

Психодраму можно использовать и в индивидуальном формате. В этом случае все роли исполняют клиент и психолог. Можно использовать пустые стулья, на которые периодически пересаживаются клиентка и психолог, входя в разные роли. Практика показывает, что такая «монодрама» также вполне эффективна. Ее следует активно применять, т.к. многим клиенткам с интимными проблемами трудно или невозможно прийти в группу к незнакомым людям для проработки травмы.

Литература:

1. Дозорцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами поведения: Диагностика и коррекция. — М.: Генезис, 2006. — 128 с.
2. Психодрама: вдохновение и техника/ под ред. П.Холмса и М.Карп / Пер. с англ. В.К. Мершавки. — М.: Независимая фирма «Класс». — 2000. — 288 с.
3. Шутценбергер А.А. Синдром предков. — М.: Психотерапия, 2009. — 236 с.

Работа с семейными проблемами с использованием метафорических ассоциативных карт

Степанова Людмила Григорьевна

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
старший преподаватель кафедры прикладной психологии
кандидат психологических наук
Беларусь*

Метафорические ассоциативные карты — это эффективный инструмент для работы с семейной проблематикой, который позволяет не только выявить семейную проблему, но и помочь членам семьи самим найти решение, которое их полностью устроит. В то же время, карты не предназначены для того, чтобы заменить собой другие психотерапевтические методы, но они могут стать еще одним важным творческим средством исцеления, личностного роста, которым можно пользоваться в сочетании с различными другими подходами.

В настоящее время метафорические ассоциативные карты всё больше и больше завоевывают популярность, и не только среди психологов. Ведь эти карты больше, чем просто игра. Они являются весьма эффективным средством стимулирования личностного и профессионального развития.

Первые метафорические карты появились в Германии в 1985 г. благодаря встрече канадского профессора искусствоведения, художника Эли Рамана и немецкого психотерапевта Моритца Эгетмейера, который рассмотрел в картах психотерапевтический потенциал, почувствовал их терапевтическое применение, позволяя своим клиентам экстериоризировать свое истинное «Я» и чувства. Сегодня существует 18 уникальных карточных колод немецкого издательства, а также карты израильского, украинского и белорусского издательств, которые могут использоваться как сами по себе, так и в любых комбинациях с любыми другими колодами ассоциативных карт. Карты интернациональны и могут использоваться почти во всех культурах. Каждая колода карт создана совместно психологом и художником.

Есть пять основных моментов, которые необходимо учитывать при использовании карт:

1) уважение права клиента на проявление его личного воображения и осмысливания. Необходимо постоянно помнить, что нет «правильных» значений карт, ведь клиент высказывается исключительно о своей личной жизненной ситуации;

2) уважение права клиента на неприкосновенность частной жизни. Клиент выбирает, что, как и сколько говорить. Если клиент не хочет комментировать свои карты, то он может их отложить, не давая никаких пояснений, или ограничиться коротким пояснением;

3) уважение целостности — противоречия или аргументы против интерпретации клиента не допускаются так же, как саркастические комментарии, споры и дискуссии. Однако можно прояснять и поддерживать его точку зрения, чтобы улучшить понимание человека;

4) уважение индивидуальности. Когда клиент интерпретирует свои карты, психолог не предполагает, что клиент видит и чувствует то же, что видит и чувствует он;

5) уважение говорящего — когда клиент говорит, его нельзя перебивать.

Теперь хотелось бы остановиться на возможности использования метафорических ассоциативных карт в консультативном процессе при работе с семейными проблемами. Над ними можно работать не только с семьей в целом, но и с отдельными членами семьи в рамках психологического консультирования.

Итак, первый шаг — постановка цели, причем не только итоговой (запрос клиента), но и цели каждой конкретной встречи. Для прояснения целей клиента, а точнее, для описания желаемого результата можно использовать сюжетные колоды метафорических ассоциатив-

ных карт (например, *Saga, Mythos, Habitat*). Клиенту можно предложить рассмотреть карты и выбрать ту (или, быть может, те), которая поможет ответить ему на такие вопросы, как: «Что вы надеетесь получить для себя и для своей семьи в результате нашей работы?», «Каким образом вы бы хотели изменить свою семью?», «Что вы хотите для себя и своей семьи?», «Чувствуете ли вы воодушевление при мысли о цели?», «Конфликтует ли эта цель с чем-то еще? Другими целями, ценностями, убеждениями?», «Если вы достигнете цели, есть ли что-либо, что вы можете потерять?», «Что вы потеряете, если не достигнете цели?», «Находится ли ваша цель в зоне вашей компетенции и контроля?», «Как вы поймете, что достигли цели?» Иными словами, психолог-консультант и клиент совместно определяют как то, к чему семья стремится как целое, так и то, какими ресурсами она в данный момент располагает для этого, а карты позволяют углубить это понимание.

Определив цели, можно переходить к прояснению существующей ситуации. Это описание реальности, т.е. той реальной ситуации, в которой находится семья и которая членов семьи не устраивает. Поэтому выбранную карту-цель (или карты-цели) надо предложить клиенту отложить в сторону и заняться описанием ситуации, в которой оказался клиент.

При работе на этом этапе можно использовать те же сюжетные карты, что и на предыдущем этапе, и добавить карты-слова из колоды *ОН*, т.к. они позволяют, благодаря одновременной работе правого и левого полушарий мозга, эффективней преодолеть искажения в сознании клиента. Ведь главным критерием в таком обследовании является объективность, которая подвергается большим искажениям, обусловленным мнениями, суждениями, ожиданиями, предрассудками, надеждами и страхами тех, кто ее воспринимает. Поэтому, чтобы подойти к обследованию существующей ситуации (реальности), надо преодолеть искажения в сознании и психолога-консультанта, и клиента. Это требует от психолога-консультанта безоценочности и умения формулировать такие вопросы, которые требуют от подопечного обстоятельных ответов. Терминология, используемая в обычных разговорах, чаще всего тяготеет к оценочной оси, а в процессе консультирования – к описательной. Описание идет на пользу, а критика обычно отвлекает. Психолог-консультант начинает с наиболее общего исследования проблемы, продвигаясь в разговоре вслед за клиентом, помня при этом, что для искоренения проблемы надо проникнуть глубже того уровня, на котором она себя проявляет.

На этой же стадии проясняются препятствия на пути к достижению цели: «Что не дает вам достичь цели?», «Откуда вы знаете, что это именно оно?», «Требуется ли вам изменить себя для достижения цели?», «Что не дает вам измениться?», «Насколько вы доверяете себе в процессе?», «Каковы риски в процессе достижения цели?», «Это реальные риски или самооправдание?», «Делаете ли вы что-то прямо или косвенно для поддержания ситуации в ее текущем виде?», «Мешает ли вам кто-то? Как конкретно? С какой целью они это делают?», «Каких ресурсов у вас нет? Способностей, навыков, информации?» и т.п. При работе с прояснением препятствий также можно использовать метафорические карты, но в этом случае клиент тянет их «вслепую» («рубашками» вверх).

Следующий шаг – это составление списка возможностей, который заключается не в поиске «правильного» ответа, а в определении наибольшего числа альтернативных способов действия. На этой стадии количество вариантов важнее качества или возможности реализации каждого из них. Зачастую главным фактором, оказывающим негативное воздействие на поиск нестандартных решений, являются наши скрытые предположения, многие из которых мы даже не осознаем. Например: «это невозможно», «это нельзя делать так», «никто на это не согласится». Это цензура здравого смысла, самоограничительные предположения, к которым мы все склонны, избавление от которых помогает по-новому решать старые проблемы. И на этом этапе карты также становятся эффективным инструментом для поиска как можно большего количества альтернативных решений. Вытягивание карт «вслепую» помогает клиенту снизить цензуру, «свернуть» с пути привычных, стереотипных форм поведения к более широкому и творческому реагированию.

После того, как будет составлен перечень альтернативных возможностей решения проблемы, клиентам предлагается сравнить все «за» и «против» каждого варианта, при этом вполне возможно, что оптимальным будет сочетание двух или более идей. Можно предложить оценить каждый вариант списка по десятибалльной шкале. В ходе работы на этом этапе можно использовать вопросы: «Если бы всё было возможно, что бы вы сделали?», «Был ли у вас опыт решения подобных проблем?», «Что вы делали в прошлом?», «Знаете ли вы кого-то, кто хорошо справится с такого рода препятствиями?», «Что на самом деле замотивирует вас?», «По каким правилам вы действуете? Откуда они взялись?», «Можете ли вы как-то решить эту проблему способом, который совершенно вам не свойственен?», «Хватает ли вам вариантов?»

После того, как клиент выбрал подходящий вариант, наступает завершающий шаг, смысл которого заключается в том, чтобы превратить обсуждение в принятие решения. Вопрос «Что вы будете делать?» дает понять клиентам, что пора принимать решение. Когда члены семьи определились с вариантом своего решения, наступает самое время задавать вопросы, проясняющие детали выбранных вариантов. Следующий вопрос – «Достигнете ли вы при этом своей цели?» – позволяет уточнить, соответствует ли выбранное решение цели. Возможно, следует изменить саму цель с учетом результатов обсуждения. Вопрос «Какие возможны препятствия на пути?» предупреждает любые возможные обстоятельства, способные помешать выполнению действия. При работе с этим вопросом можно предложить клиенту сопоставить карту-решение с картой-целью, которая была выбрана на первом этапе работы.

Вопросы «Кому следует знать об этом? Какая поддержка вам нужна? Когда и как вы собираетесь заручиться этой поддержкой?» также важны, т.к. часто происходит, что планы меняются, а люди, которые должны были знать об этом, узнают только спустя некоторое время и со стороны, что очень плохо сказывается на взаимоотношениях. Кроме того, успех решения семейных проблем зависит не только от желания и действия одного клиента, а часто от того, что клиент наметил сделать совместно с другими членами семьи. В тоже время бесполезно только желать поддержки, не предпринимая никаких необходимых для этого шагов. В помощь можно предложить клиенту карты из колод *Persona* или *Personita*.

Еще одним немаловажным вопросом является: «Какие еще у вас есть соображения?», чтобы ничего не упустить из виду. Готовность членов семьи сделать все, что в их силах, можно определить, предложив им оценить по шкале от 1 до 10 степень собственной уверенности в своей способности выполнить запланированное. Если они оценивают свою уверенность ниже восьми баллов, то уточнить, что мешает получению оценки 10.

Благодаря проведенной работе члены семьи развивают новые способности и навыки, которые увеличивают эффективность. При этом психологу-консультанту нет необходимости решать задачи за клиента. И если, работая с семьей в целом, психолог-консультант всего лишь создал для них возможность по-настоящему взглянуть друг на друга, действительно прикоснуться друг к другу, прислушаться друг к другу, этого уже достаточно, чтобы маятник пошел в другую сторону, в сторону нового начала.

Таким образом, использование метафорических ассоциативных карт в процессе оказания психологической помощи в рамках семейной проблематики – это еще один ключ, открывающий доступ к бессознательному, позволяющий с достаточной четкостью выявить не только проблему клиента, но и помочь ему самому найти новое, эффективное решение, которое его полностью устроит. Карты позволяют получить картину, отражающую наиболее важные аспекты проблемной ситуации и ее субъективного переживания; произвести необходимые уточнения и прояснения. Метафорические карты дают возможность напрямую обращаться к бессознательному без цензуры и критики; работать с травматическими ситуациями без ретравматизации, исцеляя. Карты дают возможность почувствовать человеку, что «всё в его руках», запускают механизмы внутреннего активного поиска, а также позволяют заглядывать глубоко в прошлое и далеко в будущее, находя нужные ответы и формируя новые, более адаптивные способы взаимодействия с окружающим миром. Карты позволяют отделить истинные цели от ложных, найти путь реализации желаемого, разобраться во внутренних противоречиях, определиться с выбором, понять, как строить свою жизнь так, чтобы в результате получать именно то, что хочется и многое другое.

В то же время, метафорические ассоциативные карты не предназначены для того, чтобы заменить собой другие психотерапевтические методы, но они могут стать еще одним важным творческим средством исцеления, личностного роста, которым можно пользоваться в сочетании с различными другими подходами.

В заключение отмечу, что метафорические ассоциативные карты могут использовать в своей работе не только психологи, консультанты и психотерапевты для оказания психологической помощи. Карты являются полезным инструментом в работе различных специалистов помогающих профессий (руководителей групп, тренеров, коучей, педагогов, социальных работников и др.).