

## Проективный тест "Человек под дождем"

Человек под дождем

Методика «Человек под дождем» помогает определить силу характера человека, его способность преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Как человек справляется с трудностями, какие защитные механизмы применяет? Насколько он устойчив к стрессам? Тест не стоит применять к ребенку, слабо владеющему графическими навыками.

### Методика проведения

На листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.



### Интерпретация

При интерпретации рисунков следует оценить сначала общее впечатление от рисунка: атмосферу изображенного пейзажа, настроение персонажа. Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации.

В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются отличия. Важно посмотреть, что изменилось. Так, например, если на втором рисунке человек изображен уходящим, это может быть связано с привычкой уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

Если на втором рисунке человек смещен в верхнюю часть листа, можно предположить склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением.

Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе.

Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право): — если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; — если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

**Трансформация фигуры**. Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

### ***Направление фигуры человека***

В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека: — повернута влево — внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом; — повернута вправо — автор рисунка устремлен в будущее, активен; — виден затылок, человек изображен спиной — проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

### ***Средства защиты от дождя.***

Зонт, головной убор, плащ и т.д. — это символы защитных механизмов, способов справиться с неприятностями.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

**Атрибуты дождя.** Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозные тучи, занимающие все небо.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа — предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

### ***Дополнительные детали.***

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

### **Тенденции.**

Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано

Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие

качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

**Искажение и пропуск деталей.** Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения:

- \* Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли);
- \* Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования — по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности;
- \* Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство — покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы.
- \* Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.

**После рисования можно провести обсуждение.**

*Примеры вопросов психолога*

Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

Какое у него настроение?

Что ему больше всего хочется сделать?

Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?

Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?

Любите ли Вы дождь? Почему?

В какой момент времени мы его застали?

Какие у него перспективы?

Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём? А теперь вернемся

к рисунку вверху страницы. Он иллюстрирует, как мало значат стандартные методики интерпретации без учета личности рисовавшего. Например, важно знать, воспринимается ли им дождь как негативный фактор? Есть у этого человека вообще привычка ходить под зонтом? Умеет ли человек рисовать, каковы его графические навыки?

### **Кокотест: «Ты сама» или «Ты сам».**

1. Ты едешь на верблюде по бесконечной, как тебе кажется пустыне. Ты уже практически на грани изнеможения. Что ты скажешь верблюду, который вез тебя на себе все это время?
2. Как раз когда кажется, что ты вот-вот умрешь от жажды, возникает прекрасный оазис. Кто-то уже приехал сюда раньше тебя. Кто этот другой путешественник? (Назови имя человека, которого ты знаешь).
3. Время в пустыне идет медленно, и кажется, проходит вечность прежде чем на горизонте показываются огни города. Наконец- то ты добралась! Что ты чувствуешь, подойдя к концу своего путешествия?
4. Пришло время расстаться с верблюдом, на котором ты ехала так долго. Как только ты спешиваешься, другой всадник забирается в седло, чтобы занять твое место. Кто этот новый всадник?

Пустыня и верблюд символизируют путешествие к личной независимости, самодостаточности.

1. Слова, которые говорите верблюду, раскрывают, что ты можешь сказать себе, когда поймешь, что любовь утрачена или что твое одиночество затянулось.
2. Оазис – ключ к решению проблем. Человек, которого ты там встретил(а), мог быть тем, кто помог тебе в прошлом, и он тем, на чью поддержку ты рассчитываешь теперь.
3. Город в конце путешествия означает порядок, восстановленный в твоих эмоциях после того, как ты залечила свое разбитое сердце. Чувства, которые ты испытываешь, достигнув города, – истинные чувства, возникающие после того, как ты наконец, приходишь в себя после утраты любви.
4. Новый всадник – это человек, по отношению к которому ты испытываешь тайное чувство соперничества, ревности или обиды. Может быть, в реальности это твой соперник в любви или тот, кто разбил твое сердце?

### **И снова пустыня**

Опять пустыня. Жарко. Ты идешь куда-то. Идешь, идешь... И перед тобой возникает стена.

Представь ее во всех подробностях: какая эта стена - высокая или низкая? Крепостная с бойницами? Далеко ли она простирается?

Что ты делаешь возле нее: хочешь повернуть назад или будешь искать пути преодоления?

Снова пустыня.

Ты уже третий день ничего не пил(а). Сколько еще идти, неизвестно. И вдруг – сосуд с водой!

Представила? Какой это сосуд? Сразу ли ты пьешь воду? Как ты пьешь и что там за вода, какая на вкус, много ли или мало?

Идешь дальше. И вдруг перед тобой появляется лошадь. Как ты себя ведешь? Как она на тебя реагирует? Представь все очень четко!

Ты садишься на лошадь и едешь. И перед тобой открывается новый вид – море. Представила? Что ты делаешь, когда видишь его? Идешь купаться или просто любишь? ...

А теперь медленно и верно возвращаемся в наш бранный мир.

Стена. Образ карьеры. Какой ты ее видела, так ты себе и представляешь карьеру. Высокая – значит, далеко хочешь прыгнуть; низкая – ты не слишком амбициозна. Легко ли ты ее преодолел (перелезала, обходила, назад повернула) – это твой алгоритм действия в карьерных делах. Если ты повернула назад или стала искать обходные пути, то, возможно, неправильно выбрала профессию? Если взбираешься на стену по лесенке, значит, в бизнесе рассчитываешь на поддержку друзей. Вода в сосуде.- сексуальность Ну как, хватило ли напиться? Нравилась ли она тебе? Взяла ли с

собой немного или думала по пути еще сосуды найти? Лошадь – твой темперамент. ДА-ДА, вот какая ты в душе: чуть что – бьешь копытом. Или «смирно стоишь под стрелами врагов». Или ласково тычешься мордой в плечо человека. Море – это любовь вообще – друзей, родных, мужчин, детей, коллег. Ты купалась в ней? Или море не принимало тебя?

## "Путишествие во внутренний мир"

Итак, закрой глаза и представь себе...

Ты идёшь по лесу. Какой это лес? Какое время года? Солнечно ли, есть ли ветерок? Ты одна или с кем-то? Что ты делаешь?

Ты выходишь на полянку и видишь родник. Ты к нему подойдешь? Будешь пить воду?

Вдруг на опушку выскакивает животное. Какое оно? Что оно делает? А ты что делаешь?

Ты идешь дальше, впереди - река. Какая? Как ты будешь перебираться на другой берег?

Ты оказалась на другой стороне - и видишь дом. Какой это дом? Хочется тебе туда идти? Тыходишь к дому, прямо к двери. Опиши дверь. На двери табличка, как она выглядит? На ней написано твоё имя - прочитай надпись.

Ты заходишь в дом. Оглядишься вокруг и опиши, что ты видишь. В какую комнату ты пойдешь сначала? Опиши её. Какие еще комнаты в доме? Ты пойдешь в подвал? Опиши подвал. Что там лежит или кто там живет? Опиши чердак. А там кто или что? Что ты там делаешь?

Одна из комнат в доме - совершенно белая. В ней нет ни окон, никаких выемок на стенах. Когда ты попала туда, дверь закрылась. Что ты будешь делать? Что ты чувствуешь?

Ты выходишь из дома с другой стороны и идешь по тропинке. Впереди тебя - забор. Как ты окажешься на той стороне?

Около дороги, по которой ты идешь, есть нора. Как ты поведёшь себя?

Наконец тропинка выводит тебя к морю. Над морем носятся чайки. Далеко они или близко? Как они себя ведут?

В море ты видишь корабль. Какой он? Как далеко он от берега? Ты будешь до него добираться?

Вот и все, твоё путешествие счастливо закончилось. Ты возвращаешься домой отдохнувшей, посвежевшей и радостной.

Не спеша открывай глаза...

## Интерпритация

Итак, лес и прогулка по лесу символизируют то, как человек воспринимает саму жизнь и своё движение по ней. Согласись, большая разница - вышел человек гулять или потерялся в лесу.

Обрати внимание на сам лес - насколько человеку там комфортно, светло, интересно. Точно так же важно посмотреть на то, каким человек видит дом издалека. Светлым или тёмным, симпатичным или отталкивающим. Возможно, такой он видит свою жизнь в семье. Обрати внимание, если какую-то деталь дома человек выделяет особенно - крышу с дырками, открытую или запертую (даже забитую деревяшками) входную дверь.

Родник - это восприятие всего нового, что приносит нам жизнь. Если человек видит захлащенный, забитый окурками родник, то скорее всего он не привык ждать от жизни милостей. Так же и животное - это то, как он видит других людей. Обрати внимание, это страшный медведь или пушистая белка, кто первым идёт на контакт - он сам или ждёт, пока подойдут к нему? Или он вообще маскируется, чтоб его не увидели? Тоже довольно показательно.

Река и забор - это символы препятствий. Как человек преодолевает их в тесте, такими же он видит преграды в жизни. Есть люди, которые вообще боятся войти в воду, есть те, кто крушит стену,

есть и такие, кому уже готовы и лодочка с гребцом, и лесенка с поддержкой. Обрати на этот пункт внимание, если в нем появились крайности: «взорву на фиг» или «повернусь и уйду».

То, на что в доме обращает внимание человек, - для него значимые вещи. Кто-то сразу идет на кухню, для него там смысл и центр дома. Кто-то сразу замечает детскую. Стоит обратить внимание, если при описании какая-то комната не появляется вообще, это значит, что какую-то сферу жизни или какого-то человека человек игнорирует бессознательно. Например, комнату брата или гостиную, где обычно собирается вся семья. Может быть, тут что-то не так - например, человеку в этот период жизни нужно уединиться и подумать, а не «тусоваться» со всеми. Кстати, обрати внимание на общее описание дома - тесно, просторно, темно, пахнет чем-то вкусным или наоборот.

Особое внимание стоит уделить чердаку и подвалу. Чердак - это все знания, навыки и умения, которые мы приобретаем в процессе обучения в школе или в университете, не важно. Хорошо, когда он представляется аккуратным, когда все разложено по полочкам. Или там живут веселые коты или добрые птицы. Но очень у многих он захламлен или запылен. А может быть, человек настолько переучился, что вообще не захочет туда идти.

Подвал - это все подсознательные или плохо осознаваемые устремления, знания, желания и навыки, которые у человека есть. Если человек охотно лезет в подвал и с удовольствием там находится - то скорее всего, его подсознательные страхи сильно его не тревожат. Если он боится идти в подвал и видит его захламленным, грязным, опасным, то, вероятно, его тревожат какие-то смутные страхи. Кстати, то же самое касается норы. Если человек легко проходит мимо или лезет в нору «покричать», посмотреть, кто оттуда вылезет, то, скорее всего, скрытых страхов у него немного.

Белая комната, лишенная любых выступов, - это метафора смерти. Не ожидала? Но подсознание мыслит так. Посмотри, как ведет себя там человек. Бьется в истерике? Смиряется? Плачет? Ждет помощи? Редко кто чувствует себя хорошо в такой комнате, но тут стоит обратить внимание на степень интенсивности переживаний. Чем эмоциональнее реакция, тем болезненнее эта тема для человека сейчас.

Чайки у моря - это, как ни странно, родственники. Проверь себя, посмотри, насколько навязчиво поведение птичек. Оцени «уровень шума», который они создают. Похоже на правду?

Ну и, наконец, корабль - это заветная мечта. Посмотри, насколько четко человек видит детали корабля, это покажет, насколько четко он представляет себе, чего хочет. Если это пиратский корабль - тоже ничего, романтика. А вот если это разбитый остов корабля, значит человека гнетут разочарования. Еще один критерий: может ли человек до корабля добраться. Не беда, если еще не может, и видит вообще «корабль с алыми парусами». Плохо, если он говорит о корабле с печалью или сразу описывает препятствия - нет лодки, чтобы добраться, нет желания. Такое нередко бывает у подростков, но это возрастное видение мира, оно проходит, когда выросший человек начинает лучше себя понимать.

Важно: ответы, которые тебя обеспокоили, - еще не повод записывать себя в разряд неблагополучных, это всего лишь слепок нынешнего состояния сознания и подсознания. Но на какие-то спорные моменты стоит обратить внимание и учитывать их в дальнейшем.

### **Варианты основных символов:**

Дом – отношения к семье вообще и к своей семье в частности.

Сосуд с жидкостью в доме – собственное «я». Так человек видит свою душу.

Стеклянный шар, куб (аквариум), ваза из матового стекла чаще всего означает неуверенность в себе, сомнения.

Глиняный сосуд – приземленность, здравомыслие, уверенность в себе.

Дверь – твоя вторая половина. Легко ли открывается, какая она... Ключ к двери – путь ко второй половине. Если нет ключа или он не подходит, значит, нет согласия или еще не найден спутник жизни. Стена- образ карьеры.

Лес днем – жизнь вообще.

Тропинка или дорога в лесу – твой жизненный путь, особенности мировосприятия (широкая просека, заросшая тропинка или торный путь со множеством ответвлений...)

Лес ночью – смерть, отношения к ней, способность к риску.

Море, озеро- любовь как чувство.

Сосуд с водой в пустыне – сексуальность.