Екатерина Заикина психолог

Тело, дом, дерево, предмет

Лист для самостоятельной работы: четыре рисунка о том, каким я вижу своё тело сейчас и каким хочется

О теле бывает трудно говорить прямо: не находятся слова, а на прямой вопрос хочется защищаться. Образ даёт немного дистанции. Мы по-прежнему говорим о теле, но через метафору, и подсказок в ней часто больше, чем в словах «мне не нравится моё тело».

В этом листе четыре рисунка: само тело — и тело в образе дома, дерева и предмета в доме. Каждый сюжет рисуется дважды: слева — каким я вижу его сейчас, справа — каким он стал бы, если бы тело было таким, к какому я стремлюсь. Каждый образ добавляет что-то своё — как грани одного камня.

Как пользоваться

- **Это не урок рисования.** Можно рисовать как получается, схемой или каракулями. Можно не рисовать, а описать словами или просто представить.
- **Справа — не идеал.** Это то, к чему хочется прийти.
- **Вопросы — к обоим рисункам.** Сначала про «сейчас», потом про «каким хочется». А в конце — чем они отличаются.
- **Любой рисунок можно пропустить.** Можно идти по порядку, а можно начать с того сюжета, который отзывается.
- **Словаря значений нет.** Одна и та же деталь для разных людей значит разное. Смысл рисунку даёте вы сами, правильных ответов здесь нет.
- **Не торопитесь.** Можно сделать один-два рисунка сегодня, а к остальным вернуться позже.
- **При любом дискомфорте остановитесь.** Если поднимается что-то тяжёлое, отложите лист. К этому можно вернуться позже, в том числе вместе с психологом.
- **После — похвалите себя.** Смотреть на себя честно и бережно — уже работа.

Если вы беременны или недавно пережили потерю, возможно, сейчас не время для этого упражнения. Его можно отложить.

Перед началом: с каким чувством я открываю этот лист? _____

Упражнение «Реальное и идеальное» — с обучения у И. В. Агеевой; по идее оно близко к методике «Дом — дерево — человек» Дж. Бука.

Тело

Каким я вижу своё тело сейчас — и каким оно было бы, если бы было таким, к какому я стремлюсь?

Сейчас

К какому стремлюсь

К обоим рисункам:

- Представьте человека, которому принадлежит такое тело. Где он живёт? Куда ходит? О чём мечтает? Чего боится?

Сейчас

К какому стремлюсь

Чем отличаются два рисунка?

Дом

Если бы моё тело было домом — какой это был бы дом сейчас? И какой — если бы тело было таким, к какому я стремлюсь?

Сейчас

Каким хочется

К обоим рисункам:

- Где находится этот дом? Какой он внутри? Что в нём есть?
- Если бы дом мог говорить, что бы он о себе рассказал? Как он себя чувствует?

Сейчас

Каким хочется

Что есть в доме «каким хочется», чего нет в доме «сейчас»? Для чего это мне?

Дерево

Если бы моё тело было деревом — каким бы оно было сейчас? И каким — если бы тело было таким, к какому я стремлюсь?

Сейчас

Каким хочется

Расскажите историю каждого дерева — получатся две истории.

- Какое это дерево? Лиственное или хвойное, высокое или низкое? Сколько ему лет?
- Где оно растёт? Какое там время года, какая погода?
- Если бы дерево могло говорить, что бы оно о себе рассказало? Чего бы ему хотелось?
- **В чём это дерево нуждается?**

Сейчас

Каким хочется

Предмет

Если бы моё тело было предметом в доме — какой это предмет сейчас? И каким бы он был, если бы тело было таким, к какому я стремлюсь?

Сейчас

Каким хочется

К обоим рисункам:

- Для чего этот предмет? Где он стоит?
- Если бы предмет мог говорить, что бы он о себе рассказал? Как он себя чувствует? Чего ему хочется?

Сейчас

Каким хочется

Чем отличаются два предмета?

Из образов — в жизнь

Что я замечаю

- С каким чувством мне было рисовать? Что я чувствую сейчас, глядя на рисунки?
- Есть ли что-то общее во всех четырёх образах? Иногда они говорят об одном и том же.
- Где разница между «сейчас» и «каким хочется» самая большая? А где почти незаметна?
- Хочется ли что-то дорисовать или перерисовать? Если да — что изменилось бы?
- Если какой-то рисунок не получился или его не захотелось рисовать: что я чувствую, когда думаю о нём? Что было бы на нём, если бы он всё-таки был?

В чём я нуждаюсь

Разница между «сейчас» и «каким хочется» — как подсказка: в чём я нуждаюсь прямо сейчас.

- О какой потребности может говорить разница в моих рисунках?
- Если дерево нуждается в воде, свете, тепле — что это для меня? Например, вода — это, может быть, место у воды, которое успокаивает и заряжает. А если представить, что о дереве позаботились, — что с ним происходит?
- Если в доме «каким хочется» появилось что-то новое, например второй этаж, — для чего мне это пространство? Приглашать гостей, творить, что-то ещё?

Что можно сейчас

- Что из этого можно сделать уже сейчас, с тем телом, какое есть? Один маленький шаг:
- Что изменить нельзя — и как мне с этим быть бережнее?

Я делаю то, что могу, но не всё могу.

Пример: рассказывая о дереве, кто-то говорит: «Сухие веточки хорошо бы подрезать — они только забирают силы». А о чём это в жизни? Может быть, отказаться от дел или привычек, которые отнимают силы и ничего не дают взамен.

Важно

Если тело беспокоит — появились изменения, боль, новые ощущения, — сначала к врачу. Если отношение к своему телу приносит много страданий и мешает жить, например сказывается на еде или сне, это тоже повод обратиться к врачу. Психотерапия не заменяет медицинское лечение.

Этот лист не заменяет помощь врача или психолога.
Екатерина Заикина, психолог · ekaterina-zaikina.page