

людей. Понятие "теле" особенно значимо для социодрамы, специального вида психодрамы.

Сценарий — это программа поступательного развития, выработанная в раннем детстве под влиянием родителей и определяющая поведение, позволяя участникам изменить привычные поведенческие стереотипы, освободиться от тревоги, актуализировать свой человеческий потенциал, помогает им достичь иного жизненного статуса (Greenberg, 1974). По Морено (Moreno, 1953), эволюция приведет к тому, что выжить смогут лишь творческие личности. Спонтанность — это тот ключ, который приводит к пониманию идеи творчества. Как говорил Морено: "Творчество — это спящая красавица, которая для того, чтобы проснуться, нуждается в катализаторе. Таким хитрым катализатором творчества является спонтанность" (Moreno, 1974a, p. 76). Другими словами, идеи возникают во время спонтанного действия, а при удаче и достаточной настойчивости могут привести к творческому акту. Конечным продуктом творческого процесса являются "культурные консервы" (Bischof, 1964), "культурные консервы" — это то, что сохраняет культурные ценности: язык, литература, искусство, ритуалы. Терапевтические цели в психодраме часто включают в себя знакомство клиента с культурными и социальными ограничениями с одновременным облегчением процесса развития творческой спонтанности.

Катарсис. Понятие *катарсиса* восходит к античным трагедиям. Древнегреческие драматурги верили, что инсценированные трагедии освобождают зрителей от чрезмерно сильных эмоциональных переживаний. Возникающий групповой катарсис рассматривался ими как способ, помогающий зрителям лучше понять некоторые аспекты своих личностей.

Инсайт. Конечным результатом психодраматического процесса является изменение в структуре организации перцептивного поля участников, получившее название *инсайт*. Инсайт — это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию имеющейся проблемы (Greenberg, 1974). Групповая психодрама ставит своей целью создание такого климата в группе, в котором возможны максимальные проявления катарсиса, познания и инсайта.

ТЕМА 7. МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В ПСИХОДРАМЕ (2 часа)

ЛЕКЦИЯ 2. Метафорические ассоциативные карты в психодраме (2 часа)

Цель – изучить историю МАК, принципы и правила работы с данным проективным инструментом.

Вопросы для рассмотрения:

1. История создания метафорических карт (МАК).
2. Терапевтические карты как проективный инструмент.

3. Принципы и правила работы с картами.

4. Виды карт.

Основные понятия: ассоциации, проективный инструмент, МАК.

Литература:

1. Метафорические ассоциативные карты: начало пути. – OH-Studio. – Мн., 2010.

2. Киршке В. «Клубника за окном». – OH-Verlag. – 2010. – 240 с.

1 вопрос. Создателем первого набора ОН был художник Эли Раман. Он был увлечен методом «вариабельных структур» - модернистским направлением в искусстве – построенном на применении изменчивых форм, в которых зритель становится соучастником процесса измерения («variable structure» - родоначальники Marscel Duchamp и John Cage). Для реализации этого впоследствии задался целью создать свой специальный набор изображений. Так и появился набор ОН (произносится как «Ох!», в нем использованы круг и квадрат – символы мужского и женского, есть и другие коннотации), который стал первым из серии наборов, позиционировавшимся как игральные развивающие карты.

Первоначально Эли Раман использовал только картиночные изображения, но затем добавил к ним контекстные карты.

Карты «ОН» это уникальный, подходящий на игру инструмент, который может использоваться в самых разных ситуациях: личных, социальных или связанных с работой. С ними можно делать самые разные вещи: играть в сочинение рассказов и выдумывание фантастических историй, стимулировать творчество и воображение, развивать способности к общению и самовыражению, углублять и расширять самопознание.

Впоследствии Эли Раман встретился с немецким издателем Моритцем Эгетмайером (Moritz Eggetmaeyer), ставшим инициатором их активного внедрения. Первое издание колоды ОН в издательстве Эгетмайера датируется 1981 годом в Канаде, затем они были доработаны и в 1986 году они были переизданы в Германии и Голландии. С тех пор они переведены на 17 языков и разошлись по всему миру. На сегодняшний день создано более 12 колод в жанре психологического игрового пособия МАК, объединенных единым названием «ассоциативные карты», все они являются продолжением и развитием идей, заложенных в картах «ОН». Таким образом, каждая последующая колода делалась под специфические задачи, однако, все они достаточно универсальны, поскольку важным принципом проекции является приоритет проецируемого содержания над тем объектом, который послужил предметом проекции.

2 вопрос. Одним из эффективных инструментов, которые используются специалистами помогающей деятельности, являются метафорические карты. В профессиональных кругах карты известны под разными названиями: «О-карты», «проективные карты», «терапевтические карты» и др. Благодаря психотерапевту и издателю Моритцу Эгетмейеру и его издательству [«OH Verlag»](http://OH-Verlag.com) карты распространились по всему миру как качественный

проективный инструмент, применяемый в различных направлениях психологической помощи, в лечебной практике преодоления последствий кризисов и травм.

Сегодня практическими психологами используются 17 колод метафорических карт издательства «OH Verlag»: «OH», «COPE», «PERSONA», «PERSONITA», «HABITAT», «MYTHOS», «SAGA», «SHEIN HUA», «1001», «QUISINE», «MORENA», «LYDIA JACOB STORY», «TANITI», «BOSCH», «ЭККО», «BEAUREGARD», «CLARO» [4].

В основе использования карт «COPE», как инструмента кризисной помощи, лежит подход М. Лаада и О. Аялон, базирующийся на шести измерениях, которые описывают пути преодоления человеком кризисного события. В данном мультимодальном подходе рассматривается модель, состоящая из шести видов «исцеляющих ресурсов» и имеющая BASIC Ph [3]:

1. Вера (Belief).
2. Эмоциональный аффект (Affect).
3. Социальный (Social).
4. Воображение и фантазия (Imaginative).
5. Когнитивный (Cognitive).
6. Физический (Physical).

Л.А. Пергаменщик в статье «В поисках психологического кода выживания» указывает, что комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека. Человеческая реакция может протекать более чем в одном из указанных измерений. В принципе, человек может пользоваться всеми шестью ресурсами, или же выработать свою собственную конфигурацию, свой «код выживания» [2].

Авторы карт «COPE» выделяют четыре основных принципа, лежащих в основе создания карт:

1. Принцип нормализации. Действенность карт «COPE» вытекает из предположения, что психологическая травма – это реакция на потрясения, которые повсеместно могут происходить с любым человеком. Любые реакции на травму считаются нормальными способами преодоления кризиса.

2. Принцип овладения навыком самообладания. Столкновение с кризисными, травмирующими событиями, как правило, ведет к потере чувства собственной значимости. Поэтому процесс терапии с использованием карт «COPE» должен носить характер сотрудничества.

3. Принцип самовыражения. Работа над собой, будь то посредством отреагирования горя или страха, выражения своих чувств по отношению к травмирующим образам посредством иносказательной истории или общения с другими участниками, выработки своей системы ценностей или обращения к юмору – все эти подходы способствуют исцелению.

4. Принцип создания личной теории излечения. Личный сюжет, изложенный при помощи карт «COPE», создает свое собственное символическое и метафорическое пространство, в котором может состояться

примирение с прошлыми событиями и возникнуть новые чувства оптимизма и уверенности в завтрашнем дне.

Метафорические карты, недавно появившиеся на постсоветском пространстве, были приняты с воодушевлением, как специалистами помогающих профессий (психологами, социальными педагогами, психотерапевтами и социальными работниками), так и широким кругом людей, интересующихся самопознанием и саморазвитием. Они используются специалистами различных направлений психологической практики как качественный, удобный проективный материал, помогающий налаживанию контакта с клиентом, самораскрытию клиента или участников группы, стимулирующий к открытому и исцеляющему диалогу.

3 вопрос. Описывая события, переживания, действия по карте, рекомендуется говорить в настоящем времени и описывать события в движении и динамике. Что человека отличает от других существ? Его субъектность, способность к спонтанности и к рефлексии этой спонтанности. Что нас удивляет, очаровывает, радует в маленьких детях? Это именно спонтанность их поведения, абсолютная искренность и открытость в любом проявлении. А когда мы становимся взрослыми, наученными, правильно реагирующими, неспонтанными, то уже сознательно приходим к тому, что спонтанное поведение есть поведение, утверждающее собственную самооценку, что спонтанность позволяет делать открытия внутри самих себя, развиваться и созидать. Мы пробуем, и у нас ничего в большинстве случаев не получается. Нарушение спонтанности мешает полноценной самореализации, полноценному ощущению себя как субъекта, себя как самооценной индивидуальности. Позвольте себе быть спонтанным в работе с метафорическими ассоциативными картами, используйте больше фантазию, нежели логику. Последним правилом-рекомендацией является возможность отсортировать любые карты без объяснения причин. В любом предлагаемом действии с картами автор этого действия может заменить те карты, которые не подходят для дальнейшей работы, являются неважными и т.д. Для участников групп, в которых используются метафорические карты, могут быть предложены правила-рекомендации, сформулированные создателями карт в виде «О-этикета»:

- В «О» мы уважаем выбор друг друга. Я могу хотеть пропустить очередь не играть с картами, которые я вытянул. Я могу сделать это с или без объяснения, показывая мои карты или нет.

- В «О» мы уважаем друг друга. Я не буду прерывать вас.

- В «О» мы уважаем способность к пониманию и изобретательность друг друга. Я не даю иного толкования (или интерпретации) ваших карт — даже в своем воображении.

- В «О» мы уважаем целостность друг друга. Я не противоречу вам или спорю о ваших интерпретациях. Я помню, что нет «правильных» или «неправильных» интерпретаций изображений, никакого неправильного чтения слов.

• В «О» мы уважаем индивидуальность друг друга. Когда я интерпретирую мои «О-карты», я не предполагаю, что Вы видите то, что я вижу, чувствуете то, что я чувствую, читаете то, что я читаю.

Диапазон применения метафорических карт как проективного стимульного материала в групповой и индивидуальной работе со взрослыми и детьми огромен. Метафорические ассоциативные карты эффективно используются в работе с семьей, в психодраме, гештальт-терапии, арт-терапии, транзактном анализе и психосинтезе. Посттравматический синдром, работа с психосоматическими заболеваниями и зависимостями, проблемы детско-родительских и супружеских отношений, взаимоотношения в коллективах, командообразование, прояснение и разрешение конфликтов, личностный рост — вот далеко не полный перечень областей.

4 вопрос. Существуют следующие виды метафорических карт: Первая колода карт получила название «ОН» (это междометие в английском языке, с помощью которого выражают удивление). «О-карты» впервые были опубликованы в 1981 году в Канаде. В этот набор ассоциативных карт входит две колоды — одна состоит из ситуативных изображений (88 карт, принадлежащих перу художника Эли Рамона), вторая — из рамочных карт со словами (88 карт). Слова для рамочной колоды были отобраны с учетом ряда правил совместно с психотерапевтом Джозефом Шлихтером. Колода со словами представляет собой карты большего формата, чем колода изображений. Данные колоды изготовлены таким образом, что карта-изображение может быть размещена в рамке карты со словом. Следовательно, данный инструмент включает в себя и образ, и слово, как два полюса — эмоциональный и когнитивный. Образы апеллируют непосредственно к чувствам и интуиции, и таким путем часто способны обходить рациональный барьер, «интеллектуальный фильтр». Слова же, напротив, апеллируют преимущественно к сознанию и являются выражением аналитического, рационального мышления. Таким образом, комбинация карт-изображений и карт-картинок может рассматриваться как единство когнитивного и визуального стимула, которое обращается одновременно и к левому полушарию головного мозга (аналитическое, логическое мышление) и к правому полушарию (эмоции, интуиция). При использовании двух колод вместе возможно 7744 различные комбинации. Данное сочетание стимулов побуждает человека к выработке общей ассоциации, раскрытию творческого потенциала.

- «OH-CARDS» (О-карты),
- «PERSONA» (Персона),
- «HABITAT» (Среда обитания),
- «ECCO» (Экко),
- «MORENA» (Морена),
- «MYTHOS» (Мифы),
- «SAGA» (Сага),
- «1001»,
- «SHEN HUA» (Центральное Королевство),

«PERSONITA» (Персонита),
«COPE» (Преодоление),
«CLARO» (Кларо),
«QUISINE» (Кухня),
«BOSCH» (Босх),
«LYDIA JACOB STORY» (История Лидии Якоб),
«TAHITI» (Таити),
«BEAUREGARD» (Борегард).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ