



МАРГАРИТА ШЕВЧЕНКО

«Я в виде животного» отражает образ «Я», то есть какой я есть, сущность, внутренние качества, некоторые аспекты прошлого

«Я в виде пейзажа» трактуется как общий эмоциональный настрой, особенности взаимоотношения с окружающим миром

АРТ-ТЕРАПИЯ
ПТСР

РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ ПО ПРОРАБОТКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ

Непропорционально
большая голова — высокая
значимость интеллекта

Рисуночные тесты

Маргарита Шевченко

**Арт-терапия ПТСР. Рисуночные
тесты по проработке
психологических травм**

«Издательство АСТ»

2024

УДК 159.922
ББК 88.53

Шевченко М. А.

Арт-терапия ПТСР. Рисуночные тесты по проработке психологических травм / М. А. Шевченко — «Издательство АСТ», 2024 — (Рисуночные тесты)

ISBN 978-5-17-160947-4

Каждый из нас в своей жизни сталкивается с проблемами и непростыми событиями. Они могут отразиться на нашем настроении, поведении и привести к ПТСР. В борьбе с травмирующим опытом одним из самых действенных и комфортных способов является арт-терапия. Эта книга поможет вам узнать:

- Что такое ПТСР и как обнаружить его признаки
- Как справиться со своими переживаниями
- Как выйти из кризисной ситуации
- О разных методах арт-терапии

В этой книге Маргарита Шевченко подготовила тестовые задания с комментариями, инструкциями и расшифровкой результатов. Позвольте творчеству помочь вам стать счастливее!

УДК 159.922

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-160947-4

© Шевченко М. А., 2024

© Издательство АСТ, 2024

Содержание

Введение	6
Глава 1.	7
Что такое арт-терапия?	7
Глава 2.	10
Как наилучшим образом проводить самотестирование	10
Тест «Человек под дождем»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Маргарита Александровна Шевченко Арт-терапия ПТСР. Рисуночные тесты по проработке психологических травм

© Шевченко М. А., текст, 2024

© Шевченко М. А., изображения, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

* * *

Введение

К сожалению, не все перемены в нашей жизни дарят позитивные эмоции и надежду на будущее. Утрата близкого человека, разводы, насилие, военные действия, неизлечимое заболевание, климатические катаклизмы, потеря работы... Все эти события порой оказывают такое сильное воздействие, что могут привести к психологической травме, посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) и длительной, мучительной депрессии.

Есть много методов коррекции и лечения психологической травмы, один из которых – эффективный и безопасный метод арт-терапии. В процессе создания рисунков и других арт-произведений человек может свободно выразить переживания, чувства и эмоции, исцелить себя от страха, тревожного состояния, избавиться от травмы, особенно когда это трудно сделать словами.

Из книги вы узнаете, как развивается посттравматическое стрессовое расстройство, а также в ней приводятся диагностические и терапевтические упражнения и техники арт-терапии. Вы узнаете об эффективности этого метода для людей, переживших психотравмирующую ситуацию.

Практика арт-терапии в данной книге включает в себя психологические рисуночные тесты и множество творческих, терапевтических упражнений по изотерапии (рисуночной терапии), созданию коллажа, песочной терапии, глинотерапии, мандалотерапии, которые дают возможность самостоятельно исследовать свое эмоциональное состояние, проработать травму, выйти из кризисного состояния, обрести спокойствие и гармонию.

Для кого эта книга?

Для всех, кто испытывает трудности после перенесенной психологической травмы. Хочет лучше понять себя, разобраться в себе, в своем состоянии и избавиться от своих проблем через простые и эффективные техники арт-терапии, наполниться энергией и восстановить ресурс.

Глава 1.

Арт-терапия ПТСР

Что такое арт-терапия?

Возможности арт-терапии при психологической травме

Арт-терапия – это метод работы с состоянием человека, основанный на занятиях изобразительным искусством и творчеством. Главная цель арт-терапии – знакомство со своим внутренним миром, познание своего «Я», коррекция своего психического состояния. При использовании этого метода формируется представление о себе как об индивидуальной, полноценной личности с новыми ресурсами и возможностями. Терапевтические, творческие техники, различные упражнения по арт-терапии помогают в снятии зажимов сознания, избавлении от страхов, стрессов, тревоги, внутренних комплексов, проработке различных психологических травм.

Техники арт-терапии предоставляют безболезненный глубинный доступ к скрытым от глаз характеристикам человека, к его подсознанию. Причем искусство и творчество дарят массу эстетического удовольствия, тем самым увеличивая психологическую защищенность от стресса и посттравматических состояний. В результате у человека появляется уверенность в себе, своих действиях, что позволяет находить эффективное, взвешенное решение даже в самых сильных стрессовых ситуациях.

Арт-терапия располагает следующими большими возможностями:

- служит практикой самопомощи;
- является мягким и безопасным методом;
- снимает стресс и тревогу;
- помогает при психологической травме и ПТСР;
- предоставляет любому человеку свободу самовыражения;
- обладает большим диагностическим потенциалом;
- имеет множество техник для разных запросов и ситуаций;
- работает быстро и эффективно.

Как развивается ПТСР?

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это состояние психического здоровья, вызванное травмирующим событием, которое человек пережил сам или наблюдал со стороны.

Многие люди, пережившие психологическую травму, делят жизнь на до и после, а воспоминания до травмы могут стереться или исказиться. Человек на бессознательном уровне может постоянно возвращаться к травме, в результате чего возникают диссоциация, деперсонализация и, как следствие, ПТСР.

Схематично проживание травмы выглядит следующим образом:

ШОК → ВОЗДЕЙСТВИЕ → АДАПТАЦИЯ

Это происходит в несколько стадий.

На **первой** стадии человек отрицает произошедшее.

На **второй** осознает случившееся и испытывает сильные эмоции (страх, ужас, гнев, печаль). В этот период нужно постараться самому выпустить подавленные эмоции. Если не получится, обязательно обратиться за помощью к психотерапевту.

На **третьей** принимает случившееся и адаптируется. Здесь важно проработать травму методами психотерапии.

Если после второй стадии человек не переходит на третий этап и застревает в травме, у него развивается ПТСР.

Важно!

Нужно помнить, что у человека может быть несколько травм и они могут накладываться друг на друга. А субъективное восприятие травмирующей ситуации разное у каждого человека. В терапии ПТСР не может быть универсального алгоритма.

Целительные свойства арт-терапии

Арт-терапия может эффективно помочь при ПТСР, позволяя невербальным структурам мозга «высказаться» в обход вербальных и таким образом выразить скрытые психологические травмы.

Представьте, что вы берете кисть в руки, включаете медленную расслабляющую музыку и начинаете рисовать. Ваш лист бумаги постепенно заполняется разными линиями, формами, фигурами, узорами, красками и ощущением полного пространства. Все это и есть невербальный язык для выражения чувств, эмоций, мыслей, самого себя. Это в то же время и ваше общение с миром и самим собой. В процессе рисования вы полностью расслабляетесь, выражая то, что в обычной жизни не можете высказать словами.

Любая практика арт-терапии – это попытка обратиться к той части себя, которую невозможно облечь в слова. Язык является эволюционно более поздним образованием, чем образы, чувства и эмоции.

Для полного понимания давайте рассмотрим следующую ситуацию. Мужчина вернулся из зоны военных действий в мирную жизнь, но замкнулся и никак не может найти себя. Устраивается на работу, однако испытывает беспокойство и тревогу по любому поводу. Порой обычные для другого человека действия или ошибки на работе у него вызывают массу переживаний. Каждая ошибка для него – это настоящий крах и стресс. Обычный человек понимает, что ошибку можно исправить, но мужчина, вернувшийся с войны, этого не осознает.

Такое явление и называется посттравматическим стрессовым расстройством, которое развивается в ответ на чрезвычайный стресс и психологические травмы. Данные показывают, что у переживших войну или другое экстремальное событие вероятность возникновения ПТСР встречается чаще, чем у других людей. Жизнь такова, что для кого-то это будет война, а для кого-то – смерть близкого человека, неудавшиеся отношения, конфликты на работе, авария, пожар и другие личные и жизненные проблемы.

Арт-терапия действительно располагает многими возможностями. Так, она помогает людям вести достойную жизнь, несмотря на какие-либо внешние и физические ограничения, например инвалидность и тяжелые болезни. Обычно люди с ПТСР и ограниченными возможностями максимально сокращают общение с окружающими. Творчество же и различные терапевтические техники арт-терапии помогают им открыться, позволяют более активно проявлять себя в личной жизни и участвовать в жизни других людей. Благодаря занятиям арт-терапии и творчеству излечиваются психологические травмы, ПТСР, депрессия, фобии, различного рода страхи, наступает ремиссия в психосоматических заболеваниях.

В арт-терапии мы фокусируемся на своих чувствах и на том, какие смыслы вкладываем в свою работу. Анализируем, вглядываемся в свое арт-произведение – и часто находим в нем новые смыслы, о которых перед началом процесса даже не задумывались. Техники и различные упражнения по арт-терапии – это и снятие зажимов сознания, избавление от страхов, различных негативных эмоций, неприятных мыслей и внутренних комплексов. По мере их практики появляется возможность проработать психологическую травму и получить дополнительный ресурс.

Симптомы ПТСР: что делать?

Симптомы ПТСР включают в себя воспоминания, ночные кошмары и сильную тревогу, а также неконтролируемые мысли о событии (см. рисунок). Травма – это повреждение психики, которое влияет на психоэмоциональное и физическое состояние человека и способно вызывать долгосрочные ухудшения. И причина психологической травмы – не само событие, вызвавшее сильное потрясение, а неспособность справиться с ним и его последствиями. Травмирующей становится та ситуация, в которой человек не смог совладать с чувствами, а уровень стресса превысил его возможности. Нужно помнить, что травма, появившись однажды в жизни человека, имеет свойство накапливаться, а накопив определенную критическую массу, – поражать душу, психику, тело, способна разрушить человеческую жизнь.

Внимательно посмотрите на рисунок – на нем хорошо отражено, как другие воспринимают симптомы человека с ПТСР и как он сам переживает свою боль и страдания, что при этом испытывает. На рисунке наглядно видно, что ухудшается здоровье человека, как физическое, так и психическое. Жизнь для него становится невыносимой.



Источник

Понятно, что нельзя долгое время оставаться с такими симптомами и в состоянии травмы. Необходимо, не откладывая, разобраться в своем внутреннем состоянии и сделать это со специалистом. Но если нет такой возможности, то постараться самостоятельно протестировать себя, прибегнув к психологическим рисуночным тестам.

Существует несколько проективных методик диагностики ПТСР, основные из которых: тест Роршаха («Чернильные пятна»), цветовой тест Макса Люшера, тест «Человек под дождем», тематический апперцептивный тест и ряд других.

Глава 2.

Проективные методики диагностики ПТСР: психологические рисуночные тесты

Как наилучшим образом проводить самотестирование

Для наиболее точного тестирования все же лучше знать о некоторых особенностях в проведении самодиагностики по рисуночным тестам.

Основные рекомендации по технике самостоятельного проведения психологических рисуночных тестов перечислены ниже.

1. Самое главное: когда рисунок будет полностью готов, прислушайтесь к своей интуиции. Постарайтесь как бы «войти» в рисунок и понять, какое впечатление он производит на вас, какую реакцию вызывает, а затем уже фокусировать внимание на отдельных специфических деталях.

2. Опираясь на интерпретацию рисунка, постарайтесь по-новому взглянуть на него и отметить, какие детали в первую очередь привлекли ваше внимание. Как правило, именно они и имеют большое значение, так как могут содержать скрытое послание из глубин подсознания, а также выявить ваши скрытые страхи, тревоги, сильные и слабые стороны и то, о чем вы, возможно, даже не догадывались.

3. Заключительный шаг в интерпретации рисунка всегда связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Необходимо проанализировать весь полученный материал.

4. Результаты тестов во многом условны: они могут зависеть от вашего настроения или состояния души на момент тестирования. Поэтому не нужно огорчаться, если они вас чем-то не устроят или вы с ними не согласны. В этом случае через некоторое время вы можете повторить тест, и, вероятно, результат уже будет другим.

Тест «Человек под дождем»

Тест ориентирован на диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные, травмирующие ситуации, противостоять им. Тест также может рассказать о возможности человека к адаптации.

Тест выполняется по выбору – в черно-белом варианте (простым карандашом) или в цвете (например, цветными карандашами). Понадобятся два листа бумаги, которые необходимо расположить вертикально.

Задание

Необходимо нарисовать два рисунка на листах бумаги. Первый должен изображать фигуру человека, а второй – человека под дождем. Задание выполняется последовательно: после того, как будет нарисован человек, нужно нарисовать на другом листе человека под дождем. При этом рисунки могут быть объединены общим сюжетом, но могут быть и абсолютно разными, не связанными между собой по смыслу.

После того, как рисунки будут закончены, можно будет посмотреть их интерпретацию.

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.