Общая информация

Маскотерапия – это метод психологической работы, основанный на выводе внутреннего глубинного состояния человека на поверхность с помощью маски. На лицо, его мимику у человека проецируется его психологическое состояние, настроение, состояние здоровья. Соответственно это можно спроецировать и на маску.

Человечество использовало маски с давних времен, их применяли древние племена, совершая ритуалы, и каждая маска имела свое значение. В племени к маскам относились серьезно, словно к живым объектам. Иногда они олицетворяли духов-защитников, отгоняли злые силы. Позже маски стали надевать на маскарадах, те, кто надевал их, прятал за масками свое настоящее лицо.

Маскарадные маски были красивыми, праздничными и редко несли символическую нагрузку. От этого в обществе сложилось мнение, что маска всегда скрывает лицо. Есть устоявшиеся выражения "надел маску", то есть стал не искренним, перестал быть самим собой.

Так, в обществе психологические маски выполняют разные задачи: позволяют примерить на себя какую-то роль, скрыть лицо, не быть узнанным, усилить за счет образа какое-то качество.

Если говорить о маскотерапии, то здесь задачи могут быть намного шире и глубже. Маски, их значение и влияние изучал еще Юнг, говоря о том, что это затрагивают глубинную природу человека. Маска помогает в исцелении, может вступать способом экспрессивной терапии. С помощью маски клиент может преодолевать страх самораскрытия, выражать внутреннее состояние, эмоции.

Например, "надевая" маску страха, гнева или вины, символически перенося эмоцию на маску, человек учится управлять своим состоянием, надевая и снимая ее. Он может посмотреть на созданное им состояние со стороны.

Кроме того, можно делать маски, направленные на получение ресурса: маску силы, маску уверенного человека, маску свободного и другие. Маска может быть аккумулятором энергии сотен людей, например, передавая, героический опыт. Так можно приобщаться к этим энергиям, раскрывая в себе скрытый потенциал. Маска здесь выступает проводником к ресурсам коллективного бессознательного.

Но! Важно чтобы человек смог справиться с этой энергией, выдержать ее мощную силу. С маской можно устанавливать контакт, выстраивать диалог.

Иногда, при работе в этом направлении арт-терапии, у клиента может включаться магическое мышление. Может присутствовать элемент самовнушения, когда человек верит в целительность самой маски.

Можно выделить разные направления в маскотерапии:

Маски, посвященной социальной роли. Создание недостатков в ролях, их предъявление, преодоление;

Архетипические маски;

Культурно-исторические образы, исторические личности;

Гротескный образ, где юмор может быть защитой перед встречей с чем-то большим;

Нечеловеческие образы, животные, силы природы, маски тотемных животных;

Маска, как средство поиска своей идентичности.

При работе со сложными масками возможно создание специального контейнера, где она может безопасно храниться.

Маскотерапия хорошо сочетается с драматерапией, их синтез позволяет создавать более полные образы и отыгрывать их. При групповой работе возможен обмен масками и проигрывание мини-спектаклей.

С детьми также возможна работа с помощью этого метода, но в более легком формате, с изготовлением масок животных, сказочных персонажей.

**Ознакомиться:**

1. с разделом : Маскотерапия из Учебного пособия по Арт-терапии Никитина Владимира Николаевича по ссылке: https://psy.wikireading.ru/19919
2. с видео: Маскотерапия. Работа со страхом

<https://www.youtube.com/watch?v=rJMXBxX952o>

1. с презентацией по ссылке:

http://sgpi.ru/user/-121/umk/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F.pdf