

Н. И. ОЛИФИРОВИЧ, Г. И. МАЛЕЙЧУК

ПРОЕКТИВНЫЕ СКАЗОЧНЫЕ КАРТЫ



Методическое руководство



КОЛОДА КАРТ ДЛЯ ВОЛШЕБНОГО СУНДУЧКА

Более глубокий смысл живет в сказках, рассказанных мне в моем детстве, чем в правде, которая преподается жизнью.

Ф. Шиллер

В настоящее время мало кто сомневается, что метафорические ассоциативные карты — уникальный и эффективный инструмент, необходимый в работе практического психолога. Различные метафорические, ассоциативные, проективные карты («О-карты», карты «ТАРО», «Сказочное ТАРО», архетипические карты и т. д.) давно доказали, что являются достойными помощниками психолога.

Мои коллеги и друзья, Наталья Олифирович и Геннадий Малейчук, создали новую колоду карт. Нового сказочного помощника (помните, в сказках у героя всегда хоть один такой да есть).

В чем особенность нового инструментария? Ведь уже существует великое множество различных карточных наборов. Но каждая карта в данной колоде — это приглашение в знакомый мир сказки, мир фантазии, мечтаний и волшебства или в историю, которая еще никогда не была рассказана прежде.

Как человек, давно, много и с большим удовольствием работающий со сказками (в том числе с помощью проективных карт), я не могу не отметить, что испокон веков сказки были средством обучения и исцеления.

Сказки являются общеупотребимым и универсальным культурным продуктом, их так или иначе знают и используют все люди. Практически с любым человеком, как угодно далеким от психологии, легко можно найти общий язык, вспоминая, выслушивая и рассказывая сказки, знакомые с детства. Это позволяет избежать «профессионального» жаргона, излишней наукообразности, объясняться простыми словами.

Изучать психику человека можно с помощью любых проективных методов; но удобство сказочных проективных карт состоит еще в том, что их язык понятен каждому.

Карты являются мощным средством сближения людей, своеобразным мостом между психологом и клиентом. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднениях в налаживании контактов, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

Психологическая травма или сильный стресс, которые зачастую являются причиной обращения людей за психологической помощью, предполагают особое эмоциональное состояние. Очень часто клиенту сложно найти слова для того, чтобы выразить актуальные мысли и переживания, а «сказочный» язык позволяет вместо расплывчатых номинализаций, перенасыщенных общими местами, кратко, емко и точно выразить суть проблемы. Понятно, что работать с конкретной картой гораздо легче и продуктивнее. Например, мы можем осознать символику и личностный смысл конкретного изображения, но гораздо труднее сделать это с «некоторыми проблемами».

«Сказочный» язык — это язык нашего детства. «Взрослый» язык, переполненный защитами, во многом как раз и создан для того, чтобы люди говорили,ничего друг другу не сообщая и не раскрывая. Можно сказать, что на «взрослом» языке люди прекрасно умеют друг другу лгать, недоговаривать, обходить

острые углы, темнить и скрывать эмоции. На сказочном языке люди лгать не умеют и потому чаще всего — даже неожиданно для себя — говорят правду.

Работа с проективными методиками во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому предоставляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде либо слабо проявлены в повседневной жизни.

С помощью карт глубинные переживания, такие как страхи, желания, внутренние конфликты, нереализованные мечты, выражаются свободнее и легче, чем во время проработки при помощи рациональной психотерапии. Возможно, именно поэтому нередко работа проективными методами оказывается единственным инструментом, проясняющим неосознаваемые чувства.

Если в процессе психотерапии использовать метафорические проективные карты, которые могут наглядно символизировать актуальную проблему, то человек волей-неволей начинает рассказывать о том, что он видит на картинке, и связывать это со своим психологическим состоянием и своей проблематикой.

Работа с картами позволяет легко и быстро создать атмосферу безопасности, доверия и принятия. Как любой проективный метод, он позволяет клиенту через перенос собственных психологических феноменов на карточное изображение, через приписывание своих мыслей и чувств персонажам, изображенным на картах, путем создания общего контекстного пространства, общего для обоих смысла, общей для участников терапевтического процесса «виртуальной реальности» установить контакт и создать общий, понятный им обоим язык. Иной раз клиент может просто показать психологу три карты и сказать: «Я чувствую себя вот так, как на первой карте, а хочу чувствовать себя вот так, как на второй, а не хватает мне для этого того, что есть на третьей карте» — и специалист поймет его без лишних слов.

Набор карт, изображающих героев, волшебные предметы и сюжеты различных сказочных историй, помогает выразить мысли, сформулировать их и конкретизировать сообщение, нуждающееся в передаче.

Помимо облегчения словесного выражения эмоций, карта, как посредник между эмоциональными мирами двух людей, сама несет в себе некий эмоциональный заряд и может быть воспринята как послание даже без словесного сопровождения.

Поскольку это проективная методика, важен не заложенный изначально авторами смысл, а отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку. В одной и той же карте разные люди увидят совершенно отличные феномены, в ответ на один и тот же стимул отреагируют неодинаково. Более того, в разные периоды жизни и в контексте несходных тем ассоциации и толкование происходящего на картинке будут отличаться даже у одного и того же человека. С этой точки зрения колода ассоциативных карт неисчерпаема: количество комбинаций тем работы и картинок бесконечно.

Консультирование с помощью проективных карт — это особый вид общения, позволяющий в очень сжатые сроки получить необходимый объем информации для качественной диагностической, коррекционной и терапевтической работы, разобраться в психологических причинах происходящих с человеком событий.

Карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного Я клиента, его личностному мифу о мире и о себе в нем, а также о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Карты очень быстро помогают прояснить и осоз-

нать актуальные потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы. Они предоставляют нам возможность увидеть важные аспекты любых межличностных отношений или отношений человека к различным идеям и образам из его внешней или внутренней реальности.

Использование карт для обращения к психотравмирующей ситуации через метафору позволяет избежать дополнительной ретравматизации и создает безопасный контекст для поиска и моделирования решения. Карты запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути выхода из кризиса.

Сказочные образы легко (автоматически) запоминаются и потом на долгое время служат обозначением определенной темы. Благодаря этому у клиента быстро возникает своего рода индивидуальная мифология. При этом внутренняя работа человека привязывается к конкретным образам. Сочинив сказку о Русалочке, которая не могла поговорить с Принцем и потому не могла выйти замуж, человек получает очень яркое, простое и насыщенное описание своей «темы» (актуальной проблематики), к которой, скорее всего, его сознание будет возвращаться снова и снова, пока «тема» не будет проработана и каким-то образом трансформирована.

Клиент сам выбирает карты и сам их интерпретирует. Консультант выполняет лишь вспомогательную роль, помогая клиенту сформулировать запросы и расшифровывать ответы. Это делает клиента более независимым от терапии, несет мощную метафору: «Все в моих руках», «Я справлюсь сам».

Метафорические ассоциативные карты также хороши тем, что этот метод для клиента наглядный, образный, производит впечатление красивой законченной работы. Работа с проективными картами в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность.

Истории, которые рождаются в ходе работы с проективными картами, становятся для клиента символическими жизненными программами, которые вслед за их созданием начинают разворачиваться и претворяться в жизнь. Порой удается наблюдать, как чья-то история, сочиненная с помощью карт, сбывается в реальной жизни автора.

Используя в своей работе проективные карты, обращаясь к воображению, фантазии, к естественному потоку ассоциаций, мы учимся понимать и применять терапевтические метафоры, то есть развиваем умение переводить язык образов, наш первичный естественный символический язык бессознательного, на привычный нашему сознанию язык слов. Мы улавливаем сущностный смысл «послания» клиента и применяем его к конкретным жизненным обстоятельствам человека. Методика позволяет открыть и задействовать ресурсы интуиции, развивает воображение и эмоциональный интеллект.

Диапазон применения проективных карт в групповой и индивидуальной работе практического психолога со взрослыми и с детьми огромен. Работа с проблемами детско-родительских и супружеских отношений, взаимоотношения в коллективах, прояснение и разрешение конфликтов, личностный рост — вот далеко неполный перечень областей, где возможно использование терапевтических карт.

Проективные карты эффективно используются в психодраме, гештальт-терапии, арт-терапии, транзактном анализе и психосинтезе. Это качественный, удобный проективный материал в тренингах, обучающих проектах, индивидуальных консультациях, терапии...

Таким образом, карты могут быть использованы психологами и психотерапевтами для:

- создания положительной (то есть безопасной) обстановки, атмосферы доверия;
- налаживания коммуникации между людьми, в которой может осуществляться обмен мнениями без оценочных суждений;
- диагностики проблем клиента;
- развития интереса к самоизучению и саморазвитию;
- уменьшения страха критики и осуждения;
- преодоления кризиса и исцеления от последствий травмы;
- коррекции отношений и разрешения конфликтов;
- развития творческих способностей; креативного подхода к решению проблем, доступа к творческому потенциалу человека и поиска ресурсного состояния;
- содействия личностному росту и развитию личности.

У каждого психолога — свой неповторимый стиль, свои любимые теории и методы, свои привычные профессиональные «линзы». Но если вы еще никогда не использовали в своей работе проективные карты — рекомендую вам начать именно с этой методики. Я уверена, что эта колода проективных сказочных карт займет достойное место в вашем «сундучке», хранящем различные инструменты и волшебные вещи, позволяющие помогать другим в их обретении себя.

Гештальт-терапевт, семейный психолог,
арт-терапевт, сказкотерапевт Тина Уласевич

Предисловие авторов

Несколько лет назад мы, неожиданно для самих себя, заинтересовались анализом сказок и мультифильмов. Устав от чтения лекций, от написания научных текстов, от умных разговоров, мы с удовольствием окунулись в мир сказочных героев. С учетом того, что мы оба — родители, можно было с наслаждением смотреть с детьми новые анимационные фильмы, а затем обсуждать их, используя милые сердцу психологические термины. Мы работали медленно, но в какой-то момент обнаружили, что наанализированного материала достаточно для небольшой книги. Так появились «Сказочные истории глазами психотерапевта» — книга, содержащая авторский анализ известных сказок и популярных мультфильмов через призму психотерапии.

Но только текста оказалось мало, потому что витавшие в воздухе идеи просили о материализации в виде какой-нибудь методики. И как-то неожиданно для нас самих проект стал развиваться дальше, воплотившись в «Проективные сказочные карты».

Таким образом, данный текст является логическим продолжением «Сказочных историй» и в то же время совершенно самостоятельной книгой. Прилагающиеся к нему карты представляют собой проективную методику, которую можно применять в индивидуальной, супружеской, групповой психотерапии. Карты можно использовать не только для работы, но и для игры, что иногда немаловажно, учитывая скорость нашей жизни и привычку психологов делать все очень глубоко и серьезно.

Это наш первый «сказочный проект», который вызывает у нас много переживаний — от радости и гордости до тревоги. Поэтому, завершив работу, мы хотим поблагодарить наших друзей и близких, которые поддерживали нас на путях создания данного текста.

Мы признательны нашей близкой подруге и коллеге Виктории Долгун, которая расширила наш диапазон восприятия и сделала не-сколько ценных дополнений к проделанному нами анализу сказочных историй.

Мы благодарим нашего ко-терапевта, соратника, друга и коллегу Игоря Погодина, внимательно относящегося к нашему неформатному творчеству и стимулирующего нас своей неуемной писательской активностью.

Мы хотим поблагодарить нашу подругу, коллегу и ко-терапевта Тину Уласевич, которая не только читала и обсуждала наши тексты, но и предложила несколько важных идей, прежде всего — идею с проективными сказочными картами, а также Елену Анатольевну Диченскую, которая помогла воплотить эту идею в жизнь, окавав помощь в подготовке проективных рисунков.

Мы хотим выразить признательность всем, кто непосредственно держал в руках краски и кисть, создавая методику «Проективные сказочные карты»: студенткам специальности «Изобразительное искусство, черчение и народные художественные ремесла» Брестского государственного университета Ирине Швейкус и Елене Иониной и студентке факультета традиционной белорусской культуры и современного искусства Белорусского государственного университета культуры и искусств Инне Петкевич. Мы благодарим Светлану Лапуть за приведение рисунков в порядок, а также за приздание им яркости и витальности.

Мы хотим сказать спасибо нашим коллегам Татьяне Киселевой, Борису Дробышевскому и Екатерине Скуратович, которые были и остаются поклонниками нашего «сказочного» творчества, стимулируя нас на новые идеи и поиски.

Мы бесконечно благодарны собственным детям — Денису Баранову и Майе Малейчук — за возможность погружаться в прекрасный мир сказочных и фантастических историй и заново чувствовать то, что казалось давно осознанным, пережитым и «проработанным в личной терапии». Именно благодаря нашим детям мы иногда подумываем об анализе «Десятого королевства» и «Игры престолов».

Мы низко склоняем голову перед всеми профессионалами, учившими нас психотерапии, перед нашими коллегами, клиентами, студентами и участниками обучающих и терапевтических групп за возможность делиться своими поисками и идеями и получать взамен неоценимую обратную связь.

И наконец, наше огромное спасибо профессионалам издательства «Речь», прежде всего — нашему чудесному редактору Жанне Романенковой и директору Леониду Вацлавовичу Янковскому за интерес, поддержку проекта и прекрасную работу при редактировании и издании этой книги.

Наталья Олифирович, Геннадий Малейчук

ПРОЕКТИВНЫЕ СКАЗОЧНЫЕ КАРТЫ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТИВНЫХ

СКАЗОЧНЫХ КАРТ

В последние годы мы наблюдаем за тем, как меняются привычные способы восприятия информации. Если еще 20 лет назад традиционной была система передачи психологических знаний путем чтения книг, прослушивания лекций (разумеется, под запись), конспектирования и т. п. с редкими просмотрами «живых» работ, то сегодня отмечается бум различных технологий, связанных с использованием ресурсов не только слова, но и образа, символа, знака. Компьютеризация и информационные технологии прочно вошли как в нашу повседневную жизнь, так и в образовательное пространство.

Эти нововведения активно используются терапевтической психологией. Именно поэтому все более популярными при оказании психологической помощи становятся различные проективные методы, сочетающие наглядность и свободу самовыражения. Они базируются либо на свободном течении ассоциаций и предъявлении фантазий клиентом, либо на готовых формах, предлагаемых ему для последующей работы. Например, широкое распространение получили метафорические ассоциативные карты, различные варианты «Сказочного таро» и др.

Как логичное продолжение «Сказочных историй» нами была разработана методика «Проективные сказочные карты». Предлагаемые нами проективные сказочные карты могут использоваться как в индивидуальной терапии, так и в групповой тренинговой и / или терапевтической работе, супружеской и семейной терапии. Они являются полезным инструментом для всех специалистов социономных профессий: психологов, психотерапевтов, социальных работников, коучей, бизнес-тренеров, преподавателей и др.

Проективные сказочные карты могут использоваться для развития воображения, навыков интерпретации, более глубокого осознавания различных аспектов своего Я. Важным моментом при использовании карт является способность стимулировать и левое, и правое полушарие, что ведет к переживанию работы с картами как глубоко эмоционального события. При этом логические и вербальные аспекты соединяются с символическими и невербальными, что расширяет поле воздействия карт на человека, облегчает интеграцию полученных знаний и переживаний.

Работа с картами обычно включает несколько этапов.

- 1. Фокусировка на теме.**
- 2. Выбор карты (нескольких карт).**
- 3. Работа с образами (интерпретация; «дорисовывание» картины, включающей образ(ы); эмоциональное содержание образа; телесная проработка образа; сочинение истории с выбранным образом; постановка спектакля, создание масок и др.).**
- 4. Ассимиляция полученного опыта.**

Чаще всего при работе с проективными картами используют интерпретацию. Однако важно помнить, что при анализе содержания образа нет и не может быть правильных и неправильных интерпретаций. Главная задача специалиста заключается в том, чтобы понять, что видит именно этот человек в данной карте, и выслушать то, как он воспринимает тот или иной образ. Для удобства мы описали каждый из сказочных образов, но невозможно охватить все контексты и аспекты

многозначных персонажей. Поэтому любой из нас может воспринимать одну и ту же картинку по-разному: в буквальном, символическом, культурно-обусловленном или метафорическом ключе.

Каждая карта содержит какую-либо характеристику героя. Однако эта характеристика — одна из множества возможных, и поэтому если клиент видит в ней другие аспекты, у терапевта есть выбор: либо выслушать особенности его восприятия и двигаться дальше, либо задать вопрос: «А что для тебя значит то слово, которое написано на карте?» Например, картинка с Рапунцель «Освободившаяся» может вызвать у клиента грусть — она ведь потеряла волосы. И тема может разиться в тему «Наши потери» — ведь выбирая свободу, мы теряем стабильность и привычные отношения... Клиент также может «включиться» на слово-характеристику. Тогда терапевт фокусирует внимание на данной характеристике и том, как она представлена в актуальной жизни клиента. В каждой точке рассказа клиента можно расспрашивать о его опыте, его идеях, особенностях его восприятия, не пытаясь «загнать» его в узкие рамки одной интерпретации.

При работе с проективными сказочными картами очень важны эмоции и переживания, которые они вызывают. Поэтому большое внимание уделяется проработке чувств и состояний, актуализирующихся «здесь-и-сейчас» при работе с тем или иным образом. Вопросы «А как живется ...?», «Какие чувства у тебя вызывает ...?», «Как ты относишься к ...?» позволяют «подключить» не только когнитивные, но и эмоциональные аспекты восприятия.

Важнейшим аспектом работы с картами является мастерство психотерапевта, прежде всего его аутентичность, человечность, способность к глубокому, подлинному контакту с Другим. К сожалению, многие специалисты акцентируют внимание лишь на технической стороне развивающего или терапевтического процесса, забывая о том, что помогает не техника, а человек. Поэтому мы хотим напомнить о терапевтических отношениях как о важнейшей целительной силе, позволяющей поддержать человека на пути его изменений. При работе с проективными сказочными картами мы хотим подчеркнуть важность присутствия терапевта в отношениях с клиентом в процессе работы.

На наш взгляд, присутствие может быть разным. Об этом писал Дж. Бьюдженталь, который выделял пять уровней присутствия: формальные отношения, поддержание контакта, стандартная беседа, критические обстоятельства и интимность. Опираясь на его идеи, мы опишем выделяемые нами уровни возможного присутствия в терапевтических отношениях.

1. Формальный уровень. Этот уровень напоминает дежурную беседу случайно встретившихся знакомых и включает некое следование оговоренным нормам и правилам. Работа на формальном уровне естественна на этапе знакомства, в случае сильной тревоги клиента (участников), то есть тогда, когда движение вглубь осложнено или невозможно. Например, в начале работы группы терапевт раздает карты, объясняет методы работы с ними, организует структуру работы, выслушивает каждого участника, но этот этап — скорее прелюдия, нежели реальный терапевтический процесс.

2. Масочно-ролевой уровень. Это более глубокий уровень, на котором происходит исследование отдельных аспектов личности клиента (участников группы), проявляются и анализируются ставшие явными в группе или в контакте с терапевтом шаблоны и паттерны поведения. Однако на этом этапе недостаточно глубины и открытости, клиент (участники) часто возвращаются на первый уровень,

они не готовы переживать и проживать происходящее как глубоко личное событие.

3. Уровень, который мы называем ПИКовым (от аббревиатуры ПИК — переживание, инсайт, катарсис). Это самый глубокий уровень, на котором человек сбрасывает маски, перестает играть роли, готов открыться своим переживаниям и новому опыту. Самое важное, на наш взгляд, — это способность человека признавать и принимать различные аспекты своего self, готовность к диалогу с собой и другими, осознание различных чувств, мотивов без критики и «ухода» в защиты. «Я — это я, и я принимаю себя таким, несмотря на несовершенство, боль, неуверенность, уязвимость. А ты — это ты, и я принимаю тебя таким, какой ты есть» — главный лейтмотив этого уровня. Именно на этом уровне возникает подлинный, настоящий контакт — терапевта и клиента, участников группы друг с другом и человека с самим собой.

Очевидно, что вся терапевтическая сессия или групповое занятие не может проходить на третьем, ПИКовом уровне. Обычно оно начинается с формально-го уровня, а затем следует погружение на более глубокие слои переживаний и осознаваний. Важно, чтобы терапевт выступал как фасилитатор этого процесса и поддерживал необходимую для работы глубину терапевтических отношений. Если вначале терапевт стимулирует группу к глубокой работе, то к концу занятий (тера-певтической сессии) рекомендуется выныривать на поверхность для возвращения к повседневной действительности. С этой целью могут использоваться карты, ко-торые позволяют как формально представляться через те или иные образы, так и глубоко погружаться в переживания, возникающие при анализе историй выбранных персонажей.

Комбинации и чередования карт позволяют создать широкую палитру различ-ных неоднозначных, иногда противоречивых сочетаний. Исследование как отдель-ной карты, так и комбинации может включать работу с ассоциациями, анализом со-держания образа, синонимами, полярностями и др. О них можно говорить, иден-тифицироваться с персонажами, рисовать продолжение истории, сочинять автор-скую сказку, ставить спектакли и др.

Предлагаемые карты могут использоваться для обучения студентов и персо-нала, для развития навыков коммуникации, установления контакта, оптимизации взаимодействия. Хотя проективные сказочные карты не являются предсказатель-ными картами, им можно «задать вопросы», при поиске ответов на которые будет задействовано наше сознание, восприятие, память, ассоциации и интерпретации. Однако каждый человек сам принимает важные для него решения, потому что никто не может сказать другому, как ему жить, что выбирать, от чего отказываться, что это значит лично для него и т. п.

Использование любых проективных карт позволяет использовать набор сход-ных форм и методов работы. Базируясь на предыдущем опыте работы с различ-ными картами и проективными методиками, мы предлагаем несколько способов, как общеизвестных, так и авторских, которые вы при желании можете дополнить со-всими.

Использование архаичных методов психологической помощи при работе со сказочными историями

Задолго до появления современной психологии и психотерапии существовали формы и методы помочь людям, находящимся в сложных жизненных ситуаци-ях, переживающим утрату или кризис, неправляющимся с напряжением повсед-невной жизни и др. Этот этап называют религиозно-мистическим, в отличие от

этапа современной терапии, активно развивающейся чуть больше 100 лет (О. С. Исаенко). На этом этапе возникло большинство из тех архетипических историй, современные вариации которых позволяют создавать бесконечное множество вариантов сказок, легенд, романов, кино- и анимационных фильмов и др. Именно поэтому мы использо-гали идеи О. С. Исаенко об архаичных формах психологической помощи как релевантных работе со сказочными историями.

Религиозно-мистический этап охватывает несколько тысячелетий, на протяжении которых возникали и развивались различные социальные структуры, оказывающие «психологическую» помощь.

О.С. Исаенко описывает некоторые общие механизмы, лежавшие в основе архаичных практик оказания психологической помощи.

- Внесение структуры в хаос.
- Преодоление кризиса (смена статуса в обрядах инициации, глубокий регресс к коллективному бессознательному в измененном состоянии сознания).
- Индукция измененного состояния сознания.
- Катарсис, релаксация, снятие напряжения и тревоги.
- Переживание сакральности, священности, праздничности в обыденной жизни (карнавал, чайная церемония и т. п.).
- Чувство общности с группой, «коммунитас».
- Экстраполяция внутреннего во внешнее.
- Доступ к бессознательному и воздействие на его феномены. Возможность рефлексии бессознательных процессов (обращение в молитве к сакральным фигурам, экспликация бессознательного).
- Нахождение смысла в религиозных ценностях.
- Использование ресурсов правого полушария (пространство, целостность, синтез).
- Выход за рамки дискурсивно-логического мышления, остановка внутреннего диалога. Процессуальная невербальная целостность, способность удерживать полярности, в отличие от вербальной двойственности.
- Дистанцирование от ситуации. Способность находиться в позиции наблюдателя по отношению к проблемной ситуации [Исаенко, 2011].

О.С. Исаенко также приводит нестрогую классификацию основных групп архаичных методов психологической помощи, многие из которых принадлежат к некоторым группам одновременно. Представим эти методы.

1. Медитативные практики. Целью медитации является остановка внутреннего диалога, выход за рамки верbalного восприятия мира, остановка дискурсивно-логического мышления, активизация более глубоких бессознательных слоев. В медитативных практиках зачастую используют дополнительные средства концентрации, которые позволяют дистанцироваться от типичных паттернов «потока сознания», круговорота мыслей, мысленных игр, внутренних конфликтов. Можно выделить два типа концентрации — на объекте и на процессе. Работая со сказочными историями, психолог может предложить в качестве объекта для медитации выбранного сказочного героя или процесс достижения им поставленной цели.

2. Парадоксальные приемы. Современная практика психологической помощи широко используются техники, основанные на парадоксальном воздействии. Например, в гештальт-терапии широко используется работа с **полярностями**. Она нацелена на расширение восприятия, отказ от черно-белого мышления, формирование подлинно безоценочной позиции. Технически в упрощенном варианте один полюс заменяется другим, что приводит к изменению отношения к проблемной ситуации. Однако такая инверсия — лишь промежуточная стадия, а не результат. В работе с **полярностями** можно выделить несколько стадий:

- переживания по поводу проблемы;
- возникновение противоположного смысла и переживаний;
- поиск точки равновесия между двумя полюсами;
- способность удерживать полярные состояния одновременно;
- поиск и переживание других, семантически более сложных полюсов и смыслов;
- нахождение точки равновесия и стабильности, дистанцирование от ситуации.

Сходной с описанной работой с **полярностями** выступают парадоксальная интенция у В. Франкла, негативная практика у А. Адлера, парадокс в семейной терапии и др. В основе подобных техник лежит так называемое побуждение к наоборот.

Полярности могут быть представлены двумя вытянутыми картами, например символизирующими персону и тень, настоящее и будущее, отвергаемое Я и желаемое Я, мое «хорошее» и «плохое» состояние и др. Работа с полярными состояниями позволяет создать более целостные представления о себе и о мире.

3. Метафорическая коммуникация. Различные школы и направления психотерапии активно используют метафору в качестве метода психотерапевтической практики. Иногда ее специально конструируют, иногда обращаются к уже готовым формам (мифы, притчи, сказки, загадки, поговорки, анекдоты, житейские истории и т. п.). Сюжет метафоры соотносится с проблемной ситуацией клиента, но удачная метафора при этом должна расширять и обогащать проблемное поле: структурировать ситуацию, содержать в имплицитном виде разгадку, привносить другой ракурс видения ситуации, использовать юмор как возможность по-другому отнестись к ситуации и разрядить напряжение.

Ментальный опыт, который сложно поддается вербализации, часто представляется в метафорической форме. Хорошая метафора всегда содержит дополнительные символы и смыслы, поэтому каждая проективная сказочная карта может быть описана по-разному и содержать совершенно полярные аспекты и характеристики.

«Готовые формы» часто обладают непредсказуемым финалом, за счет чего их воздействие на психику близко по механизму к парадоксальному. Оно ведет к качественному когнитивному скачку, детерминируя определенную целостность и многомерность полученного итогового образа, что указывает на участие в процессе правого полушария (О. С. Исаенко).

Ресурсы правого полушария, используемые благодаря проективным сказочным картам, позволяют передать опыт клиента в невербальной форме, например через рисунок героя, психодраматизацию его жизни, сочинение новой сказочной истории и др.

4. Трансовая коммуникация. В архаичных моделях помощи личности и группе особое место занимает индукция измененного состояния сознания. Одним из наиболее распространенных приемов является воздействие ритма на психику при песнопениях, ритмичных повторениях одних и тех же фраз, пении мантр, чтении молитв, выполнении монотонной ритмичной деятельности, танце с повторяющимися движениями и т. п. Трансовая коммуникация обычно выступает не как самостоятельный метод, а как часть специальных ритуалов, например ритуалов инициации (О. С. Исаенко).

Работа с картами позволяет использовать трансовую музыку как в качестве настройки, так и в процессе работы. Например, после выбора карты, символизирующей любимого героя, возможно погружение в трансовое состояние путем визуализации его истории, путешествия и др.

5. Ритуалы инициации, как указывает О. С. Исаенко, можно рассматривать и как форму, процесс и как метод психологической коррекции.

Жизнь каждого отдельного человека или социальной группы (семьи, организации) состоит из личических и критических периодов. Они могут быть предсказуемыми, или нормативными и непредсказуемыми, или ненормативными. Способы и механизмы, помогающие проживать эти периоды адаптивно, обеспечивающие выживание в экстремальных условиях, описаны в работах М. Мид, К. Леви-Стросса, В. Тэрнера, М. Элиаде, В. Проппа и др.

Основной задачей ритуалов инициации является психологическая помощь в проживании символической смерти переходного объекта (личности, группы) и последующее ее возрождение. Старая личность с ее психологическими трудностями «умирает», а взамен «рождается» новая — с новым именем, новыми возможностями и ресурсами. Ритуалы зачастую предполагают использование психоактивных препаратов, социальную смерть адепта (лишение одежды, социального статуса, социальных прав, гендерных различий), использование символики смерти и др. Такого рода глубокий регресс позволяет облегчить процесс ассоциации ресурсов коллективного бессознательного.

Важным компонентом ритуалов инициации выступает наличие испытаний, например **испытание болью**. Значимость испытаний заключается в способности проходящего инициацию сохранять «себя» и различные аспекты своего self (внимание, контроль, границы личности) в экстремальных условиях.

Групповая работа позволяет моделировать ритуалы инициации путем проигрывания готовой истории или сочиненной клиентом на основе выбранного проективного образа. Работа с ритуалами особенно полезна в «точках перехода». Выбор героя, характеризующего «старое» и «новое» Я, прощание с одним образом и принятие другого предоставляет широкие возможности для креативного ведущего группы.

6. Герменевтические процедуры. Одним из наиболее древних способов психологической помощи является искусство истолкования текстов: толкование сновидений, различные варианты гадания (руны, и-цзин, таро и др.). Терапевтический механизм этих методов О.С. Исаенко обозначает как внесение структуры в хаос (жизненный хаос, хаос бессознательного, хаос будущего). При этом знаковая система, которая лежит в основе толкования, может быть разной, и речь идет не о правильности интерпретации, а о возникновении нового способа выхода из проблемной ситуации с помощью предлагаемой карты.

Проективные сказочные карты могут быть проинтерпретированы многочисленными способами, причем как терапевтом, так и самим клиентом. Для истолкования могут быть использованы разные аспекты сказочного образа: психологический возраст, базисный дефект, маскулинность-фемининность, типичные способы построения контакта с окружающими, главная жизненная цель и др.

7. Телесно-ориентированные методы. Несмотря на серьезное место, занимаемое телесно-ориентированным подходом в психотерапии и консультировании, тысячелетний опыт архаичных телесных практик, как указывает О. С. Исаенко, гораздо богаче современных разработок. Например, йога как телесный и ментальный подход включает в себя все западные телесно-ориентированные методы. Для описания изменений, телесных и личностных, используется метафора энергии, которая помогает выразить телесное через личностное и наоборот.

Можно предлагать различные телесно-ориентированные упражнения и действия, выполняемые из роли главного героя. *Проживание телесных зажимов и их проработка, концентрация на дыхании при вживлении в образ, формирование асертивной позиции путем телесной идентификации с ресурсным героем — небольшой перечень действий*, позволяющих использовать элементы телесно-ориентированных методов в работе с проективными сказочными картами.

8. Сакральная символика. Большинство религиозных традиций используют в ритуалах священные символы: пантеон божеств и святых, их изображения, мандалы и т. п. Согласно мнению О. С. Исаенко, ритуализация религиозных служб в христианской церкви обладает коррекционным потенциалом не столько в силу «процессуальное», сколько в силу символической насыщенности. *Символика религиозной службы апеллирует к архетипам коллективного бессознательного*. Современной аналогией в данном случае являются юнгианский подход, где один из технических приемов — *поиск символа вербального или невербального для обозначения архетипа, и организация диалога с этим символом* [Юнг, 1998; Бурлачук, 1999].

Превращение внутреннего содержания во внешнее выражение с целью произведения над ним трансформирующих действий — один из базовых механизмов в современной психотерапии (гештальт-подход, психодрама, арт-терапия и другие направления широко используют этот механизм в своей работе). Проблемная ситуация, внутренний конфликт клиента экстериоризируется, перемещается во внешнее пространство. Использование внешних объектов и действия с ними позволяют расширить сюжет, выйдя за рамки «хронической ситуации слабой интенсивности» (Ф. Перлз), которая обладает свойством многократно повторяться без возможности завершения. Вынесение внутренних объектов во внешний мир позволяет выйти из замкнутого цикла.

В работе с проективными сказочными картами можно использовать технологию мультимодального проецирования С. С. Харина. В ее основе лежат: представления о медиаторах как посредниках в овладении индивидом культурно-исторического опыта человечества (В. П. Зинченко), а также идея о том, что люди обладают определенной склонностью к оперированию психической информацией разной модальности. *Данная технология позволяет отразить выбранный образ в форме знака, символа, метафоры, движения, звука и др., то есть подключить все сенсорные каналы для расширения поля восприятия.*

9. Катарсис как метод и как результат встречается в традициях *античного театра, в процессе исповеди, в мистериях и ритуалах, на карнавале*. Катарсис может быть индивидуальным переживанием либо особым коллективным опытом.

Катартический эффект выговаривания позволяет снизить тревогу, расслабить-ся, почувствовать себя лучше. Например, катарсис используется как достаточно понятный и распространенный в христианской культуре метод исповеди. Рассказ о жизненных трудностях внимательному человеку сам по себе приносит облегче-ние в переживании психологической проблемы. В психоанализе, фрейдовском или юнгианском, катарсис является не результатом терапии, а лишь промежуточным этапом на пути к интеграции Я. Такая его промежуточность обусловлена в основ-ном эмоциональным его проживанием при иногда недостаточном его понимании и ассимиляции путем воздействования когнитивного компонента.

Катарсис при использовании проективных сказочных карт может быть как этапом терапевтического процесса, так и промежуточным ак-том эмоционального отреагирования, которое затем нуждается в когни-тивном осмыслении для ассимиляции.

Таким образом, различные формы и методы психологической помощи, извест-ные с древности и трансформировавшиеся в элементы современных терапевти-ческих школ, позволяют широко использовать работу с образом, выбирая необхо-димую глубину погружения и подходящую модель.

ПРОЕКТИВНЫЕ СКАЗОЧНЫЕ КАРТЫ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Методика работы с использованием сказочных проективных карт в индивидуальной терапии

Длительный опыт индивидуальной работы с людьми в качестве консультантов и терапевтов обычно приводит к необходимости концептуализации этого опыта в удобной и непротиворечивой модели. Поэтому мы предлагаем мультимодальную модель консультативного процесса, апробированную в практической работе и используемую при подготовке психологов к работе в формате индивидуального консультирования и психотерапии [Олифирович, 2005].

Эта модель содержит описание нескольких стадий терапевтического процесса. Стадии, или этапы, на самом деле представляют собой взаимосвязанные и взаимозаменяемые модули. Задача психолога — помнить обо всех этапах, необходимых для успешного разрешения проблемы. Однако не стоит жестко придерживаться именно такой последовательности. Искусство консультанта состоит в творческом приспособлении модели под потребности и личностные особенности данного конкретного клиента.

Предлагаемая модель является:

- **системной**: проблема анализируется во взаимосвязи клиента с той средой (социальной, семейной), где он живет, и клиент рассматривается как элемент данной среды;
- **интегративной**: психолог в своей работе опирается на различные теоретические подходы;
- **мультимодальной**: анализ проблемы и поиск решения включает когнитивный, эмоциональный, поведенческий, социальный, культуральный и другие факторы;
- **личностно-ориентированной**: в центре консультации остается клиент как личность, а не его проблема.

Она состоит из следующих этапов.

1. Установление консультативного контакта. С самого начала совместной работы перед психологом стоит задача установления контакта с клиентом, создание атмосферы доброжелательности и поддержки. Иногда для этого требуется несколько встреч.

В установлении контакта с клиентом помогает краткое определение целей и задач консультирования. Цель работы может быть с самого начала озвучена клиентом, например: «Я здесь для того, чтобы улучшить отношения с женой, хотел бы об этом поговорить». Если клиент впервые пришел к психологу и испытывает сложности, затруднения, не знает, с чего начать, психолог может сам предложить структуру дальнейшей беседы: «Обычно сначала я выслушиваю человека и пытаюсь понять его взгляд на предмет разговора, а затем мы вместе ищем решение. Подходит ли вам такой вариант работы?»

Способ установления контакта, его глубина зависит от личностных особенностей как клиента, так и психолога. Установление контакта может быть очень быстрым, а иногда — не возникнуть и через несколько месяцев.

Чтобы с самого начала скорректировать ожидания от работы, можно задать клиенту вопрос: «Как вы представляете наше сотрудничество?», «Как, на ваш взгляд, я могу вам помочь?», «Чего вы ожидаете от меня?». Если ожидания нереалистичны, психолог помогает клиенту понять, чем может быть полезен психолог, как его можно использовать для достижения своих целей.

Задачи этой стадии:

- создание у клиента ощущения доверия к психологу;
- прояснение (уточнение) характера последующей работы;
- прояснение (уточнение) характера ожидаемой и возможной помощи от психолога.

2. Мультимодальное определение проблемы. На данном этапе перед психологом стоят следующие задачи:

- стимулировать клиента на подробный рассказ о ситуации, которая привела его к психологу;
- выслушать изложение проблемы клиентом;
- помочь клиенту ясно сформулировать его затруднения;
- прийти с клиентом к пониманию того, в чем состоит его проблема. Этот этап позволяет психологу выявить, как сам клиент видит проблему, ее источники. Обычно вначале работы психолог имеет дело с жалобой клиента на кого-то (или что-то) во внешнем мире. Психолог должен дать понять клиенту, что он не может изменить маму, начальника, общество в целом. То, что он действительно может, — это помочь клиенту лучше понять себя, свой вклад в проблему, и изменить себя, систему своих отношений с окружающим миром. Таким образом, психологу необходимо переструктурировать, перевести жалобу в конкретную проблему, сложность, затруднение, которая будет описана на языке Я-высказываний клиента.

Однако использование проективных сказочных карт позволяет уже на этом, по сути **диагностическом**, этапе более ясно очертить проблему. Даже если клиент жалуется на кого-то, можно предложить при помощи карт обозначить Другого и себя в этих отношениях. Описание проблемы с использованием сказочных образов позволяет сразу погрузиться вглубь проблемы.

Важно помнить, что реальной проблемой клиента достаточно часто является совсем не та, которую он осознает и с которой обращается к психологу. Чтобы не пропустить важные факты, психологу не стоит принимать на веру первоначальное толкование проблемы самим клиентом (самодиагноз клиента). Нужно максимально подробно расспросить клиента о проблеме, выявить все ее аспекты: эмоциональные, когнитивные, поведенческие, социокультуральные. Если клиент немногословен, психолог помогают вопросы, позволяющие выявить основные модальности относительно конкретной проблемы:

- **Что вы чувствуете, рассказывая мне о ...?**
- **Как относитесь к тому, что ...?**
- **Что вы сами думаете о ...?**
- **Как окружающие относятся к ...?**

На этом этапе психолог выдвигает предварительные консультативные гипотезы о причинах затруднений клиента.

Иногда клиент рассказывает сразу о нескольких проблемах. Перед психологом возникает вопрос: с чем работать? Безусловно, не стоит пытаться решить все проблемы одновременно и сразу. На данном этапе достаточно определения одной проблемы. Остальные должны быть проговорены, обозначены, с тем чтобы ра-

ботать с ними в дальнейшем. Здесь мы снова можем использовать проективные сказочные карты. Например, можно предложить клиенту выбрать персонажи, олицетворяющие его в разных упоминаемых отношениях.

При предъявлении клиентом нескольких проблем психолог может:

- перечислить все упоминавшиеся проблемы и выяснить у клиента, какая из них является наиболее важной. Например: «Вы говорили о трудностях на работе, о ссоре с подругой, о проблемах в школе у сына. С чем бы вы хотели поработать сегодня?» Если были использованы карты, нужно разложить их перед клиентом и выяснить, с какими образами Я, с какими своими проявлениями он бы хотел поработать «здесь-и-сейчас»;

• работать с той проблемой, которая при предъявлении показалась наиболее **энергетизированной** (клиент, рассказывая о ней, был сильно эмоционально вовлечен; уделил проблеме больше всего времени). Если выбирались карты, психолог, опираясь на свои впечатления, может дать обратную связь, например: «Когда вы говорили о своих проблемах на работе, обозначая себя как Золушку, вы выглядели веселой и живой. Когда же вы рассказывали о своих отношениях с молодым человеком, ассоциируя себя с Розой, вы были отстраненной и грустной и долго описывали ваши отношения... Правильно ли я понимаю, что последняя проблема более актуальна?» Данный этап завершен, когда психолог и клиент приходят к взаимопониманию относительно изложенной проблемы. Однако всегда стоит спросить у клиента, хочет ли, готов ли он поработать со своей проблемой. Иногда о самой наболевшей теме клиент готов говорить лишь тогда, когда будет доверять психологу, и первая встреча может быть своеобразным тестированием психолога со стороны клиента. Проективные сказочные карты позволяют легче преодолеть сопротивление и быстро погрузиться в суть темы.

3. Желаемые изменения. С появлением четкого определения проблемы у психотерапевта появляется облазн тотчас приняться за ее решение. Однако специалист не может двигаться с клиентом в сторону решения, пока не прояснен его **запрос**. Иногда клиент сам рассказывает психологу о том, что он хочет изменить в данной ситуации. Однако зачастую бывает необходимо дополнительно спросить клиента. Психолог может задать следующие вопросы:

- Что вы хотите изменить?
- Какие изменения данной ситуации позволят говорить о том, что проблема решена?
- Кто из окружающих это заметит?

Представления психолога относительно идеального выхода, решения проблемы могут не совпадать с мыслями клиента, поэтому необходимо спросить об этом у самого клиента. Определение желаемого изменения может быть конкретным или носить общий характер. Важно, чтобы направление дальнейшей работы стало ясным. Вопросы, задаваемые клиенту, часто меняют направление консультативного процесса. Иногда требуется узнать недостающие факты или переосмыслить определение проблемы, что предполагает возвращение на вторую стадию с целью полного сбора информации.

Некоторые клиенты предпочитают вначале обсудить желаемые изменения, а потом очертить проблему. Иногда четкое определение желаемых изменений делает более ясной обозначенную на предыдущем этапе проблему.

Если проективные сказочные карты начинают использоваться только на этом этапе, можно предложить клиенту обозначить проблему при помощи одной карты,

а решение — при помощи другой и охарактеризовать каждую из них.

4. Альтернативные пути решения проблемы. Обязательным этапом консультирования является поиск вариантов решения проблемы. На этом этапе каждое терапевтическое направление работает по-разному: интерпретирует, стимулирует клиента **самостоятельно искать решение**, проводит экспериментальную апробацию новых форм поведения, использует направленное фантазирование и др.

Сложность данного этапа в том, что решение, иногда «очевидное» для окружающих, невозможно или затруднено для клиента. Неопытные психологи склонны сразу предлагать клиенту тот или иной готовый выход, давать советы. Но для того, чтобы психолог не спроектировал свой личный опыт и переживания на историю клиента, им обоим необходимо попытаться взглянуть на проблему с разных точек зрения.

Именно здесь проективные сказочные карты позволяют использовать ресурсы ассоциаций, неосознаваемых аспектов ситуации и др.

Так, в игровой форме можно предложить вытащить три карты, каждая из которых будет означать один из вариантов решения: «Если я пойду направо — случится, налево — ...»

На этом этапе обычно возникают **наибольшие трудности. Если психолог решит за клиента проблему, а клиент будет чувствовать, что ему не подходит такой вариант, психологическая помощь окажется бесполезной.** Необходимо обеспечить процесс творческого поиска выхода из проблемной ситуации у клиента. Одним из способов может быть обозначение клиентом проблемы при помощи одной карты, выхода — при помощи другой, а 3-5 карт будут мостом, переходом от проблемной к желаемой ситуации.

Отметим, что клиент прежде всего нуждается в том, чтобы его выслушали и вербализовали его ощущения, переживания, метафоры и фантазии. Таким образом, основная задача консультанта на этом этапе — помочь клиенту выработать возможно больший набор стратегий поведения. Цель этапа — **помочь клиенту свернуть с пути привычных, стереотипных форм поведения, к более гибкому и творческому реагированию.**

5. Поиск ресурсов. На втором и четвертом этапах клиенты говорят о сложностях и затруднениях, поэтому полезно поискать ресурсы, которые помогут клиенту решить проблему. Ресурсы, на которые можно опираться, весьма разнообразны. Ими могут быть: сильные черты характера клиентов; позитивный опыт преодоления сложных ситуаций; ценности клиента, которые позволяют сохранить изменения жизненной ситуации и др. При поиске ресурсов у клиента появляется возможность сравнить свои проблемы с прошлыми и настоящими успехами, найти возможность опереться на самого себя. Формулируя возможность использовать тот или иной ресурс, психолог в центр высказывания ставит **клиента**, а не другого человека.

Например, не очень удачным будет высказывание: «Твой ресурс — мама». Пойдет, например, следующее: «В этой ситуации ты в качестве ресурса можешь использовать свои отношения с мамой, твое ощущение поддержки от нее». Такой акцент фиксирует клиента не на конкретных людях, а на способах, при помощи которых он может эту поддержку получать.

Неизвестные клиенту резервы, ресурсы его личности иногда помогают обнаружить проективные сказочные карты. Различные сочетания персонажей, которые

выбираются клиентом, исследования «внутреннего театра» позволяют обнаружить разные аспекты своего Я, а также необходимые характеристики, таланты, способности и др., важные для решения проблемной ситуации.

Проективные карты позволяют сформировать «группу поддержки» путем выбора тех поддерживающих клиента людей, в помощи которых он нуждается. Их можно разложить вокруг карты, означающей клиента, и проговорить, какими «ресурсами» внешних объектов он хочет воспользоваться.

6. Экологическая проверка. Известно, что можно проделать огромную работу по сбору фактов, определению целей, выработке и сортировке альтернатив, но, если клиентом не принято решение относительно изменения поведения, потраченные усилия напрасны. Радикальный показатель эффективности любой терапии — изменения, «дельта» в поведении, чувствах, мыслях и действиях после проведенной работы.

Клиент часто очень быстро теряет то, что он приобрел на консультации. Нужно предпринимать специальные шаги, чтобы найденные клиентом конструктивные решения не пропали даром.

На начальном этапе работы может помочь один очень простой метод. Терапевт просто задает клиенту вопрос: «Что вы собираетесь делать сегодня? Что собираетесь предпринять завтра, чтобы реализовать то, что вы наметили?» Это может оказать клиенту большую поддержку. Для усиления эффекта можно выбрать из карт «внутреннего контролера», поддерживающую фигуру, alter ego и т. п. (нужно «выбирать», исходя из контекста предыдущей работы), которая будет помогать клиенту «воплотить» в жизнь принятые решения.

Чем более подробно консультант и клиент проговорят, рассчитают, распишут, обозначат программу новых действий клиента, тем более вероятно, что терапевтическое вмешательство принесет какое-то изменения в жизнь клиента.

Отметим, что в индивидуальной работе мы можем использовать как открытый выбор карт, так и вытягивание их из колоды «вслепую».

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАЗОЧНЫХ ПРОЕКТИВНЫХ КАРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

АССОЦИАЦИИ

- Вытяните из колоды 7 карт наугад и разложите перед собой.
- Какая из них больше всего нравится?
- Какие мысли, чувства, ассоциации возникают при взгляде на нее?
- А какая нравится меньше других?
- Какие мысли, чувства, ассоциации она вызывает? Какие ваши собственные принимаемые / отвергаемые характеристики отражает каждая из карт?

ИСТОРИЯ

- Вытяните из колоды 7 карт наугад и разложите перед собой.
- Теперь посмотрите на все карты и придумайте связную историю, объединяющую их.
- Эта история может быть о внешних персонажах, ассоциирующихся с картами.
- История также может базироваться на идее представления каждой из карт какого-то аспекта собственного Я.

- В таком случае можно придумать историю о себе.
- Запишите историю.
- Придумайте ей название. О
- пределите жанр: драма, мелодрама, приключения, детектив, путешествие героя и др.

ГЕНОГРАММА

- Составьте свою генограмму (генеалогическое древо) как минимум до 3-го колена.
- Возьмите большой лист бумаги. Выберите персонажей, которые ассоциируются у вас с каждым из членов семьи.
- Разложите их на бумаге так, чтобы они повторяли связи, отраженные в генограмме.
- Нарисуйте связывающие их отношения (браки, разводы и т. п.). Пометьте типы взаимоотношений (близкие, дистантные, конфликтные, запутанные).
- Посмотрите на картинку. Кто с кем состоит в родственных отношениях? Есть ли персонажи, которым очень сложно ужиться из-за того, что они не похожи, или являются героями разных историй, или, наоборот, они очень похожи и поэтому все время конкурируют?
- Проанализируйте пары, нуклеарные семьи, треугольники. Если вы не можете подобрать карту для какого-то персонажа, нарисуйте пустой прямоугольник размером с карту и напишите имя того сказочного персонажа, который, на ваш взгляд, наиболее точно подходит к этому родственнику.
- Кто из родственников является для вас наиболее значимой фигурой? Какие ассоциации вызывает персонаж, который вы для него выбрали?
- Кто из родственников является для вас самым ресурсным и поддерживающим? С каким персонажем он ассоциируется?
- Как вы думаете, почему вы выбрали именно эти карты для этих людей? Что нового вы узнали о своей семье из «сказочной» генограммы? Как вы чувствуете себя в этой «семье»? Какие персонажи в ней преобладают?
- Сфотографируйте сказочную генограмму на память. Распечатайте ее в цвете и при необходимости исправляйте и дополняйте. Понаблюдайте в течение какого-то периода времени, меняется ли Ваше восприятие родственников.

ТРИ КАРТЫ

- Подумайте несколько минут о своей жизни.
- Выберите актуальную проблему.
- Посмотрите на карты и выберите три из них. Одна — это вы. Другая — это препятствие (враг, вредитель). Третья — это помощник.
- Проанализируйте персонажи и то, как они могли бы взаимодействовать в реальной жизни.
- Положите их на столе так, чтобы это отражало вашу внутреннюю картину. Представьте, что снизу вверх на карте нарисована стрелочка, указывающая направление взгляда.
- Кто и в каком направлении смотрит?
- Видите ли вы препятствие?

- Замечаете ли вы своего помощника?
- Какой ваш внутренний конфликт отражает это расположение карт?
- Теперь вернитесь к актуальной проблеме. Что в реальности вы могли бы сделать, чтобы ее решить?
- Что вы будете делать по-новому после этой работы для решения проблемы?

чудо

- Подумайте несколько минут о своей жизни.
- Вспомните о цели, которая является для вас очень важной.
- Выберите карту, которая ассоциируется с вами на пути к этой цели, и карту, которая ассоциируется с целью.
- Подумайте о том, что вам нужно для достижения цели. А теперь посмотрите на оставшиеся карты и представьте, что случилось чудо. Возможно, у Вас появился чудесный помощник. Возможно, просто случилось что-то, в корне изменившее ситуацию...
- Возьмите нужную карту и положите ее рядом с предыдущими.
- Разместите их в свободном пространстве на белом листе так, чтобы они отражали успешное достижение цели.
- Какие аспекты карты, ассоциирующейся с чудом, являются для этого наиболее важными?
- Что бы изменилось в вашей жизни после того, как произошло чудо?
- Кто бы заметил эти изменения?
- В чем бы они проявлялись?
- Вернитесь в реальность. Что в реальной жизни могло бы стать чудом?
- Что вы будете делать по-другому на пути к цели после этой работы?

ПЕРСОНА И ТЕНЬ

- Подумайте несколько минут о своей жизни.
- Вытяните карту, которая отражает вашу персону, ваше социальное я. отметьте наиболее важные характеристики и атрибуты персоны.
- Теперь возьмите карту, которая отражает теневые аспекты вашего я.
- Подумайте, что вы не готовы представить на суд других людей.
- Какие ресурсы скрыты в тени?
- Если бы вы ими воспользовались, как бы изменилась ваша жизнь?
- Этот эксперимент можно проводить как «в открытую», так и «вслепую».

ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

- Выберите в колоде персонаж, который вызывает наиболее позитивные чувства.
- Опишите его, все его сильные стороны.
- Теперь вытяните из колоды самую неприятную карту.
- Дайте характеристику персонажу.
- А теперь попробуйте описать негативные аспекты вашего положительного персонажа, и наоборот.
- Теперь выберите позицию внешнего наблюдателя, с которой вы можете видеть двух героев. Например, это может быть включение третьего персонажа или занятие «позиции вненаходимости». Какой новый опыт Вы приобрели, «перевернув» героев?

МОЯ ЛИЧНАЯ СКАЗКА

- Выберите персонаж, который, как вам кажется, больше всего соответствует вашим представлениям о себе.
- Выберите другие персонажи, участвующие в его жизни.
- Сочините сказку.
- Дайте ей название. Определите жанр.
- Какой главный конфликт решает герой?
- Кто ему в этом помогает?
- Кто (или что) препятствует?
- Успешно ли завершение истории?
- Чего в ней не хватает?
- Что не осознается автором истории?
- Какие ресурсы можно найти в реальной жизни, исходя из этой авторской сказки?

ВЫБОР ПАРТНЕРА

- Из карт предлагается выбрать ту, которая больше всего подходит к описанию себя.
- Затем предлагается выбрать из оставшихся карт идеального партнера.
- Дальнейшая работа предполагает исследование ресурсов отношений, анализ потенциальных проблем, «заземление» в реальности (например, при помощи вопросов: «понравится ли русалочка шреку? Где они могут встретиться? Как она должна себя вести?» и т. п.).
- В конце можно предложить написать брачное объявление и проанализировать, какие свои сильные стороны представляются потенциальному партнеру, а о чем стыдно, страшно, неловко говорить.

ВНУТРЕННИЙ ТЕАТР

- Подумайте, какие персонажи живут внутри вашей души.
- Подумайте и выберите карту для каждого. Возьмите все карты, отражающие аспекты вашего внутреннего театра, в руки.
- Пересядьте на другой стул и по очереди фокусируйтесь на каждой из карт. Обращаясь к стулу, где вы только что сидели, каждый раз, беря новую карту, начинайте говорить: «... (Ваше имя), я твой внутренний ... Я выполняю для тебя (опишите функции). Я нужен тебе для того, чтобы....». (Например: «Маша, я твоя внутренняя жаба. Я помогаю тебе тонко чувствовать свою непохожесть на других и одиночество. Я знаю, ты иногда злишься на меня и тебе бывает больно, но я тебе очень нужна. Благодаря мне ты очень ценишь внимание мужчин и бережно относишься к своему парню...»)
- Если внутренний персонаж вызывает вопросы или важно что-то сказать ему, пересядьте обратно на свой стул и обратитесь к этому персонажу. Например: «Я ценю все, что ты для меня делаешь, но хочу попросить тебя...» Необходимо выслушать каждый персонаж и уважительно к нему отнестись, при необходимости попробовав договориться о каких-то изменениях в его деятельности и проявлениях.
- В конце разложить все использованные карты, пересесть на свой стул и поблагодарить всех за то полезное, что они делают для вас.

СИМПТОМ

- Если клиент предъявляет какой-то симптом (физический или психологический), можно начать с того, что он выбирает из колоды карту, ассоциирующуюся с этим симптомом.
- Затем он должен выбрать карту, обозначающую персонаж, который спровоцировал или повлиял на его появление.
- Следующая карта будет означать позитивные функции, выполняемые симптомом для «хозяина».
- Следующая карта — это ресурсы, внутренние и внешние помощники, которые знают, как трансформировать энергию симптома в энергию созидания.
- И последняя карта — вариант удачного разрешения проблем, которые приходят с симптомом.
- Далее предлагается сочинить авторскую сказку «Как ... (имя) удалось подружиться со своим симптомом».

МЕТОДИКА РАБОТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАЗОЧНЫХ ПРОЕКТИВНЫХ КАРТ В ТЕРАПИИ ПАР

На сегодняшний день существует множество подходов к терапии пар, базирующихся на психоаналитической, когнитивной, поведенческой, позитивной и других направлениях психотерапии. В зависимости от используемой модели терапевт на разных этапах осуществляет необходимые интервенции. В качестве одной из методик, удачно сочетающейся с разными психотерапевтическими направлениями, являются проективные сказочные карты.

Работа с парой обычно осуществляется в формате краткосрочной терапии (от 4 до 20 встреч). Мы приведем основные стадии психотерапевтического процесса, опираясь на описанную нами модель семейной терапии² [Олифирович, Велента, 2011] и акцентируя внимание на возможностях применения проективных сказочных карт.

Стадия знакомства. Эта стадия также носит название «социальная стадия» или «стадия установления контакта с парой».

1 Так как сегодня за психологической помощью обращаются не только супруги, но и люди, проживающие без регистрации брака, а также гомосексуальные партнеры, мы используем термины «пара», «партнеры» как более корректные.

2 В работе с семьей также можно использовать проективные сказочные карты, но нужно учитывать нюансы, связанные с возрастом детей.

Основными задачами семейного психотерапевта на данной стадии являются:

- знакомство и установление контакта с парой;
- сбор информации о каждом из партнеров;
- создание поддерживающей, доверительной атмосферы. Одновременно с решением задач стадии знакомства уже на этом этапе начинается первичная диагностика, прежде всего, структуры власти в паре, фиксируемая посредством наблюдения за взаимодействием между партнерами.

На начальном этапе работы с семьей необходимо отвести достаточно времени для знакомства с партнерами и установления контакта с каждым из них. Для этого терапевт предлагает каждому партнеру представиться: рассказать о том, как его зовут; сколько ему лет; учится он или работает, где именно и др. Психотерапевт может задавать уточняющие вопросы, например: о стаже брака, наличии опыта предыдущих длительных или брачных отношений, о хобби и увлечениях и др.

В ходе этой стадии происходит знакомство партнеров с важными принципами и правилами терапии:

- уважительное отношение друг к другу, заключающееся в том, чтобы не перебивать друг друга, иметь приблизительно равное время для высказываний;
- табу на выражение физической агрессии друг к другу и психотерапевту;
- разделение ответственности с терапевтом за происходящий процесс.

Описание процесса психотерапии должно быть кратким и ясным, не перегружаяющим партнеров лишней информацией, которую, как правило, они не запоминают. Лучше после краткого сообщения дать возможность задать уточняющие вопросы.

Пара, не имеющая опыта взаимодействия с психотерапевтом, чаще всего имеет сверхоптимистические или искаженные ожидания от терапии. Уже на этом этапе можно использовать проективные сказочные карты для выявления ожиданий

каждого из партнеров. Например, можно попросить выбрать карту, отражающую актуальное восприятие себя, и карту «Я по окончании психотерапии».

Во время сбора информации о членах семьи можно начать составлять упрощенную генограмму, которую можно дополнять в ходе дальнейшей терапии.

Проблемная стадия. Основными задачами терапевта на данной стадии являются:

- сбор информации о проблемной ситуации;
- помочь партнерам в ясном формулировании их затруднений;
- достижение взаимопонимания между специалистом и парой относительно центральной (фокальной) проблемы.

Маркером начала проблемной стадии является обращение терапевта к теме, которая привела пару на консультацию. Расспросы о проблемной ситуации не рекомендуется начинать с наиболее вовлеченного члена пары, так как он уже пробовал с ней справиться различными способами, и в очередной раз, предлагая свое видение выхода из ситуации, тем самым будет пытаться сохранять над ней контроль.

Поэтому рекомендуется начинать расспрос о проблеме с того члена пары, который является менее вовлеченным в проблему.

В ходе расспроса семейному психотерапевту необходимо получить от каждого из присутствующих следующую информацию:

- в чем, с его точки зрения, заключается проблема;
- когда и в связи с какими событиями она появилась;
- представление о том, чем вызвана эта проблема;
- динамика проблемы (происходят ли с течением времени изменения и какие именно);
- способы решения данной проблемы, которые уже были предприняты;
- мотивы обращения за психологической помощью именно в настоящий момент и др.

Кроме содержательных задач, в ходе проблемной стадии терапевт также решает и процессуальные задачи: поддержание контакта с парой; структурирование беседы; формулирование рабочих гипотез.

Проблемную стадию оценочного интервью можно разделить на три этапа, каждый из которых соответствует свой способ получения информации [Черников, 2001].

1. **Выявление точки зрения каждого из присутствующих на проблемы семьи.**

2. **Дискуссия в паре.** Когда каждый высказал свой взгляд на проблему, как правило, становится очевидным несогласие между ними по поводу сложившейся ситуации. Зачастую это способствует возникновению спонтанной дискуссии. Ее может инициировать сам терапевт. Иногда требуются определенные усилия, чтобы организовать дискуссию. Терапевт может напрямую попросить пару что-нибудь обсудить, например:

«Предлагаю вам поговорить о том, что вы сейчас услышали»,

«У вас сейчас есть возможность поделиться друг с другом своей точкой зрения по поводу сказанного» и т. п.

Во время дискуссии терапевт на короткое время занимает позицию наблюдателя, что позволяет ему увидеть коммуникацию в паре со стороны. Он обращает свое внимание на то, как партнеры обсуждают проблему, кто кого поддерживает, кто кого прерывает, чье мнение наиболее значимо. [Черников, 2001].

На этом этапе терапевт также может предложить паре выполнить какое-либо задание, позволяющее оценить интересующие параметры отношений (структуру, процесс взаимодействия, историю семьи каждого из партнеров и др.). Полезным может оказаться выполнение задания «Как я вижу своего партнера» при помощи проективных сказочных карт. Можно модифицировать задание: «Какой я, когда злюсь на партнера», «Какой я, когда хочу помириться» и др.

3. Выяснение различных аспектов проблемы.

На этом этапе терапевт становится максимально активным. Учитывая, что вся терапевтическая встреча длится 1,5-2 часа, все предыдущие стадии не должны занимать более половины времени. К этому моменту терапевт переходит к детальному исследованию проблемы. С этой целью специалист использует закрытые вопросы, требующие короткого однозначного ответа. Он запрашивает дополнительную информацию об особенностях жизнедеятельности пары на всех уровнях семейного функционирования (микро-, макро- и мегасистемном); прослеживает специфику взаимодействий, поддерживающих проблему, пытается выяснить характер отношений и особенности представлений каждого партнера.

Для терапевта к концу данной стадии важно иметь целостное представление о проблеме и ее рабочее определение. Итогом этой стадии являются озвученные терапевтом и разделяемые парой представления о проблеме, описанные в системной парадигме. Терапевт, предлагая системную формулировку семейной проблемы, стремится переключить внимание партнеров с обвинений в адрес конкретных друг друга на межличностную динамику. При этом представления психотерапевта иногда не совпадают с точкой зрения партнеров, в результате чего последние могут не согласиться с тем или иным определением. В таком случае необходимо предложить новое определение, вызывающее у партнеров семью меньшее сопротивление и поддерживающее их желание сотрудничать. Использование карт на этом этапе может быть полезным для описания и определения проблемы. Можно предложить партнерам обозначить себя картой «**Я такой, как я есть**» и «**Я вовлеченный в проблему**» и обсудить особенности отношений с разных позиций, ресурсы каждого из состояний.

Ясно сформулированное определение проблемы, разделяемое всеми участниками терапевтического процесса, является маркером завершения проблемной стадии.

Стадия определения целей терапии и получения согласия пары на ее прохождение. Определение проблемы, к которому пара и терапевт приходят на предыдущей стадии, может не совпадать с первоначальным запросом и потребовать его корректировки. Результатом уже первых этапов работы нередко бывает новый взгляд партнеров на самих себя, вклад каждого в проблему и характер собственных затруднений. Иногда те сложности, которым раньше придавалось первостепенное значение, после краткого обсуждения отходят на второй план, а их место занимают ранее отрицавшиеся проблемы.

Вместе с тем, даже если терапевту покажутся очевидными мотивы, которые привели к нему пару, на данной стадии необходимо еще раз детально прояснить, чего они хотят на самом деле. Иначе существует риск взять за основу работы цели, потерявшие актуальный для пары контекст. Таким образом, на этой стадии терапевт вновь проясняет:

- что хотят изменить партнеры;
- какие конкретные сигналы, маркеры позволяют им понять, что проблема «сдвинулась с мертвой точки» и находится в стадии решения;
- какие существуют ожидания относительно результатов терапии после ее окончания.

Проективные сказочные карты могут помочь сформулировать более ясно желаемый результат, например:

«Я хочу, чтобы он перестал быть шутником-балагуром Ослом, а стал Мудрецом»,

«Мне надоело жить с немой Русалочкой, я хочу, чтобы ты стала Василисой» и т. п.

В случае нереалистичных ожиданий психотерапевт должен их откорректировать, например объяснив паре, что некоторые вещи невозможно изменить, а можно только принять.

Прежде чем согласовывать организационные моменты, психотерапевт, проявляя уважение к партнерам, должен дать им право выбрать, продолжить психотерапию или отказаться от нее. Только после получения согласия терапевт может приступать к заключению контракта.

Стадия заключения терапевтического контракта. Вслед за прояснением целей и получением согласия пары на терапию необходимо заключить контракт на дальнейшую работу. В рамках контракта согласуется форма и процедуры психологической помощи, обсуждается проблема разделения ответственности терапевта и партнеров, а также их функции в процессе работы. Проработка каждого условия контракта, даже если на данном этапе она кажется излишней, поможет избежать двусмысленности и недопонимания и заложит прочную основу для дальнейшей психотерапии.

В процессе заключения контракта необходимо согласовать следующие организационные вопросы.

- Количество, частота и длительность терапевтических сеансов.

Минимальный контракт, если его все же необходимо заключить, включает 4-5 встреч.

Длительность терапевтического сеанса обычно составляет 1,5-2 часа. Обычно семейные терапевты встречаются с парой 1 раз в неделю, реже — 1 раз в 2 недели. Психотерапевтические сеансы должны проводиться регулярно, через определенные интервалы времени.

- Время и место проведения встреч.

Психотерапевт должен точно указать место, где будет проводиться терапия, а также рассказать партнерам, как они смогут с ним связаться в случае необходимости [Вайнер, 2003]. Это позволяет избежать опозданий терапевтические сеансы.

- Состав участников встреч.

Необходимо обсудить и решить, будут ли партнеры всегда приходить на терапию вместе или, возможно, терапевт рекомендует комбинировать ее с индивидуальной терапией. Приоритет остается за совместными встречами.

- Оплата терапии.

При заключении психотерапевтического контракта следует рассмотреть организационные моменты, связанные с оплатой. И. Вайнер указывает, что, хотя обсуждение размеров оплаты не должно напоминать торговую сделку, терапевту следует быть готовым к диалогу с партнёром о разных вариантах оплаты с учетом практических соображений. Открытое обсуждение вопроса оплаты дает партнерам возможность получить необходимую информацию, а также помогает понять, что на психотерапевтическом сеансе можно анализировать любые жизненные вопросы. Психотерапевт, избегающий такой важной темы, как оплата собственных услуг, своим поведением может привести пару к идее, что на психотерапевти-

ческих сеансах нельзя затрагивать финансовые проблемы и, возможно, какие-то другие темы.

При обсуждении контракта необходимо напомнить о принципе конфиденциальности, согласно которому специалист несет ответственность за неразглашение информации, полученной от партнеров. Этот принцип строго не распространяется на самих партнеров.

Необходимо отметить, что даже в ситуации детального обсуждения всех пунктов заключенный на первой встрече контракт иногда приходится пересматривать и уточнять.

Некоторые психологи считают целесообразным дополнять контракт между семьей и психотерапевтом заключением «Контракта между членами семьи» [Навайтис, 1999].

Как правило, партнеры должны договориться о совместном получении психологической помощи, то есть достигнуть согласия о присутствии на терапии, готовности следовать рекомендациям психотерапевта и т. п. В «Контракте между членами семьи» также должны быть установлены определенные ограничения, которые будут действовать во время терапии. Они могут касаться, например, характера общения партнеров дома или за его пределами. Цель таких ограничений — остановить негативное развитие партнерских отношений. Важно, чтобы специалист объяснил членам семьи цель использования предлагаемых им правил и ограничений, которые должны быть обоснованы и легко выполнимы.

Таким образом, фаза заключения терапевтического контракта должна завершиться ясной договоренностью терапевта и пары, а также партнеров между собой о характере предстоящей работы, а также об определенных правилах поведения и взаимодействия. Обычно первая встреча с семьей завершается на этой стадии работы.

Стадия формулирования и проверки терапевтических гипотез. Основным содержанием работы психотерапевта на данной стадии является выдвижение и проверка терапевтических гипотез. Гипотеза — это предположение о том, в чем именно пара испытывает затруднения и почему.

Прежде чем предъявить партнерам свою гипотезу, специалисту необходимо ее ясно сформулировать. Порой в ходе работы могут одновременно возникать несколько конкурирующих гипотез. Проверяя их, психотерапевт должен остановиться на одной-двух, которые и будут в дальнейшем считаться рабочими.

Гипотезы могут описывать проблемы, локализованные:

- на индивидуальном уровне, когда проблемы пары детерминированы индивидуальными особенностями каждого партнера. Например, проблемы, связанные с личностными особенностями, с их умениями и навыками в сфере взаимодействия могут детерминироваться их прежним опытом, физическими заболеваниями, типом нервной системы и т. п.

Оставаясь в рамках системной методологии, психолог тем не менее может предложить индивидуальную или групповую терапию такому члену пары параллельно с семейной. Кроме того, индивидуальная системная терапия позволяет отдельным членам семьи осознать некоторые семейные проблемы, что особенно актуально в ситуациях, когда другие члены семьи не готовы участвовать в терапии или живут отдельно (например, муж и жена временно разъехались и т. п.);

- на микро- и макросистемном уровнях. Это в основном проблемы, обусловленные характером внутрисемейных взаимодействий, а также опытом жизни

в расширенной семье;

- на мегасистемном уровне. Например, проблемы взрослого человека в социуме (поиск работы, сложности установления неформальных контактов и др.) могут быть обусловлены не только индивидуальными особенностями или спецификой внутрисемейных отношений, но и характеристиками той социальной системы, в рамках которой у него возникают проблемы.

Гипотезы могут касаться следующих аспектов жизни семьи:

- структурных нарушений, которые обусловили появление и развитие проблем;
- процессуальных нарушений, касающихся динамики жизненного цикла, сложностей коммуникации, конфликта ценностей, традиций и др.;
- нарушений исторического характера, обусловленных действием семейных мифов и сценариев.

Любая гипотеза отражает и объясняет лишь часть реальной картины жизни пары. Однако, как мы уже неоднократно упоминали, все параметры семейной системы взаимосвязаны и взаимозависимы, что снимает ограничения при формулировании терапевтических гипотез.

Работа с терапевтическими гипотезами проводится в два этапа.

1.Формулирование и уточнение гипотез.

С целью проверки терапевтических гипотез используются уточняющие вопросы, позволяющие выявить, насколько возникшие предположения и идеи соответствуют реальности. Предъявление психо-терапевтом своих интерпретаций — это всегда вызов сложившейся у каждого из партнеров точке зрения. Они имеют свои представления о причине и характере возникших затруднений, а также об оптимальном выходе из сложившейся ситуации. Как правило, это ригидный взгляд, основанный на вере в то, что измениться должен только один человек — носитель симптома(ов). При этом любые попытки терапевта исследовать другие проблемные зоны, как правило, блокируются их настойчивым отрицанием. Поэтому в подобной ситуации специалисту необходимо работать с семейным сопротивлением.

Описание партнерами какой-либо семейной ситуации позволяет психотерапевту понять особенности их взаимодействия: выбираемые стратегии, характер коммуникации, структуру иерархии и т. п. Чем больше деталей присутствует в рассказе, тем больше у терапевта возможностей для понимания тех аспектов взаимоотношений, которых не замечают сами партнеры. Мелкие подробности сложно придумать и исказить, поэтому они становятся своеобразными фильтрами, через которые проходит неосознаваемая партнерами информация.

Так, например, терапевт может предложить описать типичную или последнюю конфликтную ситуацию, выявляя следующие ее аспекты:

- когда и в связи с чем возникла описываемая ситуация;
- где это происходило;
- кто еще принимал в ней участие;
- что конкретно говорили и делали рассказчик и другие действующие лица;
- что рассказчик думал и чувствовал во время этих событий;
- что, с точки зрения рассказчика, об этом думали и чувствовали другие;
- чем завершилась ситуация;
- какие она имела последствия и на что оказала влияние.

Для проверки возникшей у терапевта гипотезы необходимо проанализировать

две-три конкретных ситуации, поочередно обращаясь к партнерам. И только в том случае, если во всех обсуждаемых событиях прослеживается одна и та же закономерность поведения, возникают схожие чувства и переживания, гипотезу можно считать подтвердившейся. В противном случае от нее следует отказаться, даже если терапевту она казалась очень удачной и подходящей версией для объяснения проблем, возникающих в паре.

Существуют определенные принципы отбора ситуаций, используемых для формулирования терапевтических гипотез.

- Выбираемые ситуации должны быть тесно связаны с содержанием основных жалоб партнеров, с проблемными моментами их взаимодействия.
- Обсуждаемые ситуации должны быть типичными, часто встречающимися в жизни пары, чтобы по ним можно было судить об особенностях взаимоотношений в целом.
- Желательно, чтобы описание этих ситуаций было достаточно подробным, раскрывающим целостные паттерны взаимодействия.

Обычно после обсуждения двух-трех таких конкретных ситуаций терапевт может сформулировать рабочую гипотезу о том, какое именно поведение партнеров приводит к тому, что в их жизни возникают проблемы, и как можно помочь им иначе относиться к происходящему и по-другому себя вести.

Если терапевт нуждается в дополнительной информации, он может задавать вопросы и продолжать исследование, пытаясь найти подтверждение или опровержение возникших у него предположений.

2. Предъявление рабочей гипотезы партнерам.

Как только психотерапевт получил ясную картину затруднений пары, он переходит к предъявлению своего видения проблемы. После этого он должен спросить, что по этому поводу думают партнеры. Пара редко сразу принимает гипотезу и соглашается с ней. Обычно гипотеза корректируется в ходе последующего диалога и дополняется другими значимыми для данной ситуации фактами.

Для всесторонней оценки семьи, как правило, требуется не менее двух встреч. Итогом является четко сформулированная системная гипотеза терапевта.

На этом этапе психотерапевт может использовать карты в качестве снижающего напряжение инструмента. Например, он может использовать идеи эмоционально-фокусированной терапии о различных типах привязанности, характерных для каждого человека [Черников, 2011].

Психотерапевтическое вмешательство. Планирование и осуществление терапевтического вмешательства в функционирование пары осуществляется с целью изменения ее отдельных аспектов жизнедеятельности. Фактически уже сам приход в кабинет психотерапевта, ответы на его первые вопросы — это определенное вмешательство в жизнь партнеров. Однако осознанное и целенаправленное взаимодействие терапевта с парой, основанное на понимании им особенностей ее функционирования и целей каждого из партнеров, осуществляется после того, как проведена диагностика и выдвинуты гипотезы о характере нарушений.

При выборе терапевтических интервенций необходимо также учитывать следующие факторы:

- особенности функционирования пары, обратившейся за психологической помощью, и характер ее затруднений (микросистемный уровень функционирования);
- социальные характеристики семьи (мегасистемный уровень функциони-

рования);

- внутренние и внешние ресурсы пары (микро-, макро- и мегасистемный уровни функционирования);
- особенности индивидуального стиля семейного психотерапевта (характеристики его личности; теоретические представления о семье и терапевтическая модель, которых он придерживается);
- особенности терапевтической ситуации (пространственно-временной континуум процесса психотерапии; композиция психотерапевтической команды и др.).

При формировании плана терапевтического вмешательства необходимо учитывать важное правило: начинать необходимо с тех вопросов, которые в первую очередь беспокоят пару. Даже если терапевту кажется, что главная проблема — отсутствие сексуальных контактов, а пара хочет обсуждать отношения с родительскими семьями, нужно следовать за парой с той глубиной и в том темпе, которые для нее доступны.

Несмотря на то что терапевтические вмешательства или интервенции нацелены на изменение негибких паттернов, нарушенных показателей системы, специалисту, прежде чем начать такую работу, необходимо получить представления о ресурсах, то есть о сильных сторонах жизни пары, на которые можно опираться в процессе терапии. Это, например, могут быть определенные семейные ценности, любовь между партнерами, гордость за свою семейную историю, представления о важности иметь «хорошую семью» и готовность над этим работать и т. п. Терапевт может обращаться к сильным сторонам пары и в тех ситуациях, когда: возникают сомнения в возможности что-то поменять; изменения происходят не так быстро, как хотелось бы; пара думает о целесообразности продолжения терапии и т. п.

Можно выделить следующую направленность терапевтического воздействия.

1. Переформулирование и переструктурирование семейной реальности, помещение истории в новый фрейм восприятия при помощи комментариев, конфронтации, акцентирования противоречий в рассказе партнеров. Для этого можно использовать совместное сочинение сказки о паре.

2. Помочь паре в осознавании выгодности симптома. Внимательный анализ особенностей внутрисемейного взаимодействия, лежащих в основе проблем, помогает ответить на ряд вопросов:

- чего именно стремятся добиться партнеры своими действиями?
- какие потребности они удовлетворяют таким образом?
- по каким причинам был выбран именно этот способ удовлетворения потребностей?

Иногда семейные психологи используют парадоксальные техники, позволяющие легализовать симптоматическое поведение и осуществить его позитивное переформулирование. С этой целью также используются проективные сказочные карты. Использование разных вариантов метафорического объяснения (самовосприятие, восприятие друг другом) позволяют выявить, чем, например, выгодна позиция Царевны-лягушки или Бабы Яги.

3. Расширение восприятия семейной ситуации путем помещения ее в более широкий контекст. Например, терапевт может предложить подумать: как бы восприняла эту ситуацию бабушка жены? Дедушка мужа? Что, если бы такое произошло в семье их родителей? Этот прием позволяет активизировать семейные ресурсы и ресурсы рода. Для этого можно использовать генограмму, составленную

при помощи проективных сказочных карт.

Завершение процесса терапии. Обычно терапия завершается тогда, когда пара считает, что достигла (или сможет самостоятельно достичь) необходимых изменений и найти хорошее решение. На практике либо терапевт, либо кто-то из партнеров оказывается неудовлетворенным и считает, что нужно еще несколько встреч. Именно поэтому терапевт регулярно подводит промежуточные итоги, заново обсуждая и устанавливая цели.

Этот этап очень важен для поддержания изменений, которые были начаты в процессе терапии. Его содержанием являются:

1. Подведение итогов работы.

Необходимо, чтобы и терапевт, и каждый из партнеров оценили эффективность процесса терапии. Важными будут ответы партнеров на следующие вопросы:

- Удалось ли достичь всех поставленных целей? Если да, то как?

Если нет, то почему?

- Исчезло ли проблемное поведение?
- Что изменилось в паре? Как партнеры реагируют на эти изменения?
- Появилось ли у партнеров большее осознание цикличности своих взаимодействий?
- Улучшились или ухудшились отношения в паре?
- Находят ли партнеры на пути поиска новых способов обращения со своими проблемами?

Терапевт также делится своими наблюдениями о замечаемых им изменениях. Необходимо отметить все позитивные аспекты взаимодействия пары, проявившиеся в процессе терапии, например:

- Мне кажется, что теперь в вашей паре существует более справедливое распределение ролей. Важно, что каждый знает, за что он отвечает, и согласен с этим.
- Я рад тому, что вы договорились о совместном времяпрепровождении в один из выходных дней и целенаправленно создаете важный для вас ритуал.
- Вы стали проводить больше времени вместе. Мне кажется, это важный шаг в сплочении.
- Вы научились ясно говорить друг другу о своих желаниях и обидах. Я впечатлен вашей способностью выражать как злость и обиду, так и теплые чувства более продуктивным способом и т. п. Задача терапевта — подвести итог, представляя паре свои объяснения и выделяя в них самое существенное. Такое теоретическое объяснение будет служить напоминанием о достигнутом результате и позволяет выделить из терапии те конкретные идеи, которые могут служить руководящими принципами в дальнейшей жизни.

2. Обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений пары с терапевтом или с другими необходимыми специалистами.

Важно, чтобы пара знала о том, что в случае необходимости они могут вновь обратиться к терапевту. Терапевт также может предоставить информацию о других специалистах, которые могут помочь в решении существующих или актуализировавшихся проблем (психиатр, юрист, логопед, сексолог и др.).

3. Завершение терапевтических отношений.

Эта часть работы во многом носит ритуальный характер, поэтому важен взаимный обмен благодарностью. Некоторые терапевты дарят паре на память историю,

притчу или символический подарок, отражающий достигнутый результат. Прощание не должно быть формальным, поэтому рекомендуется заранее продумать, что и как психотерапевт скажет семье.

Предложенные этапы психотерапии описывают последовательность решения задач, направленных на достижение целей, поставленных членами пары. Возможна иная очередность этапов, а также возвращение на предыдущие этапы, если появилась новая информация или изменились цели терапии.

Важно, чтобы уже после первой встречи у семьи появилась надежда на успех, подкрепляемая в ходе последующей работы фиксацией происходящих с ней изменений, обнаружением невидимых ранее внутрисемейных ресурсов, получением опыта открытого обсуждения проблем.

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАЗОЧНЫХ ПРОЕКТИВНЫХ КАРТ В ТЕРАПИИ ПАР

Я вижу тебя...

Колода раскладывается картинками вверх. Партнеры предупреждаются, что задание будет выполняться поэтапно.

Этап 1. Каждому из партнеров предлагается выбрать карту, которая, на его взгляд, лучше всего описывает его самого.

Этап 2. Предлагается выбрать карту, которая лучше всего описывает партнера.

Этап 3. Каждый характеризует вначале себя, а затем партнера с использованием выбранного образа. После этого партнер делает то же самое.

Этап 4. Групповая дискуссия. Каждый должен высказаться о своих реакциях на выбор партнера, согласиться или поспорить с выбранным для него образом. Психолог может помочь паре, «снабдив» их вопросами:

- «Какие особенности моего поведения дают тебе основание видеть меня как ...?»,
- «Приведи конкретные примеры, когда я вела себя как ...»,
- «Как тебе живется с...?» и т. п.

Этап 5. Обратная связь членов пары друг другу.

Этап 6. Комментарии психолога, поясняющие различия в восприятии партнеров и направленные на налаживание адекватной коммуникации.

Чувствую, думаю, делаю...

Партнерам предлагается описать одну из недавних проблемных ситуаций. После того как каждый высказался, психолог предлагает охарактеризовать эту ситуацию еще раз, используя проективные сказочные карты.

Например, в ходе работы выяснилось, что муж забыл прийти домой пораньше и открыть дверь теще. Жена, прия домой, обнаружила разъяренную мать под дверями. Та накричала на дочь и быстро ушла. Когда муж вернулся с работы, разгорелся конфликт.

Психолог предлагает каждому говорить о чувствах на каждом из этапов, затем описывать свои поведенческие выборы, используя карты.

Так, жена говорит, что после ухода мамы она чувствовала себя злой и беспомощной. Для описания поведения к приходу мужа выбрала образ Тигрицы, добавив, что «набросилась на него и стала кричать». Муж, который совсем забыл о

приходе тещи, почувствовал вину и стыд. Но так как жена нападала, выбрал вести себя как Осел: отшучиваться, смеяться — дескать, забыл, прости дурака. Жена еще некоторое время покричала, однако по-прежнему чувствовала себя растерянной и виноватой перед мамой, а также злилась на мужа. Она хотела попросить у мужа, чтобы тот перезвонил теще, извинился и уладил конфликт, но вместо этого решила перестать с ним разговаривать, чтобы он чувствовал себя виноватым. Обозначила свое поведение картой «Русалочка», добавив, что ушла в соседнюю комнату и замолчала. Муж продолжал чувствовать себя виноватым и одновременно начал злиться. Он считает, что теща могла бы ему позвонить и напомнить о своем визите. Поэтому, оставшись в комнате, стал громко говорить о том, как его достало все семейство жены. Для обозначения своего состояния выбрал карту Дракона.

Работа может продолжаться либо до конца ситуации, либо до того момента, как терапевту станет ясно, какие «маски» обычно используют супруги и что под ними скрывается.

Возможны следующие направления работы.

1. Хорошим решением может стать пояснение супругам того, какие циклы отношений они обычно выстраивают (например, цикл преследование — отстранение, атака — атака, отстранение — отстранение и др. [Черников, 2011]). Для этого нужно подробно проанализировать и описать типичную ситуацию поведения пары, а также смену циклов.

2. Акцент в терапии может ставиться на пояснении супругам специфики первичных и вторичных чувств. Те чувства, которые являются автоматическим, прямым откликом на ситуацию и биологически обусловлены, являются первичными. Их выражение обычно способствует адаптации к ситуации, способствует переживанию и проживанию ситуации.

Однако существуют и неадаптивные первичные эмоции, представляющие неизменное реагирование на ситуацию, в которой в силу истории негативного обучения биологический отклик стал деструктивным, неадекватным, стереотипным.

Вторичные чувства обусловлены обучением, социальными стереотипами, спецификой родительской семьи и обычно являются неадаптивными, а используются с целью манипуляции партнером.

Терапевт должен уметь модифицировать эти эмоциональные реакции и замечать как вторичные эмоции, запускающие конфликт партнеров, так и первичные, глубокие эмоциональные реакции, которые партнеры не предъявляют по тем или иным причинам. Работа с парой направлена на распознавание первичных чувств и поиск адекватных способов их выражения.

3. Рисование масок. В ходе работы выясняется, что каждый партнер играет определенные роли и носит несколько привычных масок. На основании проведенной работы и выбора определенных карт выявляются типичные маски. Терапевт предлагает партнерам сделать типичные маски, используя бумагу, соломку, на которую, как на палочку, приклеивается скотчем маска, чтобы было удобно держать ее у лица. Далее проводится проблемное взаимодействие с масочно-ролевых позиций с целью демонстрации партнерам деструктивности этого поведения, доведение ситуации до абсурда и т. п. Далее рекомендуется перейти к общению с позиций искренности и открытости, для чего терапевт обучает партнеров осознанию и адекватному выражению своих чувств.

Сказка о паре

Партнерам предлагается сочинить сказочную историю о них самих. Вначале каждому дается возможность выбрать карту, обозначающую самого себя и партнера, а также необходимых персонажей. Хорошо, если есть 2 колоды одинаковых карт.

После выборов каждый держит карты скрытыми от партнера. Ведущий должен сказать об основных этапах сочинения сказки.

- 1. Место и время, где происходит действие.**
- 2. Главные герои.**
- 3. Завязка сказки (их знакомство).**
- 4. Проблема (недостача).**
- 5. Поиск решения.**
- 6. Завершение сказки.**

Сказку предлагается сочинять по очереди. Каждый говорит по одному предложению. По мере необходимости вводятся другие персонажи, обозначенные взятыми ранее картами. Психолог следит как за развитием сюжета, так и за характером взаимодействия партнеров.

- О чём сказка? Это героический эпос, волшебная сказка и т. п.?
- Какой основной конфликт разыгрывается в истории?
- Кто и как вкладывается в его разрешение?
- Как взаимодействуют партнеры? Они скорее поддерживают общую сюжетную линию или каждый «тянет одеяло на себя»?
- Хорошо ли завершилась сказка?
- Насколько партнеры способны справляться с неопределенностью, с резким изменением сюжета? Какой шаг делают в ответ?
- Получили ли партнеры удовольствие от процесса или продолжали борьбу? И т. п.

Линия времени

Каждому из партнеров предлагается выбрать три карты.

Одна — «Какой я был вначале отношений с партнером» (№ 1).

Вторая — «Какой я сейчас в отношениях с партнером» (№ 2).

Третья — «Каким я хочу стать в отношениях с партнером» (№ 3).

Дальнейшая работа ведется вокруг динамики отношений в паре. Вначале работа ведется с одним партнером, второй слушает. Потом работает второй партнер, первый слушает.

По ходу работы терапевт может предложить свободный рассказ на тему **«Мои изменения рядом с партнером»**. В случае необходимости он может задавать вопросы, например:

- Почему вы выбрали именно эту карту для обозначения себя вначале отношений с партнером? Какие ваши качества, характеристики она отражает? Какие чувства вызывает у вас сейчас этот персонаж?
- Что изменилось за время вашего пребывания вместе? Как бы вы охарактеризовали произошедшие изменения? Как вы к ним относитесь?
- Почему вы выбрали именно эту карту для обозначения себя в актуальных отношениях с партнером? Как вы относитесь к выбранному персонажу? Что вы утратили, а что приобрели за время ваших отношений? Как вы при помощи метафоры можете описать путь от персонажа № 1 к персонажу № 2 — восхождение к

вершине, деградация, американские горки, увязание в болоте или как-то еще?

- Как вы планируете превратить персонаж № 2 в персонаж № 3? Как бы вы охарактеризовали предстоящие изменения? Что вам предстоит потерять, от чего отказаться, а что обрести в этом пути? Что это будет за путь? Опишите его метафорически.

- Нужна ли вам будет на этом пути помочь партнера? Какая именно и в чем? И др.

После того как каждый партнер выскажет, рекомендуется провести дискуссию и обсудить, что нового они узнали друг о друге, что их удивило, огорчило, развеселило.

Далее можно предложить сочинить им коллективную историю, например, «Как Панда и Баба Яга встретились и превратились в Принца и Василису Прекрасную».

ПРОЕКТИВНЫЕ СКАЗОЧНЫЕ КАРТЫ В ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ

Методика работы с использованием сказочных проективных карт в групповой терапии

Использование проективных сказочных карт возможно в психокоррекционных группах различного формата. Они могут успешно применяться в тренинговых группах, направленных на обучение, развитие навыков и личностное развитие, в долгосрочных психотерапевтических группах, программах подготовки гештальтерапевтов, арт-терапевтов и др.

Важной общей чертой работы психотерапевтических групп является их развитие, характеризуемое как переход от фазы к фазе. Как правило, можно выделить три основные фазы (стадии): **начальную, рабочую и конечную**. Иногда эти стадии характеризуют как **этапы оттаивания, изменения, замораживания**.

В зависимости от акцента на внутригрупповые процессы, на характер взаимодействия участников, на контекст индивидуальных изменений и др. различные авторы выделяют разные стадии развития группы.

Большинство авторов, в основе классификации которых положены общегрупповые переменные, выделяют 3-4 стадии развития группы. Эти описания имеют больше сходства, чем различий, что позволяет говорить об относительно едином понимании процесса групповой психотерапии.

Таким образом, можно выделить следующие фазы, которые проходит закрытая группа в своем развитии. На каждом этапе есть множество возможностей для использования сказочных проективных карт.

ПЕРВАЯ ФАЗА: АДАПТАЦИЯ

Время протекания: от момента образования группы.

Содержание фазы: начало работы клиентов в группе; знакомство друг с другом; ориентация на группового терапевта и зависимость от него.

Задачи группового терапевта: коррекция установок и ожиданий относительно групповой терапии; передача ответственности за процесс и результаты лече-

ния самим участникам группы; снижение группового напряжения.

В литературе можно встретить различные названия этой фазы: «фаза ориентации и зависимости», «фаза пассивной зависимости», «регрессивная фаза», «фаза неуверенности», «фаза псевдоинтеграции», «фаза напряжения», «фаза поиска смысла» и др. Попав в группу, участники пытаются сориентироваться в новой ситуации. Группа встревожена, обеспокоена, неуверенна и одновременно зависима.

На этой фазе очень важно прояснить ожидания и установки членов группы относительно групповой терапии. Эти установки нередко бывают реалистичными, однако встречаются чересчур оптимистичные и нереальные ожидания, а также пессимистичные, основанные на недоверии, амбивалентности в отношении групповой терапии и группы. Кроме того, у членов группы часто отсутствуют адекватные представления о психотерапии вообще и о групповой терапии в частности. Проективные сказочные карты могут быть использованы для исследования ожиданий, например, путем обозначения актуального и желаемого состояния участников. Если ожидания нереалистичны, их можно скорректировать.

На этом этапе участники группы ожидают, что ими будут руководить, пытаются перенести всю ответственность на группового психотерапевта. Они обращаются к нему за инструкциями, требуют активных действий, информации, объяснения целей и намерений, идеализируют ведущего и переоценивают его. Несоответствие поведения терапевта ожиданиям пациентов вызывает у них беспокойство и тревогу, усиленные наличием внутристичностных и межличностных проблем. Это приводит к высокому уровню напряжения на первой фазе развития группы. Актуальные проблемы каждого из участников можно обозначить при помощи сказочных проективных карт с последующим обсуждением.

Характерной особенностью данной фазы является убежденность членов группы в том, что главное средство помочь — это взаимные советы на рациональном уровне. Это происходит из-за недооценки важности друг друга и надежды на всемогущество терапевта. Проективные сказочные карты позволяют обозначить роль каждого участника в группе с обсуждением его основных реакций, действий, переживаний.

Вторая фаза: конфликты и протест

Эта фаза характеризуется конфликтами между членами группы и группой с руководителем. Наблюдается соперничество, «борьба за власть», кристаллизация ролей на активные и пассивные, доминирующие и подчиняющиеся. В этой фазе возникает вполне обоснованная враждебность, протест и «бунт» против ведущего группы: она восстает против своего кумира. Члены группы испытывают глубокое разочарование по поводу необоснованных ожиданий и надежд на терапевта. Агрессивные чувства к терапевту возникают и тогда, когда он принимает роль авторитарного лидера, и тогда, когда он отказывается руководить группой и представляет ее собственной инициативе. Наиболее отрицательную реакцию вызывают те ведущие группы, которые не объясняют смысла, не формулируют целей и задач и этим сводят на нет ожидания группы. Группа может считать психолога врагом, неприятным и злым человеком. Она переносит на него ответственность за свое разочарование.

Проективные сказочные карты могут быть использованы для «легализации» агрессии: после выбора ведущий может спросить, что сказал бы ему или остальным участникам персонаж. Также может быть использована возможность выбора персонажей для идентификации и разыгрывание спектакля на тему групповой ди-

намики. Терапевт также может принять в этом участие, обозначив себя тем или иным персонажем.

Третья фаза: сплоченность и сотрудничество

В этой фазе снижается напряжение, возрастает сплоченность, потребность в чувстве своей принадлежности к группе. Возникают общие нормы и ценности. Теряет свое значение проблема авторитета и лидера, повышается ответственность и активность членов группы, способность к групповой деятельности и совместной работе. Центральной темой является разговор о себе и остальных членах группы с открытым выражением чувств. Группа вселяет в индивида чувство безопасности, предоставляет защиту, чтобы он смог открыться.

Некоторые терапевты прорабатывают все фазы развития группы. В первой фазе, когда члены группы ждут от психолога совета и помощи в решении своих проблем, психолог никак не реагирует на их ожидания, отказывается от руководства и намеренно повышает напряжение в группе. Во второй фазе психолог провоцирует группу на открытую конфронтацию с ним путем «раскалывания» постепенно возникающего единства и сплоченности группы, в результате чего группа, разочаровавшись в нем, начинает обвинять его во всех своих бедах. В третьей фазе, когда формируются групповые нормы и возникает чувство сплоченности, группа уже не зависит от ведущего и может плодотворно работать самостоятельно. Таким образом, в процессе развития группы ведущий последовательно переходит из позиции «альфа» через позицию «противника» в позицию «бета».

Существует и другая точка зрения. Так, Кратохвилл сомневается, что ради конструктивной работы группа должна пройти через стадию агрессивности к ведущему. Возможен альтернативный вариант: ведущий, пользуясь своим авторитетом, организует и направляет активность группы, помогает ей выработать собственные нормы и стиль работы, а затем постепенно из активного руководителя (лидера) переходит на позицию наблюдателя. Можно с самого начала стимулировать и групповую сплоченность с помощью различных технических приемов, устранив из начальную неуверенность группы предоставлением ясной и точной информации.

На этой фазе, называемой также фазой зрелой группы, терапевт углубляется в исследование различных процессов взаимодействия участников, поддерживает их самораскрытие, используя различные варианты работы с проективными сказочными картами.

Четвертая фаза: завершение работы группы

Это фаза подведения итогов, благодарности, завершения и «сворачивания» различных процессов. На этой фазе проективные сказочные карты могут использоваться так же, как и на первой («Кем я пришел и кем я чувствую себя сейчас»), для проективной обратной связи и др.

И. Ялом упоминает пять основных задач для ведущего:

1. Сдерживать тревогу группы.
2. Быстро установить терапевтическую атмосферу в группе.
3. Вести группу к проблемам, к которым можно обратиться в настоящее время.
4. Обеспечивать защиту от вредной закрытости и потери самоуважения.
5. Хорошо закончить.

Работа в групповом формате представляет огромное количество возможностей для работы с проективными картами. Это и рефлексия различных аспектов сказочного образа, и реальное взаимодействие из роли, и моделирование нового

поведения с использованием ресурсных персонажей. В групповой работе, как и в индивидуальной, мы можем предлагать как открытый выбор участниками карт, так и вытягивание их из колоды вслепую.

При использовании сказочных проективных карт в групповой работе необходимо придерживаться нескольких **правил**.

1. Правило заботы о безопасности участников. Оно обеспечивается принципом конфиденциальности и возможностью отказываться от вытянутых вслепую карт без всякого объяснения, показывая или не показывая их другим участникам группы.

2. Правило понимания различий между людьми. Мы знаем о том, что участники отличаются друг от друга. У каждого существует своя интерпретация того или иного персонажа. Именно поэтому участникам предлагается не навязывать свое видение друг другу, а задавать уточняющие вопросы, чтобы лучше понять каждого, с уважением относясь к чужому мнению.

3. Правило ценности спонтанных высказываний и творческих ассоциаций. Участникам предлагается опираться скорее на правое, нежели на левое, полушарие; скорее на фантазию, нежели на логику; на чувства, а не на готовые когнитивные шаблоны; на сердце, а не только на разум.

4. Правило внимательного отношения друг другу, прежде всего наличие возможности свободно высказаться для каждого участника. В группе все дают возможность друг другу спокойно рассказать о себе, своих идеях и ассоциациях, не перебивая и не комментируя высказывания других людей.

5. Правило «приличного общества». В группе запрещено физическое насилие, оскорблений и унижающие высказывания в адрес других участников и ведущего.

В групповой работе сказочные проективные карты могут использоваться как для разрядки напряжения, погружения в процесс работы, так и для глубинного самопознания и самораскрытия. По-мимо карт, параллельно могут использоваться арт-терапия, костюмированные представления, медитации и др.

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАЗОЧНЫХ ПРОЕКТИВНЫХ КАРТ В ГРУППОВОЙ ТЕРАПИИ

Шеринг

Участники вслепую вытягивают карты. Посмотрев на них, они пытаются понять, как изображенное на карте связано с их актуальным состоянием в группе. Затем они по очереди делятся тем, с чем пришли на группу, опираясь на сказочный образ.

Явное и тайное

Участники открыто вытягивают по 2 карты: одна — это карта «Какой я обычно в группе», другая — «Каким я не позволяю себе быть».

По очереди каждый рассказывает о своих выборах. Можно акцентировать внимание участников на том, что именно останавливает их от определенных само-предъявлений.

Далее каждому участнику предлагается перевоплотиться в тот персонаж, которым он не позволяет себе быть, и в этой роли включиться во взаимодействие с другими участниками в течение 10- 15 минут. Задача — быть смелым, спонтанным

и позволить себе делать то, чего не позволял раньше. Руководитель группы стимулирует смелость и спонтанность участников, поддерживая их «необычное» поведение. Можно заранее принести атрибуты: косынки, украшения, маски, парики, одежду, и тогда процесс проходит более живо. Далее следует обсуждение.

Если группа большая, обсуждение может проводиться в микрогруппах по 3 человека. В случае большой группы может понадобиться несколько колод, так как некоторые участники будут претендовать на одну и ту же карту. Если колода одна, участники могут передавать необходимую карту друг другу в момент рассказа о себе.

Групповая история

Каждый участник вслепую вытягивает 3 карты. Далее по кругу сочиняется история, в которой задействованы по очереди все персонажи, которые находятся «на руках» у игроков. История проходит 3 круга. Затем группа анализирует историю, пытается осмыслить, о каких групповых феноменах шла речь, что из жизни группы отражает сказка.

История героя

Каждая сказка, как указывал В. Я. Пропп, содержит описание определенных этапов жизни героя. Участникам предлагается взять 6 карт и положить их последовательно от первой до последней. Ведущий называет карты, а участник выбирает:

- карта 1. Герой или героиня истории;**
- карта 2. Цель / миссия героя;**
- карта 3. Препятствия или трудности, ожидающие героя;**
- карта 4. Помощники героя;**
- карта 5. Отражение того, как герой справился с препятствиями;**
- карта 6. Завершение истории.**

Участникам предлагается записать истории и обсудить в микро-группе или группе.

Решение проблемы

Карты кладутся на стол рубашкой вверх. Каждому участнику предлагается вытянуть по 5 карт, не переворачивая. Затем ведущий предлагает открыть карты одну за другой.

Карта 1 — отражение актуальной проблемы или кризиса.

Карта 2 — прошлый опыт, подпитывающий актуальную проблему. Это могут быть незавершенные отношения, тревоги, страхи, непроработанная травма и др.

Карта 3 — ожидания в сложившейся непростой ситуации. Они могут быть эйфоричными, позитивными, недостаточно адекватными и др.

Карта 4 — ресурсы, которыми обладает участник. Они могут быть социально неодобряемыми, например, для достижения цели участнику нужно проявить расчетливость или агрессивность.

Карта 5 — это оптимальное решение ситуации на «здесь- и-теперь».

Участникам предлагается посмотреть на карты и осознать, как это связано с их жизнью. После этого предлагается сочинить историю и поделиться сюжетом в группе. Можно предложить рассказать историю о себе от имени героя, стилизовав ее под сказку, например: «Жил-был добрый молодец со своей женой и малыми детками в медвежьем углу, в съемной избе. И не хватало добру молодцу денег...

Боялся он, что если деньги заработает, то тут же Кощей-душегуб об этом проведает, деньги заберет, а его самого с бела свету сживет... и т. п.».

Давать и брать

Ведущий делит колоду на 2 части и говорит: «В одной части колоды содержится то, что вы хотели бы получить от этого мира. В другой — то, что вы хотели бы дать этому миру». Затем они предлагают каждому участнику вытянуть 2 карты и обсудить в группе или в микрогруппах, что участники поняли о себе в ходе выполнения этого задания, как то, что они вслепую вытянули из колоды, похоже на их жизнь.

Мост

Ведущий кладет карты картинками вверх. Он предлагает каждому участнику подумать об актуальной проблемной ситуации, посмотреть на карты и выбрать ту из них, которая отражает все подавленное, скрытое, неразрешенное, причиняющее боль. Эту карту участник кладет слева от себя.

Затем ведущий предлагает снова взглянуть на карты и выбрать ту из них, которая символизирует смелые планы, мечты, чаяния и устремления. Эту карту участник кладет справа от себя.

Затем ведущий берет оставшиеся карты, перетасовывает их, кладет рубашкой вверх и предлагает выбрать одну (можно три) карты. Затем эта карта (карты) открывается и кладется между картами, лежащими слева и справа. Это — своеобразный мост от печали и боли к смелым мечтам и надеждам. Затем каждый сочиняет историю о «переходе» по мосту с одного «берега» на другой. Акцент ставится на том, как можно облегчить этот переход, какие ресурсы могут для этого понадобиться, и т.п. Далее следует обсуждение в микрогруппах (по 3-5 человек).

После этого все собираются в общий круг. От каждой микро-группы выбирается один докладчик, который обозначает найденные ресурсы. Подытоживая результаты, ведущий фокусирует внимание на том, что ресурсными могут быть как сместь, так и нежность, как агрессия, так и сохранение спокойствия.

Самопрезентация

Участники делятся на микрогруппы по три человека. Каждый по очереди выбирает пять карт: одна — это он в детстве, другая — в юности, третья — во взрослом возрасте, четвертая — в зрелом и пятая — в пожилом. Затем в малых группах по очереди организуется «беседа» каждого со своим «ребенком», «взрослым» и т. п.

Вопросы для обсуждения в малых группах (микрогруппах). Какие послания и от каких персонажей важно услышать? Кем участник чувствует себя в большой группе — молодым, стариком? Соответствует ли это его реальному возрасту? О каких ресурсах прежних лет и состояний он забыл? Что ему предстоит открыть?

Затем карты кладутся обратно в колоду и начинается работа следующего участника.

Ведущий и группа

Для этого упражнения понадобится бумага формата А1, карандаши, фломастеры, элементы для создания костюмов (грим, парики, косынки и т. п.). Участникам предлагают разделиться на микрогруппы. В каждой группе выбирают следующие карты:

- каким нам казался ведущий в самом начале и какой была группа;
- как мы воспринимаем ведущего сейчас и какой видится группа;
- какого ведущего и какую группу мы бы хотели иметь.

Группы получают задание обсудить выбранные образы, а затем по мотивам поставить спектакль. После обсуждения и работы по подготовке (костюмы, афиша, конферансье и т. п.) каждая группа представляет свой мини-спектакль.

Далее в общем круге обсуждаются особенности отношений данной группы с тренером.

Работа позволяет выявить существующие проблемы, выразить различные чувства через творчество и получить обратную связь. Эта техника особенно уместна в тех случаях, когда группа не может говорить ведущему о своих претензиях, выражая недовольство в пассивно-агрессивной форме. Также она может использоваться при завершении работы группы.

Групповые проекции

Участники садятся как в зрительном зале. Впереди — «сцена» с одним стулом. По очереди на него садится каждый из участников. Остальные, используя колоду проективных сказочных карт, говорят находящемуся напротив участнику: «Я вижу тебя как..., потому что», «Ты мне кажешься ..., потому что...». Акцент ставится не на внешние признаки, а на особенностях взаимодействия данного участника в группе, построения им контакта с другими, поведения и т. п. Например: «Я воспринимаю тебя как Русалочку, потому что ты все время печально и задумчиво молчишь».

Задача каждого участника — запомнить (можно записать) все образы. Затем в малых группах участники обсуждают, было ли что-то общее в спроектированных на них образах, с чем они согласны, а что вызывает удивление, недоумение и т. п., какие ресурсы они могут использовать, «присвоив» спроектированные характеристики и качества.

Взгляд со стороны

Один участник работает с групповым терапевтом над своей проблемой. После описания ситуации и выявления всех задействованных в ней людей ему предлагается выбрать из колоды карт персонажей, ассоциирующихся с ними. Затем он на некоторое время выходит за дверь, а группа сочиняет историю и ставит по ней спектакль. Это может быть «констатирующая» пьеса, ярко демонстрирующая те неосознаваемые аспекты, которые очевидны для участников группы, либо «формирующая», которая обрисовывает выходы из сложившейся ситуации, показывая необычные ходы и способы поведения героя представления, которые он не использовал в реальности. Это также может быть несколько миниатюр, поставленных разными подгруппами.

Заключение

Краткая инструкция к использованию методики «Проективные сказочные карты» написана, сами карты нарисованы и отфотошоплены — кажется, все... Но у нас еще очень много идей и творческих желаний. Мы вдруг осознали, что существует множество вариантов работы со сказками и с картами, и с воодушевлением готовы проделать новое путешествие в мир Неведомого.

Работая над методикой, мы получили море удовольствия — от телефонных, интернетных и человеческих контактов друг с другом, от взаимодействия с нашим

тонко чувствующим и поддерживающим редактором Жанной Романенковой и, конечно, от общения с самим Леонидом Вацлавовичем Янковским, на удивление заинтересованным, теплым и заботливым человеком.

Очень надеемся, что у нас получилось, — ведь не зря нам помогали столько людей.

Если вы вдруг захотите поделиться своими впечатлениями и идеями, пишите нам — мы будем рады вашим откликам.

Наши адреса:

olifirovich@gestalt.by — Наталья Олифирович;
maleychuk@mail.ru — Геннадий Малейчук.

ГЛОССАРИЙ СКАЗОЧНЫХ ОБРАЗОВ

Баба Яга (сказка «Царевна-лягушка») — знающая. Это пожилая волшебница, чародейка, наделенная магической силой. Обычно она живет в избушке на куриных ножках, вдали от людей, за забором из человеческих костей с черепами. В. Я. Пропп выделял три вида Бабы Яги: *дарительница* (в этом качестве она дарит герою волшебный предмет, помогающий достичь цели), *похитительница* детей и *воительница*, схватка с которой позволяет герою сказки перейти к другому уровню зрелости. Таким образом, Баба Яга обладает двойственной (амбивалентной) настройкой. Ее образ восходит к древнему божеству славянского пантеона, хранительнице (иногда воинственной) рода и традиций, детей и пространства около дома, часто — лесного.

Бабушка Русалочки (сказка «Русалочка») — заботящаяся. Бабушка Русалочки выполняет функции матери — ухаживает за внучкой, рассказывает истории, следит за ней. Однако в силу возраста и занятости она не способна заметить и понять происходящее с внучкой. Таким образом, представляет собой функциональные аспекты матери без эмпатии и эмоциональной вовлеченности в жизнь внучки.

Белая лебедь (сказка «Царевна-лягушка») — убегающая. Представляет собой свободные аспекты Дикой Женщины. Атрибуты — способность передвигаться по воздуху (отрешаться от проблем), чистота, легкость. Неосознаваемый аспект свободы — непонимание того, от чего она убегает или к чему хочет приблизиться, а также оторванность от земли.

Братец Иванушка (сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка») — ребенок. Характеристики: непосредственность, живость, энергичность, неспособность позаботиться о себе. Нуждается в защитнике, покровителе, спасателе. Не способен выжить без посторонней помощи.

Василиса Премудрая (сказка «Царевна-лягушка») — всемогущая. В этом воплощении героиня может все — печь пироги, ткать ковры и др. Обладает способностью к превращениям и глубокой женской мудростью. Однако уязвима к внешней агрессии, особенно к вмешательству в свои телесные границы.

Ведьма (сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка») — агрессор. «Ведьма» происходит от древнеславянского «ведеть» — знать. Ведьма — это

женщина, обладающая важными и иногда тайными для других знаниями, практикующая магию и волшебство различного рода. Ведьма способна быть всегда молодой и перевоплощаться в разные образы, то есть быть разнообразной.

Воин дракона (мультфильм «Кунг-фу панда») — победитель. Воин Дракона — это тот, кто поверил в себя и знает, что можно победить не благодаря «секретным ингредиентам», а благодаря самоуважению, самодисциплине, настойчивости и следованию по собственному пути.

Вор (мультфильм «Рапунцель: Запутанная история») — вор. Отражает готовность человека к похищению и присвоению чего-то, ему не принадлежащего.

Герда (сказка «Снежная королева») — целеустремленная. Герда — один из вариантов спасателя, упрямо движущегося к цели, несмотря на препятствия. В отличие от других типов спасателей, ведет борьбу с реальной угрозой и помогает тому, кто не способен справиться сам.

Гусь (мультфильм «Кунг-фу панда») — заботливый. Гусь воплощает как женские аспекты родителя (кормление, утешение), так и (в меньшей степени) мужские — помочь в построении жизненных планов, включение в социальную жизнь, дисциплинирование.

Деловой человек (сказка «Маленький принц») — зацикленный делец. Является символом труда, результатами которого невозможно воспользоваться. Акцент сделан на «иметь» и «владеть» при игнорировании «быть», на довольно бессмысленных действиях по приумножению и так бесчестного капитала.

Дракон (мультфильм «Шрек») — пугающий. Дракон — символ тех испытаний, которые нужно пройти герою, чтобы получить сокровище. Он может выступать в качестве стража, охраняющего девушку, то есть его атрибут — защищать, беречь и не позволять чему-то выйти наружу.

Змея (сказка «Маленький принц») — перерождение. Змея олицетворяет круговорот явлений. В качестве Уробоса (мифологический мировой змей, обвивший землю, ухватив себя за хвост) является символом бесконечного возрождения, преходящей природы вещей, бесконечности, цикличности, перерождения, а также идеи первоначального единства. Змея несет двойственные черты и представляет одновременно и позитивное, и опасное начало. Она отождествляется с началом и концом, жизнью и смертью, добром и злом, исцелением и ядом и др. Поскольку змея живет под землей, она находится в контакте с подземным миром и имеет доступ к силам, всеведению и магии мертвых. Она считается источником инициации, омоложения и хозяйствкой недр. Змея также символизирует изначальную инстинктивную природу, привлек неконтролируемой и недифференцированной жизненной силы, потенциальную энергию, воодушевляющий дух. Это посредник между Небом и Землей, между землей и подземным миром.

Золушка (сказка «Золушка») — мечтательница. Персонаж, живущий тяжелой реальной жизнью и мечтающий о волшебных изменениях. Для достижения своих целей нуждается либо в чуде и волшебных помощниках, либо в развитии рациональности, логики, способности анализировать свою жизнь и строить реалистичные планы на будущее.

Иван-царевич (сказка «Царевна-лягушка») - ищущий. На этом этапе мужчина характеризуется целеустремленностью, готовностью пройти опасный путь и найти свою избранницу, вступая в борьбу как с внешними препятствиями, так и с ее собственными страхами, тревогами и травмами.

Иван-царевич (сказка «Царевна-лягушка») — инфантильный. Характеризует

этап в жизни мужчины, когда он полностью зависим от других (чаще - от родительской фигуры), от их мнения. Несамостоятельный, неуверенный в себе, легко впадающий в печаль и пытающийся угодить статусным фигурам.

Кай (сказка «Снежная королева») — замороженный. Травматик, нечувствительный ни к внешнему миру, ни к своим ощущениям, желаниям. Чтобы не чувствовать боль, обычно «делает инъекцию» в чувствительную часть своей души или сердца. Зачастую нуждается в помощнике для «размораживания».

Козленок (сказка «Сестрица Алешка и братец Иванушка») — упрямец. Характеризует по-детски упрямого персонажа, непослушного, своеобразного и своеобразного. В случае опасности обещает начать вести себя хорошо и исправиться.

Кошеч Бессмертный (сказка «Царевна-лягушка») — разрушитель. Отражает власть, самоуверенность, асоциальность, нежелание следовать нормам общества. Разрушителен для окружающих и в итоге — для самого себя.

Купец (сказка «Сестрица Алешка и братец Иванушка») — идеалист. В его образе воплощаются готовность приходить на помощь, делить тяготы и заботы другого, терпеть неприятности и т. п. Не способен к проявлению агрессии, наивный, добрый.

Лапландка (сказка «Снежная королева») — помощница. Олицетворяет готовность помочь в трудную минуту, согреть, накормить, сказать доброе слово.

Летчик (сказка «Маленький принц») — потерпевший неудачу. В образе летчика отражаются характеристики человека, переживающего кризис. Он одинок, растерян, подавлен и нуждается во внешней помощи либо в актуализации внутренних ресурсов. Позитивные аспекты — возможность остановиться, подумать, переосмыслить свою жизнь, войти в контакт с «внутренним ребенком».

Лис (сказка «Маленький принц») — друг. Отражает аспекты мудрого, поддерживающего, дружелюбного человека. Является отражением идеи «создания уз» как поэтапного формирования привязанности.

Лорд Фарквуд (мультфильм «Шрек») — ничтожный. Отражает аспекты нарциссически-организованного человека, который ничего собой не представляет, но пытается властвовать другими и поднимать свой социальный статус за счет чужих ресурсов и использования силы.

Маленький Принц (сказка «Маленький принц») — заброшенный. Одинокий ребенок, который ищет ответы на экзистенциальные вопросы, знает цену дружбе. Романтичен, доверчив и по-детски мудр, так как отказывается играть во взрослые нарциссические игры.

Мастер Угэй (мультфильм «Кунг-фу панда») — принимающий. Олицетворяет мудрость, неспешность, принятие мира таким, какой он есть. Видит в каждом его ресурсы и потенциал, готов поддерживать в сложные минуты, верит в уникальность каждого.

Мастер Шифу (мультфильм «Кунг-фу панда») — учитель. Олицетворяет дисциплинированность, рациональность, дистантность. Позитивный аспект — умеет настоять на своем, помочь добиться нужного результата. Негативный аспект — критичность, неверие в силы тех, кто рядом, сверхконтроль, отрицание тепла и сердечности в отношениях.

Мать-мачеха (мультфильм «Рапунцель: запутанная история») — тюремщик. Отражает власть, желание удерживать другого подле себя, манипулятивность, отсутствие эмпатии.

Мачеха (сказка «Золушка») — садист. Олицетворяет желание обладать вла-

стью над другим человеком ценой его унижения. Характерны властность, доминирование, склонность к насилию. Иногда совершают акты агрессии над жертвой с идеей, что это необходимо для последней и пойдет ей на пользу.

Морская ведьма (сказка «Русалочка») — определяющая цену. Олицетворяет агрессивно-садистические аспекты личности человека. Поддерживает нерациональные и разрушительные действия, требуя за это высокую цену.

Морской Царь (сказка «Русалочка») — отстраненный. Представляет собой статусную, родительскую фигуру, не включенную в жизнь ближайшего окружения и занятого «государственными» делами.

Невеста принца (сказка «Русалочка») — земная девушка. Обычная девушка, типичная представительница взрослой, готовой к браку женской половины рода. Атрибуты: зрелость, гармония рационального и эмоционального, способность любить и поддерживать отношения, зрелая сексуальность.

Осел (мультфильм «Шрек») — шут. Характеризует веселого, легкого в общении, дружелюбного человека. Позитивные аспекты: свобода, активность, творческое приспособление к сложным ситуациям. Негативные аспекты: легкомысленность, нерациональность, неуважение к чужим границам.

Отец Золушки (сказка «Золушка») — безвольный. Отражает характеристики слабого, безответственного человека, попавшего под влияние властной садистической фигуры. Позитивный аспект: доброта. Негативный аспект: неспособность защищать себя и другого, отсутствие твердости и собственного мнения.

Панда (мультфильм «Кунг-фу панда») — мечтатель. Хочет достичь своей цели, но не знает, как это сделать. Нуждается во внешнем объекте для того, чтобы поверить в себя, вступить в контакт со своими желаниями и ресурсами.

Принц (сказка «Золушка») — выбирающий. Характеризует мужчину, который готов к браку и ищет себе подходящую партию. Чувствителен к внешним атрибутам красоты, легко обманывается.

Принц (сказка «Русалочка») — счастливый. Характеризует личность того, к кому благосклонны внешние обстоятельства, и гармоничного внутри. Ощущает себя полным сил и радости, счастливым.

Принц и принцесса (сказка «Снежная королева») — гармоничные. Отражает аспекты маскулинности / феминности, которые гармонично дополняют друг друга.

Пьяница (сказка «Маленький принц») — зависимый. Символизирует зависимого человека, пытающегося подавить стыд за свой образ жизни и не способного вырваться из порочного круга.

Разбойник (мультфильм «Шрек») — разбойник. Характеризует асоциального человека, готового пойти на все ради своей цели: воровство, насилие, разбой. Активен, изворотлив, хитер, энергичен.

Разбойница (Маленькая разбойница) (сказка «Снежная королева») — желающая. Олицетворяет мир инстинктов и необузданых, диких желаний, живую природную агрессию. Позитивный аспект: использует активные стратегии и способы поведения, испытывает гордость за свои дерзкие победы и успехи, обладает мощным напором и целеустремленностью. Показывает, как нечто опасное на первый взгляд может быть полезным и даже спасти в трудную минуту. Негативный аспект заключается в том, что природа этих импульсов зачастую бывает разрушительной как для окружающих, так и для самого человека.

Рапунцель (мультфильм «Рапунцель: запутанная история») — заключен-

ная. Отражает особенности личности человека, который в силу различных обстоятельств вынужден жить в симбиозе с другим, не имеет личной свободы, должен полностью подчиняться желаниям и прихотям другого.

Рапунцель (мультфильм «Рапунцель: запутанная история») — освободившаяся. Отражает способность человека к пониманию причинно-следственных связей и изменению ситуации, в которой его удерживают силой.

Родители Рапунцель (мультфильм «Рапунцель: запутанная история») — любящие. Принимают, любят своего ребенка, гордятся им, защищают и оберегают. В силу обстоятельств им иногда не удается полностью оградить его от жизненных невзгод, но они, в отличие от идеальных родителей, верят в способность ребенка к развитию, самоподдержке и способности найти выход из сложной ситуации.

Роза (сказка «Маленький принц») — капризная. Демонстрирует непредсказуемое, непонятное для окружающих поведение. Требует, чтобы окружающие додгадывались о ее невысказанных желаниях. Высокомерна. Ранима и нуждается в заботе, но не умеет ее просить, а только требует и капризничает, из-за чего воспринимается как отвергающая.

Русалочка (сказка «Русалочка») — жертвующая. Характеризует человека, готового пожертвовать всем, в том числе и своей жизнью, ради другого. Позитивные аспекты: материнская жертвенность, преданность людям и делу. Негативные аспекты: обесцененное Я, осуществление выбора в пользу другого, игнорирование своих потребностей и желаний.

Русалочка (сказка «Русалочка») — одинокое дитя. Этот образ отражает характеристики брошенного, одинокого человека, у которого, по сути, нет никого по-настоящему близкого, способного разделить тяготы, выслушать, поддержать. Не умеет говорить о своих чувствах и желаниях, не знает, как доверять другому.

Сестрица Аленушка (сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка») — спасатель. В этом образе отражаются все типичные характеристики спасателя: бесконечное терпение, вера в светлое будущее, готовностьносить себя в жертву ради другого, подавление агрессии.

Сестры (сказка «Золушка») — отвергающие. Эгоизм, игнорирование других людей, фокусирование только на своих потребностях, высокомерное отношение ко всем, кого считают более низкостатусным.

Сестры Русалочки (сказка «Русалочка») — удерживающие от изменений. Характеризуют веру в то, что все может оставаться неизменным, игнорируют сам процесс жизни, выборы и их последствия. Пытаются повернуть вспять кризисную ситуацию, найти способ нивелировать, аннулировать результаты каких-то предыдущих действий.

Снежная Королева (сказка «Снежная королева») — дистанциохолодная. Отражает аспекты личности человека, лишенного эмоциональности, стремящегося к идеальным формам, рационального, не понимающего мира человеческих чувств. Не думает других, берет то, что ей нравится.

Старик (сказка «Царевна-лягушка») — мудрец. Отражает мудрость, способность помочь, зрелость.

Старый Король (сказка «Золушка») — поддерживающий. Отражает способности поддерживать выборы своего ребенка, одобрять их.

Тай Лунг (мультфильм «Кунг-фу панда») — яростный. Характеризует личность, не готовую смириться с поражением, с утратой первых позиций. Позитивный аспект — сила, энергия, уверенность в себе. Негативный аспект — агрессив-

ность, ярость, неспособность остановиться даже при угрозе саморазрушения.

Тигрица (мультфильм «Кунг-фу панда») — перфекционист. Персонаж отражает такие характеристики, как желание быть совершенным, выполнять все правильно путем подавления всех чувств, сомнений и переживаний. Для данного персонажа неизбежно столкновение с собственным несовершенством, приводящее его в отчаяние.

Тролль (сказка «Снежная королева») — злодей. Проявление всех характеристик асоциальной личности: лживость, жестокость, получение удовольствия от страданий другого.

Фея Крестная (сказка «Золушка») — волшебница. Готова исполнять различные желания, заботиться и поддерживать. Однако при этом обладает хорошими границами и ставит условия, при невыполнении которых волшебство перестает действовать.

Финка (сказка «Снежная Королева») — поддерживающая. Она олицетворяет материнскую заботу и поддержку, способность показать другому его силу и внутренние ресурсы.

Фиона и Шрек (мультфильм «Шрек») — любящие. Отражает позитивные аспекты любви, связанные с самопринятием. Полюбив и приняв Другого, ощущив его любовь и принятие формирует новое самоотношение и принимает себя в разных воплощениях и проявлениях.

Фиона (мультфильм «Шрек») — расщепленная. Отражает двойственность натуры и борьбу с непринимаемой частью.

Флинн Райдер (мультфильм «Рапунцель: запутанная история») — оптимист. Характеризует жизнерадостного, веселого, находчивого человека, готового преодолевать трудности. Иногда совершает ошибки и глупые поступки, но в целом не теряет надежды на хороший исход любой ситуации.

Фонарщик (сказка «Маленький принц») — негибкий. Напоминает Сизифа, с одним лишь отличием — Сизиф проклят, а он продолжает выполнять давнюю договоренность, хотя может от нее отказаться. Позитивный аспект — добросовестность, порядочность, честность. Негативный аспект — полная бесмысленность и беспersпективность того, что он делает.

Хамелеон (мультфильм «Рапунцель: запутанная история») — утешитель. Разновидность друга, способного подстраиваться, эмоционально поддерживать, быть рядом. Тип друга, который не предлагает радикальных изменений, но в сложный момент поддерживает своим присутствием.

Царевна-лягушка (сказка «Царевна-лягушка») — изолированная. Утратив социальные контакты и внутреннюю силу, не может жить так, как хочет, проявлять и предъявлять себя. Вынуждена прятать свой истинный self, иногда путем психосоматической болезни. Тяжело переживает одиночество и, как следствие — ненужность, собственную неполноценность.

Царь-отец (сказка «Царевна-лягушка») —ластный. Отражает такие аспекты личности, как самоуверенность, власть, готовность отдавать приказы. Позитивный аспект — готовность брать на себя ответственность. Негативный аспект — отсутствие интереса к мнениям, желаниям и потребностям других. Раздает приказы, распоряжения, олицетворяет самодержавную власть и самоуверенность. Нуждается в окружении, которое слушается, подчиняется и выполняет приказы («короля делает свита»).

Цветочница (сказка «Снежная королева») — уводящая от реальности. Сим-

волизирует мир вечного детства, вечного лета, вечного покоя, вечной и неизменной материнской (родительской) любви. Позитивные аспекты образа — комфорт, внутренний и внешний покой, наслаждение, исполнение желаний. Негативный аспект — уход от реальности, заключение внутри «волшебного сада», игнорирование необходимости пройти свой путь, полный лишений и борьбы, для обретения целостности.

Честолюбец (сказка «Маленький принц») — честолюбец. Нар-цисс, главной задачей жизни которого является удовлетворение потребности в восхищении.

Шрек (мультфильм «Шрек») — иной. Персонаж, олицетворяющий уникальность, индивидуальность, непохожесть на других. В то же время обладает жизнелюбием, человечностью, юмором, энергией, эмоциональной стабильностью, ответственностью.

СЛОВАРЬ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ТЕРМИНОВ

Алекситимия (греч. α — отрицание, lexis — слово, thume — чувство) — неспособность человека понимать и называть эмоции, переживаемые им самим или другими людьми, то есть переводить их в вербальный план.

Амбивалентность — противоположность душевных склонностей, установок и чувств, преимущественно любви и ненависти, направленных на один и тот же объект.

Архетип (от греч. archetypo — первообраз) — универсальные изначальные врожденные психические структуры, составляющие содержание коллективного бессознательного, распознаваемые в нашем опыте и являемые, как правило, в образах и мотивах сновидений. Те же структуры лежат в основе общечеловеческой символики мифов, волшебных сказок.

Аффект (от лат. affectus — душевное волнение, страсть) — сильное, быстро возникающее и бурно протекающее психическое состояние, характеризующееся глубоким переживанием, ярким внешним проявлением, сужением сознания и снижением самоконтроля.

Аутическая фаза — этап в развитии ребенка, продолжающийся с момента рождения и примерно до конца первого месяца его жизни.

Автоагressия (поворот против себя) — активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах. Относится к механизмам психологической защиты. Аутоагressия проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении).

Базисный дефект — термин, использованный М. Балинтом для описания особенности патологии определенного типа пациента, все развитие которого было исконочным и ложным. По М. Балинту, базисный дефект может быть преодолен лишь в том случае, если позволить пациенту регрессировать до состояния оральной зависимости от аналитика и пережить новое начало отношений.

Внутренний объект — фрагмент психической структуры, возникающий из опыта, полученного индивидом в первые годы его жизни в отношениях со значимыми взрослыми.

Вытеснение (подавление, репрессия) — один из видов психо-логической защиты. Это процесс, в результате которого неприемлемые для индивида мысли,

воспоминания, переживания изгоняются из сознания и переводятся в сферу бессознательного, продолжая влиять на поведение индивида и переживаясь им как тревоги, страхи и пр.

Гендерная идентичность (англ. gender — род, пол; лат. identicus — тождественный, одинаковый) — внутреннее ощущение человечком своей принадлежности к мужскому либо женскому полу.

Депривация (лат. deprivatio — потеря, лишение) — психическое состояние, возникшее в результате невозможности удовлетворения основных психических потребностей в достаточной мере и в течение длительного времени.

Дисфункциональная семейная система — это семья, которая в силу нарушений семейной структуры, динамики, истории либо в результате кризиса не может выполнять одну или несколько своих функций, например воспитательную, рекреационную, коммуникативную и др.

Деперсонализация — расстройство самосознания. Характеризуется с появлением чувства измененности собственного физического и психического Я.

Диссоциация — психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним.

Доэдипов период — период развития, предшествующего установлению Эдипова комплекса; в этот период у детей преобладает привязанность к матери и диадические отношения.

Достаточно хорошая мать — мать, которая находится в контакте со своим ребенком, с его потребностями и нуждами. Это внутреннее состояние женщины, которая может справиться со своими тревогами и ориентироваться именно на ребенка.

Защитные механизмы — особого рода психическая активность, реализуемая в форме специфических приемов переработки информации, которые могут предотвратить потерю самоуважения и избежать разрушения единства образа Я.

Защита психологическая — специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или свечдение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

Значимый другой — человек, являющийся авторитетом или имеющий значение для данного субъекта общения и деятельности.

Идеализация — психический процесс или защитный механизм психики, связанный с нереалистичным завышением личностных атрибутов объекта.

Идентичность (лат. identicus — тождественный, одинаковый) — обретение адекватности и стабильного владения личностью собственным Я независимо от изменения Я и ситуации.

Инверсия — обращение чувств, мыслей, желаний в их противоположность.

Индивидуация — процесс построения ребенком своей уникальной идентичности, своей индивидуальности.

Инициация (от лат. initiation — посвящение) в широком значении — любые обрядовые действия, сопровождающиеся и формально закрепляющие изменения социального статуса и социальной роли человека или группы людей в связи с вступлением в какое-либо корпоративное объединение или возведением в какую-либо социальную должность.

Инсайт — озарение, постижение; внезапное мгновенно возникающее новое по-

нимание отношений, ситуаций или проблем или мгновенное решение задач и проблем.

Интериоризация (фр. *interiorisation* — переход извне внутрь, от лат. *interior* — внутренний) — формирование внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта.

Интроекция (от лат. *intro* — внутрь и лат. *jacio* — бросаю, кладу) — бессознательный психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр.

Инфантилизм — патологическое состояние, характеризующееся задержкой физического и (или) психического развития с сохранением черт, присущих детскому или подростковому возрасту.

Замещение — защитный механизм личности, изменение неприемлемой для сознания тенденции или способа поведения на противоположные.

Катарсис — «очищение»; эмоциональное потрясение, приводящее человека к освобождению от переживаний и дающее ему душевное облегчение. Интенсивное выражение ранее подавляемых, скрываемых чувств.

Клинико-феноменологический метод — метод исследования субъективных переживаний личности, сочетающий в себе свойства клинического и феноменологического подходов.

Компульсивность (лат. *com-pulsio* — принуждение) — действия и поступки, совершаемые насильственно под непреодолимым влечением и побуждением, хотя и осознаются как неправильные (безысходность, особый склад личности, сложившаяся ситуация и другие причины).

Конверсия — процесс, посредством которого психологический комплекс идей, желаний чувств и т. д. заменяется физическим симптомом, соматическое выражение бессознательного конфликта.

Контрзависимость — акт гиперкомпенсации, возникающий в результате ощущения зависимости и подсознательного желания двигаться в противоположном направлении.

Контейнирование — способность к выдерживанию различных видов психической энергии, таких как — эмоции, напряжение, инстинктивные импульсы и другое.

Контрперенос (контртрансфер) — неосознанное перенесение на личность клиента эмоционального отношения психотерапевта к значимым для него людям.

Концепция Другого — система представлений личности о не- Я, Другом и отношении к нему.

Концепция мира — систему представлений личности о мире и совокупности различных к нему отношений.

Ложная самость — часть личности, защищающая ядро и обеспечивающая ей возможность приспособливаться к потребностям других.

Маскулинность (от лат. *masculinus* — мужской) — комплекс телесных, психических и поведенческих особенностей (вторичных половых признаков), рассматриваемых как мужские.

Нарциссизм - личностная характеристика, заключающаяся в исключительной самовлюбленности. Термин происходит из греческого мифа о Нарциссе, прекрасном молодом человеке, который отверг любовь нимфы Эхо. В наказание за это он был обречен влюбиться в собственное отражение в воде озера, и умер от этой

любви. Может быть как адаптивным («здоровый нарциссизм»), так и патологическим («злоказчественный нарциссизм»).

Нарциссическая травма — повышенная уязвимость к стыду, а также трудность в поддержании границ между собой и окружающими людьми, возникающая в результате воспитания нарциссическими людьми.

Нарциссическое расширение — использование ребенка родителем для решения проблемы собственной идентичности, при котором ребенок рассматривается как часть своей идентичности.

Невроз переноса — специфический симптом, возникающий в процессе психоаналитического лечения и характеризующийся вовлечением личности психоаналитика в симптом пациента.

Обращение против себя (ретрофлексия) — процесс перенаправления оставленного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на самого себя.

Отрицание — защитный механизм, посредством которого: а) отрицается не-которое болезненное переживание, б) некоторый импульс или часть себя.

Отреагирование — разрядка эмоций и освобождение от аффекта, связанная с вытесненным ранее травматическим переживанием.

Отыгрывание — ситуация, при которой субъект, находящийся во власти своих желаний и бессознательных фантазмов, переживает их в данный момент.

Перенос (трансфер) — спонтанное отношение человека к человеку, характерное бессознательным перенесением на него ранее сформированных во взаимодействии с другими людьми положительных или отрицательных чувств.

Проекция — процесс, посредством которого конкретные импульсы, желания, части себя или внутренние объекты локализуются воображением в каком-либо внешнем объекте.

Проективная идентификация — психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. Заключается в бессознательной попытке одного человека влиять на другого таким образом, чтобы этот другой вел себя в соответствии с бессознательной фантазией данного человека о его внутреннем мире.

Перфекционизм — личностная черта со сложной структурой. Ее основные признаки: завышенный уровень притязаний и высокая требовательность к себе; высокие стандарты деятельности и ориентация на «самых успешных»; восприятие других людей как требовательных и критикующих; постоянное сравнение себя с окружающими и др.

Переходный объект — объект, который младенец выбирает в качестве своего первого не-Я приобретения.

Переходное пространство — потенциальное пространство между матерью и ребенком, в котором они строят свои отношения.

Подлинная самость — внутреннее ядро личности, формирующееся в соответствии с биологическими задатками.

Психическая травма — разнообразные повреждения психики, нарушающие ее нормальное состояние, порождающие психический дискомфорт и выступающие в качестве причины возникновения неврозов и других заболеваний.

Посттравма — патологическое состояние, когда человек не способен осмыслить случившееся, избегает вспоминать и говорить о травме, отрицает гнев и ярость, страдает от диссоциации мыслительной и эмоциональной сфер и утрачивает способность эмоционально реагировать на различные события и воспоминания.

Психологический кризис — это состояние эмоционального и ментального стресса, требующее значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени.

Психосоматический уровень реагирования (психосоматизация) — использование тела и телесных функций для решения нечвротического конфликта.

Психотический уровень реагирования — психические реакции, характеризующиеся нарушением контакта с реальной действительностью, дезорганизацией деятельности обычно до асоциального поведения и грубым нарушением критики.

Рационализация — защитный механизм, при помощи которого действия объясняются причинами, которые не только оправдывают их, но и скрывают их истинную мотивацию.

Расщепление Эго (расщепление, сплиттинг) — психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты, который можно коротко описать как мышление «в черно-белом цвете», иначе говоря, в терминах крайностей: «хороший» или «плохой», «всемогущий» или «беспомощный» и др.

Регрессия — вид психологической защиты, обуславливающий специфическую форму ухода человека от реальности посредством возвращения на предшествовавшие уровни бытия; переход на более примитивный уровень поведения и мышления.

Реактивное образование — вид психологической защиты, изменение непримлемой для сознания тенденции или способа поведения на противоположные.

Репарация (от лат. *reparatio* — восстановление, возобновление) — процесс (защитный механизм) уменьшения вины с помощью действия, предназначенного для компенсации воображаемого вреда, который якобы был нанесен амбивалентно инвестированному объекту; процесс воссоздания внутреннего объекта, который в фантазии был разрушен.

Самоидентичность — процесс и результат переживания человеком тождественности самому себе.

Самость — уникальное психическое образование, создающее идентичность человека, личность во всем ее объеме, движущаяся по жизненному циклу.

Сепарация — процесс, в ходе которого у младенца формируется и представление о себе как об отдельном от матери, и чувство независимости.

Симбиотическая фаза — состояние слияния ребенка с матерью, в котором Я еще не выделилось из не-Я. Симбиотическая фаза продолжается примерно от полутора до 5-6 месяцев.

Символический инцест — образование пары в результате исключения третьего (например, платонический инцест отца и дочери в результате исключения матери).

Созависимость — искаженная форма отношений близких людей, порожденная зависимостью одного из них от алкоголя или наркотиков. В рамках таких отношений созависимый перестает жить собственной жизнью, переключая все свои силы и внимание на наркомана или алкоголика, пытаясь безуспешно его контролировать.

Сопротивление — попытка клиента подавить болезненные чувства и фантазии и удержать их в бессознательном.

Тревога — чувство внутренней напряженности, связанное с ожиданием угрожающих событий. Тревога не проецируется вовне.

Травма - событие в жизни субъекта, вызывающее особенно сильные переживания и неспособность субъекта к адекватной реакции; устойчивые патологические перемены и их последствия в душевной жизни.

Треугольник С. Карпмана - это модель коммуникации, которая наглядно и раскрывает наиболее распространенные роли во взаимоотношениях: Жертва, Тиран, Спасатель. Используется для описания зависимого и созависимого поведения.

Триангуляция — 1) в широком смысле — любые отношения с тремя каналами связи; 2) в узком смысле — привлечение для решения конфликта в диаде третьего.

Феминность (от лат. *femina* — женщина, самка) — комплекс психологических особенностей, традиционно приписываемых женщине. Обычно в этот перечень включены мягкость, готовность помочь, пассивность и пр.

Феноменологический подход — подход, направленный на изучение феноменов в порядке прояснения того, как переживается человеком объектный мир и как он представлен в его сознании. Специфика феноменологического подхода в том, что переживание признается самоценной и наиболее достоверной психологической реальностью, с которой может работать психолог.

Фрустрация — состояние, при котором субъекту отказывают или он сам отказывается от удовлетворения своих влечений.

Эмпатия (греч. *sv* — в и греч. *жавод* — страсть, страдание) — осознанное со-переживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Я-концепция (Я-образ, Образ Я) — система представлений индивида о себе самом, осознаваемая, рефлексивная часть личности.

Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью.

Я-репрезентация — понятие, обозначающее различные способы, с помощью которых индивид символизирует переживаемый им (сознательно либо бессознательно) образ себя и связанные с этим эмоции.

Self - понятие, наиболее близкими эквивалентами которого являются самость, Я-концепция, идентичность. Используется в двух значениях: как процесс (в гештальт-терапии) и как структура (в психоанализе). Мы рассматриваем self как совокупность процессов, свойств и состояний человека во всем их богатстве и разнообразии, являющуюся условием формирования идентичности.

Внутренний ребенок - метафора, обозначающая живую, детскую, творческую часть истинного self каждого человека. Обычно является очень ресурсной для решения различных проблем. Иногда клиент нуждается в «реанимации» своей детской части.

Встреча - понятие, относящееся не к пространственно-временному, а к экзистенциальному континууму контакта, взаимодействия людей. Предполагает не формальное общение, а глубокое постижение друг друга, базирующееся на открытости и подлинности каждого из ее участников.

Жертва — тот, кто все время оказывается формально проигравшим и на первый взгляд больше всех страдает в ситуации. Однако обычно жертва имеет вторичную выгоду: ей легче терпеть страдания и боль, чем быть отвергнутой и одинокой.

Жертвующий ребенок — ребенок, который отказывается от собственного self, полностью подчинив свою жизнь, желания, чувства, мечты другому (см. концепцию «Жертвующий ребенок: жизнь для другого» (Г.-Х. Андерсен «Русалочка»))

Забытый ребенок — метафора, используемая для обозначения свойственно-го детям состояния открытости новому опыту, любопытства, креативности, «чистого» восприятия, не отягощенного взрослыми перцептивными добавками оценоч-ного свойства. Обычно забывается и не используется во взрослом возрасте (см. концепцию «Забытый ребенок: интеграция Я (А. де Сент-Экзюпери «Маленький принц»)»)

Зависимый ребенок — ребенок, который не способен заботиться о себе и нуждается во взрослом, который может эксплуатировать его уязвимость и форми-ровать хроническое чувство нуждаемости, базирующееся на страхе отвержения и одиночества. Во взрослом возрасте такой ребенок демонстрирует черты зависи-мого или созависимого поведения (см. концепцию «Зависимый ребенок: жизнь в слиянии (русская народная сказка «Сетрица Аленушка и братец Иванушка»)»).

Использованный ребенок — ребенок, чей жизненный путь, сферу интересов, развитие self полностью определяет взрослый. Такой ребенок воспитывается в ат-мосфере родительских ожиданий и оценок, и то, что от него требуется — чтобы он был таким, как от него хотят, а не таким, каким он является в реальности. Вслед-ствие такого воспитания у ребенка формируется полярность самоощущения, ко-торая описывается как чередование грандиозности и ничтожности, отсутствие эмпатии, манипулятивность, ощущение внутренней пустоты и фрагментарности (см. концепцию «Использованный ребенок: роль ранних отношений с родителями в становлении идентичности (анимационный фильм «Кунг-фу панда»)»)

Материнское захватничество — тип отношения матери к ребенку, характери-зующийся полным подавлением воли последне-го, игнорированием его желаний и потребностей, формированием «одной жизни на двоих».

Одинокий ребенок — ребенок, который остается без поддержки в те моменты своей жизни, когда он остро в них нуждается, вследствие чего в зрелом возрасте либо «прилипает» к значимым другим, либо демонстрирует дистантность и неза-висимость «Одинокий ребенок: на пути к зрелости (анимационный фильм «Шрек»)

Отвергнутый ребенок - ребенок, который вследствие различных семейных процессов, таких, как, например, символический инцест, вовлекается в родитель-ский паттерн «приближение-отвержение», вследствие чего формируется непри-ятие самого себя. В зрелом возрасте характеризуется сверхответственностью и целеустремленностью. Однако при невозможности проконтролировать ситуацию, а также в ситуации отвержения у него проявляются депрессии, диссоциации, де-персонализация, психосоматические расстройства (см. концепцию «Отвергнутый ребенок: психологический инцест в детско-родительских отношениях (русская на-родная сказка «Царевна-лягушка»)

Патриархальный мир — мир, где все решения принимаются мужскими (от-цовскими) фигурами. Характеризуется рациональностью, целесообразностью, структурированностью и регламентированностью всех взаимодействий при игно-рировании «женских» аспектов — тепла, принятия, эмоциональности, сочувствия и т. п.

Природная женщина — термин, предложенный К. П. Эстес для обозначения той части Я каждой женщины, которая «не искалечена цивилизацией»: доверяет своей интуиции, следует за чувствами и желаниями, ценит свободу и собственную силу.

Присвоенный ребенок — ребенок, которого в силу различных мотивов взрос-лый удерживает возле себя путем запретов, манипуляций, обмана, запугивания

и др. У ребенка не формируется чувство своей отдельности от взрослого. Его представления о себе, мире и Другом искажены и полностью базируются на представлениях взрослого-захватчика, а не на его собственном опыте (см. концепцию «Присвоенный ребенок: одна жизнь на двоих» (Братья Гримм «Рапунцель», анимационный фильм «Рапунцель: запутанная история»)

Свергнутый с трона ребенок — ребенок, который в силу различных обстоятельств утратил свое положение кумира в семье. Если ребенок не может прожить ситуацию утраты своего особого положения, унижения и отвержения, он может демонстрировать различные неадаптивные реакции: вспышки агрессии, чередующиеся со спокойными периодами; соблазняющее поведение в отношении наследленных властью окружающих людей. При сочетании «свержения с трона» с впечатлительностью и эмоциональностью ребенок может начать создавать «параллельную реальность» и жить в выдуманном мире (см. концепцию «Свергнутый с трона ребенок: нарушение контакта с реальностью» (Ш. Перро «Золушка»))

Сказочная история — история, структурированная определенным образом, содержащая элементы волшебства и определенную мораль. Может служить проективным материалом для терапевтической работы благодаря возможности: идентификации клиента с героем; поиска выхода из сложной ситуации; обнаружения скрытых ранее ресурсов и др.

Спасатель — человек, который включен в определенную игру, описанную С. Карпманом как треугольник «жертва-спасатель-тиран». Спасатель занят поддержкой жертвы, активно участвуя в ее жизни и оказывая ей различные виды помощи. Без спасателя этот треугольник бы распался, так как у жертвы не хватило бы собственных ресурсов для взаимодействия с тираном. Спасатель получает свою выгоду от участия в этом проекте в виде благодарности жертвы и ощущения собственного всемогущества от нахождения в позиции «сверху».

Спасательство — осознаваемая или неосознаваемая деятельность спасателя, направленная на поддержку жертвы в борьбе с тираном. Обычно характерна для созависимых людей.

Тиран — один из элементов «треугольника С. Карпмана». Он обычно преследует жертву, считая, что последняя сама виновата и провоцирует его на «плохое» поведение. Тиран непредсказуем, несет ответственности за свою жизнь в силу определенного заболевания (алкоголизма, наркомании, игровой зависимости) и нуждается в жертвенном поведении другого человека для выживания. Только расставание жертвы с тираном или устойчивое изменение ее поведения могут привести к его изменению.

Травмированный ребенок — ребенок, который был вынужден противостоять жизненным обстоятельствам, ведущим к разрушению хрупкой формирующейся идентичности и потере самоуважения. Различный характер травматизации ведет тем не менее к схожим последствиям: утрате чувствительности и способности эмоционально реагировать на различные события и воспоминания; диссоциации мыслительной и эмоциональной сфер; нарушению отношений с близкими людьми; изменению сферы интересов (см. концепцию «Травмированный ребенок: этапы психотерапевтической работы с нарциссической травмой» (Г.-Х. Андерсен «Снежная королева»))

Экзистенциальная (психологическая) смерть — понятие, обозначающее остановку психологического бытия, утрату собственной идентичности, ощущение бессмыслинности и бесцельности дальнейшего существования. Обычно возникает в кризисные моменты жизни и требует поиска новых смыслов своего существования.