

Г. Кац, Е. Мухаматулина

Метафорические карты. Руководство для психолога

От авторов

Уважаемый читатель!

Для начала хотелось бы представиться. Не так-то легко, однако, ответить на вопрос: кто мы? От имени кого выступает так называемый Автор?

Нас двое, значит, мы должны употреблять слово «мы»: «Мы считаем, нам кажется», и т. п. Но конкретный профессиональный опыт и личные размышления наши индивидуальны, их тоже хочется выразить. Что делать? Посоветовавшись, мы решили, что там, где текст будет близок к формальному, мы будем писать от общего лица, употребляя местоимение «мы». Там же, где речь пойдет об изложении личных мыслей каждого, текст будет написан от первого лица, а само это лицо будет упомянуто выше, чтобы было понятно, кому эти мысли принадлежат. Ну и наконец, там, где есть что сказать нам обоим, мы представим текст в виде диалога. Так мы и сделали. Что из этого получилось в итоге – судить вам.

Итак, для начала представимся «хором». Мы, авторы этой книги (слово-то какое! Нет, скорее уж книжки), знакомы друг с другом уже не помним сколько лет, но точно больше тридцати. Когда-то мы были Галей Хлевной и Катей Лобановой, учились на одном курсе и даже в одной группе на факультете психологии Московского университета. Давно это было... В те времена, когда практической психологии в России еще не было. Тем не менее, промаявшись какое-то время в привычных для того времени местах пребывания психологов (кто в аспирантуре, кто в оборонном НИИ), мы обе в начале 1990-х, когда практическая психология вдруг появилась и оказалась востребованной, стали пробовать себя в этой сфере. Делали мы это, как все люди того поколения, – читали то, что можно было прочитать (самиздат, ксерокопии и ротاپринтные издания), учились у тех людей, которые в тот момент чему-то практическому уже успели научиться сами, и главное – пробовали работать сами. Как сейчас понимаем – пробовали, ничего не умея и ничего не зная. Последнее, впрочем, не совсем правда. Все-таки академическое университетское образование сформировало мировоззрение, дало представление о психологических механизмах развития и обучения (а обе мы специализировались в области возрастной и педагогической психологии и работали потом в сфере образования) и приучило к мысли, что над всем, что делаешь, надо думать и размышлять, анализировать, обсуждать с коллегами. В дальнейшем, когда профессия «психолог-практик» стала привычной и представителей этой профессии стали специально готовить, мы старались получать уже систематизированные знания, участвуя в семинарах, посещая интенсивные практические занятия, проходя личную терапию... Однако все основное пришло с опытом – в ходе работы, в процессе пробования себя в разных психологических школах и подходах, в размышлениях и обсуждениях. Итогом всего этого стало твердое убеждение, что научиться в психологии можно многому. Главное – все время думать о том, что, зачем и почему ты делаешь. Что и почему у тебя получилось? А что и почему – нет? Чего ты хочешь достичь, зачем тебе это надо, каким образом (за счет чего) ты собираешься получить результат, к которому стремишься? К сожалению, эти и подобные

вопросы кажутся практикам скучными, они напоминают о тех временах, когда, будучи «учениками», они вынуждены были слушать «нудных» преподавателей, твердящих им вот то же самое, что мы сейчас: надо понимать, надо уметь ставить цели, надо рефлексировать, надо то, надо сё...

Вырвавшись из оков академического обучения, практик считает, что он долгое время слушал всякую ерунду и не получил ответа на самый главный вопрос: КАК? Проблема в том, что ответ на этот вопрос получить напрямую невозможно, уж больно непросто все в психологии, нет четких алгоритмов и конкретных схем.

Катя: Свою книжку, посвященную метафорическим картам – инструменту работы психолога-практика, мы построили так, чтобы попытаться в ней не ответить – нет! – но поразмышлять самим над все теми же сакраментальными вопросами. Терапевтические карточки – что это такое? Зачем их используют в работе практические психологи? Почему карточки работают? И наконец, как можно работать с ними? Однако предупреждаем сразу – вопрос «Как?» обсуждается последним, и наш вариант ответа вовсе не является «Инструкцией по эксплуатации». Скорее мы обсуждаем возможности, которые дают психологу карточки, и то проблемное поле, которое актуализируют карточные колоды разного содержания. Ну и приводим примеры использования карточек в разных случаях (это делает Галя, и, с моей точки зрения, описание этого опыта – самое ценное, что есть в книжке). Тут как раз пришло время представить нас каждую по отдельности.

Галя[1] уже более пятнадцати лет живет в Израиле и работает там школьным психологом, что подразумевает «обслуживание» нескольких школ и детских садов. Она говорит, что терапевтические карты в ее профессиональной жизни играют огромную роль, потому что, по ее убеждению, их можно использовать практически всегда. Не стоит, конечно, думать, что они сами по себе обладают волшебной силой, скорее Галя обладает высокой профессиональной компетентностью, но карточки помогают ей эту компетентность проявлять, и потому она их очень любит. Галя – содержательный автор этой книги.

Галя: Ну а Катя опыта работы с карточками имеет мало, потому что узнала про них недавно и еще не освоила их в такой степени, чтобы в этом смысле представлять интерес для читателя. Зато, имея большой опыт преподавания, проведения тренингов и редактирования самых разных текстов, она выступает в качестве редактора. Поэтому на ее совести – структурирование, обобщение, логика изложения.

Итак, предмет нашего внимания – метафорические, они же ассоциативные, они же терапевтические, они же проективные, они же психотерапевтические карты. Мы будем использовать все эти названия как синонимы, хотя после долгих обсуждений в качестве основного «имени» мы выбрали термин «метафорические», потому что, как нам кажется, основная психологическая суть работы с ними – работа со зрительной метафорой. Изначально мы собирались писать эту книгу в основном потому, что хотели представить новые, разработанные нами наборы карт, которых, как нам казалось, не хватает психологическому сообществу. Небольшая книжечка фактически должна была сопровождать выход в свет новых карточных колод: «Пути-дороги» и «Окна и двери» – карт, являющихся метафорами жизненного пути, взаимодействия со средой, выборов, которые люди совершают в течение жизни. Но к счастью, мы ничего не можем делать быстро, поэтому процесс написания книги и формирования карточных колод растянулся надолго. Сначала казалось, что нам и сказать-то особенно нечего, но постепенно, применяя все ту же привычную нам жизненную стратегию – пробовать, а там посмотрим, что получится, – мы писали разные куски, обменивались возникающими ассоциациями, обсуждали и записывали опыт реальной работы. Сложив однажды все это в единое целое, мы вдруг увидели, что получилась ничего себе книжка – достаточно полно отражающая возможности и варианты работы с терапевтическими карточками. И тогда мы поняли, что это уже не только «сопроводилка» к новым колодам, а некое руководство по использованию метафорических карт в работе

психолога. Книга показалась нам и сама по себе ценной. Дело в том, что, появившись в профессиональной психологической среде уже давно, карты по-прежнему остаются инструментом для многих таинственным. Стратегии и приемы работы с ними на русском языке фактически нигде не описаны или по крайней мере не обобщены в текстовом виде[2]. Наша книга – попытка сделать это. Ни в коем случае не претендуя на оригинальность и авторство высказываемых идей, мы всего лишь пересказываем и систематизируем то, что уже известно про работу с карточками, только делаем это посвоему и надеемся, что именно это своеобразие будет представлять интерес для читателей.

Если вы читаете эту книгу, значит, она все-таки дописана и даже издана. Более того – это означает, что изданы и наши карточные колоды: «Пути-дороги» и «Окна и двери». И это не только наша заслуга.

Благодарности

В первую очередь хочется поблагодарить тех, кто щедро поделился с нами запечатленными ими фотообразами. В основном мы использовали фотографии из наших семейных архивов, но не только. Огромное спасибо ученикам и учителям московской школы «Мумитролл» (отдельная благодарность – Марии Александровне Перроте), а также Ольге Гинзбург, Ольге Квасовой и Динаре Гадельшиной.

Кроме того, мы искренне благодарны израильскому психологу, супервизору в области семейной психотерапии Тики Шрир за то, что она открыла Гале фантастический мир терапевтических карт и на протяжении нескольких лет являлась для нее проводником в этом мире.

Ну и наконец, ни книга, ни карточки не появились бы на свет без поддержки, помощи и либерального толкования наших обязанностей со стороны наших коллег, мужей, детей и собак.

Спасибо всем!

Почему, зачем, что, как?

Метафорические карты и основные способы работы с ними

Почему?

Психологические механизмы воздействия метафорических карт

Популярность терапевтических карт растет с каждым годом, в том числе и в России. И это понятно. Зрительные впечатления важны для человека чрезвычайно. Глаз человека «фотографирует» внешний мир, и внутри нас существует великое множество визуальных образов, многие из которых сохраняются в памяти как экспонаты музея нашей жизни. Эту метафору – аналогию с музеем – мы вычитали в книге И. Шмулевича «Немного о

терапевтических картах» (????? ???, ?????? ??????? ??????? ??????????, ????, ?????????, 2007), и нам она показалась очень точной. Мы бы даже сказали – это не просто музей, а дом-музей. Действительно, в течение жизни мы накапливаем огромное множество экспонатов-свидетельств. К каким-то из них мы обращаемся очень часто – любовно рассматривая их, охраняя, постоянно открывая в них новые грани. О существовании некоторых мы забываем, но они хранятся в нашей памяти и при встрече с аналогичными внешними образами оживают, порождая самые разные чувства – от удивления до восторга, от грусти до печали. Встреча с этими образами – это встреча с самим собой. Она не всегда легка и приятна, но всегда волнующа.

В нашем внутреннем доме-музее – множество комнат, представляющих разные сферы нашей жизни. Там есть супружеская спальня, гостиная, детская... Там присутствует и рабочий кабинет, и кухня, и кладовая... В спальне, например, хранятся экспонаты, имеющие отношение к супружеству: картинки любви, интимности, секса, сближения, отдаления, расставания, возвращения и т. д. Есть в музее и особые комнаты – таких обычно не бывает в реальной жизни конкретного человека. Например, там есть зал, в котором хранятся абстрактные картины или образы, выражающие общие представления об устройстве жизни. В этом зале могут присутствовать стоп-кран или тревожная красная кнопка. А могут – телевизионный пульт или электрический щиток с надписью «Не влезай, убьет!». Возможность увидеть подобные образы как метафору управления помогает ощутить свою жизнь, задуматься над ее правилами и закономерностями, осознать свое представление о свободе и возможностях выбора.

Экспонаты музея не статичны, с течением времени они меняют свой облик и смысл. В каких-то комнатах хранятся закрытые коробки, ожидающие момента, когда хозяин откроет их и заглянет внутрь. И ни один из экспонатов-образов не бывает изучен до конца – в каждом из них кроется больше смыслов и возможностей, чем кажется хранителю музея.

Когда человек всматривается в метафорическую карту, он, по сути дела, путешествует по своему внутреннему музею. Например, он смотрит на картинку, изображающую плачущего ребенка, и она порождает в нем какое-то воспоминание – это может быть ситуация, участником которой был он сам, а может – что-то, что происходило не с ним самим, но каким-то образом затронуло его. В любом случае подобный экспонат или даже несколько в его личном музее есть, и при взгляде на карту они «оживают».

Работа с использованием метафорических карт подобна прогулке по галерее вдоль множества дверей, открывающихся во внутренний мир человека. Карточка – это дверь, за которой живет событие, впечатление, человеческая история. Двери могут быть закрыты и даже заперты на большой и уже заржавевший замок, но, подобно ключу, карта поможет открыть их. И тогда вытасченное на свет содержимое комнат обретает смысл и наполняется актуальным содержанием. Выбирая ту или иную карточку, рассматривая ее и представляя нам, человек на самом деле рассказывает о себе, и из этого рассказа и нам, и ему становится понятнее, откуда он черпает силы, какова его система ценностей, чего он боится и во что верит. Мы можем увидеть, как он воспринимает себя – как жертву или как героя, как наблюдающего зрителя или как основное действующее лицо, мы можем представить, какие препятствия встречаются на его пути и как он их преодолевает.

Именно поэтому метафорические карты называют еще ассоциативными (они вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает еще раз свою историю, актуализирует проблему), проективными (человек видит в карте именно то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем), терапевтическими. Все это делает метафорические карты уникальным, похожим на игру инструментом, который может использоваться в консультировании, психотерапии, коучинге, в групповой и индивидуальной работе с детьми и взрослыми.

Зачем?

Преимущества метафорических карт как инструмента психологической работы

Карты – это психологическое зеркало, отражающее состояние и проблемы людей, с которыми мы работаем, это всегда приглашение к рассказу – о вымышленных событиях или реальных, не важно. Важно, что это рассказ о Человеке. Надо только научиться этот рассказ слышать.

Метафорические карты – это отнюдь не новый вид терапии, не ее отдельное направление, такое, как, например, психоанализ, когнитивно-поведенческая или нарративная терапия. Это всего лишь инструмент, который может быть использован любым специалистом, к какой бы школе он ни принадлежал.

Галя : Работая в течение последних пятнадцати лет школьным психологом в Израиле, я обучалась когнитивно-бихевиоральной, нарративной и семейной терапии. Поскольку функции школьного психолога – как в Израиле, так, по-видимому, и в России – трактуются очень широко, мне так и не пришлось поработать в жанре «Психотерапевт, сидящий в кабинете и принимающий пару пациентов в день». Возможно, такая работа заставила бы меня «укорениться» в какой-то одной избранной психотерапевтической системе, но пока этого не случилось. В своей нынешней ежедневной работе я чем только не занимаюсь и использую при этом все знания, умения и личные особенности, которые могут «выстрелить» в конкретной ситуации с конкретным клиентом. Можно сказать, что я – осознанный эклектик. Почему я рассказываю об этом? Только потому, что намереваюсь убедить читателя-психолога в возможности и эффективности использования терапевтических карточек независимо от того, в каком теоретическом пространстве этот психолог находится.

Под каким бы флагом вы ни выступали, перед вами всегда стоит задача установления первоначального контакта, заключения терапевтического договора между вами и клиентом, возможно, пересмотра этого договора в середине работы и подведения итогов. На любом из этих этапов будут эффективны метафоры, рефрейминг, элементы игры или рисунки. И во всех этих случаях карточки могут сослужить неоценимую службу. Их форма и привычный каждому человеку внешний вид притягивают взгляд, привлекают детей, действуют успокаивающе на тревожных пациентов, помогают сосредоточиться детям с нарушением внимания и создают общее детско-взрослое пространство для игры. Их хочется рассматривать, держать и крутить в руках, с ними хочется что-то делать!

Когда я раскладываю на столе карточки, я уверена, что тем самым уже вызываю интерес у капризуль, крутящихся у колен мам-пап и ноющих: «Когда же домой, зачем мы пришли?» Родители безуспешно зывают их к дисциплине и порядку, и вдруг – о чудо! – ребята уже сидят с открытыми ртами, тянут руки и спрашивают: «А как мы будем играть?»

Или бывает так: застенчивые малыши (или подростки) на сеансе семейной терапии молчат как партизаны, вдруг – увидели карточки, потихоньку придвигают стулья все ближе к центру комнаты, к столу (или спускаются на пол, иногда мы сидим на полу), начинают перебирать и рассматривать картинки.

Казалось бы, почему психолог и его клиент не могут просто поговорить напрямую, без всяких там карточек?

Потому что не всегда получается напрямую. Скажем, ситуация знакомства. Человек пришел со своими защитами, рационализациями, отрицаниями, порой он вообще не хочет иметь дела ни с каким психологом[3]. Иногда родители приходят ко мне как к психологу вроде с вопросом,

а вместо этого начинают рассказывать, какой у них замечательный ребенок, какая дружная, поддерживающая семья, а сами они – прекрасная супружеская пара. На все варианты вопроса «Что вас беспокоит?» упорно отвечают: «Ничего», утверждая, что у них все «как у всех», все «нормально» – абсолютно все, о чем ни спросишь! Спрашивается, зачем пришли? В таких случаях зрительная метафора помогает войти в проблематику человека или семьи мягко, в игровой форме. В представлении многих людей картинки – вещь детская, безопасная. Вроде бы ничего серьезного, можно расслабиться. Поиграть. Поговорить. И обнаружить себя уже в середине пути.

Общественное мнение не очень-то жалуется нашу с вами «нормальность». «Психологи – психи», «Нормальный человек в психологию не пойдет», «Психологи знают про нас что-то, они умеют видеть то, что другие не увидят», – примерно такими заблуждениями избобилует мнение народа о психологах. Давайте используем эти штампы. Позволим себе немного сумасшествия, а попросту – поиграем в карты-картинки. Обычно на первых встречах клиент немного растерян, не знает, чего ожидать, нервничает по поводу того, что его сейчас будут лечить, и совсем не представляет, как это будет происходить, и поэтому он согласен на любые правила игры. Играть так играть – значит, у этих «психов» так положено! (...Это я пытаюсь вселить уверенность в психологов, только начинающих использовать карточки и, возможно, стесняющихся их явно игровой природы.) Коллеги, самое страшное, что может произойти, – не пойдет игра! Но даже и в этом случае вам будет о чем поговорить: «Почему не получилось? Что происходило?» Вот и пошел процесс, терапия началась.

Карта – это творческий посредник между спрашивающим и отвечающим. Когда человек не говорит напрямую о себе, а обращается к визуальным образам, вроде бы просто описывая то, что видит, – он перестает защищаться.

Кроме того, карточки метафоричны. В основе метафоры лежит не прямое сравнение видимого образа с каким-либо другим на основании общих признаков. Карточки, таким образом, в неявной форме содержат множество посланий, которые на самом деле отражают подсознательные намерения и ценности рассматривающего их человека. Часто, взяв из колоды карточку, мы вдруг видим в ней то, чего не видим в жизни. Новый акцент, новые детали помогают нам увидеть старую проблему по-другому и отнестись к ней более творчески, более неоднозначно.

Карточки позволяют человеку увидеть и осознать действительно волнующие его актуальные проблемы. Тема, которая занимает человека внутри себя – на уровне потребности или интереса, – в очень определенной форме стоит у него перед глазами во внешнем мире, ярко выступает на фоне всего остального. К примеру, женщина, которая мечтает о ребенке, замечает во внешнем мире массу вещей, связанных с миром беременности и родов: людей с колясками на улицах, магазины для будущих матерей, женщин на разных стадиях беременности в транспорте. В другое время она бы этого не заметила, а обратила бы внимание на что-то другое, но сейчас... Точно так же, если взглянуть на разложенные на столе карты, то можно заметить, что некоторые из них сразу же бросаются вам в глаза. Есть что-то в цвете, в форме или в сюжете, что откликается на ваши внутренние запросы, что привлекает во внутреннем мире вас самих. Точно так же, вытянув наугад карту из колоды, вы прежде всего увидите в ней то, что связано с внутренним миром ваших переживаний. И хотя, как мы уже говорили, любая карточка содержит в себе бесконечное число самых разнообразных деталей и нюансов, вы выделите среди них те, что соответствуют вашему нынешнему состоянию.

Короче говоря, метафорические карты обладают многими достоинствами:

– они снижают защиты и помогают создать безопасную обстановку для самораскрытия в паре «Психолог – клиент», а в группе помогают «растопить лед» на начальных стадиях работы;

- являясь зрительной метафорой, карты открывают человеку нетривиальную перспективу для анализа своей жизни, при этом становятся доступными такие процессы восприятия, которые протекают за пределами сознания;
- терапевтические карты помогают вывести на поверхность глубинные переживания и тем самым способствуют самопознанию;
- они задействуют в первую очередь иррациональную часть личности и активизируют правое полушарие мозга;
- и, наконец, карточки – это трамплин для проявления фантазии, запускающий причудливые ассоциации, приводящие к неожиданным открытиям.

Что?

Попытка типологизации наиболее известных карточных колод

Исторически первым или, во всяком случае, наиболее известным набором ассоциативных карт стали О-карты (OH-cards). Как пишут их создатели, когда человек вытаскивает карту из колоды, то часто его первой реакцией является удивление, и он восклицает: «О!» Именно это восклицание и стало названием карт. В 80-х годах XX века они впервые были изданы в Германии и с тех пор постоянно дорабатываются, дополняются и модифицируются. Инструкции к ним переведены на множество языков и разошлись по всему миру. «О-карты» – это, как правило, специально созданные художниками картины, выражающие некие архетипические представления. Названия колод О-карт говорят сами за себя: «Миф», «Сага», «Персона», «1001 ночь» и пр.

Поскольку поначалу ассоциативные карты разрабатывались как архетипические символы, затрагивающие глубинные личностные слои, работа с ними представлялась чем-то аналогичным гаданию на картах Таро. Человеку предлагалось вслепую, не глядя, вытянуть из колоды одну или несколько карт и поразмышлять над ней, задав себе примерно следующие вопросы:

- Что изображено на карте?
- Кто является главным действующим героем изображенной истории?
- Чем истории началась и чем закончилась?
- Кто я на этой картинке?
- Что она для меня означает?

Однако со временем представления о репертуаре возможностей ассоциативных карт расширялись. Стало понятно, что их можно использовать не только как проективную методику, позволяющую услышать «послание судьбы», но и для решения конкретных задач психологической работы – как способ выстраивания взаимодействия на начальных этапах работы, форму выражения и получения обратной связи, помощь в осознании и формулировании проблемы. Карты могут служить подспорьем в самопрезентации и самовыражении, фактически являясь невербальным способом выражения чувств, мыслей, ожиданий. В таком случае они могут выбираться произвольно и быть включенными в самые разнообразные индивидуальные и групповые процедуры.

В последнее время появилось много новых карточных колод, объединенных названием «ассоциативно-метафорические карты» и являющихся продолжением и развитием идей, заложенных в О-картах. Как правило, это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих людей, жизненные и сказочные ситуации, пейзажи, животных, абстракции. Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, другие представляют собой карточки только с изображениями или карты только со словами. Как правило, это слова, обозначающие те или иные психологические состояния или чувства.

Так, например, колода «О» («ОН», производство ОН-Verlag, Германия) состоит из двух частей, в каждую из которых входит по 88 карт: первая часть колоды – картинки, вторая – слова. Картинки совершенно разноплановые – на них изображены и пейзажи, и конкретные предметы, и люди в разных ситуациях, и фрагменты человеческих тел. Слова также не относятся к какой-то одной категории, среди них встречаются и существительные, и глаголы, и словосочетания (

раб, ранить, чужие, голый, тягаться силой и т. п.[4]). Наличие в колоде словесных и изобразительных карт дает возможность соотнесения визуального образа и слова. Колода «О» – исторически первая и потому наиболее универсальная, олицетворяющая собой саму идею использования проективных карт в психологии и позволяющая работать с самым широким спектром проблем.

Колода «Экко» («Ессо», производство ОН-Verlag) – это набор из 99 карт с абстрактными цветными изображениями. В итальянском языке слово «Ессо» используется как междометие «Вот!». Цветовые пятна, линии, фигуры, никаким образом не привязанные к конкретному содержанию, позволяют выразить настроение, состояние, чувство: «Вот оно какое! Я не могу его обозначить и назвать, но могу продемонстрировать его тебе – вот!» Примерно такой вектор психологической работы задают абстракции «Экко».

Колоды И. Шмулевича (Издательство «Мир карт», Израиль) «Мерлин: Путешествие» и «Мерлин: Мудрость пути» (по 78 карт в каждой) изображают Мерлина – мудреца и волшебника из кельтских мифов, наставника и советника короля Артура. На рисунках Мерлин изображен в различных ситуациях – как похожих на реальные, так и совершенно фантастических. Олицетворяя мудрость и некоего внутреннего учителя, «Мерлин» помогает осознать проблемы, видеть пути их преодоления, облегчает доступ к собственным ресурсам.

Рис. 1. Примеры карт из набора «Мерлин. Путешествие»

Постепенно психологи отошли от традиционного представления об ассоциативных картах как о художественном произведении, имеющем ярко выраженную символическую форму. Стали разрабатываться тематические серии карт, являющиеся набором более конкретных картинок, специально подобранных для работы с той или иной проблематикой (взаимодействие в паре, детско-родительские отношения, целеполагание и жизненная перспектива и пр.). Яркими представителями такого рода карточных колод являются портретные колоды: «Персона» («Persona») и «Персонита» («Personita») издательства ОН-Verlag, «Фейсбук» и «Семейный альбом» издательства Института проективных карт (Одесса, Украина), а также тематические колоды издательства ОН-Verlag «Коуп» («Соре» – Преодоление) и «Хабитат» («Habitat» – Среда обитания), серии, разработанные И. Шмулевичем: «Дуэт», «Призма (Очки)», «Да и нет и то, что между ними», «Ребенок во мне», карты Е. Морозовской «Темная сторона», «Маленькие радости» и множество других.

Представим несколько колод подобного рода.

Например, колоды «Дуэт» И. Шмулевича и «TanDoo» OH-Verlag предназначены прежде всего для работы с взаимоотношениями в паре. Колода «Дуэт» включает в себя два набора по 96 карт в каждом. Один набор – с картинками, другой – со словами. Колода «TanDoo» – это 99 карт-изображений и 44 карты-знака. Картинки и в той, и в другой колодах иллюстрируют сцены из жизни пар, символически выражающие чувства, потребности, конфликты и ресурсы, возникающие в отношениях двоих на разных этапах развития отношений. Специально подобранные слова (

обещание, возможность, секс, смех, интимный, буря, отверженный, агрессор, равнодушный и т. п.) помогают как обозначать, называть проблемы, так и наполнять содержанием те или иные привычные слова, которые так часто используются в разговоре двоих. Карты-знаки указывают направление движения пары или обозначают препятствия, возникающие на их пути.

Колода «Коуп» – это комплект из 88 карт-картинок, разработанных израильским психологом Офрой Аялон специально для работы с психологическими травмами. Колода условно делится на две части – одна из них символически выражает ситуации кризисов и травм, другая – в той же символической форме – способы исцеления, выхода из тупика, восстановления. Также в колоде есть шесть специальных, отдельных карт с изображением рук – они символизируют шесть видов ресурсов, помогающих человеку преодолеть душевный кризис: Чувства, Познание, Деятельность, Общение, Воображение и Вера. С помощью карт «Коуп» клиенты имеют возможность обнаружить скрытые болевые точки, пробудить воспоминания о травматических событиях, выразить свои сильные, возможно, вытесненные переживания и почувствовать, что символизирует собой выход из ситуации, ощутить специфику своих собственных ресурсов.

Кроме того, сейчас разрабатываются и издаются карточные колоды, предполагающие работу с достаточно широким кругом проблем, но в определенном жанре. Например, повествовательные карты «Миф» («Mythos»), «Сага» («Saga») (OH-Verlag), «Ежкины сказки» (Институт проективных карт) предполагают сочинение и рассказывание своих собственных историй. «Миф» и «Сага» – это колоды, содержащие по 55 выполненных в акварельной технике картинок. На картинках изображены сказочные герои, происходящие с ними фантастические события, принадлежащие героям волшебные предметы (корона, меч, волшебная палочка и пр.)

«Ежкины сказки» – это 60 квадратных карт с четырьмя видами картинок (Герои, Антураж героев, Действия героев, Взаимодействия). С помощью карт этих колод можно сочинять истории – индивидуально, в паре или в группе, с продолжением и без, со свободной инструкцией или по заданной проблематике. Каждый «шаг» истории можно сопровождать уточняющими вопросами (Кто это? Чего он хочет? Зачем он это делает? Какими качествами он обладает? и т. п.), помогающими пациенту увидеть волнующие его актуальные проблемы.

Рис. 2. Примеры карт из набора «Миф»

Рис. 3. Примеры карт из набора «Ежкины сказки»

В последнее время в качестве ассоциативных карт активно используются фотографии («Спектрограммы» У. Халкола – Издательство «Речь», СПб., «Points of You» – Yaron Golan & Efrat Shan, Израиль, «Быть, действовать, обладать» – Институт проективных карт Е. Морозовской и пр.). Фотографии лежат и в основе наших первых карточных наборов

«Пути-дороги. Метафора жизненного пути» и «Окна и двери. Метафора взаимодействия с внешним миром».

Рис. 4. Примеры карт из набора «Points of You»

Как?

Методические особенности и основные приемы работы с картами

Основные принципы работы

Метафорические карты могут, безусловно, использоваться в качестве диагностического инструмента, но лишь в той степени, в какой для этой цели могут быть использованы любые действия и выборы человека. Мы предлагаем вам рассматривать карты не как диагностическую методику, а прежде всего как опору, как наглядное средство в психологической работе.

Карточки, конечно, дают вам информацию о человеке, и вы можете интерпретировать ее. Но карты – это не средство для постановки диагноза и составления заключения.

Во-первых, это не методика. Она не создавалась с этой целью, не апробировалась, не валидизировалась и пр. Поэтому даже если вам кажется, что вы что-то про человека поняли, то это всего лишь ваша гипотеза, а не вывод, которому можно доверять. В психологии существует достаточно много проективных тестов (ТАТ или САТ, Тест Роршаха, Тест Сонди, Тест Розенцвейга, Цветовой тест Люшера, наконец! Да мало ли еще...), которые специально разрабатывались для диагностических целей. Но терапевтические карточки к ним не относятся. Именно это дает психологам свободу в выборе стратегии работы с ними и в создании своих собственных колод.

Во-вторых (и в-главных!) – карточки в принципе не для этого. Они – для того, чтобы вам легче было установить контакт с клиентом, помочь ему проявить себя. Не заключая соответствующего контракта, вы не имеете права использовать человека как материал для своих диагностических исследований и интерпретаций. Как только он почувствует, что вы используете его выборы, его ассоциации и рассказы как материал для достижения своих, неизвестных ему целей, он замкнется и отдалится от вас еще больше, чем это было в самом начале работы. И напротив, карточки станут вам незаменимым помощником в создании безопасной атмосферы, установлении доверительных отношений, если вы не будете оценивать и пытаться объяснять человеку мотивы его действий, а будете просто разговаривать и играть с ним с помощью карт, помогая ему (ему, а не вам!) в ходе этой беседы или игры понять себя.

Поэтому если вы, даже зная все это, испытываете раздражение, сопровождающееся приходящими в голову вопросами типа: «А почему в этом наборе именно такие картинки, а не иные? Что означает эта конкретная картинка, что она символизирует? А почему здесь нет такой-то карты, она была бы тут очень кстати?» – то скорее всего вы все-таки рассматриваете карточки как диагностический инструмент.

Если кто-то из людей, с которыми вы работаете, считает, что ни одна из имеющихся карт ему в данный момент не подходит, это отличный повод для обсуждения проблемы и ее видения самим человеком, но не вами. Пусть он расскажет, как должна была бы выглядеть карта,

которая нужна ему сейчас, что и как на ней должно быть изображено. Можно составить «недостающую» карту из имеющихся. Визуализации и обсуждения – и есть та самая работа, которая является психологической по сути.

Нет такого набора (как нет и в принципе никакого инструмента), который отразил бы абсолютно все возможные нюансы восприятия проблемы, с которой вы работаете в данный момент.

Ни одна карта не может быть интерпретирована однозначно и не может быть отнесена строго к одному какому-то классу. Одна и та же картинка несет в себе для разных людей разные смыслы, что отражает прежде всего различия их актуальных переживаний. Характер отношения человека к карте показывает его точку зрения, его верования и пристрастия, его способ отношения к жизни. Исследуйте его вместе с человеком, размышляйте, анализируйте, предоставляйте новые возможности, стараясь не учить, не направлять, не выносить суждений.

Нет карточек правильных и неправильных, нет выборов верных и неверных. Не стоит делать прямолинейных выводов из выборов своих клиентов, и уж точно нельзя оценивать их.

Поскольку карточки – это не методика работы, а

средство взаимодействия с клиентом, то никакой строго описанной процедуры работы с ними не существует. Нет четко расписанной последовательности действий, вопросов, которые непременно нужно задать в определенном порядке... Более того, нет жесткого соотнесения того или иного вида карточек (материала) с той или иной проблематикой. Это, однако, не означает, что нельзя поразмышлять о том, что и как мы как психологи можем делать с ними, как их применять в своей профессиональной деятельности, как использовать специфику того или иного визуального материала. Поэтому попробуем все-таки систематизировать возможности, которые предоставляют нам терапевтические карточки. Основные стратегии работы

Для начала отметим, что существуют две основные стратегии работы. Клиент может выбирать карточки:

- произвольно, открыто ;
 - вслепую ,
- наугад , когда они перевернуты и он не видит изображения.

Работа

с открытыми карточками более безопасна, она предполагает больший контроль над ситуацией и соответственно снижает тревогу. Поэтому на начальных стадиях работы имеет смысл выбирать именно эту стратегию, постепенно, по мере создания безопасной атмосферы и расслабления клиентов, предлагая им процедуры с закрытыми карточками. В то же время люди обычно рассматривают процедуры с закрытыми карточками как возможность «положиться на судьбу», «получить послание свыше» и пр. И многих это привлекает, так как создает интригу, подстегивает любопытство, привносит в работу ощущение игры.

Галя: Могу сказать о себе. Всякий раз, участвуя в работе с карточками не как психолог, а как клиент, я действительно волнуюсь. Мне интересно, а что же выпадет? Не так давно руководитель нашей обучающей группы по семейной терапии предложила нам, используя

набор «Мерлин», выбрать три закрытых карточки и с их помощью рассказать о том, что привело нас в семейную терапию, каким был год нашего совместного обучения и насколько наши первичные фантазии и цели поиска себя как семейного терапевта реализовались в этом году. Не буду делиться действительно личными подробностями, да это и не интересно читателю, скажу только, что испытывала настоящее волнение, прилив адреналина и учащенное сердцебиение. Всякий опыт с карточками, а особенно выбор вслепую, действует волнующе, и это – приятное волнение.

Кроме того, вынужденный работать с предоставленным ему «случайно» материалом, человек анализирует себя более глубоко, отвечает на более сложные вопросы. Поэтому если вы чувствуете, что ваши клиенты достаточно устойчивы, уверены в себе, если они не находятся в остром критическом состоянии, то можно проводить процедуры с закрытыми карточками и в самом начале работы.

Приведем примеры поведения процедуры знакомства с использованием открытых и закрытых карточек. Пример работы с открытыми картами

Выложив перед клиентом (или группой) карты открыто, изображениями вверх, попросите его (или их) создать свою «визитку» и представить ее вам или группе.

Вот как, например, делает это пришедший на консультацию

мужчина 52 лет . Ему мы предложили две колоды карт: «Пути-дороги» и «Окна и двери» (описание – см. Раздел 2). Он выбирает карточку, комментируя свой выбор следующим образом:

– Человек сидит на подоконнике, читает книжку, наблюдает жизнь. Это – мое представление о приятном времяпрепровождении.

– То есть ты хочешь рассказать нам о том, что доставляет тебе удовольствие, что делает тебя счастливым?

– Ну, вы просили от меня визитную карточку, вот я вам и рассказываю о том, что я люблю. Это и есть я сам. Я и есть этот мальчик. Я люблю читать, узнавать. Он сидит на окне, смотрит на мир. И я тоже люблю созерцать, наблюдать...

– А есть ли среди предложенных карточек еще какая-то, которая дополнит твой рассказ о себе?

– Например, вот эта. Я люблю собак. Собака – добрая, симпатичная, верная. Я и есть собака. Лежу на жаре после трудов праведных и отдыхаю. Это все.

Другое ничего не подходит.

– А если бы у тебя была возможность нарисовать на белой карточке то, чего тебе не хватает?

– Нет, это трудно, мне легче выбрать, чем сказать, что я бы изобразил.

– Спасибо!

Галя : Кстати, мое знакомство с карточками началось именно с этого упражнения. Наша семья переехала в Израиль, поскольку муж получил приглашение поработать в Центре солнечной энергии в пустыне Негев. Мы жили тогда в небольшом университетском поселке в пустыне. Различие жизни в Москве и в пустыне было огромным... Тогда это произвело на меня гигантское впечатление, и под этим впечатлением я прожила не один год. И вот в один из рабочих дней я обнаруживаю себя на семинаре по обучению работе с терапевтическими карточками. Тренер предлагает участникам группы выбрать из набора «Экко» карточку, представляющую каждого из нас. Отлично помню выбранную мной карточку, а ведь прошло уже более пятнадцати лет! Для меня настолько важной была тогда тема «Я в пустыне», что я выбрала такое изображение: узор, напоминающий вид пустыни сверху, и на нем маленькая точка, затерянная между линий. Хорошо помню и комментарий тренера. «Как опытный путешественник, – сказала она, – могу сказать, что в пустыне есть много скрытых от глаз тропинок, и думаю, что ты обязательно найдешь свою». Пример работы с закрытыми картами

А теперь – вариант проведения процедуры знакомства с закрытыми карточками.

Карточки раскладываются перед клиентом или участниками группы изображениями вниз. Клиент вытаскивает карточку вслепую и представляется, формулируя сходство между собой и тем, что на карточке изображено. Например: «Так же как эта собака, я очень верная». Или: «Я такая же, как это окно, – открытая и нарядная (или, наоборот, закрытая ставнями наглухо)».

В группе эту инструкцию выполняют по очереди все участники. Если они объединены принадлежностью к какой-то социальной группе (например, работают вместе) или общей целью (например, осваивают навыки разрешения конфликтов), то можно сформулировать им задачу представить себя именно в этом общем для всех аспекте. Например: «Расскажите, что общего между этой карточкой и вами на работе?» – «На работе я злой, как эта змея». Или: «Что общего между тем, что здесь изображено, и тем, какой вы в конфликте?» – «На карточке я вижу скоростное шоссе, вот и я в конфликте такой – прямолинейный и вспыльчивый».

И не имеет никакого значения, насколько странным вам кажется описанный клиентом образ. Пусть у него дверь будет доброй, извилистая тропинка – хитрой, а украшенное геранью окно – гостеприимным и дружелюбным. Главное, что на самом деле это он говорит

про себя.

Предъявление клиенту открытых и закрытых изображений – не единственная возможность разнообразить работу с карточками.

Следующие стратегии, которые хочется представить и обсудить:

- работа с

картами-изображениями (рисунками, фотографиями);

- работа с

картами-словами (или словосочетаниями).

Мы много говорили про копилку зрительных образов, и поэтому понятно примерно, что

происходит при предъявлении клиенту карточек с картинками. Теперь остановимся на том, что такое карточки с написанными на них словами и для чего они могут быть нужны.

Как правило, вербальные карточки содержат слова, обозначающие те или иные психологические состояния или чувства (

страх, любовь, успех, надежда), или же слова, являющиеся для большинства людей эмоционально окрашенными (

успех, неудача, перемены, встреча). Если попросить разных людей поделиться ощущениями, которые возникают у них при восприятии подобных слов, то какая-то часть описываемых ощущений будет общей или очень похожей для всех, но в основном чувства будут различаться. Прочитывая, таким образом, одни и те же слова, люди воспринимают их по-разному, вкладывая в них различные внутренние смыслы. Выстраивая параллели между словами и представленными на ассоциативных картах визуальными образами, они начинают лучше понимать, что имеют в виду, когда используют те или иные слова для обозначения своего состояния.

Есть люди, которые больше склонны к работе со зрительными образами, но есть и такие, которые с большей легкостью работают со словом. Они любят «называть», давать всему имя. Слово более конкретно, чем изображение. Человеку рациональному задача соотносить себя со словом понятнее, чем та же задача применительно к рисункам. Считается, что карточки со словами эффективны в работе с мужчинами. Это не означает, что в таких случаях стоит игнорировать изобразительные карточки – напротив! Но начинать лучше со словесных.

Тем не менее в работе с терапевтическими карточками слова играют роль второстепенную – поддерживающую, расширяющую диапазон возможностей, но все-таки второстепенную. Они вводятся в работу как дополнение к карточкам «изобразительным». Считается, что, используя одновременно и карточки с картинками, и карточки со словами, мы вовлекаем в работу оба мозговых полушария, тем самым развивая межполушарные связи. Описано довольно много процедур, в которых клиенту предлагается работать одновременно и с одним видом карточек, и с другим. Однако здесь, как и в любой другой психологической работе, надо придерживаться золотого правила: работа будет эффективной только тогда, когда клиент САМ захочет ее выполнить. Добавить карточки со словами можно, конечно, прямо на первой же встрече. Но! Только если пациент захочет это сделать. Обычно соединение картинки и слова – задача нетривиальная.

Вот, например, прием работы с двойным рядом карточек – «Соотнесение со словом» (этот прием, кстати, один из самых простых в ряду себе подобных). После того как человек выбирает карточку, представляющую какую-то его проблему, ему предлагают выбрать «словесную» карточку, наиболее полно и точно отражающую суть этой проблемы. Основная задача клиента – найти и описать связь между двумя этими карточками. Какой аспект проблемы более всего выражает данное слово? Какой – менее? И наоборот – что из содержания написанного на карточке понятия выражено в картинке более всего, а что отсутствует?

Галя : Я не раз наблюдала, что это упражнение вызывает некоторое раздражение, да и сама я его испытывала. Уверена, это происходит потому, что, несмотря на внешнюю простоту, оно заставляет проделать определенную работу. Слово, речевая метафора – вещь более определенная, более жесткая, чем картинка. Выбирая ту или иную словесную карту, пациент чувствует, что он открывается, возможно, чуть более, чем ему хотелось бы. Поэтому использовать слова надо, когда люди уже чувствуют себя более-менее защищенными. Особенно если речь идет о групповых занятиях.

Именно поэтому стратегия «Закрытый выбор слова и открытый выбор изображения», когда

психолог предлагает найти

картинку осознанно , а

слово – наугад , снижает напряжение, поскольку снимает с человека ответственность за выбор слова. Вопрос к пациенту при этом остается прежним: как связаны между собой слово и изображение? Причем вариант: «Слово совсем не подходит к этой карточке» – тоже принимается, только его надо аргументировать.

Иногда можно предложить людям выбрать

несколько слов. Тогда и проблема жесткого выбора решается. Назовем этот прием «Снежинка» (или «Звездочка» – в зависимости от количества выбранных слов). После того как человек выбрал карточку, которая выражает какую-то его проблему, он должен положить вокруг нее выбранные открытым способом (или все-таки наугад, такой вариант тоже не исключен, хотя возможность множественного выбора и без того уже облегчает задачу) подходящие карточки со словами. Можно спросить, какой нюанс добавляет к карточке каждое слово, какие нюансы все-таки не выражаются имеющимися вариантами словесных карточек. Можно попросить пациента оценить в баллах (например, от 0 до 10), в какой степени каждое выбранное им слово выражает его проблему (0 – слово не имеет никакого отношения к проблеме, 10 – слово настолько точно подходит к проблеме, что могло бы служить ее названием).

Галя : Приведу пример работы с образными и вербальными карточками в семейной терапии[5].

Рони и ее семья

Родители девочки Рони обратились с просьбой помочь им организовать семейную жизнь без конфликтов, ссор и драк между детьми. Всего детей было шестеро, Рони – младшая из них, девочка с задержкой развития и гиперактивностью. Она училась в специальном классе для девочек со сложностями в учебе, но и там страдала от девчачьих бойкотов, интриг и недоброжелательности. Познакомившись на первой встрече с родителями и выслушав их, я поняла, что одной консультацией тут не обойтись, что вся семья должна будет походить на встречи. Необходимо познакомиться со всей семьей, понять роли, обязанности и права каждого из ее членов, личные и общесемейные потребности, цели, привычные схемы поведения и реагирования, семейные «сценарии» и «мифы». Хорошо бы увидеть границы между родительской и детской подсистемами. Подобного рода «присматривание» занимает несколько встреч, после чего можно решить, как и с кем работать. Я объяснила родителям, почему они должны привести на следующую встречу максимально возможное количество детей (двое старших служили в армии и дома бывали далеко не каждый день). На следующей встрече мне посчастливилось познакомиться с тремя младшими детьми, постоянно живущими дома, взрослой дочерью, живущей отдельно, и ее мужем. После обычных для знакомства процедур я предложила каждому выбрать по две карточки, отражающих проблему в семье – одну карточку с картинкой, другую – со словом. Было очень важно сформулировать задание так, чтобы проблеме не было дано имя «Рони». «Что мешает мирной семейной жизни? Что бы вы хотели изменить? Мы выслушаем каждого, а потом вы придете к общему мнению». Хочу пояснить ход своих мыслей, объясняющий, почему я решила задействовать вербальные карточки в самом начале работы. Дело в том, что мое первичное видение этой семьи было несколько ошибочным, можно сказать, что я «встретила их по одежке». На первую встречу родители Рони явились неряшливо (чтобы не сказать «грязно») одетыми, отец был не брит. Оба выглядели хмурыми, недоброжелательными, смотрели исподлобья.

Представились безработными. Из всего этого я вынесла мнение, что имею дело с людьми неискушенными, даже недалекими, способными обидеться на предложение «поиграть в картинки». Я использовала карточки со словами с единственной целью – сделать первые задания более «академичными», внушающими, как мне казалось, почет и уважение к процессу. Сразу скажу, что с рефлексией («Что они подумают», «Что я о них подумала...») я перестаралась, в чем убедилась достаточно скоро. Выяснилось, что и с их психологической неискушенностью ошиблась. За год до встречи со мной родители Рони участвовали в психологических групповых занятиях – в тренинге детско-родительских отношений. Они работали с психологами и по поводу своих индивидуальных проблем: мать семейства страдала депрессией, у одного из старших сыновей – тяжелые нарушения поведения. Тем не менее необычная для меня стратегия – подключение словесных карточек прямо на первом занятии – дала мне много важной информации о семье, о взаимодействии внутри нее, о межличностных различиях. Для пациентов же моих было неожиданностью оказаться перед фактом глубокой разрозненности вроде бы очень теплой семьи с традициями субботних совместных обедов, с ответственностью матери за утренний подъем детей (в возрасте от 9 до 30 лет!).

Какие же карточки помогли нам «поставить диагноз»? В задании участвовали карточки из набора «Сага» и «О».

Мать выбрала карточку с изображением паука (

Приложение 1, рис. 1.1) и добавила к ней слово «Раб». Она объяснила, что семья для нее – тяжелый труд, что дети ей мало помогают, оттого она постоянно бывает раздражена, сердится на Рони, кричит, подавая всем плохой пример, хотя прекрасно понимает, что на Рони кричать нельзя (и потому, что крик не изменит ее природы, и потому, что в ответ на крик она начинает «беситься»).

Отец Рони выбрал картинку с изображением учителя в классе (

Приложение 1, рис. 1.2) и слово «Сопrotивляться». По мнению отца, если бы Рони не сопротивлялась его попыткам делать с ней домашние задания, она бы училась лучше. На мой вопрос, как это связано с мирной обстановкой в доме, он ответил, что Рони дома не делает уроков, а вся семья пытается ее заставить, что только добавляет ссор и конфликтов.

Самый близкий по возрасту к Рони брат Матан неожиданно для всех, считавших, что ему Рони мешает больше всего, выбрал картинку с клоуном (

Приложение 1, рис. 1.3) и слово «Смех». «Рони всех веселит. Она умеет дурачиться, и мы все смеемся. Она – наш домашний клоун. Я не хочу, чтобы она менялась». «А чтобы дома что-то поменялось, ты хочешь? Тебе комфортно дома?» Матан отвечает: «Конечно, хотелось бы, чтобы меня не заставляли с ней гулять. Я ведь мальчик, я убегаю с другими мальчиками или играю с ними в футбол. А Рони сердится и дерется. Мальчишки иногда смеются надо мной».

Старшая сестра – замужняя беременная женщина, живущая отдельно (однако несколько раз в неделю приходящая домой, чтобы мама покормила ее и ее мужа), выбрала картинку с парящей высоко в небе птицей (

Приложение 1, рис. 1.4) и слово «Согласие». Она объяснила свой выбор так: «Я уже не принадлежу этой семье. У меня своя семья. Скоро у нас будет ребенок. Ну... я, конечно, надеюсь, что мама будет мне помогать с ребенком. Я – как эта птица, смотрю на семью моих родителей свысока, и мне есть что сказать им. В семье нет согласия, нет мудрости. Поэтому я выбрала это слово. Между родителями нет согласия относительно воспитания детей. Один наказывает, другой отменяет наказание. Так не было, когда мы, первая тройка, были маленькими. Поэтому мы выросли успешными, а у этих одни проблемы. На вопрос, что

изменить, я говорю – нужно согласие между родителями».

Муж замужней дочери (я его не приглашала, он сам пришел) без лишних стеснений претендует на роль моего помощника. Я понимаю, что он пришел по приглашению родителей, поскольку им было важно продемонстрировать мне «образованного зятя», к тому же с русскими корнями. Он выбирает картинку с изображением календаря и часов (

Приложение 1, рис. 1.5) и слово «Запутанность». Его аргументация и позиция близки к восприятию его жены (и на том спасибо).

Последний участник, явившийся на встречу, четвертая из детей семьи – Примадонна. Я не ошиблась. Именно так называют девочку в семье, не используя ее имя совсем. Мать представляет мне ее с гордостью, выплескивающейся через край. Собственно, она гордится всеми своими детьми и зятем (причем зятем – особенно!). Всеми, кроме Рони.

Примадонна настолько нарциссична и эгоцентрична, что не слышит (или не хочет слышать) задание вообще. Она пришла показать себя и поговорить только о себе. Она выбирает две карточки с изображениями комнат: спальни и гостиной с ковриком и камином (

Приложение 1, рис. 1.6) и две карточки со словами: «Жертва» и «Обязан». Примадонна говорит: «У меня нет телевизора. Мне нужен телевизор. Это – все изменения, которые мне нужны. Родители обязаны покупать детям то, что им нужно. Это просто смешно, что у меня нет телевизора». Я: «А почему ты выбрала второе слово – жертва?» Примадонна: «Ах, вы не знаете? Вам не рассказали, что Матан поступил в ешиву (религиозное училище), и по их законам у нас в доме не должно быть телевизора? Жертва – это я. Почему все должны страдать из-за его дурацкой ешивы? Почему Я должна страдать?»

Закончу на этом, поскольку у меня не было намерения рассказывать обо всем процессе работы с семьей. Я хотела лишь показать (надеюсь, мне это удалось), как много вам как психологу, знакомящемуся с семьей, может дать процедура соотнесения картинки и слова.

Слова также дают возможность выразить отношение к проблеме

интонацией . Человек выбирает связанное с «изобразительной» карточкой слово и произносит его с разной интонацией – вопросительной, восклицательной, утверждающей, неопределенной. Важно при этом проследить за своей внутренней реакцией на это. Подобные процедуры особенно полезны, когда человек «тонет» в своих чувствах.

Итак, мы поговорили про

открытые и закрытые карточки, карточки со словами и без слов . Какие еще разновидности работы с карточками существуют? Давайте рассмотрим возможные конкретные техники. Техники работы

Те же принципы, которые применяются при работе с метафорами в разных видах терапии, применимы и в работе с карточками как метафорами визуальными. Метафора позволяет приблизиться к внутреннему миру, ощутить проблему как отдельно существующую, увидеть перспективу преодоления как путь со своими преградами, ощутить ресурсы. В этом ее сила. Нам очень близка идеология нарративной терапии, провозглашающей, что проблему можно и нужно отделять от человека, рассматривать саму по себе. Этот взгляд позволяет снижать чувство вины, тем самым ослабляя эмоциональное напряжение, высвобождая силы на решение. Посмотреть на проблему со стороны помогают, в частности, карточки. Например,

человек жалуется вам на свою нерешительность: «У меня много планов, много идей, но жизнь проходит, а я так ничего и не делаю. Откладываю на потом, но “потом” не наступает никогда. Я в отчаянии...» Попросите его выбрать карточку, представляющую эту его проблему. Он выбирает картинку и называет ее «Нерешительность». Попросите его поговорить со своей проблемой, расспросить, каким образом ей удастся контролировать ситуацию, с помощью чего? Когда она чувствует себя сильнее, когда слабее? Что ее ослабляет? Чего она боится? Пусть ваш пациент исследует проблему, поговорит с ней, пусть она сама ему расскажет про себя. Назовем эту технику «

Очеловечивание », «

Одушевление ». Можно ведь не только проблему «оживить», можно и рисунок на карточке рассмотреть как мудрого советчика и послушать, что он скажет. Например, на карточке нарисована птица (кошка, собака, какой-то человек, окно, дверь, дорога...). Можно спросить клиента: «А что говорит тебе эта птица? Что она сейчас хочет сделать? А что можешь и хочешь сейчас сделать ты?» Таким образом человек обращается к спрятанным в нем самым ресурсам.

Раз уж мы оживили картинки и заставили их заговорить, давайте пойдём дальше и наполним их музыкой. Предположим, вы работаете над темой «жизненный путь» с помощью «дорожных» карточек, пациент рассказывает вам о своем детстве, о родительском доме, об уходе из дома. Спросите его, какая музыка звучит во время каждого из этапов его жизни? Кто эту музыку «заказывает»? Кто выбирает исполнителя, кто дирижирует? Она тихая? Громкая? Приятная? Навязчивая? Можно спросить: «Какую мелодию вы хотели бы сейчас услышать (марш, вальс, джаз, рок и пр.)? Каковы голоса персонажей – кого они напоминают? Какая мелодия звучит внутри тебя?» Назовем эту технику «

Озвучивание ».

Таким образом, у нас тут целая студия мультипликации: оживили, озвучили... Теперь нам необходим режиссер. Именно так назовем следующую технику работы – «

Режиссура ». Можно попросить клиента организовать представление, в котором примут участие присутствующие на карточке персонажи. Потом можно как угодно менять это представление (убирать персонажи, добавлять их и т. п.). Пациент сам выбрал карточку, это его театр, его метафорическое пространство, его мир. Он здесь главреж, генерал и король. Позволим ему поиграть с героями картинки.

Карточка – это метафорическое пространство, на него человек проецирует себя, свою ситуацию. Инструкция «Что бы ты сюда добавил?» позволяет изменить взгляд на ситуацию внутри себя. После всех произведенных им изменений хорошо бы спросить: «Как эти метафорические изменения выглядели бы в реальности?» Например, при разговоре про достижение цели человек выбирает карточку, на которой изображен дом с крепко захлопнутой дверью на замке. Можно предположить, что он недоволен своими жизненными успехами, считает себя неудачником. Попросите его срежиссировать ситуацию на карточке, развить её так, как ему хочется. Предположим, он нашел ключ, открыл замок и распахнул дверь. Спросите его: «Что вы можете сделать, чтобы это произошло в вашей жизни?» Разговор об этом может стать очень продуктивным, ведь его манипуляции с карточкой фактически отражают изменения, которые он хотел бы привнести в картину своей жизни.

А вот еще один «киношный» прием – «

Зум » (

Zoom). Подобно объективу фотоаппарата, мы можем приближать и удалять изображение на карточке. После того как человек выбрал карточку, надо попросить его выбрать другие (со

словами или картинками) и расположить их вокруг основной на том расстоянии, которое отражает близость их к центральной картинке. Таким образом становится видна вся картина в целом. И наоборот, можно выбрать карточку и после этого как бы разделить ее на более мелкие части – выбрать другие картинки, отражающие ее составные части, уровни развития, фон и фигуру... Можно проранжировать эти части по важности. Но главное – обсудить после этого, какой смысл скрывается за всем этим? Какие чувства? Что болезненно? Что, напротив, вызывает радость и удовольствие?

Над чем бы вы ни работали, всегда полезно взглянуть на проблему с разных сторон, сквозь разные объективы, разные призмы. Назовем эту технику «

Очки ». После того как человек выбирает карточку, которая для него символизирует какую-то проблему, надо посмотреть на неё с помощью разных очков: «А что бы по этому поводу сказал ваш папа (если бы он увидел эту картинку)? Мама? Муж, жена, дети, начальник на работе? Эта карточка задела бы их? Произвела бы впечатление? Чье мнение вы бы хотели узнать?»

Итак, работая с карточками, мы с вами выступали в роли режиссеров, музыкантов, фотографов. Теперь давайте побудем художниками. Еще одна техника – «

Раскрашивание ».

После того как человек выбирает карточку, которая для него представляет какую-то проблему, скажите ему: «Представьте, что эта карточка нарисована простым карандашом, и мысленно раскрасьте ее так, как вам хочется». Человек может использовать любые цвета – те, которые на самом деле представлены на карточке, и совершенно другие, которых там нет и в помине. Пусть вам кажется, что новая раскраска изменила самую суть картинки, не одергивайте его. Пусть он делает это, как хочет, ведь этот процесс отражает его внутреннее состояние. И можно поговорить об этом. А можно и не говорить, иногда достаточно просто «увидеть» ситуацию по-новому.

И в развитие этой техники – «

Расширение рисунка », продолжение его на чистом листе бумаги. Делается это примерно таким образом: карточка кладется на середину листа, и вы просите клиента продолжить рисунок, причем таким образом, чтобы был заполнен весь лист. Если это сюжетный рисунок, можно продолжить развитие сюжета, если это сложные пятна и узоры, как в наборе «Экко», то – продолжить узор. Эта техника позволяет сделать выбор карточки еще более личным, углубить взгляд, погрузить пациента в метафору. При этом, поскольку он сам рисует продолжение, его тревоги и защиты ослабляются, а чувство контроля над ситуацией, наоборот, растет. Также, поскольку сама техника расширения рисунка напоминает технику «Сквигель», придуманную английским психологом Д. Винникоттом, процедуру по расширению рисунка можно проводить точно по такой же схеме. Винникотт использовал эту технику в работе с детьми, отказывающимися сотрудничать, настаивающими на том, что они не умеют и не хотят рисовать, не откликающимися на просьбы что-нибудь сделать самим. В таких случаях психолог может сам начать рисование. Изобразив что-нибудь простое (линию, геометрическую фигуру), он просит ребенка продолжить рисунок, нарисовав что-нибудь аналогичное. Следующим ходом рисунок продолжает психолог, затем снова ребенок и т. п.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, перейдя по ссылке <https://www.litres.ru/galina-borisovna-kac/metaforicheskie-karty-rukovodstvo-dlya-psihologa/?lfrom=329574480> и 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.

Сноски

1

Мне привычнее называть ее именно так, потому что я помню ее, можно сказать, с детства, а ей это привычно, потому что в Израиле принято обращаться к людям не по имени-отчеству, а называть их именами уменьшительными, ну и я за компанию буду Катей. –

Е.М.

2

Правда, в процессе создания этого пособия, мы обнаружили две книги на русском языке:

Киршке В . Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества (Моритц Эгетмейер – OH-Verlag, 2010) и

Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога. Полное руководство (Одесса: Институт Проективных Карт, 2012). А мы и не расстраиваемся – полезных книг много не бывает!

3

Предваряя удивление читателя, дескать, если человека не хотел, то почему пришел, поясню, что я работаю в системе бесплатного муниципального обслуживания школ и детских садов. Частенько бывает, что школа настаивает на встречах родителей с психологом. Заставить, конечно, никто не может, но просят очень настойчиво, отказаться невозможно. Естественно, что при этом родители не очень мотивированы на работу с психологом или считают, что надо «исправлять» ребенка, а не их.

4

Наборы слов в колодах «О», изданных на иврите и на русском языке, несколько различаются.

5

Далее все рассказы о практической работе с использованием метафорических карт ведутся от лица Гали.