

Реальная психология

Маргарита Шевченко

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦВЕТОВЫЕ
И РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.923
ББК 88.37
Ш37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Шевченко, Маргарита Александровна.

Ш37 Психологические цветковые и рисуночные тесты для взрослых и детей / М. А. Шевченко. – Москва : Издательство АСТ, 2015. – 128 [16] с.: ил. – (Реальная психология).

ISBN 978-5-17-089689-9

Как цветковые предпочтения человека связаны с его эмоциями? Каким образом рисунки человека раскрывают его внутренний мир? Может ли цвет восстановить душевное равновесие, избавиться от тревог и комплексов? Как при помощи тестов распознать и раскрыть свои таланты? На эти и многие другие вопросы ответит вам автор книги – специалист в области взрослой и детской психологии Маргарита Шевченко.

Цвет и рисунок являются лучшим лекарством для лечения души человека любого возраста. Практики для здоровья и повышения самооценки, тесты для раскрытия собственных способностей, скрытых талантов и потребностей позволят вам обрести душевную уверенность, начать плодотворную работу над совершенствованием собственной личности, а цветотерапия поможет избавиться от многих болезней, не прибегая к традиционной медицине.

Книги Маргариты Шевченко заинтересуют как практикующих психологов, так и каждого, кто желает обрести душевную гармонию, а также будут полезны родителям, стремящимся лучше узнать своего ребенка и развить в нем многогранную личность.

**УДК 159.923
ББК 88.37**

Пособие для развивающего обучения
Серия «Реальная психология»

6+

Шевченко Маргарита Александровна

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦВЕТОВЫЕ И РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Заведующая редакцией *Ж. Фролова*
Старший редактор *Я. Радаева*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Компьютерная верстка *А. Кирилин*
Корректор *Т. Барышникова*
Компьютерный дизайн обложки *Д. Бобешко*

Подписано в печать 15.03.2015.
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 7,44 + 0,93 (вкл.).
Тираж 4000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

000 «Издательство АСТ», 129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

ISBN 978-5-17-089689-9

© Шевченко М.А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА 1. ПОЗНАЕМ СЕБЯ КАК ЦВЕТОВУЮ ЛИЧНОСТЬ	10
Определяем индивидуальный цветовой спектр	10
Определяем цвет числа рождения	11
Определяем цвет имени	12
Диагностика по цветам мандалы	13
ГЛАВА 2. ЦВЕТ И ЦВЕТОВЫЕ ТЕСТЫ	17
Ориентация в цвете у ребенка. Цвет в рисунках детей	17
Интерпретация и психологическое значение цвета	18
Отражение эмоционального состояния ребенка по предпочитаемым цветам в рисунке	20
Техника проведения психологических рисуночных и цветовых тестов	22
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ И ЦВЕТОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА	24
Цветовой личностный тест Макса Люшера	24
Цветовой тест	27
Тест «Красивый рисунок»	27
Тест «Человек под дождем»	31
Тест «Слон»	39
ГЛАВА 4. ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ	41
Наши эмоции и болезни	41
Какого цвета ваши эмоции и чувства?	44
Эмоции, напряжение и стресс всегда отразятся на рисунке	47
ГЛАВА 5. ВООБРАЖЕНИЕ, РИСУНОК И ЦВЕТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ЖИЗНИ	51
Выражаем эмоции через зримые образы и цвет	51
Избавляемся от негативного образа	54
Размываем обиду красками	56
Выговариваем печаль черным цветом	57
Растворяем гнев розовым цветом	58
Заменяем болезненный образ позитивным	59
Если вы почувствовали упадок жизненных сил и усталость	60
Если наступила менопауза	62
Если избыточный вес приносит страдание	63
Если сдают нервы	65
Если замучила бессонница	66
Если болит голова	67
Изменяем качества своего характера — создаем положительный образ	69

ГЛАВА 6. ПРИМЕНЯЕМ ЦВЕТОТЕРАПИЮ ОТ ТЕЛЕСНЫХ НЕДУГОВ	74
Значение цветов при лечении	74
Энергетика цвета.....	76
Теория пяти элементов УСИН.....	83
Цвета в нашем организме	86
Терапия с помощью цветowych фильтров	88
Цветопунктура для вас и ваших близких.....	89
Другие возможности цветотерапии	91
Цвет и запах	91
Цвет и звук	93
Цвет и вода.....	96
Цвет и соль	98
Цвет и камни.....	99
ГЛАВА 7. ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ — РИСУНОК И ЦВЕТ.....	106
Цветовые медитации	106
Медитативное рисование: снимаем напряжение и стресс	107
Радужный калейдоскоп цветов: контактируем с цветом непосредственно.....	112
Интуитивная живопись	117
Целительная сила иконописи.....	118
Целительный рисунок	119
Очищение цветом	120
Прочувствуем цвет кожей — рисуем пальцами	123
Цветовая целительная мандала.....	124
Медитация на мандалу	126
Мандалы черного цвета	126
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	127

ПРЕДИСЛОВИЕ

Интерес к природе цвета восходит к античным временам. Значительное влияние в самое разное время на развитие науки о цвете оказали Демокрит, первым попытавшийся дать объяснения с привлечением теории атома, а также Платон (427–347 гг. до н.э.) и Аристотель (384–322 гг. до н.э.). В эпоху Возрождения Леонардо да Винчи (1452–1519 гг.) занимался проблемами цвета применительно к живописи [20]. Однако только благодаря И. Ньютону (1642–1727 гг.), осуществившему пространственное разложение солнечного света, появился объективный и количественный признак света, отвечающий его субъективной цветности. Ньютон первым экспериментально доказал, что белый цвет есть сумма цветных лучей, которые непрерывно переходят из одного в другой. Ученый расположил спектральные цвета по окружности круга, впоследствии получившего название цветовой «круг Ньютона», который был разделен на семь частей, соответствующих красному, оранжевому, желтому, зеленому, голубому, синему и фиолетовому цветам, с центром круга белого цвета. В начале XIX в. немецким поэтом и ученым И. Гёте в работе «Теория цвета» была предпринята попытка описания феноменов цвета и света с учетом физических, психологических и эстетических аспектов их взаимодействия. Им была предложена первая модель цветového круга, в котором три первичных цветовых тона — желтый, красный и синий — являлись основными строительными блоками в построении цвета. Теоретически все другие цвета получались из этих трех. Это цветное колесо имело в общей сложности двенадцать цветов, расположенных подобно циферблату часов. Из него можно было наглядно понять, какие цвета на колесе являются противоположными друг другу.

Феномен цветовой восприятия и особенности взаимодействия человеческого организма с давнего времени интересовали исследователей и ученых. Проблема восприятия цвета была впервые отражена в начале XX в. в теории трех основных цветов Юнга-Гельмгольца, а также в работах Хартриджа, касающихся многоцветного восприятия.

М. Люшер выявил диагностическое значение цветовых выборов. Цветовой личностный тест М. Люшера высветил важные стороны человеческой индивидуальности и обратил внимание на существование зон психологического и физического напряжения.

Психологами было разработано множество других различных проективных методик (психологических рисуночных и цветовых тестов) с целью диагностики психологического и эмоционального состояния, выявления индивидуальных особенностей характера и личности. В книге представлен ряд психологических и цветовых рисуночных тестов, наиболее популярных и востребованных: «Моя семья», «Несуществующее животное», «Дерево», «Нарисуй человека», «Человек под дождем», «Красивый рисунок».

В настоящее время в современной науке существует два диаметрально противоположных подхода к проблеме воздействия цвета на психику человека.

Так, Г.Е. Бреслав, опираясь на мнение многих отечественных и зарубежных авторов, утверждает, что в природе нет цвета, так как цвет — «одна из особенностей восприятия человека: наш глаз по-разному ощущает потоки света с разными психологическими характеристиками. Большинство наблюдаемых нами предметов сами не испускают световые лучи, а видны потому, что попадающий на них свет рассеивается и попадает в наши глаза». Таким образом, цвет, по мнению Г.Е. Бреслава, — «это ощущения, возникающие в мозгу человека как реакция на свет определенной длины волны, попавшей в сетчатку глаза».

П.В. Янышин же в своей книге «Эмоциональный цвет» демонстрирует сложность и многомерность феномена цветовосприятия, говоря о несводимости его к теории электромагнитных колебаний. Его исследования показали, что цвет взаимодействует не только со зрением, но и с организмом человека как целым. Цветом можно вылечить, цветом можно привести человека и в угнетенное состояние.

Идею о существовании «эмпирически обоснованных взаимоотношений между цветом и эмоцией» первым выдвинул Роршах (1942 г., 1951 г.). Теоретические же основы взаимосвязи «цвет-эмоция» были предложены Арнхеймом в его структурной гештальт-теории визуализации символической экспрессии.

Лечебное действие имеет цвет при использовании его в художественном творчестве и терапии. Художественное творчество, считал З. Фрейд, имеет сходство со сновидениями и фантазиями, так как аналогично им выполняет компенсаторную функцию, снижая возникающее при фрустрации инстинктивных потребностей психическое напряжение. По мнению К.Г. Юнга, изобразительное творчество представляет собой внутреннюю потребность — особый инстинкт, благодаря кото-

рому человек становится инструментом выражения опыта коллективного бессознательного. Психотерапия искусством представляет собой относительно хорошо разработанную, теоретическую и методическую базу для лечебно-коррекционного и развивающего использования. В настоящее время как в России, так и за рубежом растет количество центров, практикующих методы арт-терапии, — метода лечения, основанного на использовании художественного творчества. Все активнее стали открываться различные школы, в которых применяется художественная терапия с целью коррекции не только эмоционального уровня, но и физического состояния. Так, в 2005 г. под руководством профессора Я.С. Ибадова в г. Баку создана специальная школа «Художник-целитель» с целью воспитания здоровой и талантливой молодежи, развития у детей и подростков способности к художественному творчеству, а также для подготовки художников-целителей, способных проводить работу по психодиагностике и коррекции на основе новой методологии [30]. Таких школ становится все больше и в нашей стране.

Ученые на протяжении долгого времени проводят многочисленные исследования в области использования лечебного воздействия цвета от различных недугов через рисунок. Так, еще в 90-е годы прошлого столетия в Ялте, в НИИ им. Сеченова стали пробовать внедрять рисунок как средство для облегчения и снятия приступов бронхиальной астмы у детей. Во время экспериментов выяснилось, что в период, предшествующий приступу, у рисующих детей на бумаге появляются красные и оранжевые пятна, мало соответствующие сюжету; тогда предлагали отложить лист бумаги и рисовать что-то зеленым, голубым или фиолетовым цветом. В сочетании с врачом-энергетическим воздействием через 3–4 сеанса у детей появлялся устойчивый рефлекс. Начали рисовать — стало легче.

Цвет и рисунок являются лучшим лекарством для лечения души человека любого возраста. Все, кто хотя бы время от времени рисовал цветными красками, знает, какое удовольствие можно испытать от занятий с рисунком и цветом. В свою очередь, рисунок, выполненный в цвете, может оказывать большое влияние как на эмоциональный фон и настроение человека, так и на его здоровье. Например, при написании пейзажей любой человек может достигнуть состояния полной релаксации, сняв таким образом сильнейшее внутреннее напряжение. Рисование же цветных мандал и янтр может нормализовать давление, избавить от психологических проблем. Цвет и форма в этом случае

действуют целительным образом. Такое же действие оказывают и медитативные рисунки, и это происходит в силу того, что в процессе рисования устанавливается невидимый контакт с нашим внутренним миром, нашими чувствами. При занятиях медитативным рисованием можно познать глубинное воздействие цвета, а также убрать стрессовые состояния, улучшив свое самочувствие и здоровье. Сейчас, когда ритм жизни так быстротечен, многие из людей находятся в большом напряжении, и занятие художественной терапией может стать простым и доступным способом снятия напряжения и стрессов. Кто-то может категорически заявить, что просто не имеет никакого лишнего времени заниматься рисованием, творчеством, потому что очень сильно занят. И будет не прав. Занятие творчеством окажется особенно эффективным и целебным как раз для такого человека, потому что заставит его наконец остановиться в беге своей жизни. Если вы один из таких занятых людей, значит, эта книга для вас.

Цвет лечебно воздействует непосредственно и на наше тело, помогая облегчить боль и избавиться от многих болезней. С помощью цвета можно не только избавляться от множества самых различных заболеваний, изменять давление, сбивать температуру, восстанавливать свою энергию и силы, но также проводить цветовую диагностику, узнавая о болезни прежде, чем она начнется. В основе лечения цветом лежит принцип введения дополнительной дозы того цвета, которого нашему организму не хватает, и создания полного равновесия. Для этого применяются самые различные методы цветотерапии и используются природные возможности цвета. Из спектра солнечного цвета наше тело выбирает и поглощает те цвета, которые ему необходимы для равновесия и гармонии. В отличие от методов традиционной медицины, цветотерапия ничего не привносит в организм человека, а лишь восстанавливает свойственное ему равновесие.

Книга предназначена для широкого круга читателей, для всех тех, кто лишь начинает интересоваться методом цветотерапии, а также тех, кто уже применяет этот метод исцеления. Читая книгу или занимаясь по ней, вы сможете максимально приблизиться к миру цвета, а также получить истинное исцеление своей души и тела.

В настоящее время использование психологических рисуночных и цветовых тестов стало очень популярным во многих областях жизни. Представленный в книге методический материал предоставляет возможность специалисту самому выбирать те техники, которые лучшим

образом соответствуют индивидуальным особенностям клиента (испытываемого). Кроме того, все методики и упражнения, описанные в книге, доступны любому человеку. Они позволяют справиться практически с любой жизненной ситуацией с помощью визуализации собственного образа, рисунка и внутренних резервов организма и, в свою очередь, помогают стать более здоровым и успешным.

Автор также выражает надежду, что описания случаев из практики с соответствующими рисунками подбодрят читателя и он захочет использовать описанные здесь методы в своей практике или жизни.

ГЛАВА 1. ПОЗНАЕМ СЕБЯ КАК ЦВЕТОВУЮ ЛИЧНОСТЬ

Определяем индивидуальный цветовой спектр

Определить свой индивидуальный цветовой спектр можно, если воспользоваться цветами красок и своей интуицией. Известно, что каждый цвет вызывает у человека подсознательные ассоциации. В то же время один человек по отношению к какому-то цвету чувствует симпатию, а к другому полную антипатию. Так, тому человеку, которому необходима стимуляция внутренних резервов организма, непременно будет симпатичен красный цвет, в то время как у сильно возбуждаемого человека этот цвет будет вызывать раздражение. Таким образом, любой цвет и его оттенки воздействуют на человека самым различным образом и вызывают у него совершенно определенные чувства и ощущения.

Занимаясь творческой работой с различными цветами, можно практически безошибочно, опираясь на свою интуицию и ощущения, определить свой индивидуальный цветовой спектр. Для этого...

Визуализируем цвета

Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы окутаны золотистым облаком солнечного цвета. У вас радостное настроение, вы кружитесь. Перед вашими глазами мелькают самые различные и яркие цвета. Вам хочется смеяться и эти свои ощущения, это радостное настроение и эти краски сохранить как можно дольше.

Наносим цвета на бумагу красками

Теперь возьмите коробку с акварельными красками (не менее 12 цветов), кисть и бумагу. Быстро, не задумываясь, перенесите на лист бумаги то, что у вас внутри, на душе, такая кисть в те краски, в которые вам хочется. Не заостряйте своего внимания на том, что у вас получа-

ется — какие линии или формы, а может, и вовсе непонятный рисунок. Главное, что вы рисуете свое настроение, а ваша душа подсказывает, какие цвета выбрать. Таким образом, вы откроете для себя только свои и самые сокровенные цвета, которые отражают вашу личность. Посмотрите внимательно на них. Запомните их!

Определяем цвет числа рождения

Определение цвета своего дня рождения является очень важным жизненным моментом на пути позитивных изменений в вашем здоровье и жизни. Дело в том, что цвета и числа, вибрирующие с нами в унисон, присутствуют в нашей жизни постоянно и охватывают как события детства, так и настоящего времени. Тем самым они оказывают колоссальное влияние на нашу жизнь и судьбу. От них зависит, наряду с другими факторами, насколько мы здоровы и успешны в жизни.

На протяжении всей жизни число нашего дня рождения играет очень важную роль. Оно обладает определенными характеристиками и цветом.

Для определения числа дня рождения берут дату рождения, куда входят числа дня, месяца и года рождения. Сумма всех цифр в дате рождения, сокращенная до простого числа, и дает число рождения, которое указывает на природные характеристики человека, то есть его число личности.

Допустим, вы родились 12 января 1961 года, то есть 12.01.1961.

Складываем все эти числа: $1+2+1+1+9+6+1=21$.

Доводим число 21 до простого числа: $21 (2+1) = 3$.

Для определения цвета этого числа достаточно обратиться к схеме основных цветов спектра, где указаны соответствия цветов спектра числам, и посмотреть, какому цвету соответствует цифра 3. Из таблицы следует, что тройка соответствует желтому цвету, значит, цвет вашего числа рождения желтый.

Схема основных цветов спектра с числовым и буквенным соответствиями:

Красный	1.	А	И	С	Ъ
Оранжевый	2.	Б	Й	Т	Ы

Желтый	3.	В	К	У	Ь
Зеленый	4.	Г	Л	Ф	Э
Голубой	5.	Д	М	Х	Ю
Синий (индиго)	6.	Е	Н	Ц	Я
Фиолетовый	7.	Е	О	Ч	
Розовый	8.	Ж	П	Ш	
Золотой	9.	З	Р	Щ	

Считается благоприятным, когда цвет числа рождения совпадает с цветом числа имени.

Определяем цвет имени

Имя — это запись нашего «я», так называемый опознавательный знак в жизни. Еще в Древней Руси, например, верили, что вместе с именем можно передать человеку и те свойства, которые заключены в его лексическом значении.

Имя вмещает в себя индивидуальность каждого человека, и его можно расшифровать. При этом имя переводится в число, затем оно подвергается некоторым преобразованиям, позволяющим узнать характер и жизненную цель человека. Каждое имя имеет свой цвет и обладает определенными цветовыми характеристиками, а наш организм откликается на его цветовые вибрации.

Цвет имени определить можно следующим образом.

Допустим, ваше имя Ольга. Находим в схеме основных цветов спектра каждую букву своего имени и ее цифровое соответствие. У нас получится следующее:

ОЛЬГА

О=7

Л=4

Ь=3

Г=4

А=1

Складываем все цифры: $7+4+3+4+1=19$ ($1+9$) =1.

Затем смотрим по схеме — единица соответствует красному цвету. Значит, цвет имени Ольга — красный.

Диагностика по цветам мандалы

Мандала в переводе с санскрита означает «магический круг». Круг — это первичный символ единства и бесконечности. Знак абсолюта и совершенства. Движение по кругу означает постоянное возвращение к самому себе. Только заглянув внутрь себя, человек может выздороветь и накопить новые силы и энергию.

Бывают нарисованные мандалы, используемые для сосредоточения и исцеления, мандалы, сделанные из цветного песка, мандалы обусловленного просветления ума (бодхичитта), мандалы абсолютного ума просветления и т.д.

В настоящее время существует множество методов диагностики своего психологического состояния и познания себя. Одним из таких методов является диагностика по рисунку и цветам мандалы. Если нарисовать ее и раскрасить в разные цвета, то можно пополнить свои знания о себе как о цветовой личности.

Каждая мандала — это композиция символов, геометрических элементов и цветов, вызывающих изменения как на физическом, так и на более тонком уровне. При проведении диагностики учитываются размеры круга, толщина соединительных линий, нарисованные формы, символы и применяемые цвета.

Символы в рисунке мандалы имеют следующее значение:

- круг означает целостность и защищенность;
- крест указывает на вашу нерешительность;
- пятиконечная звезда говорит об уверенности в себе;
- квадрат означает движение энергии, состояние открытости или закрытости;
- треугольник также означает движение. Если вершина треугольника направлена вверх, это означает стремление к созиданию, если вниз — к разрушению;
- спираль указывает на развитие и динамику внутреннего процесса;
- сердце символизирует любовь, счастье, признательность, просветление;
- глаз в центре мандалы или в центре какой-нибудь фигуры в рисунке мандалы символизирует солнце, иногда ясновидение;
- различные изображения животных в рисунке мандалы — это ваше отражение зрительного представления нашего бессознательного.