

Серия «Практика психологии»

Маргарита Шевченко

**РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ В ПСИХОЛОГИИ:
диагностика, самопознание, релаксация**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.1

ББК 88.53

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.

Ш37 Рисуночные тесты в психологии: диагностика, самопознание, релаксация / М. Шевченко. — Москва: Издательство АСТ, 2021. — 144 [16] с.: ил. — (Практика психологии).

ISBN 978-5-17-101825-2

Исследование своего внутреннего мира – что может быть интереснее и увлекательнее? Заглянуть в глубины своего «Я» необходимо для того, чтобы лучше узнать самого себя, не убегать от личных проблем и научиться справляться с негативными эмоциями. Теперь вы самостоятельно можете провести исследования себя, имея под рукой только лист бумаги, карандаш или ручку. Не важно: умеете ли вы рисовать или нет! Простые и одновременно действенные способы терапии помогут здоровому человеку восстановить гармонию и внутренний баланс, а больному – поверить в свое выздоровление. Рисовать важно не только для эмоционального, но и для физического здоровья. Позвольте себе открыть свое творческое начало, дайте мощный импульс для изменений жизни к лучшему.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-101825-2

© Шевченко М.

© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Арт-терапия исцеляет.....	6
Наш организм располагает огромным потенциалом скрытой творческой энергии	8
Почему полезно рисовать в любом возрасте	11

Глава 1. Психологические рисуночные тесты.

Арт-терапевтические методики	17
Кто я? Самопознание, или Путешествие в глубь себя	17
Методика «Мой внутренний ребенок».....	17
Методика «Розовый куст».....	26
Тест «Мой автопортрет».....	31
Тест «Метафорический автопортрет»	34
Тест «Фрактальный рисунок»	38
Тест «Дом».....	43

Глава 2. Раскрытие интуитивно-творческого канала:

3 шага	50
Шаг 1. Развиваем воображение	50
Шаг 2. Развиваем художественные навыки.....	53
Шаг 3. «Приманиваем» творческое вдохновение.....	59
Когда идеи не приходят — как их придумать?	60

Глава 3. Рисуем и решаем любую проблему	65
Снимаем напряжение	66
Избавляемся от стресса.....	69
Избавляемся от злости и гнева.....	70
Избавляемся от страха	71
Очищаем себя от негативных мыслей и эмоций.....	72
Избавляемся от боли и болезней	75
Избавляемся от проблем.....	78
Избавляемся от лишнего веса.....	81
 Глава 4. Арт-терапия на каждый день: поднимаем самооценку, обретаем уверенность, укрепляем здоровье	 87
 Глава 5. Нетрадиционные техники рисования. Открываем в себе творца!	 93
 Глава 6. «Необычное» рисование. Рисуем сами и со своими детьми	 110
 Глава 7. Психоэнергетика рисунков и картин	 120
Воздействие рисунков и картин.....	120
Энергоинформационные рисунки и картины	120
 Глава 8. Музыкотерапия	 122
Влияние музыки на здоровье	122
Влияние музыки на энергетику	124

Интегративная музыкотерапия.....	126
Музыкаизотерапия (музыка и рисунок).....	127
Музыкацветотерапия (музыка и цвет).....	129
Музыка и танец	137
Музыкальные инструменты	
и их влияние на организм.....	138
Музыкальные произведения для коррекции психического и эмоционального состояния	139
Музыкальные произведения для коррекции болезненных состояний	140

Введение

Арт-терапия исцеляет

Термин «арт-терапия» ввел в употребление Андриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Арт-терапия включает в себя множество методов: изотерапию, музыкотерапию, песочную терапию, фототерапию, сказкотерапию, игровую терапию...

Изотерапия — это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Чаще всего используется для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений как взрослых, так и детей, а также подростков с трудностями в обучении и социальной адаптации, при внутрисемейных конфликтах под наблюдением арт-терапевта. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Можно рисовать только с помощью карандаша и бумаги, а можно использовать большой набор художественных материалов — таких, как краски, гуашь, восковые мелки, пастель. Изотерапия превосходно выражает эмоциональное состояние рисующего. Рисуя, человек способен решать многие психоэмоциональные проблемы, привести в норму мысли и чувства, выразить свои эмоции, успокоить нервную систему.

Арт-терапией можно заниматься и самостоятельно, но, ***если у вас есть установленный психиатрический диагноз, заниматься арт-терапией нужно под наблюдением специалиста.***

Любой человек интуитивно чувствует, насколько полезны занятия творчеством: рисованием, вышивкой, вязанием, музыкой, лепкой и т.п. В настоящее время учеными доказано, что такие занятия самым благоприятным образом влияют на наше здоровье, ход болезни, помогают пережить страшные жизненные потери, стрессы, способствуют дальнейшему

благополучию. Доказано и то, что абсолютно каждый человек, занимаясь творчеством, способен войти в особое творческое состояние, по-новому осмыслить жизнь и посмотреть на нее совсем иначе.

Занимаясь арт-терапией, вы сможете:

- раскрыть интуитивно-творческий канал;
- развить воображение, художественные навыки;
- добиваться в действительности всего, чего вы хотите: здоровья, любви, молодости, процветания;
- избавиться от проблем, боли, болезней и стрессовых ситуаций;
- научиться «приманивать» вдохновение;
- погрузиться в состояние детской легкости и спонтанности в творчестве;
- насладиться процессом взаимодействия с цветами и красками;
- повысить энергетический уровень и жить с огоньком в душе;
- всегда находиться в хорошем настроении и гармонии с самим собой.

Живите интересно, рисуйте, занимайтесь творчеством и увидите, как самым наилучшим образом изменится окружающий вас мир.

Наш организм располагает огромным потенциалом скрытой творческой энергии

Существует множество примеров, дающих право утверждать, что наше здоровье и жизнь зависят только от нас самих, нашего выбора, мыслей, целей и желания творить. На моем жизненном пути встречалось немало людей, которые «ломались» от самых мелких неприятностей и выставляли, буквально выживали после грандиозных по своим масштабам жизненных трагедий и невыносимых физических травм. Абсолютно уверена, что последним помогло только одно — жажда жизни, желание жить, причем жить, насколько возможно, полноценно. Конечно, у каждого из вас есть право выбора распоряжаться своей жизнью на свое усмотрение, и если по каким-то причинам вы решите прожить трагедию, то, вне всякого сомнения, вы именно так ее и проживете! Если вас постигло несчастье, например, вы при автомобильной аварии получили травмы или увечья различной степени, если вас одолевает тяжелая болезнь, и вы не знаете, как дальше жить, из этой книги вы узнаете о лекарстве, которое всегда действует безотказно — это реализация вашей творческой энергии. Хотите знать, какими лечебными свойствами она обладает? Приведу только несколько примеров, на самом деле их множество.

Художник Дмитрий Дидоренко потерял зрение около 20 лет назад, когда участвовал во Всесоюзной поисковой экспедиции по увековечиванию памяти погибших и погребении захороненных останков солдат Второй мировой войны. Роковая случайность, Дмитрий подорвался на немецкой мине и получил тяжелые ранения, лишился зрения. Тем не менее, художник не оставил живопись, без которой не мыслил себя с раннего детства. Теперь восприятие художника дополняют новые ощущения от прикосновений, звуков, запахов. Художник признается, что сюжеты картин приходят к нему сами, иногда даже снятся, а ему только остается выбирать самые лучшие. Дмитрий Дидоренко придумал сложную систему

лекал и трафаретов, которые он вырезает на ощупь, причем для каждой картины и оттенка цвета — отдельный. Работа кропотливая, но благодаря этому его картины обретают не похожую на других авторов мозаичность и стилистику. Показательно, что на картинах Дмитрия Дидоренко нет черного цвета.

Еще пример. Слепая художница Лиза Фиттипальди придумала собственную систему обучения. Если наш художник Дмитрий Дидоренко писал картины и до того, как потерял зрение, то уникальность истории Лизы Фиттипальди заключается в том, что женщина перестала видеть в 1993 году, и впервые взяла в руки кисть лишь два года спустя — в 1995-м. Будучи дипломированным бухгалтером и финансовым аналитиком, Лиза вместе со зрением потеряла работу, независимость и смысл жизни. Ее затяжная депрессия длилась больше года, пока однажды муж не принес ей детский акварельный набор. К всеобщему удивлению, Лиза взяла в руки кисть и начала рисовать. Не имея никакого художественного образования, Лиза Фиттипальди столкнулась с трудностями. Она не могла изучать технику живописи, наблюдая за действиями учителя, не могла также видеть картины. Но это не остановило женщину, и взамен она придумала собственную систему обучения: прослушивала аудиокнижки об искусстве и посещала вместе с мужем знаменитые музеи, для которых она никогда не находила времени в своей предыдущей жизни. Для того чтобы ориентироваться в композиции будущей картины, Лиза натягивала на холст сетки из веревок, но со временем научилась обходиться и без них. Критики и другие художники не раз говорили Лизе, что она сколько угодно может рисовать абстракции или цветы, но ей никогда не стать настоящей художницей, поскольку ей не под силу изображать людей и сцены из уличной жизни. Это был вызов, и Фиттипальди ответила на него достойно. В 1998 году она нарисовала первую уличную сцену и с тех пор делает это постоянно. При этом для всех остается загадкой, как Лизе удается рисовать, не видя красок и холста, но художница утверждает, что это непонятно даже ей самой. Работы Лизы Фиттипальди регулярно выставляются в галереях по всему миру. Кроме того, она является автором книги

A Brush with Darkness, в которой художница описывает, как она училась рисовать, будучи слепой.

Как видите, даже самые сильные физические недостатки и препятствия не могут стать на пути желания заниматься живописью. Потерять зрение и найти возможность писать картины — это невероятно, но возможно, а вот что делать, когда тело полностью парализовано? Так, парализованный художник Дуг Лэндис нашел выход и рисует свои потрясающие картины, держа карандаш... во рту. Дуг Лэндис был обыкновенным студентом, пока однажды во время борцовского поединка не произошел несчастный случай, повлекший за собой паралич четырех конечностей. Молодой человек, всегда отличавшийся гиперактивностью, оказался прикованным к инвалидному креслу. Дуг целыми днями смотрел телевизор, и однажды его брат предложил альтернативу в виде рисования. На своем первом рисунке Дуг изобразил домик, увиденный им на рождественской открытке. И хотя впоследствии он несколько раз перерисовывал изображение, вырабатывая свой собственный стиль, уже тогда стало ясно — это настоящий талант. Дуг рисует, зажав карандаш между зубами, но основную работу выполняет его шея, направляя движения художника. На создание одного изображения уходит от 40 до 200 часов — в зависимости от его размеров. Если картина очень большая, то половину рисунка автор создает вверх ногами, а затем переворачивает холст и дорисовывает вторую половину. Интересно, что способность Дуга Лэндиса к рисованию открылась лишь во время его страшной болезни.

Хочется привести пример и из собственной жизни. Несколько лет назад мне пришлось испытать сильнейший стресс: в один миг я потеряла то, чем жила, чем дорожила. Я хорошо помню то состояние, когда оказалась в полном одиночестве, в звенящей пустоте квартиры. Растерянность, ощущение выбитой почвы из-под ног и страх... Чтобы уйти от такого состояния и справиться с ним, я стала рисовать, причем масляными красками, которыми никогда до этого не рисовала. Основным цветом тогда в моих картинах был красный цвет, и сейчас я понимаю, что именно он мне придавал новые силы и заряжал энергией. Рисовала я почему-то не свои любимые

цветы, а в большинстве своем разные персонажи из книг, абстрактные картины. Помню, начинала рисовать днем, а когда часы показывали 3—4 часа утра, пыталась заснуть. И так продолжалось несколько дней подряд, пока я не почувствовала, что на душе стало лучше и спокойнее. Изменение моего состояния отражалось теперь и в тех красках, которые я выбирала — красные тона в моих картинах постепенно сменились на голубые, зеленые. Рисование буквально вернуло меня к жизни.

Эти примеры говорят о том, что скрытыми творческими способностями обладает каждый человек, самое главное — никогда, ни при каких обстоятельствах, не надо отчаиваться.

Почему полезно рисовать в любом возрасте

Как вы думаете, когда следует малышу начинать рисовать красками? Предположительно, с 6 месяцев, можно позже, но не раньше, так как ребенок еще не будет готов к этому физически. Такое занятие называется грудничковое или младенческое рисование. В Европе оно практикуется уже на протяжении 20 лет. Техника рисования — это пальцы и ладошки. Малыш может работать как правой, так и левой рукой. Там же, на Западе, впервые стали проводить вернисажи, выставя необычайные творения, написанные крошечными пальчиками малышей. Искусствоведы видят сходство рисунков малышей с некоторыми картинами художников-импрессионистов, техника которых основана на интуитивном рисовании. Грудничковое рисование предполагает, что малыш уже может сидеть. Что дает такое рисование малышу? Пальчиковые манипуляции во время рисования способствуют развитию речи и психики, а работа с красками положительно влияет на цветовое восприятие малыша. Для родителей приоритетом занятий рисованием с грудничкового возраста должно быть желание гармоничного развития ребенка, а не желание вырастить художника. Для рисования надо использовать специальные краски, которые не приносят вреда даже при слу-

чайном попадании в ротик малыша и не вызывают аллергии (компании—производители этих специальных красок: SES, Stilla). Вот как происходит сам процесс такого рисования: малыш запускает свои пальчики в удобную баночку и делает различные их отпечатки на бумаге. Лист бумаги для такого творчества используется большого формата, чтобы было раздолье и свобода для самовыражения малыша, так как мелкая моторика и координация движений у него еще слабо развиты, и он будет мазать красками все вокруг. Одежду малышу надо надевать такую, чтобы не было сожаления, если он ее испачкает краской. Заниматься рисованием надо в дневное время. В дальнейшем, при взрослении, способность и любовь к рисованию у такого ребенка будут только расти. Если вы в своей жизни будете постоянно заниматься рисованием, то ощутите, сколь много преимуществ имеет такое занятие. Вот только некоторые из них.

Рисование — это прекрасный способ самовыражения, который помогает выразить свои мысли и ощущения через графическое изображение для людей любого возраста.

Рисование улучшает наше зрительное восприятие окружающего мира и помогает нам выражать себя через рисунок.

Рисование самым благотворным образом действует на здоровье: укрепляет эмоциональный фон и нервную систему, внимание, память, улучшает мелкую моторику и работу сердца, нормализует давление, сон.

Рисование развивает правое полушарие мозга, в результате растут творческие способности и интуиция.

Рисование позволяет поднять настроение, раскрыть творческий потенциал, внести новые радостные нотки и неповторимые эмоции в свою жизнь, влияя таким образом на многие аспекты жизни, приносит большое удовольствие абсолютно для каждого человека. Но все люди разные. Кому-то нравится сам процесс создания изображения, кто-то радуется возможности порисовать красками и получить от этого огромное наслаждение. В любом случае, во время рисования можно вновь ощутить себя ребенком, вспомнить детство, получить огромный позитивно-эмоциональный заряд, забыть

все повседневные хлопоты. Занятия рисованием будят в нас творческое воображение и способности, даже если они долго дремали, могут изменить нашу реакцию на болезненные симптомы, а в некоторых случаях полностью снять их.

Рисование помогает решать жизненные проблемы абсолютно нестандартным способом. Во время рисования вы начинаете понимать, что реальность можно воспринимать по-разному, и что каждый человек имеет свой индивидуальный взгляд на многие ситуации и вещи. Занимаясь рисованием, вы неизбежно захотите увидеть, как это делали другие, станете больше смотреть рисунки и картины разных художников и обнаружите, как по-разному они изображают один и тот же мир. Постепенно вы научитесь видеть во всем бесконечное число вариантов, а значит, сумеете одну и ту же жизненную ситуацию увидеть в разных ракурсах и найти несколько вариантов ее развития.

Рисование развивает визуальное восприятие. Если вы занимаетесь рисованием, то у вас быстрее развивается визуальная сторона восприятия и обработки информации, что будет эффективно отражаться на вашей деятельности, а значит, что и свою жизнь вы сможете выстроить наиболее эффективно.

Рисование помогает снять напряжение, расслабиться. Для многих это занятие становится способом медитации, успокаивает нервы, дает новые, свежие силы. При рисовании вы как бы «отключаетесь» от внешнего мира и все бытовые мысли исчезают из головы.

Рисование развивает когнитивные функции. Улучшается зрительная память, восприятие, мелкая моторика. Вы начинаете изучать предметы более всесторонне.

Рисование повышает самооценку. Рисую, вы становитесь увереннее в себе. Каждый, когда только начинает заниматься рисованием, проходит через страх показать свои работы другим и быть непонятым. Но если вы преодолеваете это и становитесь художником, то со временем у вас вырабатывается иммунитет к несправедливой критике.

Рисование развивает умение концентрироваться. При рисовании у вас вырабатывается умение концентрироваться на одной цели в своей деятельности и доводить дело до кон-

ца. Здесь это проявляется особенно наглядно: результат у вас всегда в руках, как только вы закончили рисунок.

Рисование — это прекрасный способ самовыражения.

Рисуя, вы раскрываете свой личностный потенциал, вы можете рассказать о своих эмоциях, своих желаниях, открыть в себе новые ресурсы.

Рисование развивает коммуникативные навыки. Рисунок и живопись сами по себе средства общения. Рисуя, вы учитесь понимать свои чувства, адекватно передавать их и говорить о неточностях своего рисунка другим.

Рисование — это удовольствие, одно из самых увлекательных занятий. Когда на белом листке «оживает» город или, к примеру, лес, испытываешь неподдельное удовольствие.

Правда, у некоторых людей на протяжении многих лет жизни существует убеждение, что они не умеют рисовать. Если вы относитесь к их числу, то, прочитав эту книгу, убедитесь — это далеко не так. Умение рисовать, а также творческие способности заложены в каждом из нас с детства, поэтому заниматься рисованием можно начинать в любом возрасте. Так, например, Поль Гоген только в 23 года начал заниматься живописью, а в 35 лет уже стал профессиональным художником. Ван Гог обратился к искусству лишь в 27 лет и стал знаменит. Вы также можете начать рисовать в любом возрасте, даже в пенсионном, когда освобождается много времени. Занятия рисованием обязательно уведут вас от мыслей о старости и каких-либо болезнях.

Надеюсь, эта книга послужит мощным толчком для этого, а также в открытии себя и расширении новых горизонтов вашей жизни. Возможно, кого-то смутит обилие упражнений, которые приводятся в книге, и вы не знаете, где все-таки найти время, чтобы их делать. В этом случае не надо стремиться выполнить сразу все упражнения, а выберите для себя наиболее важные и приятные. Постепенно вы заинтересуетесь другими и захотите попробовать себя в чем-то новом. Уверена, что тот, кто однажды испытал радость творчества, будет стремиться испытать это состояние вновь и вновь. Поэтому предлагаю вооружиться бумагой для рисования, цветными карандашами,