարբեր մասնագետների կողմից առաջարկվող օբյեկտները՝ ներկայացնենք դրանք թեմատիկ խմբերով.

- մարդիկ (տարբեր տարիքի, սեռի, ռասսայի, սոցիալական շերտերի, ինչպես նաև ընտանիքի անդամներ, տարբեր մասնագիտությունների ներկայացուցիչներ, իրական և առասպելաբանական, հեքիաթների հերոսներ, տարբեր դարաշրջանների ներկայացուցիչներ, հաշմանդամ տիկնիկներ, զինվորներ)

- կենդանիներ (վայրի, ընտանի, սողուններ, միջատներ, թռչուններ, առասպելաբանական կենդանիներ)

- փոխադրամիջոցներ (ցամաքային, ջրային և օդային, ռազմական, սպորտային և այլն)

- կառույցներ (ինչպես կոնկրետ կառույցներ՝ օրինակ դպրոց, մանկապարտեզ, հիվանդանոց և այլն, այնպես էլ չեզոք շենքեր, պատեր, ցանկապատեր և կիսակառույցներ)

- կենցաղային պարագաներ
- բնական նյութեր (քարեր, խեցիներ, փետուրներ և այլն)
- սնունդ
- բույսեր
- երկրաչափական պատկերներ և այլն [3, էջ 19-29; 4, էջ 34-51]:

Ավագաթերապիայի՝ որպես մեթոդի հաջողությունը մեծապես կապված է հիմնական նյութերի՝ ավազի և ջրի առանձնահատկությունների հետ, որոնք բնական նյութեր են և գոյություն ունեն ցանկացած էկո-համակարգում: Ավագաթերապիայում կիրառվող ավազը կարող է լինել տարբեր տեսակի՝ մանր և խոշոր, սպիտակ, դեղնավուն, շագանակագույն կամ մոխրագույն, կարող է կիրառվել և առանձին՝ որպես չոր ավազ, և ջրի հետ միասին՝ որպես խոնավ կամ թաց ավազ, որն առավել ենթարկվող է տարբեր տեսակի ձևափոխումների [3, էջ 14; 17]:

Ավազը ստեղծում է հողի, ցամաքի, երկրի ասոցիացիան: Ավագամանում այն որոշակի տարածք է զբաղեցնում, լցված լինելով կիսով չափ կամ փոքր-ինչ ավելի քիչ, որպեսզի այցելուն կարողանա բացել ավագամանի երկնագույն հատակը՝ «ջրային» մակերևույթ ստանալու համար [4, էջ 32-34]:

Ջրի կիրառումն ավագաթերապիայում նույնքան կարևոր է: Ջուրը կյանքի, ընթացքի, հոսքի, շարժման ու փոփոխության, ինչպես նաև հույզերի սիմվոլն է: Ուստի պատահական չէ, որ Դ. Կալֆը համեմատում էր այցելուի կողմից ջրի հոսքի պատկերումը անձնային աճի, հոգեբանական զարգացման հետ [4, էջ 32-34]:

Չնայած նրան, որ ավագաթերապիայի գործընթացը յուրահատուկ է և յուրաքանչյուր այցելուի դեպքում անկրկնելի, այնուամենայնիվ այն ունի իր հստակ կառուցվածքը:

Ավագաթերապիայի յուրաքանչյուր հանդիպման մեջ կարելի է առանձնացնել որոշակի փուլեր: Տարբեր հեղինակներ (Մ. դե Դոմենիկո, Ա. Գուդվին, Բ. Լաբովիտց, Դ. Կալֆ) ավագաթերապիայի փուլերի տարբեր բաժանումներ են առանձնացնում: Առավել ամբողջական է համարվում Ա. Գուդվինի և Բ. Լաբովիտցի առաջարկած տարբերակը.

1. Աշխարհի ստեղծում – այս փուլում այցելուն առանց հոգեբանի որևէ տեսակի միջամտության կառուցում է աշխարհն այնպես, ինչպես ինքն է ուզում, հոգեբանի դերը միայն դիտելն ու ինֆորմացիա հավաքելն է:

2. Ապրում և վերակառուցում – սա ամբողջապես այցելուի անձի ներքին աշխատանքն է, երբ նա նայում է իր պատրաստի աշխարհին, մտածում, ունենում ապրումներ և հույզեր, ցանկության դեպքում ինչ-որ փոփոխություններ մտցնում: Հիմնականում այս փուլն ընթանում է լռության մեջ, հոգեբանը միայն երբեմն-երբեմն հանդես է գալիս՝ որպես «ռեֆլեքսիվ հայելի»՝ անդրադարձնելով այցելուի հոգեվիճակը կամ ապրումները:

3. Թերապիա – սա հոգեբանի ակտիվ միջամտության և բուն աշխատանքի փուլն է: Նա կարծես էքսկուրսիա է գնում այցելուի կառուցած աշխարհ, իսկ վերջինս պատմում է աշխարհի և դրա բնակիչների մասին: Թերապևտի նպատակային և դիպուկ հարցերն են ոչ միայն նպաստում են իրավիճակի պարզաբանմանը, այլև այցելուին օգնում են հասկանալ սեփական ապրումները:

4. Արձանագրություն – այս փուլում թերապևտը լուսանկարում է աշխարհը, գրառումներ կատարում գործընթացի վերաբերյալ:

5. Անցում - այս փուլում թերապևտն օգնում է այցելուին կապ հաստատել կառուցած աշխարհի և այցելուի իրական վիճակի միջև:

6. Աշխարհի ապամոնտաժում – ստեղծած աշխարհը ապակառուցվում է, այցելուն հավաքում է այն ամենն, ինչ օգտագործել էր աշխարհը ստեղծելիս [5, 52-89]:

Ավագային աշխարհների վերլուծության համար Ռ. Կալֆֆը և նրա աշակերտները առաջարկում են ավագային աշխարհի մեկնաբանման սխեմա: Ավագային աշխարհի ամբողջական պատկերը այդ սխեմայով բաժանվում է վերին և ստորին, ձախ, կենտրոնական և աջակողմյան մասերի: Ընդունված է համարել, որ ձախ կողմում տեղակայված պատկերները վերաբերում են այցելուի անցյալին, կենտրոնականը՝ ներկային, իսկ աջակողմյանը՝ ապագային: Հորիզոնական մասով ավագապատկերը կարելի է բաժանել երկու մասի: Ստորին հատվածում տեղակայված օբյեկտները խոսում են այցելուի անգիտակցականից եկող ինֆորմացիայի մասին, իսկ վերին հատվածի օբյեկտները՝ գիտակցականից [4, 52-89]:

Այս ամենից բացի ամբողջական վերլուծություն կատարելուն կարող է օգնել հետևյալ ասպեկտների դիտարկումը.

- ավագի, ջրի և օբյեկտների օգտագործման առանձնահատկությունները,
- օբյեկտների ընտրության և տեղափոխման հերթականությունը, ինչպես նաև այն օբյեկտները, որոնք ընտրվում, բայց չեն դրվում ավագամանի մեջ,
- աշխարհի ստեղծման ձևը՝ արագությունը, այցելուի ներգրավվածության, ակտիվության աստիճանը և այլն,
- ավագամանի օբյեկտների ու կառույցների կրկնությունները, քանակը, գույները, խմբավորումները, ուղղությունները, առկա հակասությունները, ավագի մեջ թաքցված օբյեկտները,

- այցելուի ոչ խոսքային ազդակները, դեմքի արտահայտությունը, դիմախառի փոփոխությունները,

- ավազամանի ներսի փոփոխությունները՝ լրացումները, հեռացումները, շարժումները,

- այն լեզուն, որն օգտագործում է այցելուն օբյեկտների նկարագրության համար [4, էջ 89]:

Վերոնշյալ ասպեկտների, ինչպես նաև ավազի աշխարհի մեկնաբանման սկզբունքների կարևորումը օգնում է թերապևտին կատարել ավազի աշխարհի ամբողջական և բազմակողմանի վերլուծություն, որն իր հերթին կնպաստի այցելուի համար արդիական խնդիրների հասկացմանն ու համապատասխան միջամտության ցուցաբերմանը:

Որպես մեթոդ՝ ավազաթերապիան ունի մի շարք առավելություններ.

- այն թույլ է տալիս ակտիվացնել այցելուի «ներքին երեխային»,
- հիմնական նյութը՝ ավազը, բնական նյութ է և ունի հանգստացնող ազդեցություն,
- հնարավորություն է տալիս ստեղծել «իրական», տեսանելի, շոշափելի և փոփոխելի աշխարհ, որը թույլ է տալիս այցելուին անցում կատարել գոհի կարգավիճակից սեփական կյանքի տիրոջ, կերտողի կարգավիճակին

- չի պահանջում խոսքային մեծ ակտիվություն,
- թույլ է տալիս հաղթահարել այցելուի դիմադրությունը,
- կամուրջ է հանդիսանում այցելուի անգիտակցականի և գիտակցության միջև,
- ակտիվացնում է մարդու ինքնաամոքման բնածին ռեսուրսները [4, էջ 9-14;17]:

Ընդունված է համարել, որ ավազաթերապիան ցուցված է հատկապես այն դեպքերում, երբ այցելուն հոգեբանական տրավմա է ապրել, էքզիստենցիալ ճգնաժամի մեջ է կամ սուր է տանում տարիքային ճգնաժամը, ունի ներքին կոնֆլիկտներ և չգիտակցված վախեր և այլն: Միևնույն ժամանակ հայտնի են նաև ավազաթերապիայի կիրառման որոշակի սահմանափակումներ: Դրանցից են՝ բարձր տագնապայնությունը, ավազաթերապիայի՝ որպես մեթոդի հանդեպ դիմադրությունը, այցելուի բարձր գրգռականությունը, մաշկային կամ շնչառական խնդիրների առկայությունը և այլն [3, էջ 32 էջ]:

Ավազի վրա այցելուն ստեղծում է իր աշխարհը՝ դրա համար ունենալով ազատ և անվտանգ մի միջավայր, որտեղ նա կարող է կառուցել իր ներաշխարհն ու կարծես դրսից հայացք նետել դրա վրա: Ավազի վրա աշխատանքը նաև խթանում է անձի ընդունակությունը սիմվոլիկ մտածելու և գործելու, ինչն իր հերթին ճանապարհ է բացում դեպի հոգեկանի խորքեր: Բացի այդ, ավազով կոմպոզիցիաների ստեղծումը հնարավորություն է տալիս այցելուին անուն և բացատրություն տալ իրեն անհասկանալի երևույթներին: Իզուր չէ, որ ավազաթերապիան հատկապես ցուցված է նրանց, ովքեր ունեցել են բացասական հուզական փորձ կամ ունեն մինչև վերջ չարտահայտված հույզեր: Այս խմբին են պատկանում հատկապես կյանքի անբարենպաստ իրավիճակներում հայտնված երեխաներն ու մեծահասակները, ովքեր

ունեցել են ֆիզիկական, սեռական կամ հուզական բռնության փորձ, բախվել են տրավմատիկ իրավիճակների:

Ավագաթերապիան իր պարզության, մատչելիության և խորության շնորհիվ համարվում է մանկական թերապիայի արդյունավետ մեթոդներից մեկը: Մանկական թերապիայում ավագամանի կիրառությունը հաճախ պայմանավորված է մեթոդի գլխավոր առանձնահատկություններից մեկով. այն այցելուից չի պահանջում խոսքային մեծ ակտիվություն, ստեղծած պատկերները ինքնին խոսուն են: Ավագաթերապիան օգնում է երեխային ձևավորել դրական պատկերացում իր մասին, ընդունել ինքն իրեն, վստահել սեփական ուժերին: Ավագով խաղի ընթացքում իրենց արտահայտումն են գտնում երեխային հուզող բոլոր ապրումները, թոթափվում են ագրեսիան և լարվածությունը, երեխան ազատվում է վախերից, և ապրածը չի վերածվում հոգեբանական խնդրի: Խաղը թույլ է տալիս վերականգնել հավասարակշռությունը, բարձրացնել վերահսկողությունը, հաղթահարել դժվարությունները: Ավագաթերապիայի գործընթացն օգնում է լուծել նաև ինքնագիտակցման և ինքնաիրականացման խնդիրներ, բացահայտել ներքին ռեսուրսները և ապրել անձնային աճ [1, էջ 163-169]:

Ավագաթերապիայի մեթոդը իր զարգացման ընթացքում տարբեր փոփոխություններ է կրել՝ բացի թերապևտիկ աշխատանքում կիրառվելուց իր կիրառությունն է գտել նաև զարգացնող աշխատանքում: Այսպես, հոգեկան գործընթացների, հույզերի, ճանաչողական ոլորտի, ինչպես նաև մանր շարժողականության, շոշափողական զգայունության զարգացման գործընթացում ավագով աշխատանքը տալիս է ակնհայտ արդյունքներ:

Ավագաթերապիայի դասական և մոդիֆիկացված տարբերակները իրար հետ չշփոթելու համար արտասահմանյան գրականության մեջ ընդունված է դասական ավագաթերապիան գրել մեծատառով՝ **Sandplay** (բառացի՝ «Ավագախաղ»), իսկ ավագաթերապիայի մոդիֆիկացված տարբերակները, որոնք թերապևտիկ նշանակությանը զուգահեռ ունեն առաջնահերթ զարգացնող նշանակություն՝ փոքրատառով՝ **sandplay**: Ընդունված է նաև Sandplay և sandtray բաժանումը, որտեղ sandtray-ը ավագաթերապիայի զանազան մոդիֆիկացիաների անվանումն է [1, էջ 163-169]:

Ներկայումս զարգանում է ավագանկարչությունը կամ ավագային անիմացիան, որը լինելով արվեստի, նկարչության համեմատաբար նոր տեխնիկա՝ հասցրել է կիրառվել նաև հոգեբանական տարբեր ուղղությունների, հիմնականում արտ-թերապիայի շրջանակներում:

Ավագային անիմացիան արվեստի ճյուղ է, որը հնարավորություն է ստեղծում ավագով շարժական կադրերի, պատկերների ստեղծման համար: Ավագային անիմացիան իրագործվում է լուսային սեղանների և դրանց վրա առկա ավազի նուրբ շերտի առկայությամբ: Ստեղծված պատկերները կարող են վերափոխվել կամ վերանալ այնպիսի արագությամբ, ինչպիսի արագությամբ ստեղծվել էին: Ավագանկարչության

«Մենդ-Արտ» մեթոդը մոտ 30 տարի է, ինչ գոյություն ունի: Այն ծագել է ԱՄՆ-ում 1969 թ.: Ավագով անիմացիայի հիմնադիրը համարվում է կանադա-ամերիկացի ռեժիսոր, մուլտիպլիկատոր Քերոլին Լիֆը [2, էջ 68-72; 7]:

Այսպիսով, ավագաթերապիան և ավագանկարչությունը, ծագելով և զարգանալով հոգեբանական բազմաթիվ ուղղությունների և մեթոդների համատեքստում, ներկայումս իրենց ուրույն տեղն են գրավում հոգեթերապևտիկ աշխատանքի արտ-թերապևտիկ մեթոդների և հոգեբանական աջակցության և զարգացնող միջոցների մեջ:

Գրականություն

1. Խաչիրաբյան Ս.Ս. «Ավագաթերապիայի զարգացման միտումները Հայաստանում» Կանթեղ: Գիտական հոդվածներ/- Եր.: Ասողիկ, 2016, 163-169:
2. Хачибабян С.С. «Особенности и роль рисования песком в развитии детского творчества»./ Современные проблемы социально-гуманитарных наук. Научно-теоретический журнал; НОЦ “Знание”, 2016, 68-72 с.
3. Homeyer L., Sweeney D., Sandtray Therapy: a practical manual; Taylor and Francis Group, LLC, New York, 2011, 111 p.
4. Labovitz B., Goodwin A. Sandplay Therapy; W.W. Norton&Company, New York/London, 2000, 278p.
5. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. http://www.alegreya.ru/slovar3_a_605.html
6. Копытин, А.И. Теория и практика Арт-терапии. <https://reader.bookmate.com/1L2Ppjw4>
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Песочная> анимация

История и место песочной терапии в системе психотерапевтических методов

Хачибабян С.С.

Ключевые слова: Арт-терапия, Песочная терапия, “песочный мир”, песочное рисование

Настоящая статья посвящена истории возникновения и развития песочной терапии, а также ее роли в современной психотерапии. В контексте краткого исторического очерка в основном рассматривались основные особенности подходов таких основоположников песочной терапии, как К. Юнг, М. Ловенфельд, Д. Кальф. В рамках статьи мы попытались также кратко описать метод рисования песком и песочной анимации как развивающейся техники в психотерапевтической работе.

The history and place of sand therapy within psychotherapy methods system

Khachibabyan S.S.

Kew words: Art therapy, sand therapy, “sand world”, sand drawing.

This article is devoted to the history of origins and development of sand therapy, as well as its role in the modern psychotherapy. In the context of brief historical outline the main characteristics of approaches of the founders of sand therapy such as C. Jung, M. Lowenfeld, D. Kalff have been covered. Within the scope of the article we also tried to briefly describe the methods of sand painting and sand animation as a developing technique in psychotherapeutic work.