



Маргарита
Шевченко

РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ В ПСИХОЛОГИИ

ДИАГНОСТИКА, САМОПОЗНАНИЕ, РЕЛАКСАЦИЯ



Практика
психологии

Практика психологии

Маргарита Шевченко

**Рисуночные тесты в
психологии: диагностика,
самопознание, релаксация**

«АСТ»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Шевченко М.

Рисуночные тесты в психологии: диагностика, самопознание, релаксация / М. Шевченко — «АСТ», 2017 — (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., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 6 |
| Арт-терапия исцеляет | 6 |
| Наш организм располагает огромным потенциалом скрытой творческой энергии | 7 |
| Почему полезно рисовать в любом возрасте | 9 |
| Глава 1. Психологические рисуночные тесты. Арт-терапевтические методики | 12 |
| Кто я? Самопознание, или Путешествие в глубь себя | 14 |
| Методика «Мой внутренний ребенок» | 15 |
| Как проявляется ваш внутренний ребенок? | 15 |
| Медитация «Встреча с ребенком внутри себя» | 15 |
| Какой ваш внутренний ребенок? (визуализация) | 16 |
| Рисуем своего внутреннего ребенка | 16 |
| Подарок своему внутреннему ребенку | 16 |
| Коррекция внутреннего состояния | 17 |
| Методика «Розовый куст» | 22 |
| Выполнение | 22 |
| Интерпретация рисунка | 22 |
| Анализ рисунков | 23 |
| Коррекция внутреннего состояния | 25 |
| Тест «Мой автопортрет» | 26 |
| Выполнение теста | 26 |
| Интерпретация рисунка автопортрета (по Р. Бернсу[2]) | 26 |
| Анализ рисунков | 27 |
| Коррекция внутреннего состояния | 27 |
| Тест «Метафорический автопортрет» | 29 |
| Выполнение теста | 29 |
| Интерпретация рисунков | 29 |
| Коррекция внутреннего состояния | 30 |
| Анализ рисунков | 30 |
| Тест «Фрактальный рисунок» | 34 |
| Выполнение теста | 34 |
| Интерпретация рисунка | 35 |
| Характерные цветовые акценты | 36 |
| Тест «Дом» | 38 |
| Выполнение теста | 38 |
| Интерпретация рисунка | 38 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 39 |

Маргарита Шевченко
Рисуночные тесты в психологии:
диагностика, самопознание, релаксация

© Шевченко М., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

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 выстаивали, 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 погребению 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 уда-

ется 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, выставляя 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 цветковое 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 случайном 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. Рисуя, 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 конца. 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, ручками, кистями, красками и отправиться в удивительное путешествие по своему внутреннему миру и миру творчества. Все упражнения и методики, описанные в книге, доступны любому человеку, владеющему «дошкольными»

художественными навыками. Рисовать – это великое наслаждение и удовольствие, которые может испытать каждый человек! Желаю творческого вдохновения и веры в то, что все у вас получится!

Глава 1. Психологические рисуночные тесты. Арт-терапевтические методики



Кто я? Самопознание, или Путешествие в глубь себя

Известно, что кроме реального мира, который нас окружает, который мы можем видеть, существует еще и внутренний, тонкий мир, состоящий из множества цветов и красок. Исследование своего внутреннего мира – что может быть интереснее и увлекательнее? Заглянуть в глубины своего внутреннего мира необходимо хотя бы для того, чтобы лучше узнать самого себя, и тем самым не убегать постоянно от личных проблем, а наконец научиться справляться со многими негативными эмоциями и затруднительными ситуациями. Самопознание себя – это значит наладить диалог со своим внутренним «Я», найти путь к тому, кем вы были в начале своего жизненного пути.

Методика «Мой внутренний ребенок»

Методика применяется для раскрытия внутренних ресурсов, прощения себя, развития уверенности и повышения самооценки. Она состоит из нескольких частей, каждая из которых поможет не только лучше понять, но и заглянуть внутрь себя, отыскать своего внутреннего ребенка. Важно научиться у своего внутреннего ребенка неординарности мышления, свежести восприятия, спонтанности.

Как проявляется ваш внутренний ребенок?

Мы совсем не замечаем, как становимся взрослыми – так быстро летит время, но от этого часть души, наш внутренний ребенок, не исчезает, а остается с нами на всю жизнь до самой старости. Насколько мы счастливы в нашей жизни зависит от того, каков наш внутренний ребенок, являющийся частицей нашей души, ведь именно он отвечает за наше самовыражение в творчестве, принятие важных решений и открытость миру. Именно он всегда будет отражать наше личное «Я», внутреннюю уравновешенность и жизнеспособность. Ощущение, что внутри каждого из нас живет ребенок, не покидает многих и во взрослой жизни. Это маленькая частичка нашей души, которая помнит абсолютно все: недополученную заботу и любовь, прошлые страхи, боли, обиды, желания. Наш внутренний ребенок пытается обратить внимание, что все проблемы в настоящий момент во многих сферах нашей жизни на самом деле из далекого детства, из прошлого. Как иногда проявляется наш внутренний ребенок? Очень просто. Например, представьте, что нам кто-то делает совсем безобидное замечание, но оно вызывает вдруг в нас бурю самых различных эмоций. Или непонятно откуда на нас накатывает острое и не проходящее чувство грусти и тоски, которые нельзя объяснить ни событиями, ни обстоятельствами, просто они почему-то пришли внезапно и ниоткуда. Когда мы прислушиваемся, слушаем и понимаем нашего внутреннего ребенка, это полностью меняет наши отношения с собой и другими. Исчезают зажимы, а страх, стыд и гнев могут быть признаны и поставлены «на место». Взрослый в нас начинает мыслить яснее и становится более свободным. Именно наш внутренний ребенок отвечает за наше творческое начало, и чем он более свободен, тем выше наш творческий потенциал.

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя»

Расслабьтесь, сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте себя в каком-нибудь уютном и тихом месте, например, в тихом и зеленом лесу или на лугу с цветущими полевыми цветами. Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя очень хорошо, легко и комфортно. Затем вспомните себя таким, каким вы были в детстве в три, четыре или пять лет. Постарайтесь вспомнить все детали: в чем вы одеты, как причесаны волосы и многое другое. Теперь представьте, что этот малыш стоит перед вами, попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли радостным или грустным, может быть, он рассержен или обижен на кого-то или просто чего-то боится? Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что очень любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его, защищать и помогать ему. Скажите тихо: «Я люблю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен, и я хочу, чтобы ты был счастлив». После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко-крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним. Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой. Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох-выдох, откройте глаза.

Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

Какой ваш внутренний ребенок? (визуализация)

Визуализация своего внутреннего ребенка поможет нам прислушаться к голосу этого ребенка и обрести чуть больше внутренней свободы и спокойствия. Проявление нашего внутреннего ребенка – это буря эмоций, вызванная нечаянно кем-то брошенным в наш адрес замечанием, событием, от которого начинает болеть сердце, тоска, которая вдруг появилась ниоткуда. Это когда мы плачем над сентиментальным фильмом или становимся шаловливым, как ребенок, когда рассматриваем фотографии нашего детства. Когда мы слушаем и понимаем нашего внутреннего ребенка, это полностью меняет наши отношения с собой и другими людьми. В тихом месте, чтобы вам никто не мешал, устройтесь поудобнее, расслабьтесь и представьте, что рядом с вами тот ребенок, которым вы были когда-то. Постарайтесь установить с ним контакт, чтобы узнать, как о нем заботиться. Например, мысленно спросите его, отчего у него так часто бывает стресс? Что его обычно пугает в жизни, чего он боится, что злит, отчего плачет? Поищите, что могло бы сделать эти эмоции менее интенсивными и частыми, найдите то, что вызывает негатив. Подумайте, как свести на нет действие факторов, которые способствуют такому состоянию. Например, попробуйте глубоко подышать, чтобы ослабить стресс и т. п. Поддержите себя, доставьте себе удовольствие позаботиться о себе, как родители заботятся о своих детях. Всегда помните, наш внутренний ребенок – это наша душа, общайтесь с ним как можно чаще. Вы его можете видеть разным. Ему может быть в один период вашей жизни 5 лет, а через некоторое время 8–10. Испытывая свои самые разнообразные эмоциональные состояния, он может быть как грустным, задумчивым, так и радостным, как и вы в настоящее время. Посмотрите внимательно на рисунки женщины Марии (рис. 1–2 на цветной вклейке). Они наглядно показывают, что дела обстоят именно таким образом.

Рисуем своего внутреннего ребенка

Вам понадобится лист бумаги формата А4, простой и цветные карандаши. Расслабьтесь, прикройте глаза и постарайтесь увидеть своего внутреннего ребенка: какое у него выражение лица, какого цвета глаза, сколько ему примерно лет и т. п. Задержите этот образ в своем воображении на некоторое время, затем мысленно поблагодарите ребенка, что он был с вами. Если это будет трудно сделать, начните вспоминать одежду, которую вы носили в детстве, или что-нибудь другое. И вы непременно увидите своего внутреннего ребенка на своем визуальном экране. Теперь возьмите простой карандаш и нарисуйте его. Самое главное не бойтесь, что рисунок не получится. Знайте, как бы вы ни нарисовали, это нарисовали вы и ребенок на рисунке, каким бы он ни был, ваш. Затем раскрасьте рисунок цветными карандашами, гуашью или акварельными красками так, как увидели ребенка в своем воображении. Теперь ваш внутренний ребенок проявился полностью, и вы можете на него посмотреть и спросить, что бы вы хотели для него сделать?

Подарок своему внутреннему ребенку

Возьмите лист бумаги формата А4, карандаш и краски. Нарисуйте то, что бы вы хотели подарить своему внутреннему ребенку. Это могут быть цветы, солнце, любовь и многое другое. В завершение работы напишите десять благодарностей своему детству.

Рис. 1. «Мой внутренний ребенок». Рисунок Марии, 55 лет, во время стресса (см. иллюстрации).

Рис. 2. «Мой внутренний ребенок». Рисунок Марии, 60 лет, 5 лет спустя (см. иллюстрации).

Коррекция внутреннего состояния

Что делать, если ваш внутренний ребенок на рисунке получился грустным, плачущим и т. п.? Можно попробовать свое состояние изменить, рисуя как можно чаще своего внутреннего ребенка, общаться с ним, помня, что это часть вашей души. Увидите, ваш внутренний ребенок повеселеет, станет другим на рисунке, ведь вы его не забываете, а значит, у него нет причин для грусти. Вслед за этим и у вас потеплеет на душе.



Рис. 3. «Мой внутренний ребенок». Рисунок Елены, 38 лет



Рис. 4. «Подарок внутреннему ребенку». Рисунок Елены, 38 лет



Рис. 5. «Мой внутренний ребенок». Рисунок Татьяны, 43 года

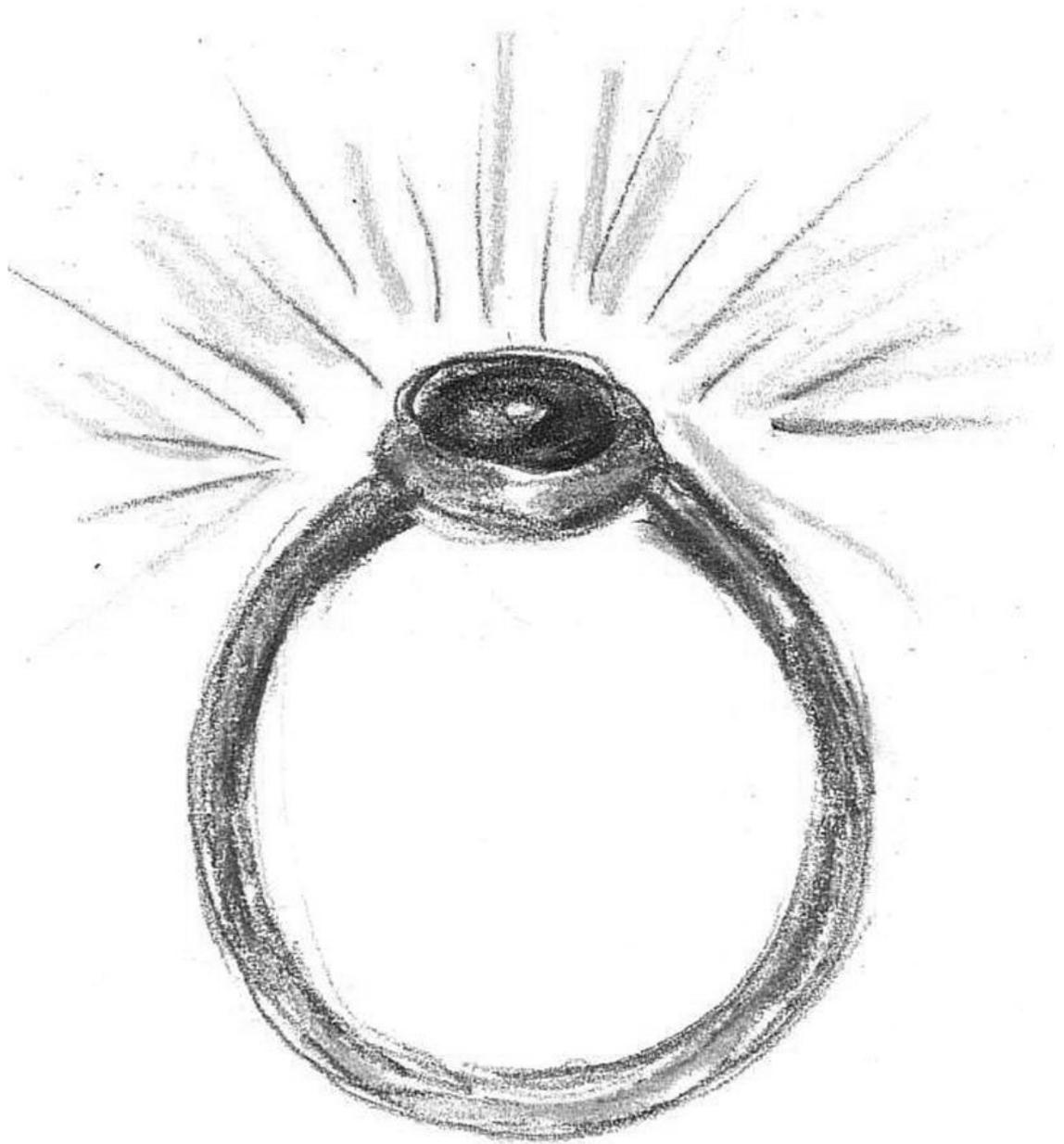


Рис. 6. «Подарок внутреннему ребенку». Рисунок Татьяны, 43 года

Методика «Розовый куст»

Данная методика позволяет получить ценную информацию о внутреннем мире человека. Рисуя розовый куст, вы фактически рисуете свой внутренний мир, а розовый куст является метафорой вашего состояния. Разработал эту методику психолог Джон Алан¹.

Рекомендация: сначала нарисуйте рисунок, и только после того, как его закончите и раскрасите, посмотрите интерпретацию.

Выполнение

Для выполнения методики понадобится лист бумаги А4, простой и цветные карандаши, акварельные краски или фломастеры. Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь, дышите ровно, сосредоточившись на своих телесных ощущениях. Пустите в ход свое воображение и представьте себе, что вы превратились в куст роз, который внимательно рассмотрите. Какой это куст: маленький или большой, высокий или низкий? Есть ли на нем цветы, и какие они: в виде бутонов или с распущенными цветами, какие ветки – с шипами, с листьями или без них? Есть ли у вашего воображаемого куста корни, как глубоко они проникают в землю. А где растет куст: в городе, в пустыне, на клумбе или находится в вазе? Есть ли вокруг куста забор, деревья, другие цветы? Кто ухаживает за кустом? А когда наступают холода, как он себя чувствует? Попробуйте до тончайших деталей представить, каково это быть розовым кустом. Откройте глаза и нарисуйте себя в виде розового куста. Сначала сделайте на листе бумаги набросок простым карандашом, а затем раскрасьте рисунок так, как захотите.

Интерпретация рисунка

◆ Размер рисунка

Куст роз нарисован маленьким по отношению к листу бумаги – говорит о неуверенности человека, чем меньше рисунок по отношению к альбомному листу, тем ярче проявляется такое качество.

Куст роз очень большой, буквально не помещается на листе бумаги – указывает на сильную эгоцентричную позицию и импульсивность.

◆ Цвет

Черный цвет, темно-коричневый, серый и все темные цвета в рисунке говорят о возможном неблагоприятном эмоциональном фоне человека.

Все яркие, сочные, теплые краски и их оттенки, которыми раскрашен рисунок, являются признаками психологического благополучия и внутренней гармонии.

◆ Благополучные признаки рисунка

Пышный куст с густой листвой, с крепкими корнями, с многочисленными бутонами или распустившимися цветками, который растет с другими такими же кустами. На благополучие внутреннего состояния человека могут указывать также нарисованное солнце, небо, яркие цветы, отсутствие всяких ограждений и т. д.

◆ Неблагополучные признаки рисунка

Большое количество колючек и шипов на ветвях – признак агрессивности, но в то же время может означать потребность в защите, чувстве безопасности.

¹ Алан Дж. Ландшафт детской души. – М.: Пэр СЭ, 2006. – 272 с.

Голые ветви без листьев, корней, куст растет одиноко в пустыне или висит буквально в воздухе – говорят о возможном внутреннем одиночестве, опустошенности, недостатке душевного тепла.

Сломанные цветы на кусте или срезанные в вазе – признак неблагополучия, возможная психологическая травма.

Забор, ограда или частокол вокруг куста – указывают на подавление каких-то страхов в себе, ограничения в действиях.

Рисунок расположен внизу альбомного листа – говорит о душевном дискомфорте.

Анализ рисунков

Екатерина, 49 лет. Жизнь сложилась благополучно, правда, в последнее время ощущает себя неуверенно. На фирме, в которой она работает, начались сокращения сотрудников, и у нее возникли переживания, что ее могут уволить. По характеру оптимистка, и тот пышный, красивый куст с красными, распустившимися розами, с большим количеством листьев, которые она нарисовала, говорит не только об этом, но и о ее внутреннем благополучном состоянии. Корни, уходящие в землю, указывают на прочность ее положения и что в настоящий момент ей переживать не стоит.

Рис. 7. «Розовый куст». Рисунок Екатерины, 49 лет (см. иллюстрации).

Николай, 69 лет. На пенсии, но до сих пор занимается спортом и физической закалкой. Женат много лет. Живут дружно и хорошо со своей женой. По характеру спокойный, но замкнутый. На просьбу сначала представить, а затем нарисовать куст роз откликнулся мгновенно, сказав, что уже этот куст видит в своем воображении. На рисунок у него ушло не более 5 минут, и вот что получилось. Нельзя сказать, что куст густой, всего четыре ветки с небольшим количеством листьев. Зато хорошо видны шипы на ветвях, что указывает на потребность в защите, обретение чувства безопасности. Маленький заборчик вокруг куста указывает на подавление каких-то страхов в себе и ограничение в своих действиях.

Наталья, 19 лет. Находится в постоянном конфликте с матерью и с некоторыми из своих подруг. Парня, с которым бы встречалась, нет уже более года. Печаль и тоска в глазах, одета неопрятно. Рисунок куста роз нарисовать согласилась неохотно и то с условием, что сделает это у себя дома. Посмотрите внимательно, какой получился рисунок. На нем хорошо отражен весь внутренний настрой девушки. Надо ли его комментировать, когда и так все понятно.

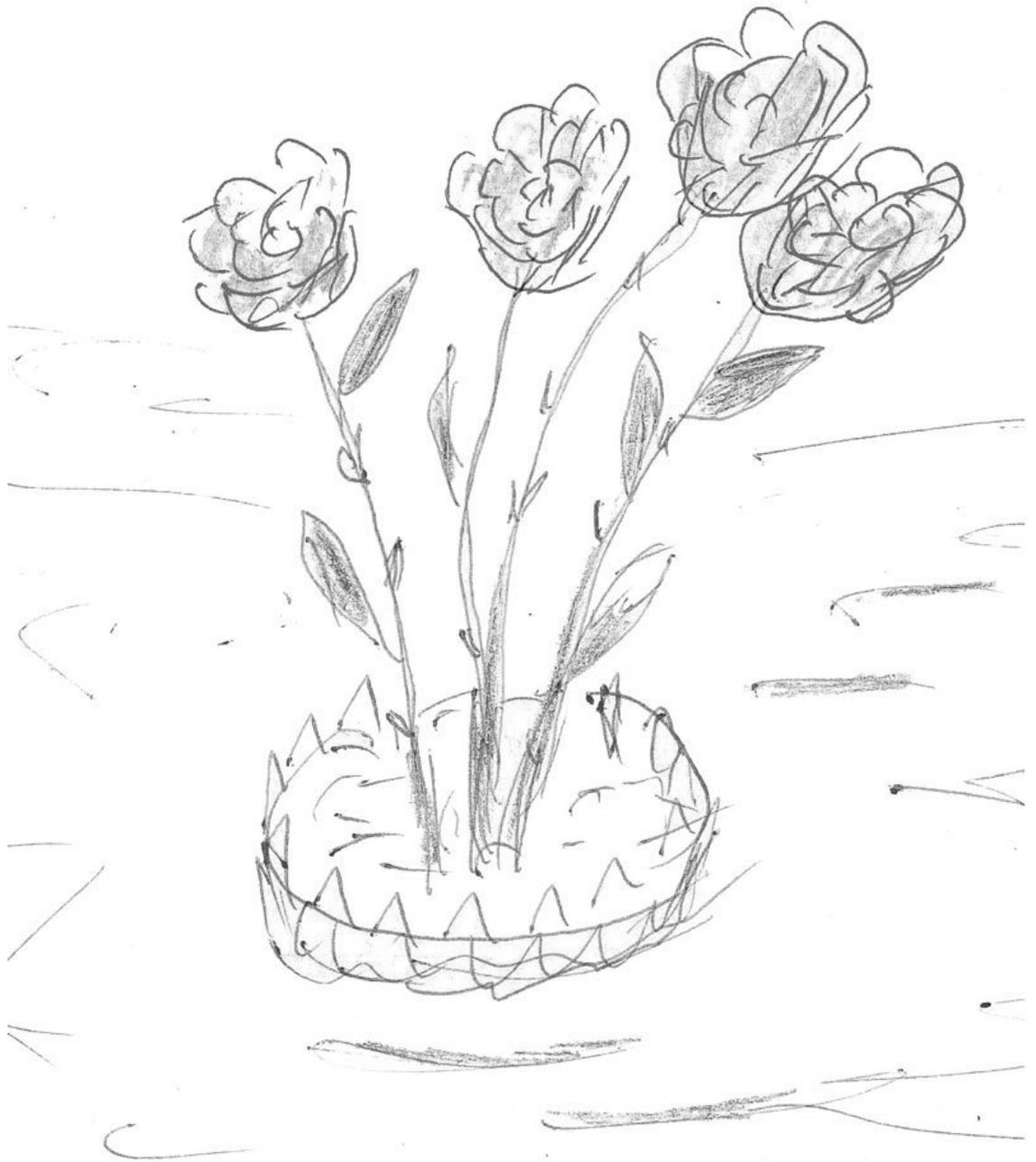


Рис. 8. «Розовый куст». Рисунок Николая, 69 лет



Рис. 9. «Розовый куст». Рисунок Натальи, 19 лет

Коррекция внутреннего состояния

Что делать, если ваш рисунок содержит большое количество неблагоприятных признаков? Вы можете самостоятельно изменить свое состояние. Для этого в течение двух недель снова и снова рисуйте куст роз, представляя, как за ним ухаживают, как его поливают, как через какое-то время на нем распускаются бутоны, появляются ярко-зеленые молодые листики. Куст может измениться, а вслед за ним изменится и ваше состояние, изменитесь вы.

Тест «Мой автопортрет»

В наших автопортретах «свернуты» маленькие рассказы не только о нас самих, но и о тех людях, которые нас окружают или окружали, о тех чувствах, которыми мы связаны с ними.

Для практического изучения особенностей самосознания и самооценки личности служит тест «Автопортрет». На автопортрете почти всегда отражаются индивидуальные особенности характера человека и его наклонности. По автопортрету вы многое можете узнать о себе, даже то, чего раньше в себе не замечали.

Рекомендация: сначала нарисуйте свой автопортрет и только затем посмотрите интерпретацию рисунка.

Выполнение теста

Для выполнения теста нарисуйте свой автопортрет: по памяти, по фотографии или глядя в зеркало. Затем раскрасьте рисунок по своему выбору: цветными карандашами, акварельными красками, гуашью или пастельными мелками. Внимательно посмотрите на свой рисунок, когда его закончите: какого размера вы нарисовали себе глаза, уши, нос и т. п. Почему портрет получился именно таким? Нравится ли он вам? Теперь можете сами ответить на многие вопросы, прочитав интерпретацию к рисунку.

Интерпретация рисунка автопортрета (по Р. Бернсу²)

◆ Голова

Голова большая – большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом.

Голова маленькая – чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

◆ Глаза

Глаза большие – подозрительность, озабоченность, гиперчувствительность по отношению к общественному мнению.

Глаза маленькие или закрытые – тенденция к интроверсии и самопоглощенности.

◆ Уши и нос

Большие уши – чувствительность к критике.

Акцент, смещенный на нос, – наличие сексуальных проблем.

Выделенные ноздри – склонность к агрессии.

◆ Рот

Отсутствие рта – переживания, депрессия, вялость в общении.

Выделенный рот – возможная затрудненность с речью, иногда примитивные оральные тенденции.

◆ Руки

Руки символизируют контакт личности с окружающим миром.

Хрупкие, слабые руки – физическая, иногда психологическая слабость.

Скованные руки – замкнутая, обязательная, жесткая личность.

Вяло опущенные руки – неэффективность.

² Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М.: Дидакт, 1991. – 164 с.

Длинные, сильные руки – амбициозность и сильная вовлеченность в события внешнего мира.

Очень короткие руки – отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

◆ **Ноги**

Длинные ноги – потребность в независимости.

Большие ноги – нестабильность и отсутствие основы (дезертиры, например, часто рисуют людей без ног).

Анализ рисунков

Настя, 17 лет. Поступала в институт – не поступила, поэтому находится уже несколько месяцев в эмоционально-напряженном состоянии. Плохо спит. Замкнулась в себе, не может разобраться, что с ней происходит. Свой автопортрет рисовала с равнодушным видом. Я видела, как на рисунке рот у нее явно не получался, и она его несколько раз стирала, а потом и вовсе сказала мне, что больше его рисовать не будет. Отдала рисунок в незаконченном виде, хотя и раскрасила его. Глядя на рисунок, можно сказать следующее: не получилось нарисовать рот, и он в итоге отсутствует, а отсутствие рта – это всегда внутреннее напряжение, признак замкнутости, зажатости, вялости. Вообще, отсутствие любой части тела на рисунке должно всегда настораживать, так как это указывает на очень сильные внутренние переживания, которые могут привести к нервному срыву. Сильно зачерненные зрачки глаз говорят о страхе, а большие выпученные глаза о гиперчувствительности по отношению к чужому мнению. Девушке явно не нравился ее рисунок.

Изменить состояние Насти можно было. Я посоветовала ей нарисовать новый автопортрет, а именно: нарисовать себя такой, какой она хотела бы себя видеть.

Рис. 10. «Автопортрет». Рисунок Насти, 17 лет (см. иллюстрации).

Александр, 51 год. Нарисовал себя, находясь в прекрасном настроении, будучи убежденным в том, что совсем не умеет рисовать. Пытался и меня убедить в этом же. Внимательно посмотрите на его рисунок. Александр не смотрел на свою фотографию или в зеркало, а нарисовал себя только по памяти и своему визуальному представлению, причем сделал это за 3 минуты, на одном порыве. Я нашла, что автопортрет полностью отражает все его черты характера, а также его самого как внешне, так и внутренне. Вывод: мы рисуем себя очень похожими, независимо от того, умеем ли мы рисовать или только так думаем, и рисунок автопортрета Александра только лишний раз подтверждает истину – все мы умеем рисовать, но, повзрослев, забыли об этом.

Коррекция внутреннего состояния

Если у вас получился автопортрет, не удовлетворяющий вас, постарайтесь нарисовать новый, представляя, каким (какой) вы бы хотели себя видеть.



Рис. 11. «Автопортрет». Рисунок Александра, 51 год

Тест «Метафорический автопортрет»

Тест рассчитан на психологическое исследование себя и поиск собственных ресурсов и состоит из четырех рисунков, которые отражают четыре базовых потребности человека.

Выполнение теста

Для выполнения теста вам понадобятся карандаши, краски, четыре листа бумаги формата А5, на каждом из которых следует нарисовать только одну тему.

1-й рисунок. Если бы я был(а) растением, то я был(а) бы таким...

2-й рисунок. Если бы я был(а) посудой, то я был(а) бы такой...

3-й рисунок. Если бы я был(а) оружием, я был(а) бы таким...

4-й рисунок. Если бы я был(а) украшением, то я был(а) бы таким...

Рисовать можно в любой последовательности. После того, как рисунки будут нарисованы, на них следует посмотреть как бы со стороны и спросить себя:

– какой рисунок было рисовать наиболее сложно, а какой легко?

– какой рисунок нравится больше всего?

– хотите ли что-то изменить?

Интерпретация рисунков

♦ **1-й рисунок «Растение»** – обозначает право на существование.

Дерево крепкое, с прямым стволом, здоровое говорит о том, что у человека наиболее выраженное право на существование в этом мире.

Маленькое, с редкими ветвями, хилое указывает, что есть проблемы, а право на существование очень слабое.

Защищенное растение (роза, кактус) – большее право, чем у растения обычного.

Сказочное или фантастическое растение – прав на существование мало.

Если вы рисунок не нарисовали по какой-то из причин, например, не захотели или не смогли, то **отсутствие рисунка говорит о том, что у человека нарушено это право.**

♦ **2-й рисунок «Посуда»** – обозначает право на свои потребности.

Если вы нарисовали посуду, которой часто пользуются, например, чашку, чайник, кастрюлю, тарелку и т. п., то ваше право ярко выражено.

Праздничная посуда – это значит, что право есть, но оно ограничено по каким-то причинам, искажено.

Посуда, которой совсем не пользуются, – это говорит о проблеме собственных потребностей как таковых.

Если вы нарисовали много посуды – вы потеряны, найдите из нее, какая же ваша? Где вы? Вас не видно...

Посуда наполненная – вы хорошо реализуете право на свои потребности.

Посуда пустая – означает, что есть проблемы на реализацию своих потребностей.

Уникальная посуда, например из музея, с выставки или посуда, которой очень редко пользуются, – ваше право ограничено.

♦ **3-й рисунок «Оружие»** – обозначает право на автономию.

Оружие ближнего поражения, например, сабли, шпаги, мечи и т. п. – указывают на защиту границ, когда их нарушают.

Яд – скрытность, границы не обозначены четко.

Пистолет – территориальное ощущение своей безопасности, это дальше, чем шпага на вытянутой руке.

Пушки, бомбы – большой радиус поражения, но и большое право.

♦ **4-й рисунок «Украшение»** – обозначает право быть любимым(ой).

Ценное для себя украшение, которое часто носите, например бусы, кольцо, цепочка и т. п. – право быть любимой наиболее проявлено, и наоборот.

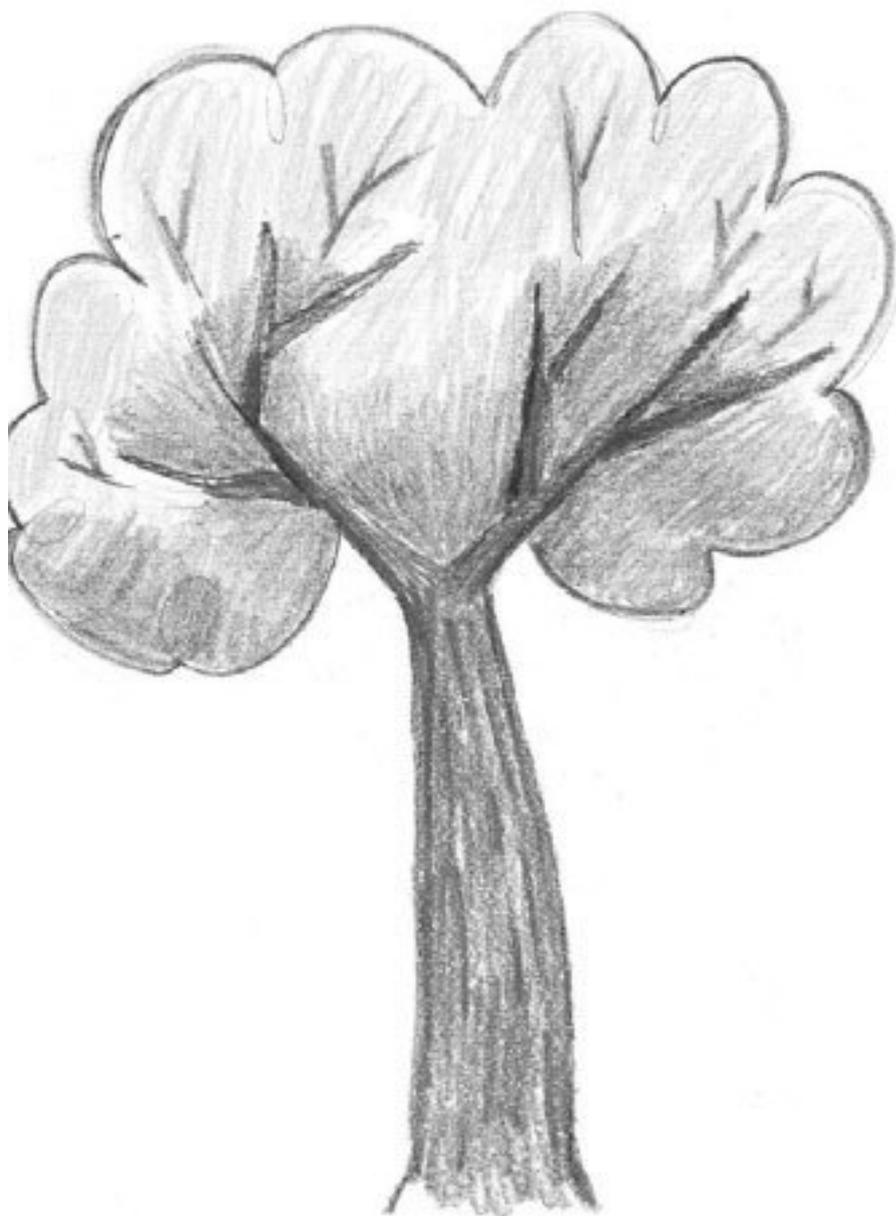
Отсутствие рисунка – отсутствие права, которое вы сами себе обозначили.

Коррекция внутреннего состояния

Следует нарисовать новый рисунок, уже по-другому, что-либо изменив в нем или новый образ себя в будущем.

Анализ рисунков

Галина, 55 лет. Недавно ушла на пенсию, но уже нашла новую работу. Замужем уже много лет. Четыре рисунка, которые нарисовала Галина, отражают то, что она находится в хорошем душевном состоянии и востребована в жизни.





13



14



15

Рис. 12–15. «Метафорический портрет». Рисунки Галины, 55 лет

Тест «Фрактальный рисунок»

Слово «фрактал» происходит от латинского слова «fractus», что означает «из частей». Авторы теста Полуяхтова Т. З., Комов А.³ Основа метода – принцип фракталов и фрактальности. Рисунок здесь считается продолжением человека, его малой частью, проекцией. Глядя на фрактальный рисунок, можно диагностировать внутреннее состояние человека, его нарисованного. В таком рисунке даже самая мелкая деталь воспроизводит и повторяет все, что именно для автора рисунка характерно. Многочисленные исследования показывают, что человеческий мозг сохраняет подробную информацию о личности, привычках и целях, которые он устанавливает для себя и желает в дальнейшем реализовать. Во время выполнения этого теста можно получить доступ к знаниям и информации, скрытых в самых глубоких слоях нашего подсознания. Фрактальный рисунок позволяет дать визуальное выражение этой информации, а также раскрывает возможности для ее интерпретации и осознаний. Особенностью данного теста является то, что рисунок создается с закрытыми глазами, а это в свою очередь позволяет на время отключить оценочные суждения разума и проявить полную свободу самовыражения. В дальнейшем, овладев методом фрактального рисунка, вы сможете самостоятельно с ним работать, изменяя свое состояние и свою жизнь к лучшему.

Выполнение теста

Для выполнения вам понадобится лист бумаги формата А4, шариковая ручка, цветные карандаши (не менее 24 цветов).

Расслабьтесь, закройте глаза и в течение одной минуты шариковой ручкой рисуйте на листе бумаги одну непрерывную линию. Начинать ее рисовать следует с правого угла и закончить там же, при этом линия может много раз пересекаться. Затем откройте глаза и внимательно посмотрите, что у вас получилось. Вы увидите рисунок, состоящий из многочисленных, разных размеров ячеек, которые надо будет раскрасить. Цвета карандашей следует выбирать с закрытыми глазами.

³ Полуяхтова Т.З., Комов А.Е. Родник фрактальной мудрости, либо свежий взор на наши способности. – М.: Деловая литература, 2002. – 160 с.

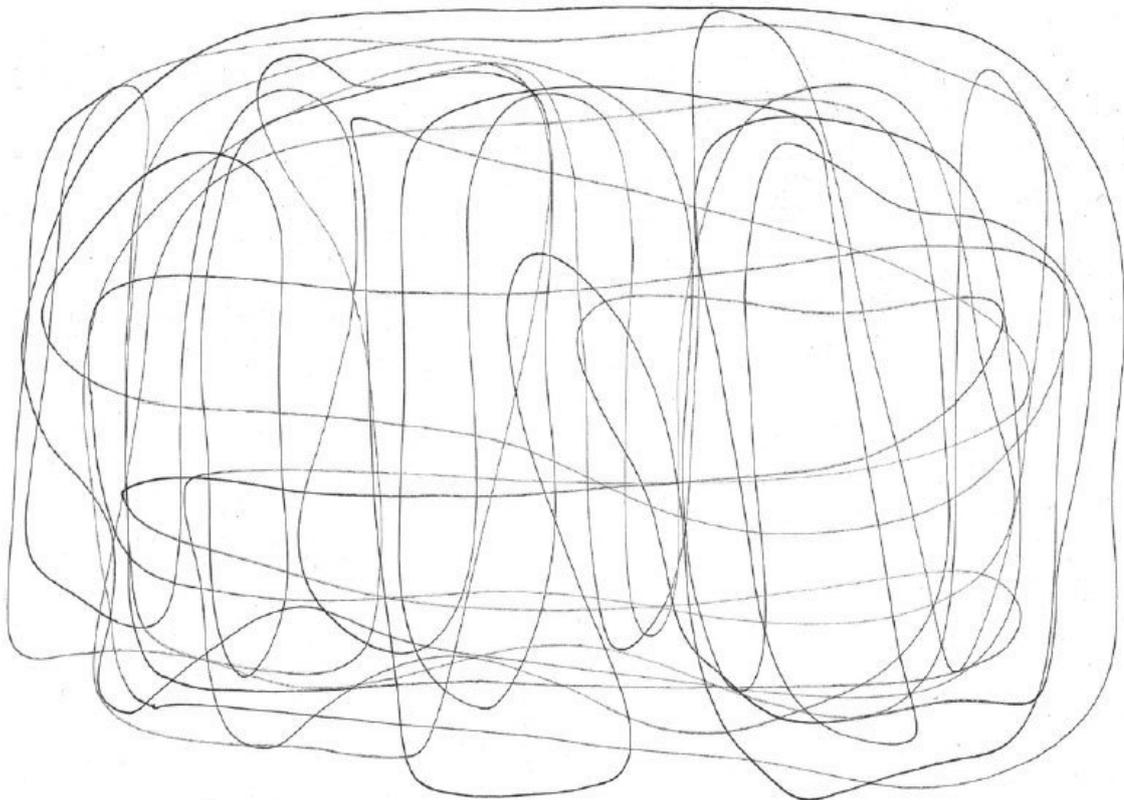


Рис. 16. «Фрактальный рисунок», выполненный с закрытыми глазами одной непрерывной линией

Интерпретация рисунка

◆ Размер и конфигурация рисунка

Маленький, с овальным периметром, рисунок, который занимает не более 1/3 площади листа, чаще всего указывает на уравновешенный характер.

Большой рисунок, с выходящими за пределы листа линиями, который занимает более 2/3 площади листа, указывает на нестабильное, эмоциональное состояние. В некоторых случаях неумение концентрироваться и ослабленное внимание.

Прямоугольная форма периметра рисунка обычно говорит о прямолинейном, зачастую сложном характере.

Конфигурация рисунка с причудливо выраженными «хвостиками» по его периметру указывает на нестабильность характера, но в то же время яркую и неординарную личность.

◆ Линии

Четко прочерченная линия – показатель уверенного и твердого характера, целеустремленности, аккуратности, обязательности.

Линия с неодинаковым нажимом говорит о том, что человек эмоционален, имеет творческие способности, фантазию, иногда проявляет неуверенность в себе и своих действиях.

Слабо прочерченные линии чаще всего указывают на болезненное состояние, неуверенность в себе и комплексы.

Угловато прочерченные, резкие линии – стрессовое состояние и эмоциональное напряжение.

Плавные линии с мягкими переходами говорят о гармоничном, уравновешенном состоянии.

Кругообразный повтор линий в рисунке указывает на склонность к навязчивым состояниям и неврозам.

Ячейки. Конфигурация и размеры

Большое количество крупных ячеек указывает на доброго и открытого человека.

Большое количество средних ячеек говорит об аккуратности, педантизме, наличии аналитических способностей. Некоторой склонности к точным наукам.

Большое количество мелких ячеек обычно является показателем некоторой закомплексованности, неуверенности в себе, стремлением к детализации, аккуратности, старательности.

Гармоничное сочетание размеров ячеек на всей площади рисунка в равных пропорциях говорит об уверенности в себе и целеустремленности.

Плавные, округленной формы ячейки указывают на склонность к творчеству, рассудительность и спокойный характер.

Большое количество ячеек геометрической формы – показатель скептицизма в оценках и склонности к анализу.

Угловатые, неровные ячейки – эмоциональная неуравновешенность, стресс, раздражение.

Характерные цветовые акценты

◆ Пятна

Черный цвет – цвет энергетического вакуума, пустоты, обесточивания.

Маленькое черное пятно – начало изменения событий в настоящем времени.

Большое пятно черного цвета – энергетический голод, нежеланный труд, работа впустую.

Большое локальное темное пятно – указывает на острую проблему личного характера

◆ Характерные цветовые акценты

Большое количество красных пятен среднего размера – напряженность, неустойчивые эмоции.

Большие ячейки красного или фиолетового цвета указывают на тревожность, предрасположенность к навязчивым состояниям, иногда агрессию, острый стресс.

Маленькие черные ячейки – наличие качества «формирователя» событий, то есть о чем человек думает, то и происходит.

Одна или несколько больших ячеек коричневого цвета – долго не решаемые проблемы межличностных отношений.

◆ Цвет

Чистый белый фон рисунка без пятен и помарок указывает на высокую концентрацию, исполнительность, внимание, пунктуальность.

Случайно или намеренно не закрашенные ячейки белого цвета – говорят о какой-то значительной невостребованности природных способностей.

Алый, малиновый – цвет, сигнализирующий о наличии опасности, цвет тревоги.

Густой оттенок красного цвета, бордовый, вишневый – цвет силы, агрессивной энергии.

Фиолетовый – цвет мощной, неуправляемой энергии.

Розовый – цвет теплой энергии.

Оранжевый – цвет жизненной, сексуальной энергии.

Темно-желтый – цвет передатчика информации, комментатора.

Лимонно-желтый указывает на цвет учителя.

Темно-желтый – цвет передатчика информации, комментатора.

Зеленый цвет от светло-зеленого до темного – цвет здоровой энергии, оптимальная способность сопротивляемости и самовосстановления организма, может означать и способность к целительской деятельности.

Голубой – цвет спокойной энергии.

Синий и темно-синий – цвет холодной равнодушной энергии.

Сиреневый – цвет сильной энергии.

Фиолетовый – цвет фонтанирующей энергии.

Светлые оттенки (золотистый, бежевый, охра, песочный) коричневого цвета – цвет чистой энергии, святой энергии.

Коричневый – цвет, который указывает на наличие беды, глубокие переживания, депрессии, особенно в сочетании с другими темными цветами и оттенками.

Темно-коричневый – цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими темными цветами и оттенками).

Серый – цвет, определяющий наличие нестабильных энергий, в сочетании с другими темными цветами – пограничное состояние. В малом количестве этот цвет означает скорое изменение происходящих событий.

Черный – цвет глубоких переживаний, энергетического вакуума, пустоты, обесточивания.

Фрактальные рисунки, которые можно найти на цветной вклейке, приводятся в качестве примера. Глядя на них, вы можете выполнить свой фрактальный рисунок, а затем, следуя интерпретации, произвести его расшифровку. Не спешите делать выводы, если увидите какие-то неблагоприятные признаки, через некоторое время просто перерисуйте свой рисунок.

Рис. 17. «Фрактальный рисунок», Мария, 59 лет (см. иллюстрации).

Рис. 18. «Фрактальный рисунок», Мария, 60 лет (см. иллюстрации).

Тест «Дом»

Это проективный рисуночный тест, который поможет многое узнать о себе, а рисунок дома – это схематическое изображение своего личного «Я», отображение своего эго. Есть ли у вашего дома двери, окна? Какого они размера? Есть ли засовы на дверях? Или дверь отсутствует? Есть ли решетки на окнах? Рисунок дома на бессознательном уровне отразит, насколько вы открыты для мира, в котором живете, как контактируете с окружающими.

Выполнение теста

Вам понадобится: лист бумаги А4, простой и цветные карандаши. На листе бумаги нарисуйте простым карандашом дом, а затем цветными карандашами раскрасьте его. Нарисуйте дом так, как сумеете, и такой, как захочется, каким увидите его в своем воображении.

Интерпретация рисунка

◆ Перспектива рисунка дома

Дом в перспективе, вид сверху – отрицание домашней ситуации.

Дом в перспективе, вид снизу – потребность в домашнем очаге, в некоторых случаях – достижение желаемого видится недостижимым.

Дом вдали – чувство отверженности.

Дом вблизи – открытость, чувство теплоты и гостеприимства.

Дом расположен в левом верхнем углу листа – склонность избегать новые переживания, незащищенность.

Дом расположен в правом верхнем углу листа – склонность избегать неприятные чувства, связанные с переоценкой будущего.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.