

## Книга

### Практика мультимодальной техники: из опыта психолога-консультанта

- 1 Женщина 43 года обратилась с чувством волнения и страхов. Чувствует себя чужой в новом коллективе. Переезд и новое место работы. Депрессивное состояние, чувство одиночества.

Предлагаю нарисовать образ из животного мира, соответствующий ее состоянию. На (рис. 1) видно часть существа, не существующего, но напоминающая глаза и нос, что побуждает к дальнейшему рассматриванию всего образа. Я предлагаю дорисовать, кому они принадлежат. Получилась на изображении женщина с перепуганным выражением лица (рис. 2). Клиентка описывает состояние женщины на рисунке как замученное, говорит, что эта женщина все несет на своих плечах, словно груз ощущается. Прошу ее нарисовать этот груз (рис. 3). Он нарисован отдельно на листе бумаги и нам становится не понятно каким образом он наносит тяжесть самой женщине, поэтому предлагаю нарисовать как он на женщине выглядит. Клиентка на (рис.4) покрывает все тело женщины этим грузом, что, по ее словам, напоминает болезнь ветрянку на последней стадии, когда нужно уже все счищать. Я предлагаю ей это сделать, стирая всю болезнь ластиком, таким образом начинаем лечить женщину на рисунке от ветрянки – такой способ исцеления. Мы видим, что на рисунке у женщины нет кистей рук и стоп, что я интерпретирую как невозможность контактировать с миром. Прошу дорисовать кисти рук и стопы, что говорит и о бездействии и даже о невозможности изменений или владении ситуацией. Клиентка нарисовала кисти и стопы, и изменила выражение лица, что напрямую повлияло на внутреннее самочувствие (рис. 5).

Вернемся к отдельному грузу (рис. 3). Он напоминает цветок, в котором сидит червяк. Я предполагаю, что сам цветок выступает женской природой клиентки, под этим я подразумеваю и внешнее удовлетворение собой и внутреннее. Червяк же может свидетельствовать, как поражение женской

природы. Предлагаю клиентке убрать червяка методом стирания, что она и сделала (рис. 6). Появилось желание и разукрасить цветок (рис. 7) и саму женщину на рисунке (рис. 8). Затем подарить цветок этой женщине (рис. 9). Возвращение цветка в руки женщины выступает знаком принятия своей красоты и женской природы, которая прежде воспринималась как груз.

Клиентка очень рада, чувство чистоты возникло в душе и желание всегда следить за своей внешностью и за внутреннем состоянием, не впуская гнев, обиду, вину и раздражение.

Вспоминаются мне такие слова У. Шекспира в Сонетах стр. 201:

«Ты украшать умеешь свой позор.

Но, как в саду незримый червячок

На розах чертит гибельный узор, -

Так и тебя пятнает твой порок...»

Клиентка к концу терапии осознала, что мысли о желании встретить другого мужчину, быть любимой и любящей от себя отгоняла и считала недостойной такого. Эти мысли были осуждающие и пробуждающие чувство вины по отношению мужа, с которым они находятся в кризисных отношениях. Избавившись от «червяка» и «груза», клиентка почувствовала себя чистой в мыслях и душевном состоянии с пониманием как возможно выстраивать гармоничные отношения с коллегами (нарисовали руки), как действовать в новых условиях (нарисовали ноги), как снова почувствовать себя красивой женщиной (цветок в руках).

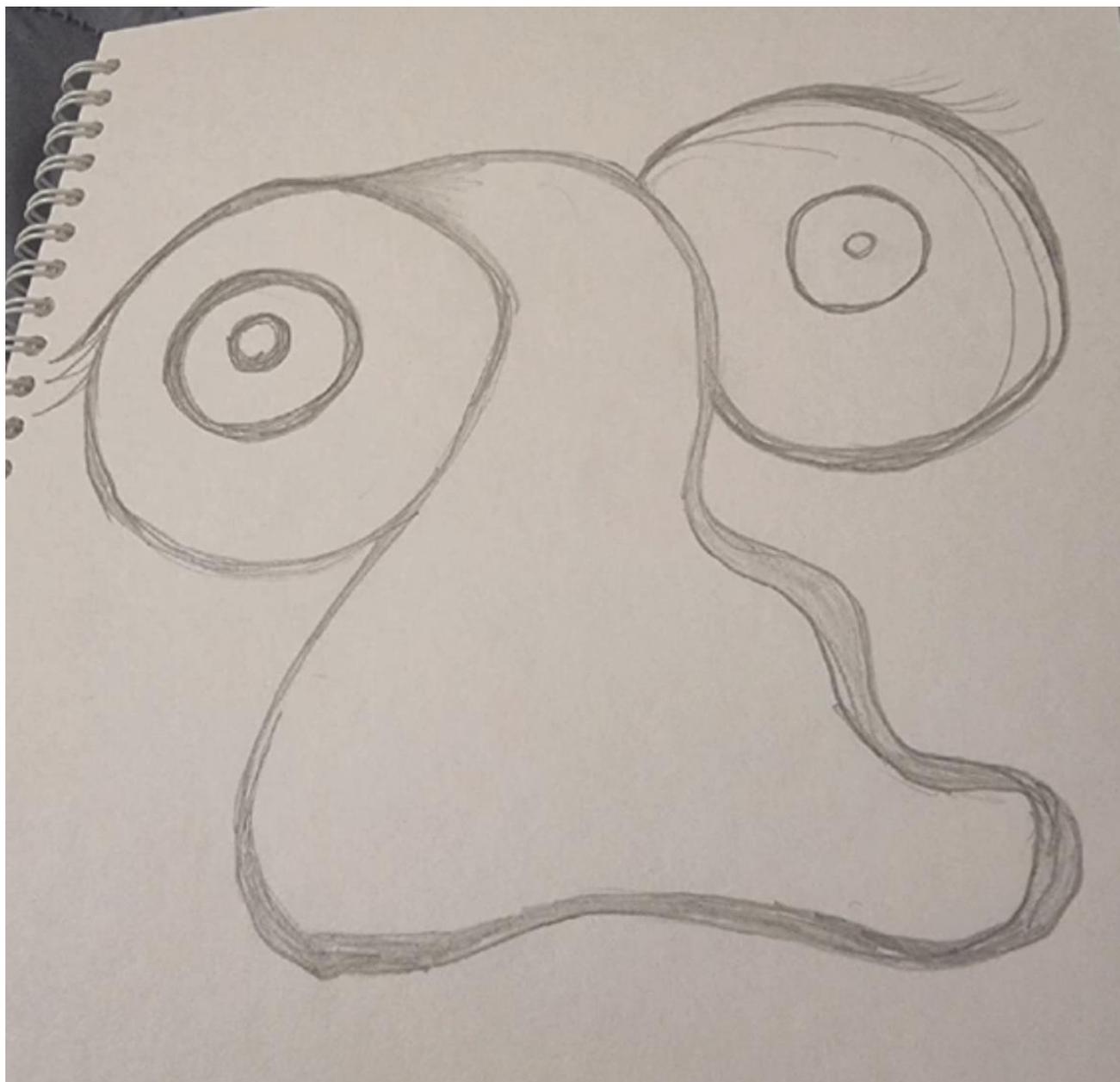


Рис. 1

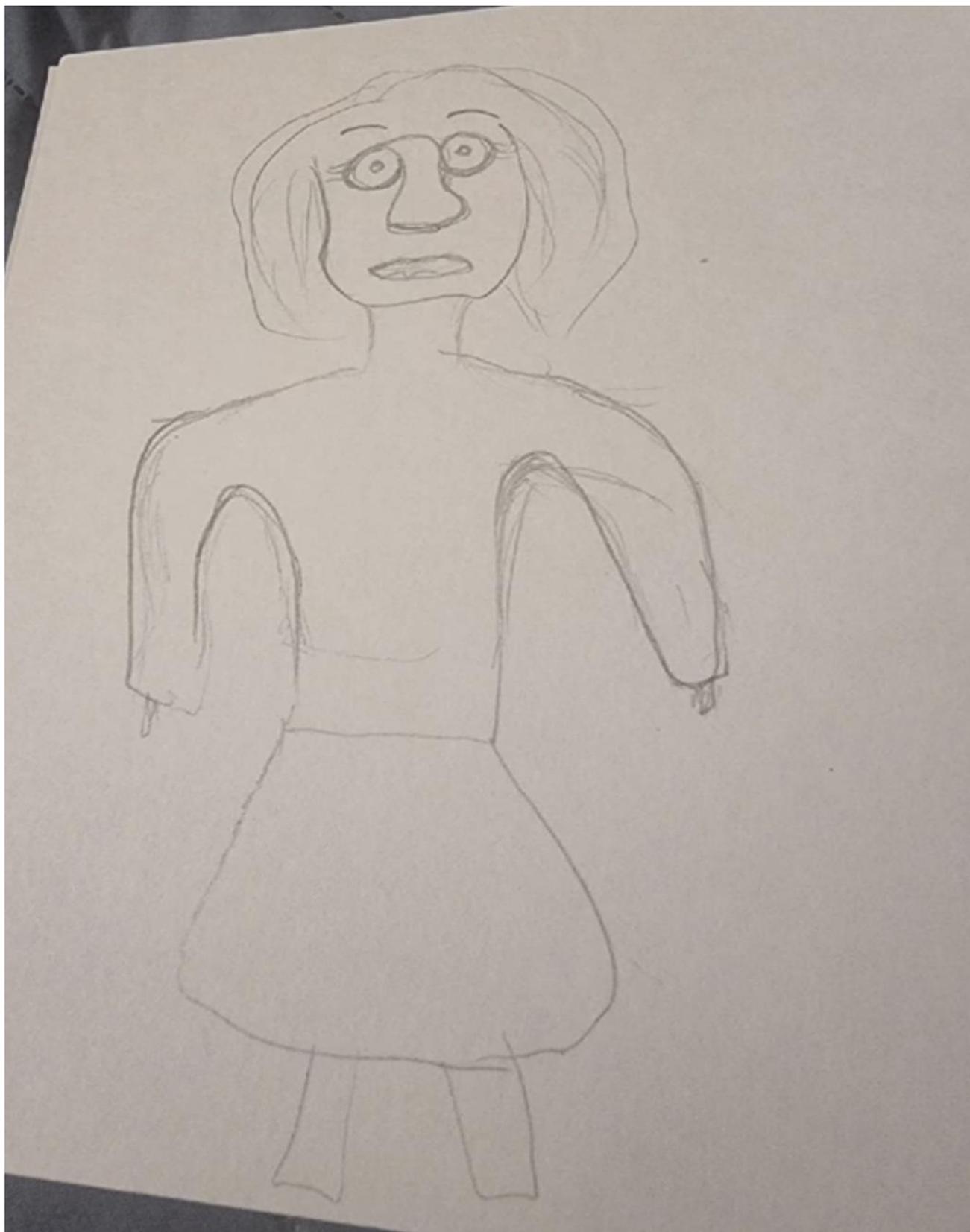


Рис.2

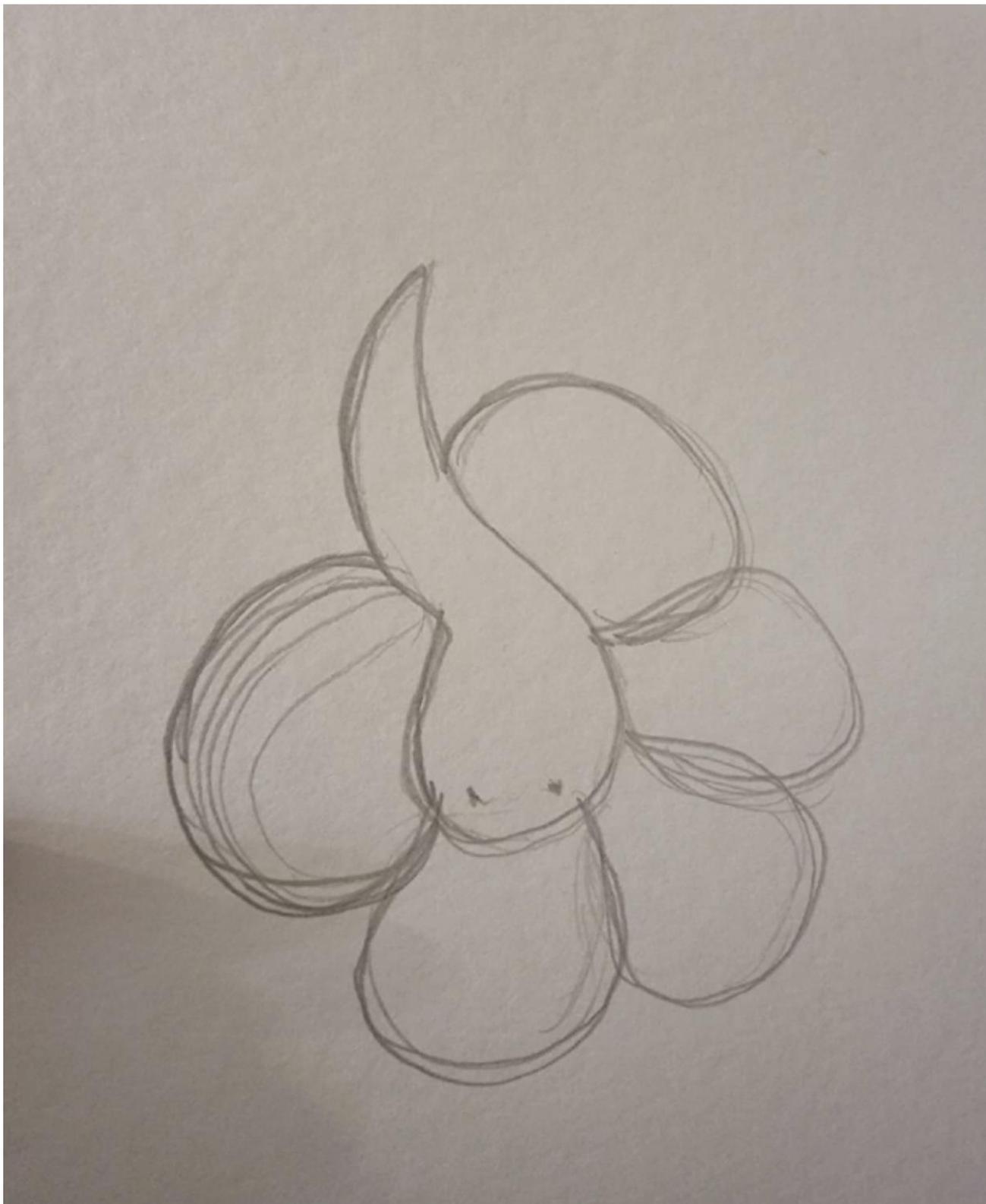


Рис.3



Рис.4



Рис.5

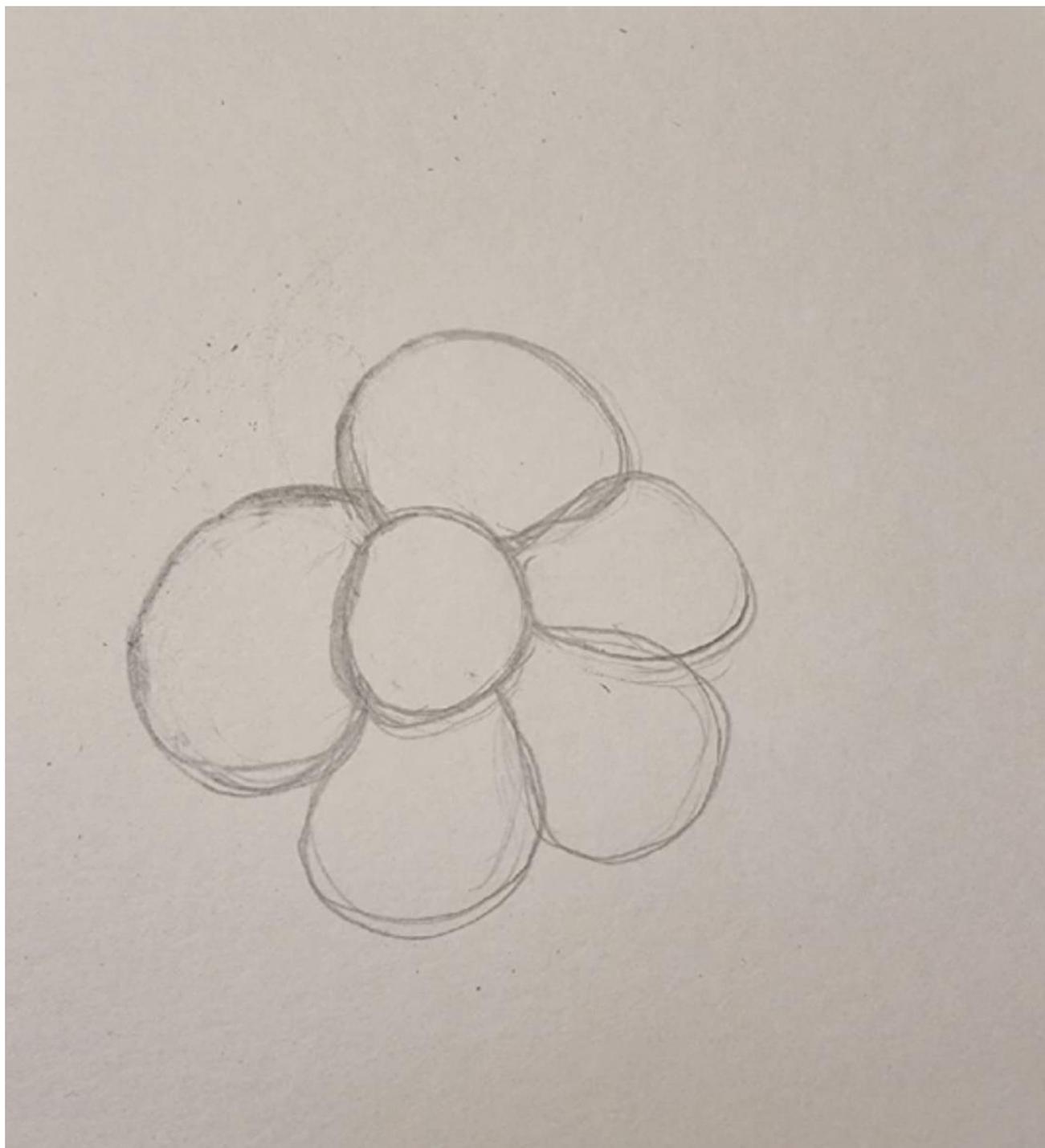


Рис.6



Рис.7



Рис.8



Рис.9

2 Работа с ребенком. Страхи, неуверенность.

Мальчик чувствует себя как птенец, который выпал из гнезда и ему все перья повыдергивали. Нарисовав такого птенца, он ему самому не нравится, даже появилось желание нарисовать кота, чтобы тот его съел. Так в жизни бывает, что нам уже безразлично, что с нами делают и как издеваются, мы перестаем

чувствовать, наступает момент невозможности справиться с ситуацией и тогда остается смириться. Часто дети подвергшиеся буллингу тоже испытывают такие чувства, которые просто уже ничего не предпринимают по спасению себя, так как нет ни внутренних сил, ни духовной веры в возможность выйти из такой ситуации. Когда предлагаю спасти птенца, мальчик вначале не хочет, говорит, что это невозможно. Предлагая все же спасти, мы обращаемся к чувствам сострадания, доброты, которые пробуждаются, и мальчик соглашается взять в свои руки спасение птенца. Со стороны психолога идет поддержка, помощь и ориентир, в какую сторону двигаться. Ориентир мы берем от самой природы. Если у птенца есть перья, они могут вырасти, соответственно нам необходимо нарисовать перья. У мальчика получается нарисовать пушок желтого цвета, затем нужен образ птенца, которого можно изобразить уже с перьями, но так просто не получается, еще нет этой веры в возможность изменить ситуацию и укрепнуть самому, словно вырасти. На помощь приходит сказочное действие – волшебство. Человек в глубине души продолжает верить в чудо, а в раннем возрасте он это делает с превеликим удовольствием. Волшебство можно изобразить разными цветами круговыми движениями. Затем перенести птенца на другой лист бумаги в безопасное место, как если бы волшебство было способно отрастить перья птенцу. У мальчика получается нарисовать птенца уже с перьями, но перед этим найти картинку похожую, как ориентир, так как представления не было. Когда он увидел птенца, говорит, что он вот таким стал и берется его рисовать. Нарисовал уже на траве, как в защите, чтобы его не видно было хищникам, зерна есть для постоянного питания и солнце светит, как вестник хорошей погоды для этого персонажа, что в жизни как светлого наступления времени у мальчика. Сам рисунок птенца очень обрадовал мальчика, он не ожидал, что такое возможно было, появилось чувство веры в добро и в лучшие перемены, в помощь и способность расти и развиваться, имея все для этого условия. Появилась уверенность в себе и своих силах, ведь на рисунке появилась

способность летать, так как у птенца есть перья на крыльях, как возможность уйти от недоброжелателей и продолжать жить в том месте, где комфортно.

### 3 Отстаивание личных границ.

Если вы чувствуете, что посягают на вашу территорию, не дают жить с чувством свободы в своем личном пространстве, попробуйте пройти процесс терапии через

Сказку «Заюшкина избушка»

Необходимо нарисовать петушка, так как по сказке именно он помогает зайчику вернуться в дом и снова стать полноправным хозяином.

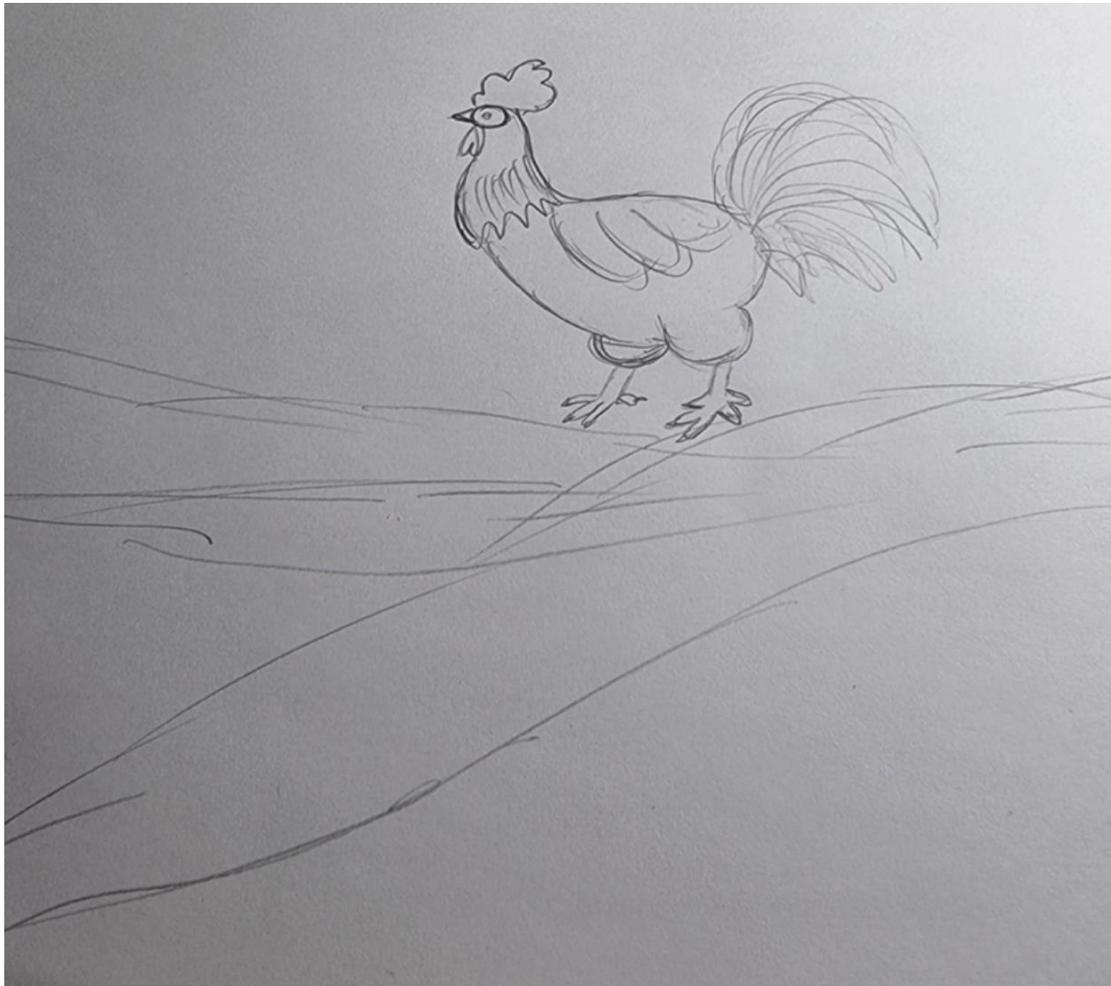


Рис49

На рисунке 49 мы видим этого петушка. Здесь он простым карандашом изображен, необходимо его активизировать, поэтому разукрашиваем (Рис. 50).

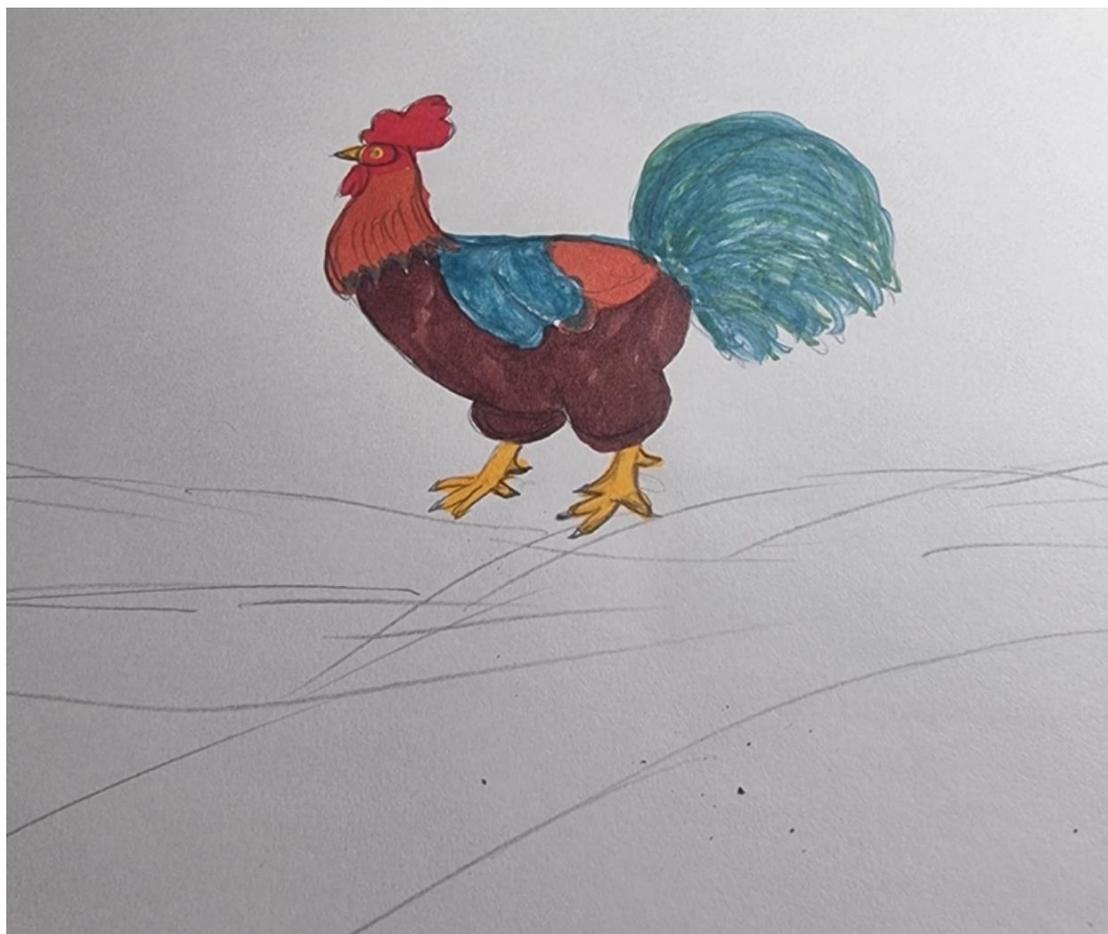


Рис50



Рис51



Рис 52



Рис53



Рис 54

На рисунке 51 мы видим и домик, в котором жил зайчик. По сказке петушок говорит определенные слова и имеет собственные характерные черты, на рисунке необходимо все изобразить. На нашем рисунке 52 мы видим, как петушок кричит Ку-ка-ре-ку и открыта дверь в доме и вышла лисица с грустным видом, что говорит о нежелании освободить пространство и доказывает вредителя внутреннего мира человека.

Возвращаем зайчика домой, на рисунке 53 видим его в окошке. А на последнем уже рисунке 54 важная деталь закрытая дверь, которая приобрела и другой цвет, что говорит о смене внутренней защиты на новую. Лисицу вытираем корректором, так как все изображения были выполнены фломастером. Если человек использует цветные карандаши или мелки, можно воспользоваться ластиком.

Порядок восстановлен. Петушок и зайчик стали жить вместе, что говорит о внутренней активизировавшейся силе, которая стала активной и защищает творческую, которую представлял зайчик.

В жизни человека проявляются такие качества как смелость, ясность, справедливость, порядок, чувство собственного достоинства и значимости, умение постоять за себя и отстоять свои личные границы.