

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ «СОРЕ»: ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Светлана ТОЛСТАЯ

Кафедра прикладной психологии

Pentru a face față evenimentelor negative de viață cotidiană, toată lumea are nevoie de resurse, în primul rând – psihologice, deoarece acestea sunt surse interne. Sprijinul psihologic este un exemplu de o resursă socială, care are drept scop de a crea condiții pentru reabilitarea oamenilor care vin dintr-un eveniment de criză. Una dintre cele mai eficiente metode folosite de către psihoterapeuți sunt cărțile metaforice. Articolul prezintă o transcriere de ședințe de psihoterapie care ilustrează utilizarea diferitelor tehnici de terapie cu ajutorul cărților metaforice «Cope».

L'article présente l'exposé des de séances de psychothérapie qui illustrent l'utilisation de différentes techniques de thérapie par les cartes métaphoriques «Cope».

С недавнего времени открыто и широко стали говорить еще об одной душевной проблеме – психотравме или психологической травме, оказывающей сильное влияние на жизнедеятельность и состояние человека.

Различают психическую и психологическую травму. *Психическая травма* – это повреждение (кем-то или чем-то) психики, приводящее к заметному нарушению ее нормального функционирования. При *психологической* травме нарушений функций психики нет, у человека остаются возможности быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Если возникают экстремальные обстоятельства (пожар, потоп, землетрясение), на время этих событий все травмированные спасают себя с той же активностью, что и нетравмированные. Но как только эти события завершаются, травмированные вспоминают о своих проблемах и возвращаются в свое проблемное состояние. Как, например, в случае новой игрушки ребенка увлечен позитивом, так в случае психологической травмы человек увлечен своим негативом [1].

Если человек перенес психотравму, его психическое или психологическое состояние нестабильное. Следовательно, дальнейшее развитие его личности тоже пойдет не по тому руслу. У каждой личности развитие может пойти по-разному. Это зависит от индивидуальных особенностей: может развиваться аутоагрессия; некоторые стараются "уйти" от решения проблем при помощи употребления наркотиков, алкоголя, хотя это тоже путь саморазрушения; некоторые выбирают путь асоциального поведения. Если психотравмирующие события были пережиты в детстве, они притягивают к себе человека всю жизнь. Он психологически может остаться в том времени и в том возрасте, когда произошла травма. То есть, фактически переживший травму человек может останавливаться в своем личностном развитии.

Психотравма также отражается и на будущем. Люди, перенесшие психологическую травму, нередко реализуют жизненный сценарий, направленный на саморазрушение. Статистика показывает, что 70% насильников в детстве пережили насилие. Причина такой склонности к аутоагрессии может крыться в том, что человека преследует чувство вины, выступающее базовым переживанием любого травматического стресса. Либо человек, переживший травму, стремится к ее повторению для того, чтобы отреагировать на нее и невольно подставляет себя под травмирующие ситуации [1].

Для того чтобы человек продолжал жить свободным от травматических последствий, необходимо помочь ему проработать травматическое переживание, принять его как часть личной истории. Необходимо сделать так, чтобы воспоминание стало всего лишь фактом, а не вызвало ощущения эмоциональной вовлеченности. Часто люди, особенно дети, стараются избавиться от травмирующего воспоминания – вытеснить его из сознания, вроде как забыть. Но этот способ столь же привлекателен, сколь и коварен. Загнанная на уровень подсознания травма, как заноза, будет давать о себе знать в виде неврозов, навязчивых мыслей, иррациональных страхов, кошмарных сновидений. Вытесненные переживания также могут проявляться в виде психосоматических заболеваний [2]. Поэтому столь важно своевременное вмешательство специалистов в случае, если человек переживает психологическую травму как последствия стресса.

Искусство может выступать одним из важных исцеляющих факторов в случае психотравмы. Оно фасилитирует процесс переживаний, содействует отреагированию и проработке чувств горя, боли и утраты. Искусство приводит к переживанию катарсиса, помогает выразить чувства, то, чего нельзя выразить словами [3]. Согласно теории Л.С. Выготского, эмоциональная связь действительности с воображением проявляется двойным образом. Всякое чувство стремится воплотиться в определенные образы, то есть эмоции, и как бы «подбирает» себе соответствующие впечатления [2]. Однако существует и обратная связь воображения с эмоциями, когда образы воображения порождают чувства. Работа с визуальными образами зачастую является эффективным средством преодоления последствий психических травм. Такая работа может быть связана с использованием техник визуализации, десенситизации и арт-терапии. «Поскольку травматичный опыт запечатлевается в образной форме, – пишет Эпплтон, – процесс художественного творчества является эффективным средством его преодоления» [2]. Следует признать, что образы являются универсальным языком и естественны для человека.

Если травма не находит словесного выражения, то мы ищем невербальные и психологически безопасные способы выражения. Люди с лёгкостью используют возможность постепенного приближения к травмирующим воспоминаниям посредством метафор. Одним из эффективных инструментов, которые используются специалистами помогающей деятельности, являются метафорические карты.

В профессиональных кругах карты известны под разными названиями: «ОН-карты», «проективные карты», «терапевтические карты» и др. Благодаря психотерапевту и издателю Моритцу Эгетмейеру и его издательству «ОН Verlag» карты распространились по всему миру как качественный проективный инструмент, применяемый в различных направлениях психологической помощи, в лечебной практике преодоления последствий кризисов и травм.

Карты «Соре» (Преодоление) используются как одно из творческих средств исцеления в сочетании с другими существующими методами. Карты «Соре» – это комплект из 88 карт-картинок для преодоления кризисных ситуаций и исцеления душевных травм. Карты «Соре» нарисованы российской художницей из Санкт-Петербурга, Мариной Лукьяновой, под руководством доктора Офры Аялон, израильского психолога, имеющего международную известность в области исцеления душевных травм. Авторы сознательно не используют на картах кричащие газетные изображения войн, терактов, насилия или катастроф. Такие картины, постоянно мелькающие на экранах телевизоров и на газетных страницах, прочно укоренились в коллективном сознании, и любое напоминание о них могло бы только усилить травму. Поэтому карты «Соре» изображают травматические события и эмоциональные реакции на них в символическом и метафорическом виде. Одновременно карты предлагают символы и образы облегчения, успокоения, уверенности и исцеления.

В основе использования карт «Соре», как инструмента кризисной помощи, лежит подход М.Лаада и О.Аялон, базирующийся на шести измерениях, которые описывают пути преодоления человеком кризисного события. В данном мультимодальном подходе рассматривается модель, состоящая из шести видов «исцеляющих ресурсов» и именуемая BASIC Ph. Эти внутренние стратегии преодоления и исцеления символически представлены в комплекте «Соре» шестью картами с изображенными на них руками. Каждая «рука» символизирует определенную жизненную стратегию преодоления кризисов [4].

1. *Вера (Belief)*. Этот способ преодоления кризиса базируется на умении верить – будь то вера в Бога, в людей, в чудо или в себя самого. Если не вмоготу, то можно с надеждой и доверием протянуть руки к небесам и помолиться о помощи.

2. *Чувства (Affect)*. Сердце – это шкатулка наших чувств: любви и ненависти, мужества и трусости, радости и печали, ревности и сострадания и так далее. Этот способ преодоления кризисов требует прежде всего умения распознавать различные чувства и называть их собственными их именами. Затем уже следует попытка выражения этих чувств наиболее подходящими для каждого человека способами: при помощи слов – будь то в устной беседе, или письменно: в рассказе или в письме; или без использования речи – в танце, в рисунке, в лепке, в музыке или пантомиме.

3. *Общество (Social)*. Этот способ преодоления кризисов использует способность к общению. Можно обращаться за поддержкой к семье, к друзьям, к профессиональным психологам или самим оказывать помощь другим пострадавшим, уходить с головой в общественную работу, взваливать на себя ответственность по управлению каким-либо бизнесом.

4. *Игра воображения (Imaginative)*. Этот способ преодоления кризисов обращается к творческим способностям. Благодаря воображению можно мечтать, развивать интуицию и психологическую гибкость, постоянно трансформироваться, искать решения в мире игры и фантазии. Используя воображение, можно с легкостью изменять будущее и прошлое.

5. *Ум (Cognitive)*: При данном способе преодоления кризисов используются ментальные способности, умение логически мыслить, оценивать ситуацию, постигать новые идеи, планировать, анализировать проблемы и решать их.

6. *Деятельность (Physical)*. Способ преодоления кризисов, обращающийся к деятельности физического тела. Этот способ обращен к таким способностям физического тела, как восприятие сигналов окружающего мира с помощью соответствующих рецепторов и органов чувств – слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса, тепла и холода; ощущения боли и удовольствия, внутреннего напряжения или расслабления. Этот способ предполагает физические занятия различного рода, как-то: выполнение физических упражнений, спорт, работу, требующую физических усилий, прогулки на природе.

С тем чтобы увеличить адаптационные возможности, необходимо прибегать к помощи всех ресурсов, входящих в «BASIC Ph». В переводе на русский комбинация ресурсов названа «ЧУДО И Вы» – чувства, разум, деятельность, общество (семья), игра воображения, вера.

Рассмотрим далее на конкретных примерах различные техники работы с картами «Соре», используемые в процессе психологического консультирования лиц, перенесших травмирующие психоэмоциональные состояния.

1. Техника «Кризис = Угроза + Шанс» или «ЧУДО и Вы»

Данная методика является авторским приемом, предложенным О.Аялон, который можно использовать в программах кризисной помощи, в работе с психотравмами. Методика направлена на исследование привычных путей преодоления кризисного события и определение тех способов преодоления, которые заблокированы в ситуации кризиса. Этот тип работы позволяет ознакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих справиться как с обычными бытовыми проблемами, так и с экстремальными ситуациями. Участник сможет выявить, какие из этих ресурсов малодоступны ему в моменты стресса и прочувствовать, к каким внутренним силам ему стоит обращаться за помощью в кризисных ситуациях.

Клиент и запрос. За консультацией обратилась женщина, пережившая развод. Вместе прожили не долго, всего 3,5 года, детей не было и совместно нажитого имущества тоже. Делить нечего. Но развод состоялся как-то очень неожиданно. Это было решение, принятое мужем, и женщине пришлось его принять. Совместная жизнь не была очень счастливой, и, в принципе, развод был ожидаемым событием. Несмотря на это женщина не теряла надежды, что все наладится и поэтому решение о разрыве отношений восприняла болезненно. Женщина испытывает противоречивые чувства: чувство опустошенности (в душе, словно, выгоревшая пустыня) и чувство вины (я не смогла; я не поняла; если бы я поступала по-другому и т.д.).



Клиентка вслепую достала карты для каждого из ресурсов «BASIC Ph» («Чудо и Вы»).

Первый ресурс *Вера*. Комментарий клиентки к карте: «Первое, что приходит в голову: другие помогут! Есть люди опытные и знающие, которые могут помочь и в это надо верить, надо уметь доверять другим».



Ресурс *Эмоции*. Комментарий клиентки к карте: «Любить. Девочка так обнимает волка, а волк ведь хищник и от него не знаешь, чего ожидать. Но любовью можно растопить любое, даже самое злое сердце».



Ресурс *Социальные навыки*. Комментарий клиентки к карте: «Ругаются, злятся... Наверное, речь о том, что все мы люди и должны прежде всего научиться говорить друг с другом. Уметь говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях. Не злиться, не кричать, а объяснять».



Ресурс *Творчество*. Комментарий клиентки к карте: «Лабиринт и творчество. Интересно. Это про то, что как бы всё ни было запутано, выход есть всегда. Надо просто искать и, возможно, неординарно подходить к решению».



Ресурс *Интеллект*. Комментарий клиентки к карте: «Часы? Что-то со временем. Наверное, осознание, что всему свое время и что время нельзя тратить попусту».

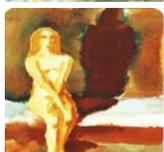


Ресурс *Физические действия*. Комментарий клиентки к карте: «Плавание – лучшее действие. Я очень люблю плавать. И знаете, если не хочешь утонуть, надо усердно грести и руками и ногами».

Затем клиентка целенаправленно выбрала 3 карты, которые могли охарактеризовать ее состояние в момент расставания.



Первая карта и комментарий клиентки: «Разбитый дом, все рухнуло, дом еще не совсем сломан, но в этом водовороте ему не уцелеть. Я думала тогда, что жизнь закончена и больше у меня никогда не будет ни дома, ни семьи».



Вторая карта и комментарий клиентки: «Одиночество. Больше сказать нечего. Одна и пустота. Море большое и широкое перед тобой, но оно пугает, оно не доброе. Такая вода и разрушила мой дом. Я одинока и бессильна».



Третья карта и комментарий клиентки: «Посмотрите, тут над головой девушки еще лики – это точно про меня. Я испытывала тогда (да и сейчас) двойные чувства: с одной стороны, люблю и хочу вернуть, а с другой понимаю, что счастья не было, мы не ладили и, может, хорошо, что ушел».

На следующем этапе клиентке было предложено посмотреть на первые 6 карт-ресурсов и сказать, что из этих ресурсов она не использует, из-за чего блокируется проживание травматического опыта. Клиента долго разглядывала карты, вспоминала свои комментарии к ним и, наконец, сказала, что по большому счету использовала только 2 возможности. Во-первых, физические действия. Она много работала, просто нагружала себя, думая, что если что-то делает, значит, еще живет, еще что-то может и кому-то нужна. А во-вторых, ресурс веры, веры в помощь других – она пришла к психологу.

Далее мы обсудили, каким образом она могла бы задействовать и остальные ресурсы и нашли несколько возможностей: принять истину, что нельзя тратить свое время зря, и всё в жизни случается, и всему свое время: «Была боль, будет и радость»; наполнить жизнь любовью. Прежде всего, вернуть любовь к себе и сделать для себя что-то приятное (сходить в парикмахерскую и купить новые туфли, которые, кстати, уже присмотрела); продолжить консультации у психолога, чтоб научиться выражать свои мысли и чувства, контролировать эмоции.

2. Техника «Рост после разрушения»

Стресс, так же как и кризисная или травматическая ситуации, причиняет сильные физические и душевные страдания. Они разрушают устои привычного мира, но, с другой стороны, они могут способствовать процессам изменения и дальнейшему личностному росту. Эта техника ставит задачей выявить процесс «личностного роста, являющегося следствием травмы».

Клиент и запрос. За консультацией обратился мужчина 30 лет. Полгода назад попал в очень крупную аварию. Последствия аварии – погиб водитель второй машины ДТП. По результатам расследования была признана полная виновность погибшего водителя: нарушил правила движения, проехал на красный сигнал светофора и был пьян. Тем не менее, мужчина сильно переживал случившееся. Сейчас испытывает сильнейший страх перед автомобилем, как только садится за руль, испытывает панические атаки, стал плохо спать по ночам, снятся кошмары с авариями, стал раздражительным, срывается на родных и на коллегах. Беспокоит то, что стал злоупотреблять алкоголем, чтобы снять стресс.

На одной из сессий мы затронули тему опыта, который люди приобретают благодаря неприятным ситуациям. Клиенту было сложно выразить свои мысли на этот счет. Он убежден, что никакого положительного эффекта эта ситуации не несет, он и так знал, что надо соблюдать правила и не садиться за руль пьяным.

Я предложила поговорить на эту тему с картами «Соре».

Клиент перетасовал карты, разложил их на 4 стопки. Достал карту из 1 стопки, чтобы сформулировать ответ на вопрос: «Что он потерял в этом кризисе?»



Комментарий клиента к карте: «Уверенность потерял. Я знал, что я хороший водитель. Никогда не попадал ни в какие неприятности, ничего не нарушал, меня даже не штрафовали. Разве что по мелочи, за парковку. А после той аварии я потерял уверенность, что смогу горы свернуть».

Вторая карта и вопрос: «Чем Вы были готовы пожертвовать?»



Комментарий клиента к карте: «Я не помню, что я думал тогда. Сейчас тоже не знаю, чем мог бы пожертвовать... Пожертвовать ради чего? Чтобы тот водитель остался жив? Машиной, пусть бы она разбилась сильнее... Глядя на карту, могу сказать, что пожертвовал сном. Теперь на работу добираюсь дольше и раньше надо вставать. Да, наверное, можно пожертвовать сном, чтобы не попадать в такие передраги в час пик».

Третья стопка: «Что Вы приобрели в результате данного события?»



Комментарий клиента к карте: «Танец? Это не про меня. Хочу другую карту». Несмотря на то, что техника позволяет взять другую карту, прошу клиента всего два слова сказать про эту, как бы выразить ее основную идею, а потом обещала позволить вытянуть другую карту.

Вот какой диалог у нас получился:

Клиент: Танцуют, вместе, в паре. Рок-н-ролл, наверное. Суть: вместе танцевать веселее.

Психолог: А если эту идею «вместе танцевать веселее» перенести на ситуацию с аварией, про что она будет?

Клиент: Про то, что на дороге мы все в разных машинах, но в одном движении. И важно, не только как ты двигаешься, но и как двигаются другие. Значит, надо реагировать на них, как в танце. Ну, вообще-то да... Тогда про меня. Я всегда был строг к себе и следил, чтобы я все делал, как положено. Не хотел быть причиной аварии. Если бы я вовремя заметил ту машину и отреагировал, я мог бы увернуться, резко нажать на тормоза, и другая машина въехала бы в задок моей, но трагедии бы не было...

Психолог: Урок, который вы вынесли – это чувство вины? Вы вините себя в том, чего не сделали?

Клиент: Да нет, я не про вину... Я про то, что надо «танцевать вместе». Это я такое знание приобрел. Осталось приобрести такой опыт.

Комментарий автора. Считаю необходимым обсудить здесь тот момент сессии, где я не стала сразу удовлетворять просьбу клиента о замене карты. В руководстве к работе с картами всегда особо подчеркивается, что любой человек может в любой момент отказаться от любой вытянутой им карты, даже не объясняя причин. А психотерапевт обязан удовлетворить его просьбу и не задавать вопросов. Но иногда случается так, что интуиция подсказывает, что карта может быть полезна клиенту, если он сумеет хоть что-то по ней рассказать. Конечно, в ситуации принципиального отказа нет смысла настаивать, но если вы почувствовали, что клиент не успел проникнуться картой, тем, что в ней заключён для него некий смысл, предложите ему в нескольких словах описать карту. В данном случае, после описания карты с танцем, тянуть другую карту для этого вопроса клиент не стал. Он сказал, что вполне

удовлетворен приобретенным знанием и выразил благодарность за то, что я не сразу позволила ему отвергнуть эту карту, а поразмышлять над ней.

Достав карту из 4 стопки для ответа на вопрос: «Что бы Вы хотели приобрести в результате пережитого?», клиент прокомментировал ее так:



«Я вижу тут продолжение предыдущей мысли. Мне надо приобрести навыки, навыки работать вместе, навыки работать с отвлекающими факторами, навыки... Я думаю, что мне нужно еще погонять с инструкторами, чтоб научиться разным приемам владения и собой, и автомобилем в экстремальных ситуациях».

Комментарий автора. Карты помогли клиенту сформулировать приобретенный опыт и наметить пути для дальнейшей жизни. Когда клиент отказывался от карты, говорящей о приобретении, я почувствовала в ней идею совместных действий. То, чего, на мой взгляд, не хватало клиенту. Он несколько раз подчеркивал свой профессионализм вождения, строгость соблюдения правил, но я в тот момент вспоминала слова одного моего друга. Я собиралась на курсы вождения и спросила его: «Страшно водить? Трудно?». На что он ответил: «За себя не страшно, страшно за других». И в разговоре с клиентом мне показалось, что именно этот ориентир на других участников движения у него недостаточно развит. Хотя мне совсем не хотелось, чтобы приобретением явилось чувство вины, поэтому я и задала уточняющий вопрос об этом. И главное достижение сессии, что через «танец» мы подошли к идее о том, что совместное движение – это навыки. И клиент принял решение их приобрести.

3. Техника «Родом из детства»

Все мы родом из детства. Принято говорить, что детство – золотая пора. Но воспоминания многих из нас, если не всех, возвращают нас в моменты отнюдь не радужные. Речь даже не о «неблагополучных» семьях, речь идет о вполне нормальном детстве в семье, часто полной и интеллигентной. Обиды, детская ревность, скандалы, ссоры папы с мамой и других родственников, несправедливые обвинения и упреки омрачают картины прошедшего детства. Школу многие вспоминают как страшный сон. Жестокость сверстников и непонимание родителей в подростковые годы оставили незаживающие до конца раны во многих душах. Юность приносит свои риски – безответная любовь, одиночество. Каждая судьба – уникальный набор детских и юношеских невыплаканных слез, невысказанных обид, потаенных страхов, так и оставшихся «жить под кроватью». Забытых, но от этого не исчезающих.

Работа с психологическими травмами прошедших детства и юности помогает преодолевать давние комплексы, гармонизировать отношения с людьми, особенно с собственными детьми и родителями, не повторять ошибок родителей, не нести их в будущие семейные традиции.

Техника «Родом из детства» предлагает возможность встретиться со своими внутренними ранами еще раз, чтобы их исцелить и извлечь из них ценные уроки. В момент получения травматического опыта, у нас еще зачастую не хватает сил, чтобы справиться без вреда для себя. У взрослого человека есть уже для этого все ресурсы, а инструментарий предоставляет специалист-психолог в форме колоды карт «Соре».

Клиент и запрос. За консультацией обратилась девушка 26 лет. Она очень переживает из-за невозможности строить взаимоотношения с молодыми людьми. Возраст, родные и близкие торопят с замужеством, ей бы тоже хотелось, но у нее ничего не получается. Кроме работы она нигде не бывает, в знакомства на улице не верит, интернету не доверяет вообще. Критично относится к своей внешности, характер считает сложным, не умеет привлекать мужчин – одним словом, перспектив никаких.

Как и все психологические особенности, «нелюбовь к себе» родом из детства. Заложившись еще в детстве, в дальнейшем обросла множеством мелких и крупных подтверждений в лице разного рода неприятностей и неудач. Я обратила внимание на болезненное отношение к себе клиентки, какое-то чувство уязвимости, повышенной самокритичности, и предложила «вернуться в детство» и вспомнить самое травматичное событие тех лет. Для этого мы воспользовались колодой карт «Соре».



Клиентке было предложено выбрать карту, символизирующую травматическое событие, и разместить ее на силуэте человека (символизирующего ее саму).

Карта травмы была названа «развод родителей». Клиентка поместила ее в область шеи, потому что воспоминание об этом переживается, как ком в горле.

Комментарий клиентки: «Когда мои родители развелись, я испытала сильнейшую встряску. Смятение, страх, что это я во всём виновата, ужас от того, что моей семьи больше нет, что отец больше не любит меня и маму, непонимание, что будет дальше. Была и злость, что кто-то забрал у меня моего папу и злость на папу, потому что он оказался слабым и поддался. Но еще больше помню ощущение беспомощности, как на картинке. Мне казалось, что все повернулись ко мне спиной. И пугающая неизвестность – что ждёт меня там, за углом. Теперь моя жизнь больше не была прямой линией, а полной углов и поворотов».

Затем клиентке было предложено найти карту, символизирующую преодоление – то, что помогло ей тогда справиться с психотравмирующей ситуацией. Карта преодоления была названа клиенткой: «Сила воли» (твёрдость, жесткость и самоконтроль).



Комментарий клиентки: «Мне было всего 10 лет, и я совершенно не знала, как с этим справиться. Мама тоже очень переживала, плакала. И получилось, что мы как-то переживали каждая свое. Почти не говорили об этом и не поддерживали друг друга. Я помню, что тогда, чтобы справиться с болью и неизвестностью, как-то интуитивно, я стала много-много чем-то заниматься. Много читала, стала лучшей в классе, всегда знала что-то сверх того, что написано в учебнике. Я тогда многое в себе преодолевала, запрещала себе плакать, всегда находила, чем себя занять, чтобы не думать... А еще пошла в спортивную секцию, на бокс. Тренер многое дал мне, он всегда говорил нам о силе и стойкости, о выдержке. Мне пришлось стать очень сильной. Не бояться можно, только если ты уверена в себе и думаешь не о том, что было, а о том, что нужно делать дальше. Я научилась брать ответственность на себя, так легче решать проблемы. Не ждать, пока кто-то поможет, а действовать самостоятельно. Только то, что я смогла взять себя в руки, помогло мне пережить развод родителей. Я не жалею сегодня о той ситуации, потому что она научила меня быть сильной».

Комментарий автора. Девушке достаточно тяжело далось такое признание и анализ прошлой травмы. Но чем больше она говорила о тех событиях, о том, как она с этим справлялась, все больше к ней приходило осознание своей сегодняшней ситуации. Воспоминания прошлого позволили ей по-другому взглянуть на сегодняшний день. Она поняла, что внешность, характер, неумение быть привлекательной зависят от нее и ни от кого больше. Что нужно (как в детстве) заняться собой: сходить в парикмахерскую, к стилисту, поменять гардероб и стиль. Это придаст уверенности в себе и легче будет принять ухаживания мужчин, будучи уверенной в своей привлекательности. Проблема характера и умения вести себя с мужчинами также решаемая проблема, и первый шаг она сделала – она пришла к психологу. Это и стало темой нашей работы в дальнейшем.

Таким образом, при помощи карт «Соре» клиенты могут самостоятельно изучать свои собственные уникальные стили преодоления кризисных ситуаций. Карты «Соре» способны помочь обнаружить скрытые болевые точки и получить доступ к источникам внутренней силы. Извлекая в случайном порядке карту за картой, мы отказываемся от рассмотрения наших проблем в терминах «поражения» или «успеха» и открываем для себя мир новых возможностей и идей. В результате такого подхода мы учимся реальнее оценивать степень риска и прогнозировать развитие различных ситуаций, меньше беспокоиться о будущем, приобретая бóльшую решительность при встрече с различными жизненными вызовами.

Литература:

1. Решетников М.М. Психическая травма. - Москва, 2006. - 322 с.
2. Ромек В.Г. Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб., 2004. - 256 с.
3. Ayalon O. B.A.S.I.C. Ph. – creative methods in post tsunami training of helpers in Thailand / O.Ayalon // Journal of Experiential Psychotherapy, 2007, no 37, p.19-26.
4. Kirschke, W. Strawberries Beyond My Window / W. Kirschke. - Germany: OH Publishing, 2008. - 250 p.

Prezentat la 07.05.2012