

Геометрія для саморегуляції

Наш світ і наше тіло наповнені різноманітними геометричними фігурами. Згадайте шкільний курс біології, фізики, геометрії і проведіть для себе паралелі. Не забудьте і про "Вітрувіанську людину" Леонардо да Вінчі, і про сакральну геометрію різних релігій та міфологій, і про мандалотерапію.

Ідея застосування геометричних фігур у психології не нова (почитайте про психогеометрію Сьюзен Деллінгер), проте переважно ці ідеї стосуються психодіагностики особистості, а не особливостей їх застосування у психологічній інтервенції та саморегуляції.

Геометричні фігури і їх сукупність несуть в собі духовну цінність про організацію, впорядкованість, цілісність, баланс систем, що лежать в основі нашого фізичного та психічного життя. Кожна геометрична фігура має своє символічне значення та сенс для нашого життя. Адже, як зазначає О. М. Айванхов: "Абсолютна символічна мова – це мова геометричних фігур... Коли Посвячені минулого малювали вертикальну або горизонтальну лінію, коло або крапку, а потім комбінували з них хрест, трикутник, квадрат, пентаграму, гексаграму або змію, що кусає свій хвіст... вони вкладали у кожен фігуру вічні знання".

У період кризи завдання психологів полягає у швидкій і ефективній стабілізації потерпілого, а також застосуванні не менш ефективних способів для саморегуляції. В основу нашої роботи ми поклали дві основні ідеї: використання "простих" (коло, квадрат, трикутник тощо) – для саморегуляції та "об'ємних" (сфера, куб тощо) геометричних фігур – для психологічної інтервенції.

Модель інтегративної арттерапії при кризі передбачає послідовну реалізацію етапів психологічної інтервенції: тіло, емоції, образи, сенси. Застосування "простих" геометричних фігур передбачає реалізацію двох перших етапів – тіло та емоції, "об'ємних" – образи, сенси.

Отже, для саморегуляції малюйте:

■ точки – коли не можете почати щось робити і шукаєте як "зібратися з думками". Точка – це початок і єдність будь-якої геометричної фігури і, отже, початок всього.

▲ трикутники – коли шукаєте стабільність і опору. Трикутник уособлює єдність трьох принципів (точок) світобудови – творіння (народження), збереження (життя) і розчинення (смерті). Пригадайте на чому тримається наша Земля згідно міфології – "три кити", "три слони", а також, що згідно геометрії – предмет розташований на трьох точках опори більш стабільний.



кола – коли шукаєте мудре рішення. Коло символізує досконалість, нескінченність, вічність. Часто коло порівнюють із символами: Уробороса – символом нескінченного відродження та циклічності життя; Бгавачакра (Колесо сансари) – нескінченного і безперервного кругообігу народження, смерті і нового народження людини та ін.



квадрати – коли шукаєте порядку, стабільності, надійності та спокою (захисту). Квадрат описує просторовий склад Всесвіту: 4 сторони світу, 4 періоди життя людини, 4 пори року, 4 частини доби. Квадрат символізує земну матерію та реальність та уособлює принцип упорядкованості і стабільності.



прямокутники – коли потребуєте змін. Прямокутник символізує трансформацію особистості, пошук змін та стан переходу.



ромби – коли шукаєте поштовху (ресурс) до змін. Ромб поєднує в собі жіноче (у більшій мірі) та чоловіче начало й символізує зв'язок з родом.



зигзаги та спіралі – коли не вистачає енергії та сил. Зигзаги та спіралі – символи стихії Води.

Використання "об'ємних" (піраміда, сфера, куб тощо) геометричних фігур на етапі образів та сенсів, під час психологічної інтервенції, передбачає безпосередню інтерпретацію (пояснення) зі сторони клієнта зображених ним фігур. Проте варто підкреслити, що основою для розуміння актуального стану клієнта психологом є значення основи "об'ємної" фігури (трикутник – піраміда, коло – сфера, квадрат – куб).

© **Викторія Назаревич та Віктор Панасюк, 2022**