

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Светлана ТОЛСТАЯ

Кафедра прикладной психологии

Аcest articol reprezintă o descriere a unei sesiuni de psihoterapie care ilustrează utilizarea tehnologiei OH-carduri. Cardurile OH sunt serii de carduri de asociere folosite pentru a facilita exprimarea, a îmbunătăți comunicarea și cunoașterea de sine. Ele sunt utilizate ca instrumente în consiliere și psihoterapie, training sau workshopuri. Imaginile imprimate pe aceste carduri sunt create în acest scop de oameni de artă în colaborare cu psihologi și specialiști privind dezvoltarea și cunoașterea personală.

L'article présente une transcription de séances de psychothérapie qui illustrent l'utilisation de la technologie OH-cartes. On utilise les cartes OH pour faciliter la combinaison d'expression, pour améliorer la communication. On les utilise comme instruments dans le conseil et la psychothérapie, individuellement ou en groupe. Les images imprimées sur ces cartes sont conçues à cet effet par différents artistes, en collaboration avec des psychologues et des spécialistes du développement et de l'exploration personnelle.

Метафорические ассоциативные карты – уникальный инструмент и помощник практического психолога. В профессиональных кругах эти карты известны как: «ОН-карты», «проективные карты», «терапевтические карты» и др.

Метафорические ассоциативные карты (ОН-карты, проективные карты) существуют свыше 20-ти лет. Первая колода таких карт была создана в 1975 году Эли Раманом, канадским профессором искусствования. Он хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям. Колода карт получила название «ОН» (междометие в английском языке, обозначающее удивление). Совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента. В 1983 году Эли Раман познакомился с Моритцом Эгетмейером, который разглядел в картах «ОН» столь долго искомый им инструмент, с помощью которого можно было бы подтолкнуть клиента к откровенному разговору о нём и о его проблемах. Сегодня карты «ОН» переведены на многие языки, в том числе и на русский, и кроме них существует еще 17 уникальных карточных колод, которые могут использоваться как сами по себе, так и в любых комбинациях с любыми другими колодами ассоциативных карт [4,7].

Диапазон применения ОН-карт в групповой и индивидуальной работе со взрослыми и детьми огромен. Их удобно использовать в семейной терапии, психодраме, гештальте, экзистенциальной и арттерапии, транзактном анализе и психосинтезе, просто для развлечения в кругу семьи и друзей. Посттравматический синдром, психосоматические заболевания и зависимости, проблемы детско-родительских и супружеских отношений, взаимоотношения в коллективах, бизнес-консультирование, прояснение и разрешение конфликтов, личностный рост – это далеко неполный перечень областей, где использование карт, обращение посредством них к воображению, фантазии, потоку ассоциаций может оказаться весьма эффективным [2].

Карты создают атмосферу безопасности и доверия, поощряя к самопознанию, открытию собственной креативности и улучшению коммуникации с окружающими. Они помогают разобраться в психологических причинах происходящих с человеком событий и найти решение для сложных ситуаций. Простота применения карт позволяет использовать их без специального обучения для личного роста, интересного семейного досуга, игры в дружеской компании.

ОН-карты – это целая семья метафорических ассоциативных карт, формирующих свой собственный, неповторимый жанр. Использование этих карт непохоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл. Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для творчества и создавая бесконечные просторы для игры нашего воображения.

Проективные методы диагностики хорошо известны и популярны в психологии. ОН-карты обладают всеми преимуществами проективных методов, существенно расширяя терапевтический арсенал психолога или психотерапевта [5]. Карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» клиента, к его личностному мифу о мире и о себе в нём, а также о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Карты очень быстро помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы. При работе со зрительными образами у клиента отсутствует или значительно снижена сознательная цензура: это облегчает работу с его внутренними подсознательными конфликтами.

Карты предоставляют возможность увидеть наглядную картину любых межличностных отношений или взаимоотношений человека с любыми идеями и образами 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 собственного уникального пути выхода из кризиса [1,3,6].

Работа с линией времени позволяет моделировать и исследовать любые процессы в прошлом и будущем, находя с помощью карт метафорические образы решений, создающих для клиента особую, в последующем воплощающуюся в его жизни реальность.

Каждая колода ассоциативных карт – это набор картин или карт-слов. Некоторые из колод представлены в виде двух частей, некоторые – в виде одной. Карты не имеют названий и номеров. Кроме изображений на них ничего нет. Карты-слова можно воспринимать именно как изображения, так как даже в случае интерпретации карты-слова нет четкой линии прочтения, все равно это индивидуально в каждом случае. Карты между собой никак не связаны, каждая из них – самостоятельный мир, отличный от других. Только конкретное частное сочетание двух или более карт в руках одного человека приобретает смысл и свое особое значение.

Каждая картина такой колоды – некий абстрактный рисунок или слово, для прочтения которых не нужны особые знания, представления о значениях. Каждый человек интерпретирует карту так, как она ему видится.

Ассоциативные карты – инструмент самопознания в руках клиента. Он сам вынимает карты, сам их читает. Консультант выполняет лишь вспомогательную роль, направляя действия клиента, помогая ему формулировать запросы и расшифровывать ответы. Каких-то четких схем раскладов нет. По крайней мере – это не главное, хотя при этом уже можно развиваться творчески.

Итак, ассоциативные карты – совершенно иная система, предназначенная по сути для тех же целей, что и многие другие проективные методики. Цели просты: самопознание, анализ состояния, выбор путей в жизни, попытка понять настоящее, только способы разные. Ассоциативные карты – очень мощный диагностический инструмент, позволяющий работать только в рамках собственного существа клиента, – это общение с подсознанием.

Рассмотрим на примерах, как работает данная методика. Выкладываем почти стенограмму приема, на котором человек задает свои вопросы и вытаскивает одну или несколько карт. Обязательно указывается название колоды, с помощью которой велась работа. Далее клиент интерпретирует их, я же вкратце это описываю где-то дословно, где-то по смыслу. Потом начинаем расшифровывать, вернее это делает клиент, а я опять же описываю. К каждой части приема я беру на себя право комментария того, что я думаю об этом, как мне видится ситуация, как это вписывается в рассказанную клиентом историю и как это помогает в решении проблемной ситуации.

Случай 1. Клиент и запрос. Женщина 40-а лет. Запрос: разобраться со страхом перед возможной тяжелой болезнью свекрови и необходимостью за ней ухаживать.

Предыстория. При совместном проживании со свекровью было разное: есть за что благодарить, но были и недопонимание, и разногласия. Несколько раз клиентка переживала серьезные заболевания свекрови, когда та была лежачей больной и ощутила на себе всю сложность подобных ситуаций, так как свекровь проявляла себя очень требовательной, строптивой, эгоистичной. Заботиться о ней было очень тяжело не столько физически, сколько морально. В настоящее время проживают отдельно, отношения хорошие, свекровь ничем не досаждаст и ссор не возникает, но очень тяготят мысли о совместном проживании в будущем.

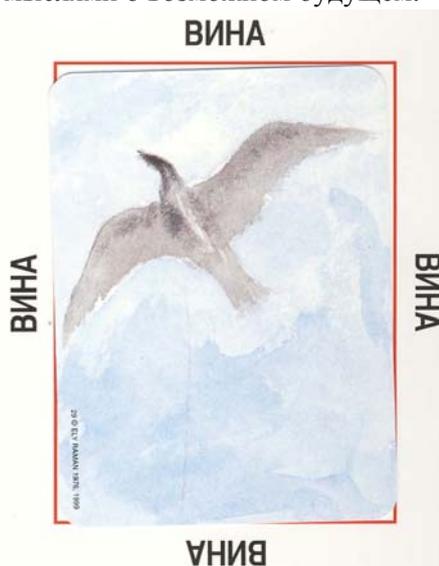
Использовалась колода **ОН-cards**. Карты «ОН» – это книга без переплета, состоящая из бесчисленного количества страниц. Карты «ОН» состоят из двух колод, в каждую из которых входит 88 карт: первая колода состоит из карт с названиями различных жизненных ситуаций, вторая – из карт с изображениями, раскрывающими возможное содержание этих ситуаций. Всего существует 7744 возможных комбинации карт из этих двух колод. Эти 176 карт – материал для бесконечного количества вариантов работы и игры. К 7744 возможным комбинациям слов и картинок добавляются неограниченные возможности нашего воображения и интерпретации, которые существенным образом меняются в процессе нашего плавания по реке жизни.

Благодаря комбинации слова и изображения, «ОН» обращены к человеку как к целостной личности. Бесконечное количество новых сочетаний картинок и слов стимулирует воображение игроков и развивает их творческий потенциал. Карты «ОН» – это уникальный, похожий на игру инструмент, который может использоваться в самых разных ситуациях: личных, социальных или связанных с работой.

Карты «ОН» – как новый язык, возникающий из взаимодействия образов и слов и постоянно создающий новые смыслы. Эти карты со всей наглядностью демонстрируют нам то, насколько по-разному мы все воспринимаем мир и самих себя, и создают условия для уважительного и открытого обмена мнениями.

Вопрос 1. Что я испытываю сейчас, думая о возможной болезни свекрови?

По сути, вопрос в том, что эта женщина ощущает, чувствует сейчас, в данный момент, терзая себя мыслями о возможном будущем.



Клиент тянет первую карту из колоды с картинками. Все карты в данном случае вытягиваются втемную. Карта – ПАРЯЩАЯ В НЕБЕ ПТИЦА.

Клиент: Это птица, которая летает высоко в небе. Она парит над землей и ей там хорошо. Хотя она и одна, но у нее широко распахнуты крылья и, самое главное, она летает. Она свободна, но смотрит вниз, на землю: ее, наверное, там кто-то ждет.

Консультант: Эта птица – Вы? Она похожа на вас?

Клиент: Да, она похожа на меня. Только я не могу, хотя очень хочу, взлететь так же высоко или так же широко раскинуть свои крылья и полностью ощутить эту свободу. Я больше земная, что ли.

Далее клиентка вытаскивает карту-слово. Это слово «ВИНА». К карте-слову я прошу привести несколько ассоциаций. Ключевое задание – рассказать о том, что значит для клиента это слово, с чем оно связано, что навеивает. Возможно, это просто побуждение или просто ощущение. Важно все.

Клиент: Вина – это тяжесть, груз. Может даже потеря. Плохо, что-то гнетет, даже безысходность какая-то...

Далее выясняем, как сочетаются картинка и слово и сочетаются ли вообще. Есть конфликт или его нет.

Клиент: Конфликт есть: свобода и вина, наверное, не сочетаются в жизни... Ощущение вины за то, что хочешь быть свободным! Это тяжело пережить. Выходит, нельзя быть полностью свободным, от этого могут страдать другие и ты будешь тому виной.

Комментарий: У женщины глубоко внутри сформировалось ощущение тяжести от обязательств. Она несет на себе весь груз ответственности за семью: и дом, и ребенок, и зарабатывание и распределение денег. Муж ей не помогает. Свекровь хотя и проживает отдельно, но часть её проблем все равно решает эта женщина.

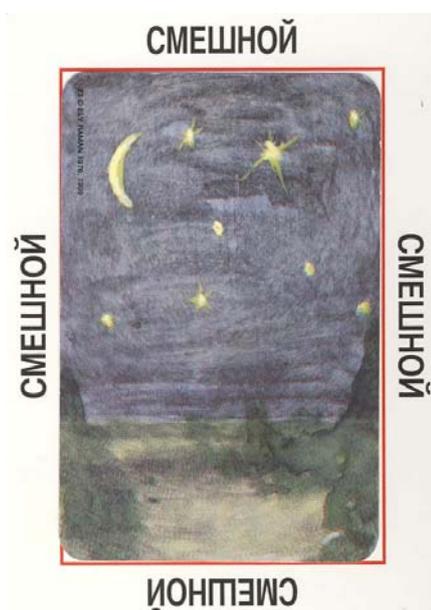
Я обратила внимание клиентки на произнесенное ею слово при описании птицы – свобода. Что значит для нее свобода? Выяснилось, что свобода – это не отсутствие обязательств и привязанностей, не одиночество, а скорее ощущение, что желания всех учтены, что никто никого не использует в своих целях, не перекладывает груз на чужие плечи, что никто ни от кого ничего не требует, а все

делается по велению души, из любви. Свобода – это умение принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, это уважение других и себя. В действительности женщина не бежит от обязательств, но уже сегодня их у нее очень много, есть и такие, которые могли бы быть выполнены другими (мужем, сыном, свекровью). Женщина опасается, что обязанностей станет еще больше, и она может не справиться с ними. Из беседы выяснилось, что сын, возможно, скоро женится, и молодая семья будет жить самостоятельно – вот тогда клиентка начнет ощущать себя более свободной, займется любимыми делами и собой. Но тут может случиться болезнь свекрови – и снова прощай мечты о свободе. Женщина хочет свободы для себя, свободы полета – а как же свекровь? Чувство вины: нельзя думать о себе, когда ты так нужна другим. Вот такое сочетание свободы и вины в данном случае.

Вопрос 2. Как обстоят дела сейчас в моей жизни, что в реальности?

Клиентка вытягивает карту-картинку НОЧЬ.

Клиент: Ночь. Тишина. Спокойно. Очень красиво. Ярко светят звезды. Всем хорошо и радостно. Я хочу туда... Там все в порядке, там все защищены и все счастливы.



Комментарий: Я обратила внимание клиентки на то, что в ответе она употребляет слова констатации, без вплетений таких слов, как: «наверное», «возможно», «вероятно» (как при описании картинке с птицей). Налицо описание реальной ситуации.

Я спросила: легло ли ей представить себя в этой ситуации спокойствия и умиротворения? Клиентка сказала, что в настоящий момент в ее жизни все хорошо, она чувствует себя счастливым человеком, хотя и есть проблемы, но она чувствует себя хорошо и спокойно, даже уверенно (пока не начинают одолевать мысли о возможном «страшном» будущем).

Далее тянем карту-слово. Это слово «СМЕШНОЙ».

Когда клиентка увидела это слово, соединила его с картинкой, появилась улыбка. Это улыбка человека, который чувствует что-то вроде «Ну, конечно... Это очевидно. Это не прозрение и не сенсация, это действительно так и есть». Все хорошо, надо жить и получать удовольствие, радоваться жизни, смеяться. Смеяться даже над этим страхом. Зачем бояться того, что может никогда не наступить? Это, правда, смешно.

Комментарий: если сравнивать первую пару карт со второй, становится наглядным и удивительным, какая между ними пропасть в ощущениях. В первой паре карт преобладает чувство вины за нежелание наступления страшного будущего, связанного с болезнью свекрови и необходимостью за ней ухаживать: женщина винит себя за то, что хочет свободы и хочет летать. Во второй паре картинок появляется осознание: все ведь хорошо, смешно бояться. И в первом и во втором случае ощущения касались настоящего времени: сейчас хочу летать и сейчас всем хорошо. Но за собственные желания – чувство вины, а вот при ощущении, что всем хорошо – можно посмеяться. Приходим к выводу: даже летая в небе и думая о себе, можно не забывать о своих обязанностях, о своих близких и всем будет хорошо, все будут счастливы. Винить себя не за что – это смешно!

Вопрос 3. Но если все же будущее будет таким, какого я боюсь, что будет?

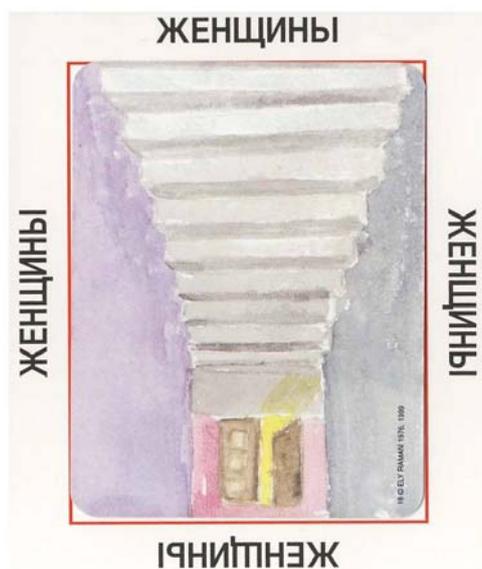
Имеется в виду, что если все же свекровь тяжело заболит, будет лежачей и груз забот ляжет на клиентку, что ее ждет?

Клиентка вытягивает карту-картинку. Это ДВЕРЬ И ЛЕСТНИЦА.

Поскольку данная карта может иметь 2 положения, я прошу клиентку положить ее так, как она это видит, как считает нужным. Положение, установленное клиенткой: внизу двери и лестница, ведущая вверх.

Клиент: Препграда дверь, и даже не одна. Но за дверью есть выход, который ведет вверх, к свету, к небу, к победе. Главное, что есть выход!

Далее вытягиваем карту-слово. Это слово «ЖЕНЩИНЫ».



Клиент: Я – женщина. И это здорово. Мне нравится быть женщиной.

Консультант: Как сочетается слово и картинка?

Клиент: Женщины сильные, а не слабые. Они могут все. Открывать любые двери, решать любые проблемы и двигаться вперед. Женщина откроет эту дверь, пройдет весь путь и добьется успеха.

Консультант: Как это связано с Вашей ситуацией?

Клиент: Если возникнет проблема, я ее решу. Так уже было и так будет. Мой путь наверх, вперед. Я умею летать. Я открою эту дверь, потому что лестница моя, я по ней иду и обязательно дойду до вершины. Я справлюсь со всем в жизни. Я сильная! Я женщина!

Комментарий: Учитывая запрос, а он – снять страх перед вероятной необходимостью ухаживать за тяжелобольной свекровью, мы видим почти четкие рекомендации. Жизнь – вещь удивительная, но сложная. Проблем в ней всегда много:

и более сложных, и более легких, но они почти всегда есть. Умение летать с широко распростёртыми крыльями помогает всё преодолеть. Летать значит делать, делать значит решать проблемы, решать проблемы значит делать жизнь легче и счастливее, делать так, чтобы всем было хорошо, тепло и уютно (и тебе самой в том числе). Летать – это счастье и свобода, это естественное стремление всех живых и винить себя за это нельзя, тем более, когда всем хорошо и все счастливы. Бояться того, чего нет (а может и вовсе не быть) – смешно. Жизнь закаливает, проблемы делают нас сильнее, поэтому при встрече с новой преградой, свободный человек откроет эту дверь и будет продолжать движение вперед. И если ты женщина, то тебе это удастся обязательно: за тобой твои близкие и они верят в тебя, верят в то, что ты умеешь летать, а значит – сможешь помочь и им.

В заключении описания данной сессии хотелось бы отметить, что клиентка сделала фотографию композиции из вытянутых ею карт, вложила ее в рамку и повесила на видное место: чтобы всегда (и во всех случаях) помнить, что заранее беспокоиться – смешно, а винить себя за то, чего может никогда и не быть – глупо, надо жить и радоваться! Надо летать!

Рассмотрим еще один пример консультативной сессии с применением метафорических ассоциативных карт. В данном случае использовалась колода «Персона».

Колода «Персона» является основной колодой и состоит из двух колод: 77 красочных портретов изображают самые разнообразные типажи и лица людей любых возрастов, разных стран и народов: северных и южных, восточных и западных.

Вместе с портретами прилагается 33 карты-взаимодействия, которые схематично изображают возможные связи и отношения между людьми.

Карты-портреты могут использоваться отдельно и в комбинации с картами-взаимодействиями. Эти портреты нарисовал канадский художник Эли Раман, используя при этом самые разные художественные стили. Он изобразил людей, которые могут населять любой уголок нашего мира или нашего воображения. Рассматривая эти портреты, мы начинаем интересоваться тем, какой жизнью живут эти люди, что они чувствуют, о чем думают, как их зовут, что другие думают о них, как они представляют сами себя.

В то же время карты могут демонстрировать не только разные типы людей, но и различные аспекты нашей собственной личности.

Если мы выберем 2 карты-портрета, то мы можем начать представлять их отношения, симпатии и антипатии. Карты-взаимодействия, интерпретацию которых игрок осуществляет самостоятельно, помогают направить его фантазию в определенное русло и облегчить повествование.

Случай 2. Клиент и запрос. Девушка 22 лет. Запрос: определиться с выбором между двумя молодыми людьми.

Предыстория. Примерно год назад девушка познакомилась по социальным сетям с молодым человеком и у них завязались романтические отношения. Он гражданин другой страны. За год у них

состоялось несколько очных встреч, которые укрепили их отношения. Примерно месяц назад она встретила другого молодого человека (назовем его Парень 2), который симпатичен ей не меньше и у них также романтические отношения. Через неделю Парень 1 должен снова приехать и она не знает, кого выбрать.

Для сессии было предложено из колоды «Персона» выбрать в открытую изображения обоих парней и свое и расположить их в пространстве.

Далее клиентке было предложено рассказать о молодых людях и девушке, изображенных на выбранных картах, от третьего лица. Таким образом, на первом этапе клиентке предлагается расположить проблему перед собой и взглянуть на проблему как бы со стороны, что позволяет воспринять ее как некую целостность. Эта техника в практике позитивной психотерапии называется дистанцированием от конфликта. На этом этапе психотерапевт должен помочь клиенту отойти в сторону от той проблемы, которая застила ему свет в окошке и мешает видеть реально весь окружающий мир. Это напоминает гештальттерапию, когда какая-то проблема, неоправданно заняв место центральной фигуры, закрыла собой фон, который на самом деле куда более достоин быть фигурой.

Как писал Сергей Есенин:

Лицом к лицу лица не увидать.

Большое видится на расстоянии...

Только *дистанцировавшись* от болезненно раздутой проблемы, то есть взглянув на нее как бы со стороны, трезвым взглядом, клиент сможет увидеть ее реальное (не такое решающее, как ему казалось) значение. И лишь тогда может продуктивно начаться следующая стадия – проработка конфликта.

Клиентке также предлагается проследить за ощущениями своего тела. Проявление чувствуемых ощущений дает индивиду возможность сделать сильнее свое «Я». Поскольку чувствуемые ощущения – некая целостность, присутствующая во мне, обладание ими в некотором смысле делает меня более свободным. В отличие от этого, эмоция овладевает человеком, захватывает его. Если человек захвачен эмоцией, его «Я» временно уменьшается, хотя полная идентификация эмоций является кратковременной, а не привычной. Конечно, эмоции тоже жизненно важны, особенно если речь идет о новых эмоциях. Но столь же важно, чтобы овладевающие человеком эмоции сопровождалась активной внутренней проверкой. В данном примере мы не стремились выяснить, что именно клиент чувствовал по отношению к тому или иному молодому человеку; это можно представить довольно легко. Мы же хотели бы получить нечто иное — телесное ощущение целостного процесса жизни; чувствуемое ощущение, когда процесс выбора будет постепенно изменяться и превращаться в нечто новое, а «Я» – расти и развиваться.

Итак, начнем сессию с рассказа о изображенной на карте девушке (все изображения представлены ниже).

Консультант: Расскажи о ней. Какая она, что чувствует?

Клиент: Очень мрачная. В ней борются два чувства: желание поступить правильно и боязнь ошибиться. Но скорее она боится брать ответственность. Боится принять неправильное решение, хотя она понимает, что дело не в правильности... Она хочет быть счастливой, но не знает как, вернее – с кем. Чувствует себя глупой и ей от этого стыдно.

Консультант: Расскажи теперь о них.

Клиент: Первый парень – очень правильный. Спокойный, как удав, его ничто не может вывести из себя, эмоционально устойчив. Он как струна, всегда в тонусе. Помешан на здоровом образе жизни, на правильном питании.

Второй парень – бесшабашен, живет одним днем. Огромное чувство юмора, море нежности, ласки, не сидит на одном месте. Но гонится за легкими деньгами. Иногда удается хватать звезды с небес. Хочет всего и сразу, в 30 лет надо иметь почву под ногами, но её нет.

Далее я предложила клиентке убрать карту Парня 2, расположить девушку и Парня 1 так, словно они вместе, и рассказать об ощущениях девушки.

Клиент: Она чувствует себя неуверенно. Неуверенность в своем несоответствии ему. Она очень скованна. Он такой человек, который заставляет ее всегда быть в тонусе, всегда соответствовать его представлениям. Она не может быть собой, но при этом чувствует себя защищенной, чувствует стабильность.

Консультант: Стабильность? Стабильность не своей жизни?

Клиент: Да.

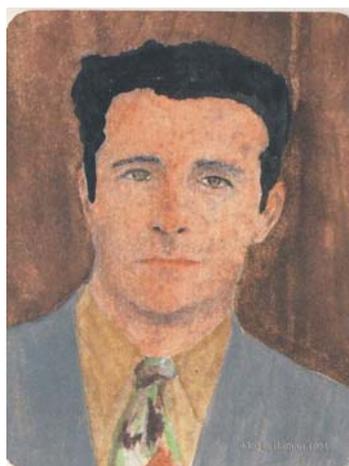
Консультант: Попробуй произнеси эту фразу.

Клиент: Стабильность не своей жизни...

Консультант: Как реагирует твое тело?

Клиент: Больно. Горло болит, задыхаюсь...

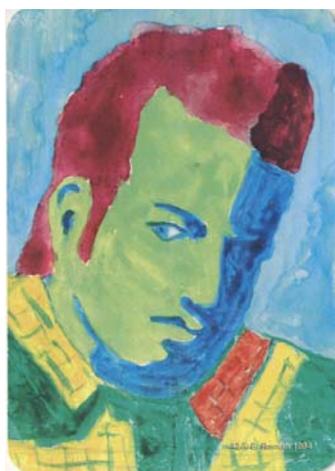
Консультант: По расположению карт скажи, кто на кого смотрит?



Клиент: Она вообще не смотрит на него, отвернулась даже. Она понимает, что не сможет соответствовать ему и боится его разочаровать. Он, кстати, тоже не смотрит на нее. Впрочем, он, как всегда, смотрит прямо – словно точно знает, чего хочет. Но может быть, он тоже ищет другую... Но ей при этом не грустно, словно гора с плеч.

Далее было предложено убрать Парня 1, расположить вместе карты Парня 2 и девушки. Клиентка положила карту Парня 2 сверху на карту Девушки. Объяснила это тем, что они словно одно целое, всегда вместе, все делают вместе и совершенно неразлучны. При этом Девушка чувствует себя прекрасно, как 16-летняя дурочка, которая ни о чём не думает, а только о любви и счастье, и она хочет быть всегда рядом с ним. Она принцесса в этих отношениях, а тело реагирует радостно, ее тянет танцевать. Единственное, что ее смущает, – это завтра. Она боится завтрашнего дня с Парнем 2, так как не уверена в его состоятельности быть главой семьи, добытчиком.

Я предложила расположить карты рядом.



По расположению карт мы выяснили, что Она смотрит на него, а Он выглядит хитреньким, потому что готовит ей сюрприз.

Консультант: Хочет ли она сейчас замуж и ребенка?

Клиент: Нет, она пока к этому не готова. Она пока хочет только жить и радоваться. И не стоит сейчас омрачать свое сегодня всякими нерадостными предположениями о будущем.

Клиентка отказалась вернуть карту Парня 1, мотивируя это тем, что ей так спокойнее, она словно освободилась от оков и готова к разговору. Сейчас ей хорошо, а проблемы будет решать по мере их поступления.

Комментарий: Парень 1 нравился девушке своей рассудительностью, правильностью и продуманностью. Она считала, что он сумеет организовать и ее жизнь, придать ей больше упорядоченности и организованности. Как известно, часто основой оценки других людей является сравнение качеств другого со своими собственными. Возникает *эффект контраста*, заключающийся в подчеркивании у других людей тех качеств, которые недостаточно развиты у самого оценивающего. Хотя девушку смущала некоторая педантичность и продуманность, даже в мелочах, но она воспринимала это скорее как плюс, как черту, недостающую ей самой. Парень 2 является полной противоположностью Парня 1: бесшабашен, весел, живет сегодняшним днем, оптимист. До встречи с Парнем 2 жизнь девушки была размеренной: учеба, работа, дом и некое виртуальное общение с молодым человеком, которое приносило удовлетворение и ощущение, что она не одна. Встреча с Парнем 2 словно пробудила девушку, внесла в жизнь фейерверк праздника, веселья и дала ощущение счастья. Парень 2 в этом очень похож и на саму девушку. Вот что по этому поводу говорил Ж. Лабрюер: «Чем больше наши ближние похожи на нас, тем больше они нам нравятся; уважать кого-то – это, по-видимому, то же самое, что приравнивать его к себе». С Парнем 2 очень весело и комфортно, но нет уверенности в завтрашнем дне, так как он не строит планов, не умеет организовать свою жизнь, а скорее плывет по течению. Но и сама девушка не готова к серьезным отношениям, к построению семьи и каких-то других грандиозных планов: ей пока хочется праздника жизни, насладиться молодостью, развлекаться. В данном случае жесткие рамки, в которых она должна была бы находиться, будучи с Парнем 1, безусловно, ее очень душили. В процессе сеанса пришло осознание того, что настоящее здесь и сейчас – прекрасно и не стоит омрачать его предположениями о возможном будущем. Неизбежность предстоящих объяснений с Парнем 1 принимается спокойно. Девушка внутренне готова к разговору и знает, что сказать.

Таким образом, карты помогают сформулировать проблему, выразить то, что сложно сказать, помогают осознанию причин проблемы и поиску решений. ОН-карты обладают всеми преимуществами проективных методов, существенно расширяя терапевтический арсенал психолога или психотерапевта. 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 осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы. При работе со зрительными образами у клиента отсутствует или значительно снижена сознательная цензура, это облегчает работу с его внутренними подсознательными конфликтами.

Карты предоставляют возможность увидеть наглядную картину любых межличностных отношений или взаимоотношений человека с любыми идеями и образами 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.

Литература:

1. Deru Pascal; *Jeu vous va si bien !* (Le) Editeur: Le Souffle d'Or, Collection: Créativité, 256 p.
2. France, Honore; & Lawrence, Joan; *OH Cards: A Process for Interpersonal Exploration*, Volume 8, Number 4, March, 1993.
3. Kirschke, Waltraud, *Les fraises derrière la fenêtre*, translated to French by C. Gatineau, OH Verlag, Germany, 2008.
4. Lawrence, Joan & Raman, Ely; *The Little Book About The OH Cards*, Eos Interactive Cards, 1993, 2005.
5. Lerner Isha et Mark; *Grand livre des cartes de l'Enfant Intérieur* (Le): Le Souffle d'Or, Collection: Findhorn. - 240 p.
6. Tyler Kathy, Drake Joy; *LIVRE – Les cartes des ANGES* Editeur: Le Souffle d'Or, Collection: Findhorn. - 156 p.
7. <http://www.oh-cards.com>

Prezentat la 23.09.2010