



Урок № 2

Базовые рисуночные техники арт-терапии

Арт-терапия имеет несколько базовых психотерапевтических концепций. В зависимости от того, какой концепции придерживается психолог, содержание, цель и техники сеанса могут отличаться.

Психоаналитическая арт-терапия

Большой вклад в развитие арт-терапии сделал психоанализ. З. Фрейд считал, что продукт художественной деятельности обязательно является выражением неосознанных психических процессов, поэтому в психоаналитической арт-терапии наибольшей ценностью обладают спонтанные рисунки клиента.

М. Наумбург впервые применила творчество как технику психотерапии. Она полагала, что первичные мысли и переживания клиента кодируются в форме образов и символов, которые психотерапевт потом может раскодировать для лучшего понимания проблем клиента. Наумбург считала, что спонтанный рисунок – лучший способ выражения неосознанных психических процессов. Её последовательница Э. Крамер, рассматривала художественный процесс в целом как способ оздоровления, не требующий интерпретации.

Рисование в психоанализе – это вспомогательная техника, которая помогает получить доступ к бессознательному и/или испытать катарсис (высвобождение эмоций и разрешение внутренних конфликтов, возникающее часто в ходе самовыражения). К методикам психоаналитической арт-терапии относят «Каракули», монотипии, ассоциативный рисунок, «Метафорический портрет» и др.

Гуманистическая арт-терапия

Благодаря гуманистическим психотерапевтам арт-терапия стала самостоятельной терапевтической техникой.

Представительницей гуманистической арт-терапии является Д. Рин, чей подход основан на положениях гештальтпсихологии. Она рассматривала рисование как процесс осознания настоящего, и поэтому клиент должен быть озабочен только поиском способа самовыражения, а не проблем, которые он должен решить.

Задачей терапевта в гуманистически направленной арт-терапии является помощь клиенту в осознании своих переживаний, возможностей и перспектив. Психолог воспринимает клиента как целостную личность и не сосредотачивается на её отдельных измеримых подструктурах.

Для гуманистической психологии главное – это самоосуществление клиента, реализация его возможностей. К. Бюлер отмечал, что для самоосуществления главное – творческая экспансия, а именно стремление к расширению жизненной активности и овладению новым. Поэтому любые виды арт-терапии отлично сочетаются с гуманистической психологией. Они не только дают возможность выразить себя, но и научиться новому и расширить свои горизонты.

К гуманистической арт-терапии относятся техники, целью которых является преодоление тревоги, поиск своих сильных сторон, повышении самооценки и т. д.

Экзистенциальная арт-терапия

Экзистенциальная арт-терапия фактически не имеет терапевтической направленности. Экзистенциальная арт-терапия перекликается с гуманистической психологией в некоторых аспектах, однако, в отличие от неё, больше сосредоточена на самоценности клиента, а отношения между психологом и обратившимся к нему человеком находятся на уровне «человек-человек», а не «специалист-клиент».

Для экзистенциализма главное – это непосредственный опыт клиента, а не его объяснение или анализ. В конце концов не каждый живой человеческий опыт можно «упаковать» в теоретические концепции и измерить. Экзистенциальная арт-терапия фокусируется на таких общечеловеческих проблемах как смертность, одиночество, потеря смысла

жизни и т. п., и дает возможность клиенту осознать себя, свои эмоции и мысли. К ней можно отнести все техники «здесь и сейчас» (к примеру, «Рисунок состояния»), техники рисования эмоций и чувств, техники снятия психоэмоционального напряжения, а также техники вedomого рисования (рисование праформ, рисование двумя руками и др.) В этом подходе к арт-терапии психолог не интерпретирует рисунки клиента, а интересуется у клиента, что он изобразил и почему, направляет в понимании своей личности.

Гештальт арт-терапия

Многие психологи-гештальтисты прибегают к использованию в своей практике рисунка, поскольку основные принципы гештальт-психологии построены на организации визуального восприятия человека. Основоположник гештальт-терапии Ф. Перлз разработал базовые принципы работы с рисунком и даже имел соответствующие знания в области искусств.

Целями гештальт арт-терапии являются пробуждение спонтанности, креативности, осознание собственных переживаний, восстановление адекватной «Я-функции» и адаптация клиента. Большое значение для интерпретации рисунка в гештальт арт-терапии имеет соотношение образа и рисунка. Психолог всегда должен разделять изображенное на рисунке, самого клиента и то, где клиент в момент рисования находился.

Рисование для гештальт-терапии – вспомогательная техника, которая применяется, как правило, в тех случаях, когда клиент склонен к «интеллектуальным играм» и слишком много времени уделяет рационализации своих проблем. Также желательно, чтобы клиент рисовал спонтанно и не был ограничен материалами. Если клиент хочет рисовать в миниатюрном блокноте и именно фломастерами – пусть так и делает.

В гештальт арт-терапии всё в рисунке – размер листа, размер рабочего поля, цвет, перспектива и т. д. подвергается анализу психологом.

Трансперсональная арт-терапия

Трансперсональная арт-терапия – это метод, способствующий интеграции биографического, перинатального и трансперсонального опыта. Такая арт-терапия направлена на использование прирожденного творческого потенциала человека для интеграции личности, осознания им самого себя. Также клиенту требуется осознать и трансформировать свои неудовлетворенные, нереализованные желания, и психотравмирующие события.

Как правило, в трансперсональной арт-терапии в основном работают с мандалами всех видов.

Изотерапия

Изотерапия – одно из самых распространенных направлений арт-терапии. В отличие от проективной психодиагностики, изотерапия не требует чётко описанных и опробованных методик и техник. В изотерапии психолог задаёт наводящие вопросы, а клиент сам объясняет, что значат те или иные элементы его рисунка.

Изотерапия применяется не только в психотерапии, но и в коучинге. Иногда изотерапия используется в педагогических целях.

Главное в этом виде терапии то, что клиент получает удовольствие от процесса рисования, создания чего-то нового. Клиент может решить рисовать даже пластилином или обычным мелом – главное процесс, а не результат. Сам психолог в изотерапии скорее выполняет роль организатора и наблюдателя.

Упражнения

Ознакомьтесь с проективными методиками «Автопортрет в полный рост» и «Рисунок состояния».

Вам понадобится два рулона плотной бумаги длиной около двух метров (можно использовать обои, плотную оберточную бумагу или склеить несколько ватманов), скотч, любые материалы для рисования (кроме масляной краски, поскольку она слишком долго сохнет), кисти и один лист обычной бумаги (желательно А4 или А3).

Для работы с техникой «Автопортрет в полный рост» вам необходимо будет нарисовать свой автопортрет в полный рост в реальную величину. Соедините два рулона бумаги скотчем и попросите кого-то обвести на них ваш силуэт. Прикрепите скотчем бумагу к стене так, чтобы будущий автопортрет оказался на одном уровне с вами, и приступайте к рисованию, стараясь замечать, что чувствуете в это время. После того как закончите рисовать, ознакомьтесь с целями методики и информацией по интерпретации.

Для выполнения задания «Рисунок состояния» возьмите лист бумаги и выложите вокруг себя все материалы для рисования, которые у вас есть. Выберите то, что вам сейчас больше всего нравится, и начните рисовать

любые штрихи или формы, не заботясь, чтобы рисунок был на что-то похож. После того как закончите рисовать, внимательно рассмотрите рисунок, но старайтесь его не оценивать. Подумайте, удалось ли вы выразить своё текущее состояние, почему.

Позже выполните дополнительные упражнения: «Пиктоформулы», «Создание талисмана», «Человек под дождем».

Техника «Автопортрет в полный рост»

Автор: А. И. Копытина (модификация Е. Тарариной)

Цель: выявление и коррекция индивидуальных особенностей человека, его отношения к себе, своей внешности; обретение или переоценка смысла жизни; выявление собственных потребностей и внутренних конфликтов; выявление и осознание внутренних и внешних ресурсов.

Задачи:

- психодиагностика бессознательных эмоциональных компонентов личности;
- выражение чувств, связанных с образом «Я» и отношением к себе;
- развитие интереса к себе и повышение самооценки;
- организация внутреннего диалога со своим «Я»;
- принятие своего «Я»;
- формирование навыка внутренней рефлексии (честность с самим собой).

Применение: преодоление жизненных кризисов, смена места жительства, работы и т. п.

Инвентарь: два рулона плотной бумаги длиной около двух метров каждый без соединительных швов. Можно использовать обратную сторону обоев, плотную оберточную бумагу. Краски или восковые мелки, масляная пастель, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

Время работы: 1,5–2,5 часа.

Возрастные рамки применения: от 10 лет и старше.

Алгоритм работы

Введение. Клиенту предлагается нарисовать автопортрет реальных размеров, в реальном времени и желательно в реальном внешнем виде. Важно, чтобы автопортрет передавал основные черты характера того, кто его рисует.

Инструкция

- Соедините два рулона бумаги скотчем.
- Обведите свой силуэт во весь рост (участники в группе обводят друг друга).
- При помощи скотча повесьте бумагу на стену так, чтобы портрет оказался на одном уровне с Вами, и приступайте к рисованию.

В процессе рисования обращайте внимание на чувства, которые Вы испытываете; какую часть тела рисовать легко, а какую – сложнее. Время рисования – от часа до полутора.

Диалог с автопортретом

Клиенту предлагается, глядя в глаза своему изображению, обратиться с посланием, пожеланием для самого себя. Важно обращаться к портрету на «ты» и говорить вслух. В этом диалоге следует быть максимально честным. Диалог происходит в тройке «автор рисунка – портрет – свидетель (другой участник группы)». Задача свидетеля: оказывать эмоциональную поддержку и молча соприсутствовать в процессе.

Время работы: 5-15 минут.

Фотографирование с автопортретом (выполняется обязательно!)

Обсуждение.

- Получили ли Вы удовольствие от процесса?
- Какие чувства возникали во время рисования автопортрета?
- Как отношение и чувства к автопортрету связаны с отношением и чувствами к себе?
- Что рисовать было легко? Что сложнее?

- Как связано это с Вашими убеждениями и взглядами относительно себя в реальной жизни?

Выводы

Автопортрет, как и любая проективная методика, даёт возможность субъективно оценить отношение к самому себе. Методика позволяет получить ответы на важные вопросы:

- Как клиент относится к себе, знает ли о своих потребностях и слышит ли себя?
- Как он себя видит и принимает ли себя таким, какой он есть?
- Есть ли у клиента конфликты с самим собой?
- Налажен ли диалог с собственным «Я»?
- Есть ли у клиента проблемы с какой-либо зоной и, если да, – то с какой именно?

Техника «Рисунок состояния»

Цель: выразить и осмыслить текущее состояние

Материалы: карандаши, краски или пастель, несколько листов бумаги А4 или А3.

Время: 15-20 минут.

Используйте одну-две минуты, чтобы осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Попробуйте представить какого цвета это чувство, как оно пахнет.

Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаши начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Скорее всего – это будут абстрактные формы. Важно дать выход этим эмоциям. Попробуйте символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову.

В качестве варианта можно использовать глину или пластилин. Такие материалы особенно хороши в случае работы с агрессией или страхами.

Психодиагностическая методика «Пиктоформулы»

Методика предназначена для помощи психологу в выявлении основных жизненных тенденций клиента: склонен ли он в первую очередь к созиданию (успеху), гедонизму (счастью) или же к саморазрушению (ненависть к себе и склонность к самонаказанию, жизненная пассивность, склонность к вредным привычкам).

Пиктоформулы можно использовать в процессе индивидуальной психологической работы с клиентом, а также в процессах профотбора/профподбора. Не рекомендуется использовать в групповой работе, например в программе группового тренинга, в сочетании с публичным обсуждением результатов, так как данное обсуждение может иметь для обсуждаемых не очень приятные последствия. Однако в тех группах, где уже сложилась теплая и дружеская атмосфера взаимной поддержки, использование методики может быть очень полезным.

Оцениваемые качества: Направленность на успех. Направленность на счастье. Направленность на саморазрушение

Возрастная категория: 14+

Порядок проведения

Испытуемому предлагается нарисовать пиктограмму к каждому из 21 понятия. При этом следует объяснить, что пиктограмма – это небольшой рисунок, символически иллюстрирующий то или иное понятие. Желательно не приводить никаких примеров пиктограмм, чтобы не подводить испытуемого к тем или иным образам.

Следует особенно подчеркнуть, что пиктограмма должна быть полностью помещена в отведенный для нее квадрат, чтобы за пределы этого квадрата ничего не вылезало.

После того как испытуемый закончил рисовать пиктограммы, психолог забирает у него лист с пиктограммами и заранее приготовленными ножницами вырезает каждую из них. Пиктограммы желательно вырезать из бумаги довольно аккуратно, потому что к небрежно вырезанной пиктограмме у испытуемого в дальнейшем может возникнуть отношение пренебрежения. Именно поэтому психологу следует самому вырезать пиктограммы из бумаги,

не доверяя этот процесс испытуемому. Не следует импровизировать и заранее вырезать маленькие квадратики из бумаги, давая их потом заполнять испытуемому. Рисование на маленьких кусочках бумаги – вещь не очень удобная.

Получив таким образом 21 квадратик с пиктограммами, следует перемешать их в случайном порядке. После этого выдать их назад испытуемому. Вместе с этим выдается и второй бланк с формулами. Каждая формула состоит из пустого квадратика размером с квадрат пиктограммы, знака плюс, второго пустого квадратика, знака равно и третьего пустого квадрата. Испытуемому дается инструкция, в которой его просят распределить пиктограммы по свободным ячейкам, так, чтобы получались некие формулы, которые испытуемому кажутся осмысленными. Формулы заполняются сверху вниз, сначала первая, потом вторая и так далее. Запрещается заранее расставлять пиктограммы в следующие формулы, пока не закончена текущая. Запрещается также менять уже готовые формулы, в том числе переставляя пиктограммы между двумя формулами или же внутри одной формулы. Седьмую формулу заполнять не обязательно. Если испытуемому кажется, что оставшиеся три пиктограммы не связаны между собой никак, то пусть их отложит в сторону, в диагнозе они не будут играть роли.

После этого следует поговорить по поводу каждой формулы с испытуемым и выяснить, что в каждом случае он имел в виду. Вопросы не следует задавать так: «А вот почему вы считаете, что счастье плюс сытость равно проблема?» Испытуемый может забыть значение пиктограммы, это надо учитывать. Лучше вопрос построить так: «Прокомментируйте, пожалуйста, эту формулу. Какой смысл Вы вкладывали в неё?» За каждый комментарий в специальном блокноте психолог делает пометки. Если ответ испытуемого соответствует категории «Успех», то в блокноте в колонку «Успех» записывается 1, что означает один балл. Если сам испытуемый забыл что означает та или иная пиктограмма, это не страшно, здесь имеет значение его комментарий.

При соотнесении комментария с одной из трех категорий следует в первую очередь анализировать причинно-следственные связи событий. Вполне возможно, что после знака равно испытуемый поставит причину, а перед – ее последствия. Возможно, что в словах испытуемого не удастся сразу разглядеть хоть какие-то причинно следственные связи. Поэтому могут потребоваться наводящие вопросы. Для диагноза имеют значения следствия,

а не причины, именно следствия надо соотнести с одной из трех категорий («Успех», «Счастье», «Саморазрушение»).

Во время работы с комментариями не следует обращать внимание на исходные значения пиктограмм. Вообще не надо переворачивать пиктограммы и смотреть буквенные обозначения. Уже после получения последнего комментария психолог переворачивает пиктограммы и заносит формулы в блокнот или же делает записи непосредственно на бланке в пустых квадратах. То есть получатся записи примерно такие: "См+Неу=Д".

Инструкция

Инструкция 1

Перед вами на бланке имеется 21 понятие. Рядом с каждым понятием имеется квадратик. Нарисуйте в нем пиктограмму, соответствующую данному понятию. Пиктограмма - это небольшой рисунок, символически иллюстрирующий то или иное понятие. Нельзя в пиктограмме использовать буквы или цифры. Старайтесь рисовать так, чтобы потом только по рисунку Вы могли вспомнить, какому понятию соответствует данная пиктограмма. Обратите внимание, что каждый рисунок должен быть полностью помещен в отведенный для него квадрат, чтобы за пределы квадрата не вылезали никакие детали.

Инструкция 2

Вы получаете 21 пиктограмму, которые Вы недавно нарисовали. Надеюсь, Вы помните значение каждой пиктограммы. Если забыли – ничего страшного в этом нет. Также Вы получаете бланк. Распределите в нем пиктограммы по свободным ячейкам, так, чтобы получились некоторые формулы, которые вам кажутся осмысленными. Формулы заполняйте сверху вниз. Закончив одну формулу, переходите к следующей. Последнюю, седьмую, формулу заполнять не обязательно.

Во время выполнения задания ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- переворачивать пиктограммы,
- менять уже готовые формулы

Обработка результатов

Все пиктограммы делятся по смыслу на три группы.

1. Пиктограммы успеха:

Мечта (М)
Успех (Ус)
Достижение (Д)
Цель (Ц)
Признание (Прн)
Призвание (Прв)
Ясность (Я)

2. Пиктограммы счастья:

Любовь (Л)
Удовольствие (Уд)
Комфорт (К)
Сытость (Сы)
Счастье (Сч)
Соблазн (Сб)
Опьянение (Оп)

3. Пиктограммы саморазрушения:

Проблема (Прб)
Неудача (Неу)
Болезнь (Б)
Страх (Ст)
Несчастье (Нсч)
Наказание (На)
Смерть (См)

Пиктоформулы анализируются следующим образом. В расчёт идут пиктограммы, которые находятся с правой стороны знака равенства, то есть после него. Если пиктограмма саморазрушения, например, находится после знака равно, то в колонку Саморазрушение два балла.

Баллы суммируются с теми, что были получены в процессе работы с комментариями. Таким образом всего в сумме по трем категориям может

получиться 21 балл или же 18 баллов (в том случае, если седьмая формула оказалась незаполненной). По каждой категории максимум составляет 21 или 18 баллов. Так будет, если каждое слово одной категории располагается за знаком равенства (по каждому 2 балла) и во время работы с комментариями каждая пиктоформула была отнесена к данной категории (по каждому 1 балл).

Доминирование одной категории над другими и будет означать преобладающую направленность жизнедеятельности испытуемого, его наиболее общие интересы и склонности.

Техника «Создание талисмана»

Автор: А. Копытин, Б. Корт

В процессе арт-терапии клиент может в определенный момент испытывать сильное желание создать такой образ, который выражает его ощущение здоровья и силы. Это может произойти спустя определенное время после начала психотерапевтического процесса, когда клиент приходит к более позитивному восприятию себя и своих возможностей. Это также может быть связано с его переходом к более активной жизненной позиции. Во всех этих случаях образ, выражающий ощущение клиентом своих сил и возможностей, начинает играть роль талисмана, помогающего клиенту двигаться дальше и верить в себя. Создание такого образа является для него актом самоутверждения и служит своеобразным «зеркалом», отражающим его достоинства.

Так же как в вербальной психотерапии и консультировании очень важно сохранить баланс поддержки и фрустрации (провокации) клиента, в процессе арт-терапии мы можем помогать клиенту поддерживать оптимальный баланс погружения в сложные, травматичные переживания, с одной стороны, и актуализации и поддержки положительных, радостных, светлых аспектов его опыта, с другой стороны. Так, можно помочь клиенту сфокусировать свое внимание в процессе изобразительной деятельности на своих положительных характеристиках. В этом случае создаваемая им продукция может быть затем размещена в особом месте в кабинете или дома, служа напоминанием о достигнутых им успехах. Такого рода изобразительная деятельность чем-то похожа на ритуальные практики, предполагающие сознательную концентрацию на духовных ресурсах.

Создаваемые в процессе арт-терапии талисманические объекты могут отражать укрепление положительного образа «Я» клиента, его здоровые

связи с миром и желание развиваться дальше, с одной стороны, свидетельствовать о сохраняющейся психологической уязвимости и потребности иметь определенную защиту и поддержку, с другой стороны.

Таким образом, на одном из сеансов клиенту предлагается нарисовать свой собственный талисман. После того, как рисунок закончен, его смысл и особенности обсуждаются.

Рассмотрим варианты талисманических объектов.

Циркулярные или сферические объекты, как правило, служат защите и контейнированию проявляющихся в клиенте новых качеств, которые еще недостаточно развиты. Такой объект может быть представлен в образах сосуда или чаши (они представляют собой разрезанную надвое или открытую сверху сферу). Сосуд или чаша могут быть как открытыми, так и закрытыми. В последнем случае сосуд выступает символом трансформации, перемешивания и соединения различных внутренних качеств и появления из них чего-то нового.

Яйца, семена представляют собой миниатюрные контейнеры, заключающие в себе программу будущего развития. Создавая образы яйца или семени в ходе арт-терапии, клиенты могут помещать в их внутреннее пространство то, что служит символическим посланием себе или напутствием на будущее.

Коробки, квадратные и прямоугольные объекты. Эти объекты можно представить как последствия преобразования круга или сферы выступающих в качестве первичных форм. Эти преобразования предполагали определенные усилия и целенаправленную, сознательную обработку. Такие формы могут изображаться с крышками либо без них. Наличие крышки или дверцы подчеркивает то, что внутреннее пространство погружено во мрак, и что в нем может что-то скрываться.

Куклы, человеческие фигуры. Человеческую фигуру может изображать сочетание вертикальной и горизонтальной линий, либо круга и вертикальной линии. В некоторых историях встречаются образы волшебных кукол или людей маленького роста. Иногда кукла симво-лизировать сущность героя либо то начало в нем, которое должно быть впоследствии раскрыто. Клиент может создать для себя «исцеляющую куклу», выступающую в качестве метафоры тех качеств, которые ему необходимо культивировать для того, чтобы стать здоровым и гармоничным. Стилизованным изображением человеческой

фигуры могут выступать амулеты в виде треугольников. Они могут использоваться в единственном числе или в форме гирлянд.

Волшебная одежда и украшения. Можно вспомнить немало мифов и сказок, в которых герой или героиня, встречаясь со своими сверхъестественными помощниками и покровителями, получают от них в дар платье или какой-либо иной элемент одежды. Эти предметы разнообразны и включают следующие.

Головной убор. Во многих историях корона, шляпа или диадема на голове героя или героини подчеркивают их особый статус, права или роль. Следует также учесть, что головной убор может символизировать приоритет духовного или разумного начала и значимость авторитета.

Пояс. Этот элемент одежды «соединяет» верхнюю и нижнюю половины тела и может символизировать защиту его целостности. К поясу могут прикрепляться различные важные предметы, которыми человек может, в случае необходимости, быстро воспользоваться — такие как ключи, нож, фляжка и т. д.

Сапоги, туфли. Этот элемент одежды может подчеркивать то, как герой двигается по своему жизненному пути, насколько он связан с землей или способен отрываться от нее и перемещаться благодаря этому более стремительно, если, например, он обут в крылатые сандалии. Человек может почувствовать себя более уверенным и решиться ступить на незнакомую территорию, представив себя обутом в волшебные туфли.

Животные. Изображения животных тоже могут являться одной из разновидностей талисманических объектов. Такие изображения могут создаваться людьми и затем сопровождать их, символизируя их связь с ценными животными качествами. Они могут подчеркивать качества ловкости, стремительности, силы, свободолюбия и способности к выживанию.

Мечи, сабли, как правило, подчеркивают силу, мужество, достоинство, способность к проникновению и самозащите.

Кольца — их дарение или обмен могут символизировать выражение верности, надежности в отношениях. Кольцо также может подчеркивать идентичность его носителя или его исключительность.

Парики могут символизировать преобразование, мимикрию или защиту.

Ключи связаны с открыванием и закрыванием замков, обеспечивая доступ в жилище, хранилище, сундук и т. д.; могут символизировать защиту, наличие у их хозяина возможности проникновения в какое-либо пространство, в том числе тайное. Обладание ключом означает контроль, власть, возможность выбора. Ключи также могут ассоциироваться с доступом к внутренним ресурсам (жизненной энергии, бессознательного) с проникновением в душу другого человека.

Клубки, нить могут ассоциироваться с развитием, разворачиванием, сворачиванием, дорогой (путем жизни). Если клубок раскручивается по мере движения, нить обеспечивает возможность возвращения. Нить также может использоваться с разными целями, в том числе для спутывания, связывания (соединения и т. д. Сеть может означать поддержку, взаимосвязь, основу (матрицу) мироздания, спутывание, захват, поглощение. Нередко она ассоциируется с разными проявлениями женского начала — как созидательными, связанными с зачатием и деторождением, так и разрушительными.

Зеркало отражает реальное или ложное «Я», означает возможность увидеть в себе то, что ранее было невидимым (скрытый потенциал, определенные психические качества), а также возможность заглянуть в будущее. В историях зеркала нередко используются для прорицания, наблюдения затем, что находится на значительном удалении. Они также могут ассоциироваться с рефлексией, познавательными способностями.

Двери в мифах, сказках нередко связаны с доступом в какое-либо иное пространство (сакральное, волшебное, подземное). Открывая двери, герой или героиня могут встретиться с чем-то необычным или удивительным, или вынуждены испытать себя, преодолеть препятствие. Открывание двери может также символизировать переход в новую фазу развития, из одной сферы бытия в другую. Множество дверей может ассоциироваться с выбором, многообразием путей развития.

Методика «Человек под дождем»

Автор: Е. Романова, Т. Сытько

Методика «Человек под дождем» помогает определить силу характера человека, его способность преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Как человек справляется с трудностями, какие защитные механизмы применяет? Насколько он устойчив к стрессам? Тест не стоит применять к ребенку, слабо владеющему графическими навыками.

Методика проведения

На листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

Интерпретация

При интерпретации рисунков следует оценить сначала общее впечатление от рисунка: атмосферу изображенного пейзажа, настроение персонажа. Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации.

В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются отличия. Важно посмотреть, что изменилось. Так, например, если на втором рисунке человек изображен уходящим, это может быть связано с привычкой уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

Если на втором рисунке человек смещен в верхнюю часть листа, можно предположить склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с

наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с презентацией себя.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право): — если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; — если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

Трансформация фигуры

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения.

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Направление фигуры человека

В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека: — повернута влево — внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом; — повернута вправо — автор рисунка устремлен в будущее, активен; — виден затылок, человек изображен спиной — проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Средства защиты от дождя

Зонт, головной убор, плащ и т. д. — это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты. Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить

поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Атрибуты дождя

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа — предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Дополнительные детали

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

Тенденции

Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано

Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

Искажение и пропуск деталей

Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

- Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);
- Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку?
- Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство — покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.
- Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

После рисования можно провести обсуждение.

Примеры вопросов психолога:

- Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?
- Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
- Какое у него настроение?
- Что ему больше всего хочется сделать?
- Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?
- Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?
- Любите ли Вы дождь? Почему?
- В какой момент времени мы его застали?

- Какие у него перспективы?
- Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?
- Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

Важно помнить, что если человеку нравится дождливая погода, у него есть привычка ходить под дождем без зонта, клиент имеет художественное образование, то некоторые моменты интерпретации меняются.