

Рисунок в психологической диагностике и арт-терапии

Л. Д. Лебедева

*Наша Ива не ленива:
Целый день рисует Ива,
Есть бумаги, кисти, краски...
Красным — губки,
Синим — глазки,
Кудри — цвета золотого...
Вот и девочка готова!
— Поглядите, — просит Ива, —
Как, по-вашему, красиво?*

*Подлетела к Иве Майка —
Знаменитая всезнайка:
— Ива, у тебя талант!
Подрисуй ей только бант!*

*Наша Ива не спесива:
Тут же бант рисует Ива.*

*На картинку смотрит Ирка,
И у ней нашлась придирка:
— Дам тебе один совет:
Выкрась бантик в красный цвет!*

*Наша Ива не строптивая:
Красный бант рисует живо.*

*Наконец явился Славка:
— Молодец! Но есть поправка:
Бант, по мнению моему,
Совершенно ни к чему!*

*Ива очень терпелива,
Достает резинку Ива...*

*Смотрят Славка, Майка, Ирка —
Место банта стала дырка!*

*— А теперь, — спросила Ива, —
Как, по-вашему, красиво?*

Я. Свобода, «Советчики»
(перевод Б. Заходера)

Популярность проективных методов диагностики делает чрезвычайно актуальной проблему ответственного отношения к рисунку как профессиональному инструментарию. Как известно, в любом человеке заложена способность к отображению своих внутренних состояний в визуальной форме. Принцип проекции обнаруживается в основе всех видов художественного творчества: субъект отражает в изобразительном продукте свои неосознаваемые или скрывающиеся потребности, комплексы, вытеснения, переживания.

Иными словами, изобразительный продукт — это отражение индивидуально-психологических особенностей автора, его мировосприятия, внутреннего психического состояния, самооценки.

Г. Ферс (2000) рассматривает рисунок как средство выражения бессознательного. Часто «откровения» изобразительного продукта не осознаются или сознательно скрываются автором на вербальном уровне. Тем не менее заключенные в изображении «личные смыслы», переживания могут быть раскодированы и осознаны как самим рисовальщиком, так и специалистом, который призван помочь автору понять содержание, символику, скрытое значение собственного спонтанного творчества.

Как правило, качественный и структурный анализ формальных элементов рисунка (линия, форма, цвет, образ, композиция) или интерпретация его характерных деталей производится на основе стандартных шкал. Кроме того, у каждого из проективных тестов (например, «Дом, дерево, человек», «Рисунок семьи») существует своя система интерпретации рисунка.



Людмила Дмитриевна Лебедева

Доктор педагогических наук,
профессор, декан педагогического
факультета Ульяновского
государственного педагогического
университета им. И.Н. Ульянова.
Специалист в области арт-терапии.
Автор более 130 научных работ.

Однако, как показывает практика, большая часть известных интерпретаций графических признаков имеет высокую чувствительность в диагностике продуктов художественного творчества независимо от того, при выполнении какого именно тематического задания (или теста) они впервые были выделены.

Иными словами, поскольку любой свободный рисунок отражает фоновое эмоциональное состояние, способ создания рисунка в психодиагностическом

инициативе автора, а не в соответствии с инструкцией или просьбой. К числу таких рисунков логично отнести и так называемые «*почеркушки*», когда человек, занятый каким-либо делом или мыслями, машинально выполняет на листе бумаги те или иные изображения, иногда даже не замечая, что именно он рисует.

Часто применяемые термины «*непроизвольный рисунок*» и «*кинестетический рисунок*» также следует отнести к группе спонтанных.

Тематические графические тесты, рисунки на свободную тему, спонтанные рисунки и другие рисуночные техники выявляют личностные особенности автора, «портретируют» его индивидуальность, отражают предыдущий эмоциональный опыт

контексте не имеет принципиального значения. Поэтому логично предположить некую универсальную интерпретацию сходных графических признаков (индикаторов) для любых форм спонтанной изобразительной деятельности (рисунок, картина, коллаж, композиции из различных природных и поделочных материалов).

Хотя по внешнему виду работа простым карандашом над рисунком не похожа на лепку из пластилина, изготовление декоративных предметов, аппликацию, макетирование (конструирование), все это — изобразительная деятельность, и психологические закономерности ее развития едины (Выготский, 1968; Полуянов, 1988). Важно, что названные способы изображения — доступный и привлекательный вид творческой деятельности.

При выполнении проективного рисунка основным объектом исследования становится придуманный субъектом графический образ. Научно доказано, что определяющую роль в формировании данного образа играют потребности, интересы и, в целом, психическая организация человека.

Вследствие этого тематические графические тесты, рисунки на свободную тему, спонтанные рисунки и другие рисуночные техники выявляют личностные особенности автора, «портретируют» его индивидуальность, отражают предыдущий эмоциональный опыт.

Продукты изобразительной деятельности условно делят на две группы: **спонтанные рисунки и рисунки-экспромты**.

«Спонтанный» означает «не имеющий внешних причин или влияния». Спонтанные рисунки выполняются по

Непроизвольные рисунки — настолько аутентичный, лично-значимый способ выражения экспрессии, что Г. Фурт (1981) даже назвал их молитвой своему внутреннему «Я».

Рисунки-экспромты выполняются по просьбе специалиста, но без предварительной подготовки, в ситуации «здесь и сейчас», на свободную или заданную тему. Соответственно, такие работы нередко называют «*свободные*», если тема не задана, или «*тематические*», если для рисунка предложено тематическое задание и инструкция, например: изобразите несуществующее животное.

Как пишет Г. Ферс (2000), применение термина «рисунки-экспромты» допускает влияние на рисунок внешнего мира. По его мнению, высока диагностическая ценность всех рисунков, в том числе и выполненных под руководством. В последних также может проявиться бессознательное, проявившееся в свете работы-экспромта.

Таким образом, картины и рисунки, выполненные «на заказ», также являются «ценным орудием для прояснения разных аспектов бессознательного... Как великие художники, так и любители, которым предлагают определенную тему, в той или иной степени обязательно вкладывают в произведение содержание своего бессознательного» (Ферс, 2000).

Даже каракули обладают высоким диагностическим потенциалом и расцениваются как индикатор самопознания и социальной зрелости личности, которая передается структурой непроизвольных линий (Ульман, 1975; Кейн, 1980; Бетенски, 2002). По сути, каракули — это кинестетический рисунок, графический «отпечаток» движения руки, вид экс-

прессивного двигательного поведения.

Рисуя линии, люди не задумываются об их свойствах или содержании, создавая не образ или картинку, а выражая свои эмоции и чувства. Вместе с тем линия может символизировать жизненный путь или его определенный этап. Каракули, подчеркивает М. Бетенски (2002), представляют новую информацию для диагностики и новые ресурсы для арт-терапии.

Каракули логично рассматривать в группе спонтанных рисунков, если они выполнены машинально, и в группе рисунков-экспромтов, если человека побуждают к такому способу рисования, как, например, с целью установления коммуникативного контакта или в процессе арт-терапевтической работы.

В последнем случае к каракулям и другим видам продуктов изобразительной деятельности может применяться термин «*терапевтический рисунок*».

Рисование как художественное самовыражение настолько открыто и искренне повествует о мире тонкой реальности личности, что метафорически может быть названо невербальной исповедью автора.

Спонтанная изобразительная деятельность сопровождается терапевтическими эффектами, включая психологический, эмоциональный, релаксационный, психопрофилактический, социально-коммуникативный и другие. Возможно, именно поэтому арт-терапию образно называют «исцеляющим искусством». Невербальные средства наиболее аутентичны для выражения и прояснения различных, в том числе и травмирующих эмоциональных состояний.

К. Юнг (1951) считал изобразительное творчество чрезвычайно важным инструментом для реализации самоисцеляющих возможностей психики.

В ситуациях стресса человек спонтанно обращается к внутренней сфере бессознательного «в поисках сновидений и образов, заключающих в себе потенциальные возможности или семена исцеления» (Аллан, 1997). Аффекты развиваются в условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией. Поэтому, чтобы затормозить развитие острого стресса, выйти из конфликтного состояния, необходимо выбрать эффективный способ помощи и самопомощи.

В этом контексте логично обратиться к одному из ресурсных направлений психологической работы — арт-терапии. Именно язык рисунка дает человеку чувство защищенности в условиях пси-

хологически безопасной атмосферы арт-терапевтической сессии.

Предлагаемые в этой статье арт-техники разработаны и неоднократно апробированы нами в учебном процессе педагогического факультета Ульяновского государственного педагогического университета, в котором с 1996 года в числе дисциплин предметной подготовки читается курс по основам арт-терапии.

Приведу **пример арт-терапевтической техники** в контексте групповой тематической работы, позволяющей отреагировать сильные негативные и психотравмирующие эмоции.

Назначение и приоритетные цели:

- оперативная диагностика эмоционального фона, выявление актуализированных эмоций, чувств, переживаний в ситуации острого стресса — оперативная помощь и эмоциональная разрядка;
- «проработка» эмоций и чувств, в том числе подавляемых;
- психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений, эмоциональное переключение;
- содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;
- гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста.

Материалы: листы белой бумаги разного формата, простые карандаши, кисти, акварель, палитры с водой.

Этап настроения

Участникам предлагается записать на листе бумаги название эмоций, чувств, переживаний, состояний, которые удалось вспомнить. Далее из этого списка нужно выбрать наиболее сильное, быть может, травмирующее чувство, переживание, которое вызывает эмоциональный отклик в данный момент.

(Предлагая инструкцию, важно перечислить разнообразные термины, которые применяются для описания широкого круга эмоциональных проявлений, чтобы участники при составлении списка не испытывали интеллектуальных затруднений в различении категорий и понятий).

Этап индивидуальной работы (разработка темы)

Инструкции

- Простым карандашом на листе бумаги формата А3 или А4 сделайте

контурный рисунок выбранной для «проработки» эмоции (чувства, переживания, состояния).

- Произведите с бумагой следующие манипуляции (обращая при этом внимание на мысли и чувства, которые возникают у вас в процессе работы): сомните лист бумаги с контурами рисунка, затем опустите его на некоторое время в воду, расправьте, разложите на столе, и только потом раскрасьте нарисованный простым карандашом образ.
- Придумайте название и историю, которую могла бы рассказать ваша «картина». Попробуйте построить диалоги между изображенными объектами или частями рисунка.

Этап обсуждения и рефлексивного анализа

Участники размещают свои работы в пространстве кабинета, садятся в круг для обсуждения, вербализации эмоций и чувств, которые они испытали в процессе художественного творчества. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю.

Нередко участники изменяют первоначальное название, поскольку в процессе работы происходит трансформация создаваемого образа, а, следова-

— перенос полученного опыта в каждодневное интерперсональное поведение субъекта вне терапевтической группы.

Примечание

В данной арт-технике введено ограничение на создание сюжетных картин для изображения эмоций и чувств. Линии, контуры помогают нивелировать когнитивный паттерн и побуждают человека мыслить нестандартно, что обеспечивает свободу творческого самовыражения, создание индивидуальных образов, имеющих значение для собственного самопознания.

Огромный позитивный потенциал заключен в возможности многократных трансформаций в процессе работы над образом: чуть заметный контур простым карандашом преломляется, изменяет очертания изображенного объекта, когда бумагу мнут, а затем опускают в воду и разглаживают лист. Далее с помощью акварельных красок рисунку придают цвет, как бы «проявляют» задуманный образ.

Работа акварелью на мятой, влажной бумаге имеет глубокий психологический смысл и заметный терапевтический эффект, поскольку позволяет добиться большей выразительности и одновременно эмоциональной разрядки. Один из психологических механизмов эмоционального отреагирования заключается в особенности акварели какобрази-

Рисуя линии, люди не задумываются об их свойствах или содержании, создавая не образ или картинку, а выражая свои эмоции и чувства. Вместе с тем линия может символизировать жизненный путь или его определенный этап

тельно, изменяется замысел и происходит осознание скрытых смыслов. В процессе обсуждения можно корректно использовать «вопросы-подсказки» для облегчения осознания и трансформации травмирующих переживаний в ресурсные. Особенно важно создать безопасную атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств и адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

Арт-терапевтическая сессия завершается внесением изменений в созданный художественный продукт согласно желанию автора.

В целом, ожидаемый практический результат арт-терапевтической работы

тельного материала. По словам известного художника А.В. Кокорина, он давно полюбил акварель за ее свежесть, прозрачность, звучность и... жизнерадостность. Акварель по своей природе прозрачна и ложится тончайшим слоем на бумагу, белый цвет которой, просвечивая сквозь слои красок, принимает самое активное участие в художественном процессе и придает произведению легкость и свежесть. «Краски бегут по сырой бумаге, образуя неожиданные сочетания, красивые потеки, и невольно начинаешь любоваться ими, и становится жаль расстаться с этой случайной красотой», — пишет А.В. Кокорин.

Это наблюдение, по существу, иллюстрирует известный тезис Л.С. Выготского о природе эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему

наслаждение» («Психология искусства», 1968). Следовательно, побуждая человека к свободному выражению в символическом виде эмоций, чувств, переживаний, психолог способствует развитию адаптивных ресурсов личности, ее психологической устойчивости к психотравмам и сопротивляемости в трудных жизненных ситуациях. Ведь чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

Описание эффекта от использования техники

(Студентка 4-го курса, возраст — 21 год, будущий педагог-психолог; текст опубликован с согласия автора).

«На учебной арт-терапевтической сессии было предложено поработать с актуальными эмоциональными состояниями. Из составленного мною списка выбрала отрицательное чувство. Это — тревога. Я представила ее в виде фонтана. Нарисовать образ карандашом на бумаге было очень легко. Затем надо было смять лист. При этом я хотела смять, сжать его так, чтобы он стал как можно меньше. Делать это очень приятно, чувствуя при этом превосходство над тревогой.

После того, как я намочила листок и расправила его на столе, мне понравилось, что фонтан принял еле заметное очертание. Когда я начала его раскра-

фонтана», а затем трансформировала рисунок: добавила светло-оранжевый фон».

На следующем занятии по арт-терапии эта студентка сообщила, что ее очень обрадовала, найденная в «Энциклопедии признаков...» интерпретация оранжевого как цвета «укрощенного» огня, а также, что «энергия этого цвета чуть меньше, чем красного, словно витальность последнего преобразуется и сдерживается инсайтом и пониманием».

Спустя год после этого случая студентка написала: «До сих пор испытываю благодарность преподавателю и группе за молчаливое, но искреннее со-присутствие».

Комментарии

Подобные сессии могут служить целям построения терапевтического альянса, основанного на принятии субъектом психологической помощи и поддержки.

Как известно, осознание — переломный момент на пути к «психологическому исцелению». Причина в том, что обращаясь к символическим или метафорическим смыслам, содержащимся в собственных произведениях, возможно получить интуитивное откровение, инсайт (Роджерс, 1997).

Так постепенно приобретается ценный опыт, смелость исследовать и анали-

внешние объекты — путь к символизации и признанию этих чувств. Фантазии, изображенные на бумаге, облегчают вербализацию переживаний. В процессе художественной работы на мятой, мокрой бумаге снижается защита, которая обычно есть при вербальном, привычном контакте.

С большой долей вероятности можно предположить, что обращение к эмоциональной сфере человека посредством аллегорий и метафор актуализирует присущие личности эмоциональный и поведенческий паттерны. Поэтому полученная художественная продукция представляет значительный интерес не только в аспекте терапии, но и в плане диагностики.

Предметом размышлений для специалиста могут стать такие характеристики и признаки как композиция, общий колорит рисунка, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других. В этом же контексте важно оценить работу с позицией трудоемкости процесса рисования. Насколько этот процесс был энергичным, как много сил потрачено на создание задуманного образа? Полностью ли закрашен рисунок или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из визуализированных чувств, какие при этом возникали затруднения?

Важно обратить внимание на цветовой ряд. Выбор в первую очередь коричневого, серого, черного цветов указывает на состояние выраженного стресса. Это может быть объективно сверхсложная ситуация или невротическая реакция на жизненные трудности (Люшер, 1999; Собчик, 2002).

Значимо, что диагностический и собственно терапевтический процессы протекают одновременно посредством увлекательного спонтанного творчества в присутствии специалиста. При этом ситуация диагностики менее заметна и не провоцирует у участников реакций защитного характера. Вместо формального анализа проективных признаков рисунка психолог опирается на систему значений и ассоциаций самого автора, используя при этом разнообразные речевые стратегии, отслеживает особенности его мимики, движений, эмоциональных реакций в процессе изобразительной деятельности и обсуждения творческого продукта.

«Я обнаружила, пишет Н. Роджерс (1997), когда клиент выражает себя с помощью образов, можно быстрее по-

Спонтанная изобразительная деятельность сопровождается терапевтическими эффектами, включая психологический, эмоциональный, релаксационный, психо-профилактический, социально-коммуникативный и другие. Возможно, именно поэтому арт-терапию образно называют «исцеляющим искусством»

шивать, то вообще забыла про контур, нарисованный карандашом, увлеклась «игрой» акварели, которая растекалась по мокрой бумаге, как бы нивелируя, ослабляя мою тревогу. Неожиданно для себя сердце переполнилось радостью, даже каким-то детским чувством восторга, шемющим ожиданием доброго исхода ситуации. А потом пришло осознание границ моей личной проблемы. Я поняла, что фонтан переполнен и больше не может удерживать, таить тревогу, что это чувство должно перелиться за «бортик» фонтана. Теперь я готова говорить о своей тревоге и ее причине с близким мне человеком.

В конце занятия я с неожиданной легкостью решила рассказать «Историю

зирать собственные эмоции, доминирующие чувства. Помощь в их осознании составляет психотерапевтический ресурс арт-терапевтических техник.

Согласно теории Л.С. Выготского (1968), эмоциональная связь действительности с воображением проявляется двойным образом. Всякое чувство стремится воплотиться в определенные образы, т.е. эмоции, и как бы подбирает себе соответствующие впечатления... Однако существует и обратная связь воображения с эмоцией, когда образы воображения порождают чувства.

В данном случае видно, как изображение травмирующих переживаний вызвало чувственный ответ, эмоциональное переключение.

Известно, что проекция чувств на

нять его внутренний мир. Цвет, форма и символы — это различные языки, которые говорят из бессознательного и для каждого человека содержат особые смыслы. По мере того как я слушаю объяснение клиентом своих образов, я отчетливо вижу мир так, как видит его клиент».

Однако во время процедуры формальной интерпретации проективных рисунков трудно исключить влияние как субъективного опыта интерпретатора, так и пособия, в соответствии с которым выполнено описание опорных элементов. Поэтому практикующему психологу не следует делать поспешных окончательных выводов; «необходимо помнить, что ни один опорный элемент не дает решающего доказательства того, что же на самом деле происходит в психике пациента...» (Ферс, 2002).

Таким образом, нелишне подчеркнуть, что результаты диагностики посредством рисунка логично расценивать как ориентировочные, предварительные, требующие дополнительной верификации путем сопоставления с данными исследования личности другими, в том числе и формализованными методами, стандартизированными методиками, тестами.

Заключение

В данной статье представлены результаты научного исследования проективных возможностей свободного (спонтанного) рисования.

Рисунок рассматривается как инструмент психологической работы, обеспечивающий функции диагностики, коммуникации, терапии.

Популярность рисуночных (графических) тестов и методик вызвана простотой и достаточной безопасностью применения, низкой вероятностью протестных реакций тестируемых, информативностью, а также широкими возможностями целостного изучения личности, основанного на психологической интерпретации результатов проекции. Такой вид диагностики с акцентом на анализ изобразительной деятельности применим при обследовании групп и испытуемых разного возраста. И хотя проективные рисуночные методы лишены научной строгости, однозначности, не позволяют количественно измерить оцениваемые психические свойства, они информативны, высоко гуманны и корректны. Особенно, если предметом научного исследования становится духовное «Я» человека. В этом случае, как писала

Т.А. Флоренская (1999), «привычная для психолога и педагога исследовательская и формирующая установка недопустима и бессмысленна: тайна останется за семью печатями, а настойчивый исследователь уйдет с пустыми руками. ... Можно только приблизиться, прикоснуться, диалогически приблизиться к духовному «Я» в себе самом и другом человеке».

Вместе с тем индивидуальные особенности изображения создают труд-

Работа акварелью на мятой, влажной бумаге имеет глубокий психологический смысл и заметный терапевтический эффект, поскольку позволяет добиться большей выразительности и одновременно эмоциональной разрядки

ности объективного и достоверного «прочтения» продукта изобразительной деятельности. Непроизвольные рисунки нередко отражают актуальные переживания, а для личности характерна склонность к непрерывным изменениям ее составляющих. Следовательно, невозможно сделать какое-либо объективное заключение только на основании одного или двух-трех изобразительных продуктов. Необходимо изучить серию работ, выявить закономерности и особенности изображения, характерные для работ этого человека: повторяющиеся детали, характер линий, размеры объектов, расположение фигур в пространстве листа и многое другое. Большую роль при этом играет целостное восприятие работы.

Иными словами, мы можем заметить некоторые тенденции, предполагать, догадываться, выдвигать гипотезы, которые подтвердятся или будут опровергнуты в дальнейшем.

Значит, в проективной диагностике всегда остается актуальным вопрос профессиональной этики.

Интеграция методов арт-терапевтической диагностики в психологическую практику открывает дополнительные возможности для развития проективных методов исследования.

В целом, возможности арт-терапии необычайно широки. В числе задач, которые могут ставиться психологом и разрешаться в арт-терапевтической работе, — содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств, а также расширение ролевого репертуара и ролевой гибкости; психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений; эмоциональное переключе-

ние; гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности; содействие осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию позитивного, целостного образа «Я», самопринятия и, как результат, — освоение конструктивных способов преодоления кризисных ситуаций и развитие психологической устойчивости.

Именно творческая работа с изобра-

зительными материалами способствует высвобождению чувств раздражения, гнева, обиды, вины, стыда. Терапевтические отношения со специалистом (арт-терапевтом) создают атмосферу психологической защищенности и облегчают клиенту осознание смыслов визуальных образов. Это в свою очередь способствует пониманию и постепенному преодолению собственных внутриспсихических конфликтов. Вот почему арт-терапевтические техники, несомненно, эффективны в исследовании и преодолении кризисных ситуаций (острый стресс, конфликты, первичная и вторичная психотравма), а также в качестве скорой психологической помощи и поддержки.

Таким образом, освоение и применение методов проективного рисования и арт-терапии в психологической работе открывает новые перспективы для расширения профессиональных возможностей специалиста.

Литература

1. Выготский Л.С. Психология искусства / Предисл. А.Н. Леонтьева; Ред. В. Иванов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Искусство, 1968. — 576 с.
2. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. — СПб.: Речь, 2006. — 336 с.
3. Роджерс Н. Путь к целостности: человек-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств. — Alien Art Studio, 1997. <http://www.ipk.alien.ru/copyright.html>
4. Ферс Г.М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство. — СПб.: Европейский дом, 2000.