



## Урок № 1 Вступление

**Арт-терапия** – это направление в психотерапии и психологической коррекции, где искусство и творчество применяется в качестве терапии. В узком смысле, арт-терапия – это терапия изобразительным, визуальным искусством.

Термин «арт-терапия» впервые появился в 1938 году благодаря Адриану Хиллу и его работе с больными туберкулёзом. Он писал, что ценность арт-терапии заключается в том, чтобы «полностью захватить разум (а также пальцы)... высвободить творческую энергию часто подавляемого пациента», что позволяет пациенту «создать сильную защиту от своих несчастий».

**Основной методик арт-терапии** (и других проективных методик) является **проекция**.

У проекции есть два основных трактования – **психоаналитическое** и **психодиагностическое**. Впервые термин «проекция» был введён З. Фрейдом в статье «Невроз страха». В другой его статье – «О защитных нейропсихозах», он уточняет это понятие и пишет, что проекция является процессом приписывания своих собственных влечений, чувств, установок другим людям и/или внешнему миру, таким образом ограждая психику от тех своих особенностей, которые проецирующий считает неприемлемыми. Таким образом, **психоаналитическое** понимание проекции относит её к **механизмам защиты**. Человек, перенося всё, что он считает в себе «плохим» и «неприятным» на нейтральный стимул или выражая это не напрямую, а через метафору (например, в рисунке), может защитить другую часть своей психики.

**Психодиагностическое** трактование этого понятия ввёл Л. Франк, для обозначения ряда тестов, и описал его как процесс и результат взаимодействия испытуемого с объективно нейтральным

неструктурированным материалом, в ходе которого испытуемый наделяет этот материал собственными мыслями, чувствами. Т. е. человек может переносить на любой неопределенный стимул не только то, что считает неприемлемым, но вообще любые свои мысли и чувства. Так, даже мрачная картина может показаться нам обнадеживающей, если мы посмотрим на неё в момент счастья.

**Методики арт-терапии** относятся к экспрессивным согласно классификации Л. Франка, что означает, что от клиента требуется создание собственного рисунка, а не проекция своих чувств/мыслей и т. п. на уже существующий.

Как писал Л. С. Выготский в «Психологии искусства» – «Всякое произведение искусства естественно рассматривается психологом как система раздражителей, сознательно и преднамеренно организованных с таким расчетом, чтобы вызвать эстетическую реакцию». От психолога арт-терапевта требуется особое понимание искусства как способа заглянуть во внутренний мир автора или наблюдателя. Если вы работаете с автором рисунка, не имеет значение ваше впечатление или оценка качества работы, имеет значение лишь символика, цвет, характер линий и композиция. Однако все эти критерии не должны оцениваться вами с позиции знатока искусства – теории цвета и правилам построения композиции тут не место. В методиках арт-терапии существуют другие способы оценки. Так, как психолог арт-терапевт, вы должны быть готовы смотреть на творчество ваших клиентов как на продукт деятельности, который является выражением происходящего в их жизни. Интерес тут представляет только готовый продукт, скрытая в нём символика и то, что вам сообщает о рисунке (и себе) клиент.

Рисование помогает человеку сбросить с себя оковы рационализации, забыть об идеях о том, что правильно и неправильно, что можно, а что нельзя, и проявить настоящего себя. К тому же многие взрослые люди испытывают трудности в понимании собственных эмоций, им сложно понять, что они чувствуют, а если и поняли – не знают как экологично это выразить. Рисование – один из способов для клиента взглянуть на себя немного со стороны, что может позволить ему лучше понять свои чувства.

В своей книге «О духовном в искусстве» В. Кандинский писал: «Живопись есть искусство, и искусство в целом не есть бессмысленное созидание произведений, расплывающихся в пустоте, а целеустремленная сила; она призвана служить развитию и совершенствованию человеческой

души... Живопись — это язык, который формами, лишь ему одному свойственными, говорит нашей душе о хлебе насущном».

Рисуя, человек не бездумно копирует образы, которые видит, но создает отражение своей личности, своих представлений о мире. Цель искусства – не повторить увиденное, но выразить то, что чувствует художник, когда смотрит. Можно поспорить, что современное искусство справляется с этим на порядок лучше, благодаря Интернету мы можем увидеть великое множество художников, которые умеют выражать своё видение мира в абстракции, в таких стилях как импрессионизм, сюрреализм и т. п.

Таким образом, не важно, умеет ли ваш клиент (или вы сами) рисовать реалистично и владеет ли академизмом, важна лишь готовность запечатлеть на бумаге своё видение мира. Возможно с эстетической точки зрения это будет не шедевр, но ваш клиент и не обязан создавать шедевры. Арт-терапия – это инструмент помощи клиенту. Поэтому вы, как психолог, должны быть сосредоточены на том, что делать с тем, что вы поняли из рисунка клиента, и о чём вам рассказывает сам клиент, а не на качестве исполнения.

**Экспрессивные методики** – наиболее простой способ психодиагностики детей благодаря тому, что в большинстве своём они всегда не только готовы, но и рады порисовать. Если же вы планируете работать со взрослыми, вы можете столкнуться с лёгким сопротивлением со стороны клиента. Многим людям, чья профессия далека от искусства, сложно «впасть в детство» и взяться за карандаш или кисть. Поэтому скорее всего вам придется напоминать своим взрослым клиентам о том, что рисование подходит для всех возрастов, а вы ни в коем случае не осудите их за неумение рисовать вообще или за то, что они не знают как правильно рисовать велосипед. Постарайтесь донести до клиента, что главное в рисунке – это выражение себя. Но не давите на клиента, если встретились с сильным сопротивлением, возможно для него больше подойдут другие виды проективных методик.

**Интерпретация рисунков** – тонкая наука, которая требует большого опыта. В рисунках заключены как общекультурные символы, так и личностные символы клиента. Если первые со временем можно научиться распознавать, то вторые придется обсуждать с клиентом, который не всегда может сам осознавать их смысл.

Не следует забывать о специфических культурных, национальных и религиозных символах, которые могут появиться в рисунках клиента. Поэтому, если вы работаете с клиентом для которого особую ценность имеют

его культурная, национальная и/или религиозная принадлежность, не будет лишним разузнать о них побольше, если они вам не знакомы (или перенаправить такого клиента к тому специалисту, с которым ему проще будет найти общий язык).

Существуют и некоторые гендерные особенности в использовании рисуночных методик. Мужчинам (особенно с высоким социальным статусом или неуверенным в себе) может быть сложно начать рисовать, использовать яркие цвета в своих работах или рисовать некоторые вещи, которые в большинстве культур воспринимаются как «только женские» (вроде цветов и милых животных). Для таких клиентов нужно создавать особую атмосферу доверия.

Развитие креативности, которое можно назвать своеобразным «побочным эффектом» арт-терапии способствует адаптивности личности, гибкости мышления. Чем больше человек соприкасается с искусством, тем больше он учится узнавать и понимать свои чувства.

### **Упражнения**

Ознакомьтесь с проективными методиками «Дом-дерево-человек» и «Несуществующее животное».

Вам понадобится два листа бумаги (желательно А4, отлично подойдет обычная бумага для принтера) и карандаши.

Для выполнения теста «Дом-дерево-человек» вам необходимо сложить лист пополам. На первой странице вы должны изобразить дом, на второй – дерево, а на третьей – человека. Этот тест желательно выполнять простым мягким карандашом (2М или 2В), поскольку грифель такой твердости позволит заметить изменения в силе нажима. После того как закончите рисовать, ознакомьтесь с целями методики и информацией по интерпретации, выполните пост рисуночный опрос.

Для выполнения теста «Несуществующее животное» вам понадобится второй лист бумаги, который вы заготовили, и цветные карандаши (тоже мягкие, отлично подойдут масляные или акварельные). Нарисуйте несуществующее животное и придумайте ему название. Когда закончите рисовать, ознакомьтесь с целями методики и информацией по интерпретации.

Вы можете тренироваться интерпретировать рисуночные методики попросив домочадцев или друзей порисовать для вас, но не торопитесь делать выводы и рассказывать о них авторам рисунков. Воспринимайте это именно как тренировку, правильная интерпретация рисуночных методик требует сноровки.

Проективные методики «Дом-дерево-человек» и «Несуществующее животное» являются самыми распространенными и информативными.

Позже выполните дополнительные упражнения: «Мой Рим», «Дерево моих желаний», «Кляксы, каракули», «Карта счастья».

### **Проективная методика «Дом – Дерево – Человек»**

**Автор: Д. Бак**

**Цель** проведения данной диагностики: оценка личности исследуемого, получение данных, касающихся сферы его взаимоотношений с окружающим миром в целом и с конкретными людьми в частности.

Для выполнения теста «Дом – Дерево – Человек» (ДДЧ) испытуемому предлагается бумага, простой карандаш, лист формата А4, который необходимо сложить пополам. На первой странице в горизонтальном положении наверху печатными буквами написано «Дом», на второй «Дерево», на третьей – «Человек», на четвертой – имя и фамилия испытуемого, дата проведения исследования. Для рисования обычно используется простой карандаш 2М, так как при употреблении этого карандаша наиболее ярко видны изменения в силе нажима.

### **Инструкция**

Нарисуйте, пожалуйста, дом, дерево и человека.

На все уточняющие вопросы испытуемого следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется.

### **Обработка результатов и интерпретация**

Качественный анализ рисунков проводится с учетом их формальных и содержательных аспектов. Информативными формальными признаками рисунка считаются, например, расположение рисунка на листе бумаги,

пропорции отдельных его частей, его величина, стиль раскрашивания, сила нажима карандаша, стирание рисунка или его отдельных частей, выделения отдельных деталей. Содержательные аспекты включают в себя особенности, движение и настроение нарисованного объекта. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной ситуации. Испытуемый может показать в своем рисунке, какие детали имеют для него личностную значимость двумя способами: позитивным (если во время работы над рисунком испытуемый подчеркивает или стирает некоторые детали рисунка, а также, если он возвращается к ним) или негативным (если пропускает основные детали рисуемых объектов).

Интерпретация таких значимых деталей или комплексов деталей может выявить некоторые конфликты, страхи, переживания рисующего. Но интерпретировать значение этих деталей следует с учетом целостности всех рисунков, а также в сотрудничестве с рисующим, так как символическое значение деталей часто бывает индивидуальным. Например, отсутствие таких основных деталей, как рот или глаза, может указывать на определенные трудности в человеческом общении или его отрицание.

Пропорции рисунка иногда отражают психологическую значимость, важность и ценность вещей, ситуаций или отношений. Пропорция может рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой. Например, очень маленький рисунок человека может показать чувство неадекватности субъекта в его психологическом окружении или желание аутически выйти из ситуации. Считается, что перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению. При оценке перспективы внимание обращается на положение рисунка по отношению к зрителю (взгляд сверху или снизу), взаимное расположение отдельных частей рисунка, движение нарисованного объекта. Например, человек, нарисованный в движении (бегущий, танцующий, играющий), чаще всего показывает активное творческое отношение ребенка к своей жизни.

### **Пост рисуночный опрос (ПРО)**

Опросник, состоящий из 64 вопросов, имеет «спиралеобразную» структуру, цель которой - избежать формализованных ответов со стороны испытуемого и препятствовать запоминанию ранее сказанного им в связи с конкретным рисунком. Прямые и конкретные вопросы сменяются более косвенными и абстрактными. ПРО не является жестко ограниченной процедурой, исследователь всегда может продолжить опрос в продуктивном

на его взгляд русле. Во всех случаях он должен определить, какое именно значение имеют для испытуемого стимульные слова «Дом», «Дерево» и «Человек».

### **Бланк пост рисуночного опроса «Человек»**

1. Это мужчина или женщина (мальчик или девочка)?
2. Сколько ему (ей) лет?
3. Кто он?
4. Это ваш родственник, друг или кто-нибудь другой?
5. О ком вы думали, когда рисовали?
6. А что он делает? (и где он в это время находится?)
7. О чем он думает?
8. Что он чувствует?
9. О чем вас заставляет думать нарисованный человек?
10. Кого вам напоминает этот человек?
11. Этот человек здоров?
12. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
13. Этот человек счастлив?
14. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
15. Что вы чувствуете по отношению к этому человеку?
16. Считаете ли вы, что это характерно для большинства людей?  
Почему?
17. Какая на ваш взгляд погода на рисунке?
18. Кого напоминает вам этот человек? Почему?
19. Чего больше всего хочет человек? Почему?
20. Как одет этот человек?

### **«Дерево» (Др)**

- Др1. Что это за дерево?
- Др2. Где в действительности находится это дерево?
- Др3. Каков приблизительный возраст этого дерева?
- Др4. Это дерево живое?
- Др5. А. (Если, испытуемый считает, что дерево живое)
  - а) Что именно на рисунке подтверждает, что дерево живое?
  - б) Нет ли у дерева какой-то мертвой части? Если есть, то какая именно?
  - в) Чем, по вашему мнению, вызвана гибель дерева?
  - г) Как вы думаете, когда это произошло?

Б. (Если испытуемый считает, что дерево мертвое)

а) Чем, по вашему мнению, вызвана гибель дерева?

б) Как вы думаете, когда это произошло?

Др6. Как вы думаете, на кого это дерево больше похоже на мужчину или на женщину?

Др7. Что именно в рисунке подтверждает вашу точку зрения?

Др8. Если бы здесь вместо дерева был человек, в какую сторону он бы смотрел?

Др9. Это дерево стоит отдельно или в группе деревьев?

Др10. Когда вы смотрите на рисунок дерева, как вам кажется, оно расположено выше вас, ниже вас или находится на одном уровне с вами?

Др11. Как вы думаете, какая погода на этом рисунке?

Др12. Есть ли на рисунке ветер?

Др13. Покажите мне, в каком направлении дует ветер?

Др14. Расскажите подробнее, что это за ветер?

Др15. Если бы на этом рисунке вы нарисовали солнце, где бы оно располагалось?

Др16. Как вы считаете, солнце находится на севере, востоке, юге или западе?

Др17. О чем заставляет вас думать это дерево?

Др18. О чем оно вам напоминает?

Др19. Это дерево здоровое?

Др20. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?

Др21. Это дерево сильное?

Др22. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?

Др23. Кого вам напоминает это дерево? Почему?

Др24. В чем больше всего нуждается это дерево? Почему?

Др25. Если бы вместо птицы (другого дерева или другого объекта на рисунке, не имеющего отношения к основному дереву), был человек, то кто бы это мог быть?

### «Дом» (Д)

Д1. Сколько этажей у этого дома?

Д2. Этот дом кирпичный, деревянный или еще какой-нибудь?

Д3. Это ваш дом? (Если нет, то чей он?)

Д4. Когда вы рисовали этот дом, кого вы представляли себе в качестве его хозяина?

Д5. Вам бы хотелось, чтобы этот дом был вашим? Почему?

Д6. Если бы этот дом был вашим и вы бы могли распоряжаться им, так как вам хочется:

а) Какую комнату вы бы выбрали для себя? Почему?



- б) С кем бы вы хотели жить в этом доме? Почему?
- Д7. Когда вы смотрите на рисунок дома, он вам кажется расположенным близко или далеко?
- Д8. Когда вы смотрите на рисунок дома, вам кажется, что он расположен выше вас, ниже вас или примерно на одном уровне с вами?
- Д9. О чем вас заставляет думать этот дом?
- Д10. О чем он вам напоминает?
- Д11. Этот дом приветливый, дружелюбный?
- Д12. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
- Д13. Считаете ли вы, что эти качества свойственны большинству домов? Почему?
- Д14. Какая, по вашему мнению, погода на этом рисунке?
- Д15. О ком вас заставляет думать этот дом? Почему?
- Д16. В чем больше всего нуждается этот дом? Почему?
- Д17. Куда ведет этот дымоход?
- Д18. Куда ведет эта дорожка?
- Д19. Если бы вместо дерева (куста, ветряной мельницы или любого другого объекта на рисунке, не имеющего отношения к самому дому) был человек, то кто бы это мог быть?

### **Тест «Несуществующее животное»**

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест — ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

### **Инструкция**

Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием.

### **Показатели и интерпретации**

#### *Положение рисунка на листе*

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка

кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

#### *Центральная часть фигуры (голова или замещающая ее деталь)*

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется — осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно).

Положение «анфас», т. е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств — уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения.

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия.

Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание).

Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная.

Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

*Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда постамент)*

Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах к, и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратит внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность.

### *Части, поднимающиеся над уровнем фигуры*

Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек — кудрей; цветково-функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа — крылья или щупальца и т. д.)

*Украшающие детали* — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность.

### *Хвосты*

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.)

Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

### *Контурные фигуры*

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т. е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры —

недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое - элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждения, вкусов.

### *Общая энергия*

Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т. п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него.) Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т. е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.) Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, — свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т. п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы.

Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» — постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, тренажник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т. п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

*Название* может выразить рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т. п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.) Первое — рациональность, конкретная

установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратекер» и т. п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т. п.) — при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т. п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлиненными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклетамиешиния» и т. п.)

### **Техника «Мой Рим»** **Автор: Н. Пурнис**

**Цель:** интеграция знаний о своих потребностях, ценностях, смысловых отношениях для реализации своих целей на ближайшее будущее; поиск индивидуальных личностных ресурсов для прохождения этапов развития личности; получение знаний о возможностях планирования и создания своего собственного мира, формирование «Я-концепции»; помощь в осознании специфики и уникальности собственных потребностей; получение опыта создания собственного «творческого продукта».

#### **Задачи:**

- научиться определять «свои» потребности, ценности, смысловые отношения в жизни;
- осознать, что формирование своего мира, своего окружения зависит только от самого человека;
- научиться слушать и слышать внутреннее «Я»;
- реализовать свои творческие способности.
- содействовать личностному и профессиональному росту, саморазвитию.

**Инвентарь:** обувная коробка, цветной картон, скотч, клей, ножницы, канцелярский нож, журналы, ленты, ткань (при желании), краска.

**Время работы:** 90 мин.

**Возрастные рамки применения:** клиенты от 14 до конца психологического здоровья человека.

### **Алгоритм работы**

#### **Вступление**

Психолог рассказывает о символическом значении названия техники «Мой Рим». Участники формируют образ будущей работы, получают настрой на создание своего дома.

#### **Основная часть**

Инструкция:

Для активизации воображения можно включить негромкую музыку.

1. Закройте глаза и представьте образ вашего дома из вашего ближайшего будущего, в котором есть всё необходимое для вашего роста, развития, гармонии. Образ этого дома уникален, он только для вас, для вашей души, для вашего спокойствия. Он даёт вам энергию для жизни. Внимательно рассмотрите образы – какой ваш дом? Что в нём есть?
2. Представьте себе свой дом, в котором будет всё необходимое вам для вашей личной гармонии, развития, реализации. Создайте из коробки образ вашего дома.
3. Посмотрите на свой дом и расскажите о нём. Есть ли у него окна, двери? Открыт или закрыт он? Какое в нём настроение? Старый он или новый?
4. Найдите место в пространстве комнаты и разместите свой дом.
5. Объедините ваши работы и создайте из них целую улицу под названием «Мой Рим».



6. Посмотрите на работы других участников, посмотрите какие они разные.

Обсудите ваши работы. Чем отличается ваш дом от других? В чём его отличие? Какие дома стоят по соседству? В какие вам хотелось бы попасть, а какие вы можете обойти стороной? Какой возраст у вашего дома? Что в нём есть? Какая часть вашего дома есть самой ресурсной? Открыт ли ваш дом для мира? Какие мечты вы можете реализовать, живя в таком доме?

**Выводы:** Данная техника помогает интегрировать знания о своих потребностях, жизненных ценностях и целях. Во время работы участник реализует свой творческий потенциал, создавая образ дома. Таким образом он получает возможность понять, что каждый сам творец своего собственного счастья. Техника помогает открыть необходимые ресурсы для развития человека и зафиксировать их в форме образов этого дома.

Данная техника даёт возможность ответить на следующие вопросы:

- Насколько человек умеет интегрировать знания о своих потребностях?
- Как он создаёт собственный мир, зависит ли он от него или других? - Насколько хорошо человек знает себя?
- Разрешает ли человек себе создавать в своей жизни то, что приносит ему радость и гармонизирует?

### **Техника «Дерево моих желаний»**

**Автор: П. Постельгина**

Символ дерева близок человеку с незапамятных времен и ассоциируется с телом, жизнью и семейной системой. Помните ритуал, когда на ветви завязывают ленточки-желания? Сама структура дерева призывает нас видеть связь между жизненными процессами.

**Вам понадобится:** плотный лист А4 (или другого комфортного формата) и краски.

Подумайте о сокровенных желаниях и планах. Нарисуйте на бумаге дерево, где:

- ветви будут символизировать желания;

- ствол станет основой: вашими ценностями, характером, жизненной стратегией;
- корни напомнят о том, что уже есть для исполнения желания: какие-то ресурсы, поддержка близких, успешный прошлый опыт или просто вера в себя и свои желания.

Дерево может получиться фантастическим — не ограничивайте себя, смело реализуйте творческие фантазии. Используйте готовую работу как талисман. Можно оформить ее в рамку.

### **Техника «Кляксы, каракули»**

**Автор: М. Бетенски**

Данная изобразительная техника в сочетании с музыкой побуждает личность взрослого/ребенка к самораскрытию, исследованию собственного эмоционального состояния, развитию творческого воображения.

#### **Описание техники**

Участникам сессии предлагается выбрать бумагу и изобразительные материалы по желанию, послушать ритм и настроение музыкального произведения, представить себе образ, о котором рассказывает музыка, затем изобразить его экспрессивно (с помощью каракулей, клякс, линий, точек, пятен, отпечатков и др.)

На этапе обсуждения участники рассказывают о своем рисунке, отмечают, получилось ли передать задуманный образ, получилось ли у них что-либо неожиданное, и на что оно может быть похоже, что обозначает выбранный для рисунка цвет.

Другие участники терапевтической группы тоже подключаются к обсуждению и интерпретации работ, рассказывают о своих впечатлениях от творческого процесса, отмечают эмоциональный климат в группе.

## **Упражнение «Карта счастья»**

**Автор: Л. Поцепун**

**Цель:** развитие чувственности, осознанности, понимания своего пути.

**Продолжительность:** 15 минут.

**Необходимые материалы:** бумага А3 (1 лист), краски, кисточка.

### **Алгоритм выполнения**

Возьмите бумагу и краски. На мгновение закройте глаза. Представьте себе вашу счастливую жизнь. Что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти?

Выберите в списке привычек для счастья 3 самых созвучных вам, или придумайте свои. Зарисуйте их в виде картинок на листе. В центре нарисуйте счастье – такое, каким вы себе его представляете, в любом образе.

***Привычки для счастья:** регулярная физическая активность, творческое и духовное развитие, интеллектуальная деятельность, занятие благотворительностью и добрыми делами, отдых с близкими и дорогими людьми, похвала самим себе и дарение приятных сюрпризов самому себе.*

Соедините все картинки на листе между собой, чтобы получилась карта.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

- Нравится ли вам ваше творение?
- Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?
- Если бы карта могла говорить, что бы она вам сказала?
- Какую привычку вы начнете внедрять прямо сегодня? Сделайте это!