

# ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И СМЕЖНЫХ НАУК

---

УДК 159.9.09.+615.8

**Белякова София Олеговна**

*психолог психологической лаборатории, Федеральное казенное учреждение «Исправительная колония № 3 Главного управления Федеральной службы исполнения наказаний по Новосибирской области», Новосибирск, Россия, sophieblkv@gmail.com*

**Радзиховская Ольга Евгеньевна**

*старший преподаватель кафедры специальной и практической психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, o.radzihovskaya@gmail.com*

## ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПИИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

*Аннотация.* За последние два десятилетия развитие отечественной арт-терапии приобрело профессиональную позицию, идет активное использование арт-методов в работе с разными проблемами, появляются новые методики, что вызывает необходимость системного и профессионального описания технологий и методов арт-терапии. Целью статьи выступает системный анализ и описание некоторых техник и методик арт-терапии для передачи их в широкие слои психотерапевтического сообщества, которые посвящены анализу бессознательных психологических установок и параметров личности.

*Ключевые слова:* арт-терапия, диагностика, ассоциативные методики, графические методики, рисуночные методики.

**Belyakova Sofia Olegovna**

*Psychologist at the psychological laboratory of the federal state institution "Correctional Colony No. 3 of the Main Directorate of the Federal Penitentiary Service in the Novosibirsk Region", Novosibirsk, Russia, sophieblkv@gmail.com*

**Radzihovskaya Olga Evgenievna**

*Senior lecturer, Department of Special and Practical Psychology of Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, o.radzihovskaya@gmail.com*

## TECHNIQUES AND METHODS OF ART THERAPY IN THE INDIVIDUAL AND GROUP PSYCHOLOGICAL WORKS

*Abstract.* Over the past two decades, the development of domestic art therapy has gained a professional position, there is an active use of art methods in dealing with various problems, new techniques are appearing, which necessitates a systematic and professional description of art therapy technologies and methods. The purpose of this article is a systematic analysis and description of some art therapy techniques and methods for transferring them to wide sections of the psychotherapeutic community, which are devoted to the analysis of unconscious psychological attitudes and personality parameters.



*Keywords:* art therapy, diagnostics, associative techniques, graphic techniques, pictorial techniques.

В современном пространстве психотерапии, психокоррекции и психологического консультирования в настоящее время накопился значительный пласт современных интересных арт-терапевтических методик, которые системно не описаны и в литературе для распространения среди специалистов не представлены. Целью нашей статьи выступает системный анализ и описание некоторых арт-терапевтических методик для трансляции их в широкие слои психотерапевтического сообщества, которые посвящены анализу глубинного бессознательного.

Методы арт-терапии активно используются современными практикующими психологами как в индивидуальной, так и в групповой формах работы, но в незначительной степени представлены в современной литературе. Значимость использования образов и их переключивания на бумагу отмечали многие авторы и на начале становления психологической науки, например, З. Фрейд, К. Юнг и др. Впервые термин арт-терапии был использован художником Адрианом Хиллом в книге «Искусство против болезней» в 1945 г. В основу сюжета этого произведения легли описания использования рисунка для лечения заболевания туберкулеза, что в последствии было названо арт-терапией или терапией искусством. О важности выражения своего бессознательного образами и символами на бумаге писал еще З. Фрейд: «Я мог бы это нарисовать, часто говорит видевший сон, но я не знаю, как это выразить словами» [9, с. 90]. Однако психоаналитик не использовал рисунок как основу терапии, в то время как его последователь К. Юнг придерживался другого мнения. Он настаивал на активном выражении анализантами своих мыслей, переживаний, фантазий посредством рисунка, считая это основным средством исследования бессознательного. Таким образом, арт-терапия приобрела популярность среди зарубежных (М. Наумбург, Э. Крамер, А. Хилл) и отечественных (А. И. Копытин, Б. Д. Карвасарский, Т. Ю. Колошина) психологов как инструмент исследования психики.

Рассматривая различные подходы к пониманию термина арт-терапии, суть ее можно сформулировать следующим образом: арт-терапия – это терапия творческим самовыражением, метод глубинных изменений, обретения себя максимально щадящим и позитивным путем. Когда человек думает и говорит о себе, формируется идеализированный образ себя, мира и своего места в нем, но зачастую этот образ оказывается внутренне противоречивым. Однако, если же он реализован в скульптуре, рисунке, стихах, музыке, теле, то противоречия наглядно проявляются. Этот эффект лежит в основе арт-терапии, являясь основным средством диагностики, и в последующем приобретает терапевтический характер. Преимуществом терапии искусством является возможность ее применения на разных возрастных, социальных и гендерных группах, нет оснований говорить о наличии каких-либо противопоказаний к ее использованию у людей. Однако есть особенности и правила применения арт-терапевтических технологий при наличии различных патологий, которые необходимо учитывать специалистам.

Положительно значимым качеством описываемого направления является невербальное общение, что само по себе ценно в применении с людьми, испытывающими трудности в словесном описании своих чувств и переживаний, либо напротив с людьми, чья деятельность связана с чрезмерным речевым общением [6]. Техники и методы арт-терапии являются мощным средством сближения между арт-



терапевтом и клиентом. Более наглядно это проявляется в ситуациях невозможности прямого общения на особенно деликатные темы. Использование терапии искусством позволяют выявить вытесненные в бессознательное чувства, переживания, формы поведения и увидеть их наглядно для дальнейшего распознавания в повседневной жизни. Арт-терапия базируется на мобилизации творческого потенциала личности. Она раскрывает огромные возможности человека к саморегуляции и самоактуализации.

Арт-терапевтические технологии могут выступать достаточно эффективным средством работы на каждом этапе консультативного взаимодействия, начиная со знакомства через выявление запроса, проработку ситуации и по завершение процесса. Так, например, на начальном этапе взаимодействия психолога с клиентом или группой методы арт-терапии могут выступать средством установления доверительных отношений, что является основой профессионального раппорта. Как в индивидуальной, так и в групповой форме работы, как вариант, психолог может использовать методику «Имя», суть которой в перекладывании на бумагу бессознательного отношения к собственному имени как проекций самого себя. По сути методика «Имя» диагностирует отношение к самому себе и самопринятие. Инструкция заключается в том, что клиенту предлагается изобразить образ своего имени на бумаге так, как он его слышит, видит, ощущает [8]. В последующем рисуящему предлагается ряд вопросов, направленных на знакомство клиента с консультантом и самого клиента с историей своего имени. Могут быть предложены следующие вопросы: «кто дал имя?», «есть ли история имени?», «нравится ли имя?», «хотел ли когда-то поменять?» Отвечая на эти вопросы, клиент невольно прикасается к истории своего рождения, а консультант собирает первичный анамнез. В практике часто встречаются случаи присвоения имени в честь определенно значимого для родственников человека, что становится благородной почвой для диагностики в терапевтической работе. Так, клиент может нести за своим именем не свою историю, что будет определенным образом окрашивать его повседневную жизнь. Например, женщина, названная в честь любимого деда, может проявлять мужской стиль поведения и занимать более доминирующую позицию в межличностных отношениях, вследствие чего у нее могут возникать трудности в выстраивании партнерских отношений. Благодаря выполнению методики «Имя» клиентка может наглядно увидеть возможные причины своих поведенческих проявлений. Также встречаются случаи представления не своим именем либо, когда человеку имя не нравится, что может свидетельствовать о непринятии себя и определять ход дальнейшей терапевтической работы. Таким образом, методика выступает эффективным средством сбора информации и диагностики в экспресс-консультировании, а также в глубинной проработке личности в процессе терапии. Перечислим подобного рода техники, направленные на знакомство, прояснение и коррекцию отношения к себе: «Автопортрет», «Каркасная кукла», «Маска» и многие другие, представленные в психологической литературе [4; 5; 7]. Стоит подчеркнуть, что упражнение «Имя» благотворно влияет на установление первичного доверительного контакта между консультантом и клиентом [8]. Качественно выстроенное доверие является фундаментом продуктивного консультативного и тренингового процессов, следовательно, этому необходимо уделять большее внимание, применяя в работе и другие методики, такие как «Общий дом», «Свеча доверия», «Тайна» [1; 3; 5].

Для выявления актуального психического состояния и понимания истинной природы своего бессознательного отношения к интересующему объекту, предмету,

состоянию, проблеме может быть использовано упражнение «16 ассоциаций», основанное на методе свободных ассоциаций К. Юнга [10]. При работе клиенту предлагается взять горизонтально расположенный лист бумаги и расставить цифры от 1 до 16 по вертикали. Только после этого клиенту необходимо написать по одному слову напротив каждой цифры, не обдумывая и не отвлекаясь от процесса. Слова могут повторяться. Далее клиент записывает ассоциацию к первой паре слов, после ко второй и т. д. Процесс повторяется до тех пор, пока не останется одно слово (рис. 1).



Рис. 1. Схема процесса анализа 16 ассоциаций

Итоговое слово является основой для последующей терапевтической работы. Клиенту задается ряд уточняющих вопросов о выявленном слове, которые способствуют всестороннему и более глубокому пониманию своего актуального состояния или отношения к чему-либо. В последующей терапевтической работе анализатор фиксирует это слово в форме рисунка и при необходимости трансформирует его. Такой вариант возможен в случае несовпадения визуализированного образа итогового слова с ожидаемыми реальными событиями жизни. Следовательно, трансформация рисунка будет способствовать воплощению желаемого в реальность способом визуализации. Например, клиент, прописывая ассоциации к слову «любовь – это...», в финале записал слово «телефон». В дальнейшем он самостоятельно проинтерпретировал это как ожидание долгожданного звонка от возлюбленной и зафиксировал образ телефона на рисунке. В процессе беседы с психологом клиент пришел к выводу, что ему недостаточно одного телефонного аппарата, а не хватает образа партнера. В этом случае трансформация необходима для создания полной картины желаемого. Описанное упражнение актуально для выявления запроса клиента, а также подходит для завершения консультационной сессии или групповой работы [10].

Арт-терапия эффективно работает с постановкой цели, проработкой чувств, трудностями в совершении выбора, сложностями в выражении эмоций, с выявлением потребностей. Так, например, для выявления способов и путей достижения поставленной цели можно использовать упражнение «Линия жизни». Человеку



предлагается поставить на листе бумаге точку, провести через нее линию и указать ее направление.

Вариации представления линии могут быть абсолютно разными, рассмотрим наиболее часто встречаемые из них (рис. 2).

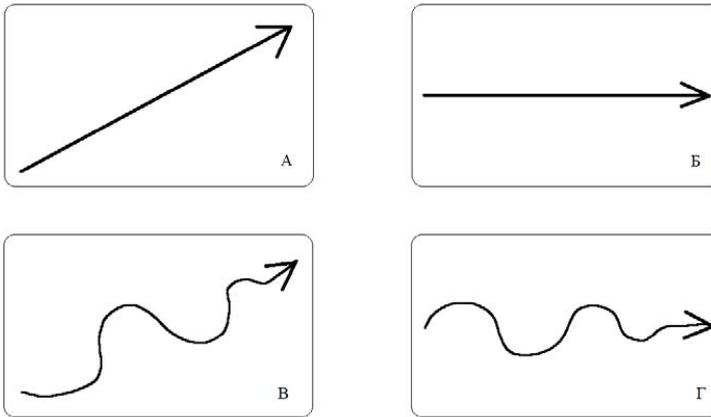


Рис. 2. Вариации рисунка линий жизни (часть 1)

Для начала диагностики необходимо ознакомиться с основными зонами листа. В рисуночных методиках психологами принято считать всю левую сторону листа зоной прошлого, эмоционального, творческого, фемининного. Правая сторона листа символизирует будущее, интеллектуальное, социальное, маскулинное. Нижняя часть листа – это опора, укорененность, устойчивость, чаще всего не осознаваемая или зона бессознательного. Верхняя сторона листа – мечты, фантазии, рефлексия, зона обдуманного и осмысленного. Правый верхний угол – всегда символ цели [2].

На рис. 2 в карточке А представлена линия, идущая четко из нижнего угла в крайний верхний угол правой стороны. Можно предположить, что, рисуя такую линию, клиент из опоры на прошлое четко идет к поставленной цели, о таких людях часто говорят «видит цель, не замечает препятствий». Важно обращать внимание на место где находится «точка» (актуальное состояние). Ее месторасположение будет указывать на то, где рисующий находится на настоящий момент по отношению к своему жизненному пути. В случае, когда линия проходит через точку, это интерпретируется следующим образом: человек живет своей жизнью. Ситуация когда линия не проходит через точку, может быть интерпретирована, что клиент живет не своей жизнью, а находится в состоянии «жизнь проходит мимо». Также следует задать вопрос о месте расположения точки относительно возраста клиента. Существует стандартное смещение, выявленное в ходе практического применения для графических работ: люди пожилого возраста могут ставить точку в середине и даже ближе к началу, что объясняется их субъективным ощущением того, что впереди еще много лет жизни; дети чаще ставят точку в середине или ближе к концу, ощущая, будто бы жизни впереди не осталось. Адекватно обращать внимание на расположение точки у клиентов зрелого возраста. Например, в возрасте 40–45 лет, при средней продолжительности жизни 86 лет, клиент должен ставить точку в середине линии. Если же точка окажется ближе к одному из конечных точек линии, это будет указывать на смещение представлений о временной перспективе жизни. Также следует учесть, что представления о временной перспективе искажаются в ситуации травмированности личности.

Карточка Б – часто встречаемая версия линий, ее интерпретировать можно таким образом: клиент из прошлого идет в будущее, на пути которого не столько важна цель, сколько планомерный маршрут, т. е. это те люди, которые живут по сценарию, например, поход в детский сад, далее школа, университет, работа, построение семьи, рождение ребенка, отдать ребенка в детский сад и т. д. Карточка В схожа с карточкой А, отличие будет в том, что такие клиенты идут к поставленной цели не прямым путем, им важно усложнить свой маршрут. Так, например, люди с похожей линией могут описать ситуацию из разряда: вышел за хлебом, по итогу посетил вещевого рынок, ведь там можно встретить отдел с хлебобулочными изделиями. Близкая интерпретация будет по отношению к карточке Г, которая по своему направлению схожа с карточкой Б, а по внешнему виду – с карточкой В. Такие клиенты идут по выбранному маршруту из прошлого в будущее, где главное не цель, а само будущее, но направление к нему имеет не прямой путь, а с препятствиями. Такие люди могут сами находить и устраивать себе трудности на жизненном пути.

В карточке А (рис. 3) представлена линия, также достаточно часто встречаемая среди рисующих. Линия опирается на низ листа и устремлена вертикально вверх. Такое направление линии может свидетельствовать об идейных клиентах. Другими словами, это те люди, у которых много идей, фантазий, предложений, активности, но зачастую до реализации этих идей они не доходят.

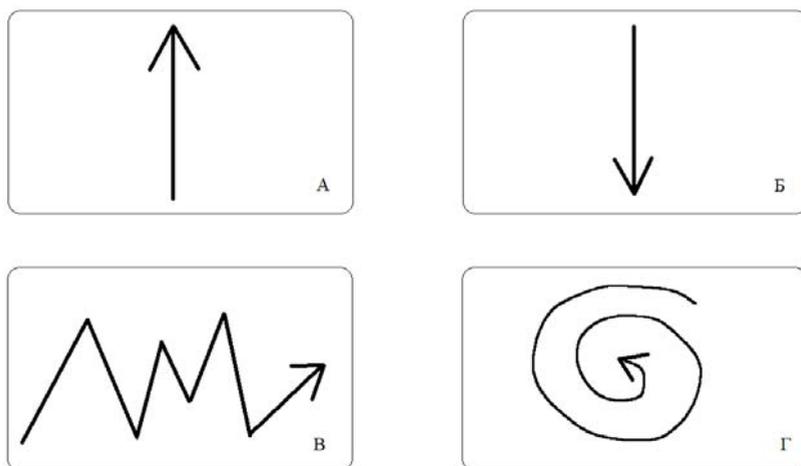


Рис. 3. Вариации рисунка линий жизни (часть 2)

Близкую интерпретацию можно дать лицам, рисующим линию, представленную на карточке Б. Отличие в том, что карточка А – опора на бессознательное, т. е. идеи, приходящие к клиенту чаще не осознаваемые, они как инсайт. Карточка Б – это клиенты, которые фантазируют, мечтают, рефлексиируют и эти идеи укладывают в основу своей укорененности, но такие клиенты также зачастую не достигают целей, так как их ресурсы уходят на обдумывание, и цели теряют смысл.

Карточка В (рис. 3), внешне напоминающая кардиограмму, может охарактеризовать человека как знающего свой путь, идущего из прошлого в будущее, зная маршрут, рассматривая периодически область цели, но этот путь имеет сложный характер, зачастую сопровождаемый тревожными мыслями. Карточка Г – линия, представленная в виде спирали. Интерпретировать такое изображение можно как некое заикливание на актуальном состоянии, на переживании и концентрации

внимания на происходящем. Другими словами, такие клиенты в основе своей не рассматривают прошлого или будущего, им важно происходящее «здесь и сейчас».

Важно отметить, что эта интерпретация упражнения «Линия жизни» и многие другие графические (рисуночные) ассоциативные тесты не могут описать паттерн поведения всей жизни клиента. Чаще это диагностика происходящего в актуальном времени для человека. Мы можем предполагать это как некий формат поведения, распространяющийся на жизнь всецело, но и не стоит забывать, что личность находится в постоянной динамике. Рассмотренная интерпретация может указать вектор роста и изменения личности [2].

Упражнение «Линия жизни» может быть использовано психологами как самостоятельное, отдельно интерпретируемое, а также может выступать основой для интерпретации рисунков, так как раскрывает основные зоны расположения и направления нарисованных элементов. Существуют такие методики, как «Психографический тест» В. Г. Леонтьева, методика «Линия жизни» (А. А. Кроник), но эти методики направлены на диагностику других элементов и отличаются интерпретацией, целью и задачами [Там же].

Зонирование листа для интерпретации расположенных на нем элементов может быть использовано и в других рисуночных методиках. Анализ расположения элементов в различных зонах используется при диагностике рисуночной методики «Семь элементов», направленной на диагностику бессознательных психологических установок и параметров личности. Используя эту методику в своей работе, арт-терапевт предлагает клиенту или группе взять лист формата А4, пишущий инструмент и зарисовать в течение 12 минут общую картину из семи элементов: дом, дуб, береза, дорога, забор, мешок, змея. Клиент может в свой рисунок добавлять или исключать элементы, которые в последствии будут интерпретироваться индивидуально. Интерпретация каждого из семи элементов основана на психоаналитическом подходе и взята из описания образов таких авторов, как З. Фрейд [9] и К. Юнг [10]. Первое, на что обращаем внимание, – это расположение листа, горизонтально или вертикально использовал его клиент для своего творчества. Чаще всего клиенты располагают лист горизонтально, и это может характеризовать их как людей способных объемно рассматривать свою жизнь, вертикальное положение листа может свидетельствовать о некоем актуальном внутреннем ощущении давления со стороны окружения на жизнь клиента. Также обращаем внимание на ощущение от рисунка, есть ли общая картина или элементы выглядят отдельными и несвязными между собой. Это также может дать нам характеристику об отношении установок и параметров личности, видит ли она их в реальной жизни или нет. Обращаем внимание, занят ли весь лист или картина смещена в какую-то область листа. Далее проводим диагностику, опираясь на описание методики «Линия жизни», где левая сторона – это прошлое, правая – будущее, низ – опора и бессознательное, верх – рациональное. Также важен размер элементов и соотношение их друг к другу. Для общей и наглядной интерпретации картины сначала рассмотрим описание каждого элемента. Дом в этой методике, интерпретируется как личность в социальном аспекте, как клиент видит свою социальную позицию, свою социальную роль: я как студент, мать, отец, сотрудник и т. д. Психологу важно обратить внимание на все функциональные элементы дома, на сколько он прорисован. Например, если рисунок изображен в летнее время, но из трубы дома идет дым, мы можем предполагать, что в социальном плане клиенту необходимы дополнительные ресурсы. Дуб и береза в методике символизируют мужской и женский образы. В женском

рисунке береза как символ женственности, в рисунке мужчины – партнер. Образ дуба в мужском рисунке – образ мужественности, в женском – символ партнера. Также необходимым является рассмотрение расположения деревьев по отношению друг к другу, их размер и качество прорисовки. Мы не оцениваем способность клиентов к рисованию, но рассматриваем все функциональные детали, такие как ствол, корни, ветки, крону, плоды и т. д.

Дорога характеризуется универсальной метафорой жизненного пути личности, а также рассматривается как движение к цели и способность разрешать трудности. Другими словами, мы также можем ссылаться на методику «Линия жизни» и рассматривать в этой методике качество прорисованности дороги, как она представлена – прямой или извилистой и т. д.

Забор символизирует способность человека к автономии, защите собственных границ, а также благодаря рисунку забора мы можем видеть, что важно для клиента в своей жизни защищать. Особенности прорисованности этого элемента, например, высокий или низкий забор, также может навести психолога на дополнительные мысли о личности клиента. При работе с мешком важно отметить, что психологу необходимо уточнить у клиента до интерпретации элемента, завязан мешок или развязан, наполнен или пуст. Мешок в этой методике символизирует достижения личности. Неважно, чем мешок наполнен, важно само наличие, так как наполненность символизирует присутствие достижений в жизни клиента, пустой мешок – их обесценивание или явное отсутствие, по мнению респондента. Завязанный мешок интерпретируется как неспособность клиентом использовать свои достижения. И наконец, змея – этот образ символизирует страхи и тревоги. Стоит понимать, что отсутствие на рисунке этого образа может символизировать нежелание клиента сталкиваться со страхами или избегание их. Важно помнить, что страхи могут выступать в качестве помощников для клиентов, главное грамотно донести до клиента это понимание. Например, донести информацию до клиента о том, что наличие страха высоты предостерегает от хождения по карнизам многоэтажных зданий.

Рассмотрим подробнее соотношение рисунков. В работе с методикой арт-терапии необходимо обозначить центральный образ, от которого и будет развиваться весь сюжет картины. Если в центре листа, например, изображен дом, то мы можем предполагать, что для клиента максимально важным является социальная роль; если по обе стороны дома рассоложены деревья, т. е. береза и дуб, мы можем предполагать, что при таком варианте в партнерстве клиенту необходим разговор с партнером, важны обсуждения, постоянные беседы. Если деревья рассоложены рядом друг с другом, то это может охарактеризовать партнерские отношения как отношения, в которых клиенту важна телесная близость, больше чем разговор, как описано в первом варианте. Если деревья переплетены или одно дерево закрывает другое, это может говорить нам о состоянии влюбленности, если же в процессе беседы выясняется, что партнерские отношения длительного характера, то такое изображение объектов, может свидетельствовать о зависимых отношениях. Плоды на деревьях, желуди и сережки у березы символизируют принятие и желание потомства. Тщательно прорисованная кора, создающая ощущение не молодого дерева, может свидетельствовать о незавершенных отношениях с родителем того пола, дереву которого уделено особое внимание. Также это может быть ключом к ответу, почему, например, клиент выбирает более зрелого, старше себя по возрасту партнера. Дупло в дереве символизирует наличие травмы. Для деревьев характерны гибкие ветви, что символизирует наличие социальных контактов. Если же есть по-



ломанные ветки, обращаем внимание, с какой стороны они расположены и задаем уточняющие вопросы клиенту, например, если это с левой стороны, то актуальным вопросом может послужить формулировка: «что происходило в вашей жизни в прошлом, что нанесло некие травмы или утрату социальных контактов, как вы думаете о ком идет речь?» Наводящие вопросы позволяют развернуто продиагностировать психологические установки личности и в дальнейшем провести терапевтическую работу. Также важным элементом деревьев являются корни, символ которых заключается в укорененности, способности брать ресурсы и уверенно стоять на своих ногах. Если в рисунке вместо дерева или деревьев представлены пни, мы можем это рассматривать как полное принятие себя, сломленность, униженность. Так, например, на сессии мужчина изобразил образ дуба в виде пня, а образ березы, в виде поленьев, лежащих в поленище, а в мешке – топор. Интерпретация этой картины раскрыта в ненависти к женщинам, в первую очередь к своей матери, как обозначил клиент. Основным достижением своей жизни он считает необходимость причинять боль и унижение матери. В основе дальнейшей терапевтической работы с таким клиентом лежит проработка травм, нанесенных матерью, и в последствии приобретение здорового образа себя в виде молодого дерева.

Забор. Рассматриваем, что огораживает, на сколько прорисован, есть ли калитка, которая символизирует способность самостоятельно устанавливать границы приемлемым в социуме способом. Если свое дерево за забором, это может свидетельствовать о депривации себя, о потере себя в своей жизни, например, в зависимых отношениях клиент растворяется в партнере. Если дерево партнера расположено за забором, важно задавать уточняющие вопросы, так как это может свидетельствовать об ситуативной ссоре и желании отодвинуть партнера от себя, а возможно, и вплоть до ухода партнера из жизни. Также обращаем внимание, где расположен забор, особенно, если не по периметру всей картины, а, например, только сверху, это может диагностироваться как желание отгородиться от давящих мыслей, от неразрешенной ситуации. Или у клиента есть только мысли о том, что он способен отстаивать свои границы и свою автономию. Если забор расположен только внизу листа, то клиент отгораживается от своего бессознательного. Также такое расположение может свидетельствовать о том, что в случае защищенности своих границ клиент чувствует опору «под ногами» и уверенность в себе. В случае расположения забора слева можно говорить о том, что человек отгораживается от своего прошлого и чувствует там опасность. Забор, расположенный справа, может указывать на тревогу и страх за свое будущее. Отсутствие забора или его нечеткое проявление в рисунке может характеризовать клиента, как неспособного выстраивать собственные границы. Змея на заборе может диагностироваться психологом как страх покушения на личные границы, при этом важно обращать внимание на расположение змеи относительно зон листа, описанных выше. Змея, находящаяся в мешке, свидетельствует о страхе и тревоге за собственные достижения. Необходимым при этом является уточнение у клиента, что для него является достижением. Так, например, если для женщины дети становятся достижением, то страх за их взросление и «вылет из семейного гнезда» является основополагающим страхом на актуальный момент и может выступать ключевым моментом в дальнейшей диагностической работе. Змея на дубе в женском рисунке может указывать либо на страх мужчин, страх физического, сексуального, психологического насилия, либо страх за партнера. В первом случае опасность исходит от партнера, а во втором в опасности находится сам партнер, и страх обусловлен переживанием за него. Также стоит уделить вни-

мание элементу «мешок». Завязанный мешок у дома, размер которого равен самому дому, это может характеризовать клиента как человека, видящего свои достижения в своей социальной позиции с отсутствием понимания, как применять их в жизни. В зависимости от того, где размещен мешок, зависят его достижения: если мешок рядом с партнером (дуб или береза), то достижения связаны с партнерством; если мешок рядом с забором, то клиент видит свой успех в способности отстаивать свои границы; если рядом со змеей, то достижения личности связаны со способностью справляться со страхами.

Часто в рисунках клиентов встречаются дополнительные деревья. Основной задачей психолога будет выявлять у респондента его видения о сущности дополнительных деревьев. Например, в рисунке женщины может быть несколько берез, которые расположены в области цели (правом верхнем углу), что может говорить о желании найти свою женственность. Также повторяющиеся образы берез могут свидетельствовать о страхе наличия или появления конкуренток в партнерских отношениях. Множественные образы дубов в женском рисунке могут указывать на трудности выбора партнера. Аналогично в мужских рисунках интерпретируются дополнительные деревья. Появление маленьких деревьев (при наличии основных и уточнение у клиента, какое дерево олицетворяет его) может рассматриваться психологом как символ детей. Если же клиент выбирает в качестве своего образа маленькое дерево, то это может говорить о его низкой самооценке или инфантильности.

Увеличение клиентом представленных элементов в методике свидетельствует о гиперболизации их значимости в жизни. Также в рисунках могут встретиться новые дополнительные элементы. Например, образ воды: озеро, река, водопад, фонтан и т. д. Важным будет являться расположение водоема в рисунке, так как образ воды символизирует размытость представления. Например, если в центре рисунка клиент изображает озеро, то это может свидетельствовать о его слабом представлении того, что происходит в жизни в настоящий момент. Также об этом может говорить перекресток дорог в центре листа или прямо по центру пролегающий путь. Образ солнца чаще всего рассматривается арт-терапевтом как нехватка заботы, тепла, отдыха в жизни клиента. Немало важным выступает прорисовка мелких элементов украшающих общую картину, что может характеризовать личность способной к творческому сотворению уюта.

Методика «Семь элементов», направленная на диагностику бессознательных психологических установок и параметров личности, и другие рассмотренные нами методики могут эффективно применяться психологами в работе с запросом клиента и служить дальнейшей терапевтической работой.

Таким образом, арт-терапия выступает эффективным инструментом как в индивидуальной, так и в групповой формах работы практикующих психологов, техники и методики которой способствуют всестороннему знакомству с личностью, выявлению запросов и качественной проработке в процессе глубокой терапевтической работы. Также арт-терапия выступает в качестве психологической разгрузки, которая необходима условно здоровому человеку. Несомненным преимуществом подхода является возможность работы с широким спектром запросов, независимо от возраста, пола и социального статуса. Несмотря на простоту применения техник, на первый взгляд, методы арт-терапии являются весьма продуктивными в терапевтическом процессе, позволяя клиенту соприкоснуться со своими глубинными проявлениям без необходимости их вербального выражения.



## Список литературы

1. Андронникова О. О. Основы психологического консультирования [Электронный ресурс]: учеб. пособие. М.: Вузовский учебник: ИНФРАМ, 2018. 414 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=959861&spec=1> (дата обращения: 10.02.2020).
2. Барыкина А. И., Тельных А. А., Маркелова Т. В., Лобанов С. Н. Психографический тест В. Г. Леонтьева: автоматизация обработки результатов исследования мотивации [Электронный ресурс] // Психолог. 2018. № 3. С. 54–64. DOI: 10.25136/2409-8701.2018.3.26543. URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=26543](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=26543) (дата обращения: 20.04.2020).
3. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе [Электронный ресурс]. СПб.: Речь, 2007. 336 с. URL: [http://gestaltinstitute.ge/nav/word\\_pdf/biblioteka/Art%20Therapy.pdf](http://gestaltinstitute.ge/nav/word_pdf/biblioteka/Art%20Therapy.pdf) (дата обращения: 12.03.2020).
4. Колошина Т. Ю., Трусь А. А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. СПб.: Речь, 2010. 189 с.
5. Копытин А. И. Арт-терапия [Электронный ресурс]: хрестоматия. СПб.: Питер, 2001. 315 с. URL: <https://www.klex.ru/6c8> (дата обращения: 10.02.2020).
6. Копытин А. И. Арт-терапия в России: медицина, образование, социальная сфера [Электронный ресурс]. СПб.: Скифия-Принт, 2017. 532 с. URL: <https://yadi.sk/i/I5SEGeJQ3R6Urg> (дата обращения: 10.02.2020).
7. Крамер Э. Искусство, арт-терапия, общество // Детское творчество. 2010. № 1. С. 2–11.
8. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н. А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии [Электронный ресурс]. СПб.: Речь, 2006. 336 с. URL: [http://kamchatkairo.ru/images/metod\\_kopilka/kafedra/romosh/lebedeva\\_enciklopedia.pdf](http://kamchatkairo.ru/images/metod_kopilka/kafedra/romosh/lebedeva_enciklopedia.pdf) (дата обращения: 10.02.2020).
9. Фрейд З. Введение в психоанализ [Электронный ресурс]: лекции. М.: Современная гуманитарная академия, 2007. 528 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/16950.html> (дата обращения: 10.02.2020).
10. Юнг К. Тавистокские лекции [Электронный ресурс]. СПб.: Астер-Х, 2015. 122 с. URL: <https://www.klex.ru/1av> (дата обращения: 10.02.2020).

Дата поступления в редакцию 24.04.2020

