

ВИКТОРИЯ ПОТАПОВА



НЕВИДИМАЯ ЧАСТЬ ДУШИ

Исцеление через знакомство
с внутренним «я»

МИ∞

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Эту книгу хорошо дополняют

Я буду рядом

Виктория Потапова

Спокойное сердце

Накамура Цунэко, Окуда Хироми

Все мои ментальные демоны

Яо Найлинь

Внутренняя опора

Анна Бабич

Психология МИФ. Работа с внутренними фигурами

Виктория Потапова

Невидимая часть души

Исцеление через знакомство
с внутренним «я»

Москва
МИФ
2025

УДК 615.851.82

ББК 88.93

П64

Потапова, Виктория

П64 Невидимая часть души. Исцеление через знакомство с внутренним «я» / Виктория Потапова . — Москва : МИФ, 2025. — 192 с. (Психология МИФ. Работа с внутренними фигурами)

ISBN 978-5-00250-150-2

Виктория Потапова предлагает интересный подход к самоисследованию через проективную методику «несуществующее животное». Книга сочетает в себе увлекательный творческий подход к самопознанию и практические советы по интерпретации, которые помогут вам глубже понять себя и научиться управлять своей внутренней силой.

УДК 615.851.82

ББК 88.93

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-150-2

© Виктория Потапова, 2024

© Оформление. ООО «МИФ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Глава 1. Сила метода и его эффективность	15
Точка, с которой начинается откровение	17
Психоанализ	22
Арт-терапия	32
Проективные методы исследования личности ..	38
Глава 2. Рисунок как ключ к вашим эмоциям и потребностям	43
Рисунок несуществующего животного	45
Эмоции	53
Потребности	65
Фигуры внутреннего критика и защитника. Самость	73
Эмоциональные потребности	79
Глава 3. Портрет души: что говорит ваш рисунок	89
Путешествие внутрь себя	91
Потребность в защищенности	93
Пространство жизни. Защищенность	99
Потребность в любви и принятии	108

Любовь и принятие	117
Потребность в отношениях и принадлежности	124
Отношения и принадлежность	128
Потребность в ясности и границах	134
Ясность и границы	140
Потребность в активности, творчестве, субъектности	144
Активность, субъектность, творчество	151
Глава 4. Новые горизонты	161
Истории	163
Что еще может быть важно	183
Найти хорошее место	186
Послесловие	189

ВВЕДЕНИЕ

Последние пять лет я работаю в маленьком, уютном кабинете. Там есть большое трехстворчатое окно. В солнечную погоду через тюль пробиваются лучи, создающие теплые островки света на ковре. В углу стоит диванчик, на котором сидят «обнимательные» мягкие игрушки. Вдоль стен расположились два стеллажа: один с маленькими фигурками, другой с карандашами, красками, кисточками, пастелью, пластилином и другими арт-материалами. Рядом стоит песочница с кинетическим песком. Тут же стулья разной формы и размера. Здесь есть все, чтобы приходящие ко мне люди могли прислушаться к себе и выбрать самый подходящий для них способ выразить свой внутренний мир.

Мне всегда были интересны люди и их истории. С самого детства мне нравилось слушать других, рассматривать их, размышляя над тем, что они чувствуют. Поэтому никто из моего окружения не удивился, когда после школы я подала документы на факультет психологии. В институте мой интерес еще больше разгорелся. Мне нравилось разговаривать с людьми о них самих, разгадывать тайны их чувств и искать ответы на сложные жизненные задачи. Психология как наука подарила мне для этого много разных инструментов, которые помогают рассмотреть, узнать, понять и помочь. Так, проективные методы позволяют заглянуть за ширму сознания и увидеть то, что скрыто не только от окружающих, но и от самого человека.

С методикой «Рисунок несуществующего животного» я познакомилась, когда на протяжении двух последних курсов института писала дипломную работу, посвященную стрессу и адаптации. Тогда эта методика была выбрана мной как инструмент, позволяющий узнать, что люди чувствуют в контакте с внешним миром и как ощущают себя. На тот момент я собрала более ста рисунков, среди которых нельзя было найти даже двух похожих. С тех пор я уже более пятнадцати лет использую эту методику

в работе с людьми и так и не встретила идентичных изображений. Так же как и не встречала идентичных людей и судеб.

А сейчас я предлагаю вам вместе со мной начать исследование себя и открыть своего внутреннего несуществующего зверя — познакомиться через него со своими эмоциональными потребностями с опорой на интерес и возможность по-доброму посмотреть на себя. Но для начала предлагаю вам взять лист бумаги, карандаши, краски или фломастеры и порисовать. Будет здорово, если вы сможете найти для этого пространство, где вас не будут отвлекать, и достаточное количество времени, чтобы в полном объеме завершить начатый рисунок.

Ну что ж — вы готовы?

Попробуйте нарисовать несуществующее животное. Такое, которого нет в природе, фильмах, мультиках, сказках и компьютерных играх. Вы создадите его сами. Здесь важна только фантазия, не переживайте за технику рисунка. Любой человек, взявший в руки карандаш, — творец. И кто знает, может, именно вы положите начало новому художественному стилю. Поэтому просто отпустите свою фантазию и рисуйте, ни о чем не задумываясь. Как только нарисуете, возвращайтесь сюда, я расскажу вам, что делать дальше.

Нарисовали? Здорово!

Ух ты! Перед нами новый, неизвестный зверь!

С прибытием в мир, новое существо!

Придумайте для своего зверя имя. Ведь каждый достоин того, чтобы носить имя. Если вдруг это окажется сложной задачей, и вы не сможете быстро его придумать, дайте себе время, не торопитесь. Вы всегда сможете вернуться к этому вопросу.

А теперь я предлагаю вам стать исследователем-первооткрывателем и чуть больше узнать об этом несуществующем звере. Для этого вооружитесь фантазией и письменно ответьте на вопросы:

- Как его зовут?

- Какого он размера? С кем можно его сравнить?

- Чем покрыто его тело (шерстью, кожей, перьями, чешуей и т. д.)?

- Где обитает? Какой там климат? Что его окружает?

- Где живет (у него есть специальное место, или он ни к чему не привязан)?

ВВЕДЕНИЕ

- Он живет один или с кем-то?

- Чем питается?

- Чем любит заниматься?

- У него есть друзья? Кто они?

- У него есть враги? Кто они?

- Если у него есть враги, то как он от них спасается\защищается?

- Какой образ жизни ведет (ночной, дневной или что-то среднее)?

- Есть еще что-то важное, о чем нужно упомянуть?

- У него есть заветная мечта?

- Она сбудется?

- Если да, то кто/что сможет ему помочь?

- Какие чувства он у вас вызывает?

НЕВИДИМАЯ ЧАСТЬ ДУШИ

Положите рисунок своего Зверя и рассказ о нем в укромное место, мы к нему вернемся чуть позже. А пока я расскажу вам о том, какую роль рисование и вообще творчество играли в самопознании людей в течение последнего столетия.