

CZU: 159.937:159.9.017

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ «COPE»: РЕСУРСЫ ИСЦЕЛЕНИЯ*Светлана ТОЛСТАЯ**Молдавский государственный университет*

Для того чтобы справиться с негативными событиями повседневной жизни, каждый человек нуждается в ресурсах. Одним из наиболее эффективных методов, используемых психотерапевтами в поисках ресурсов, являются метафорические карты. В статье представлены описания психотерапевтических сессий, которые иллюстрируют использование метафорических карт «Cope».

Ключевые слова: метафора, метафорические карты, психотравма, кризис.

METAPHORIC CARDS «COPE»: HEALING RESOURCES

To cope with negative events of everyday life everyone needs resources, first - psychological, because they are internal sources. Psychological support is an example of a social resource, which aims to create conditions for the rehabilitation of the arrived coming from an event of a crisis. One of the most effective methods used by psychotherapists are metaphorical books. The article presents a transcript of psychotherapy sessions that illustrate various techniques of therapy using metaphorical cards "Cope".

Keywords: metaphor, metaphorical associative cards, psihotrauma, crisis.

Постановка проблемы. Жизнь постоянно требует умения справляться с различными кризисными ситуациями. Как правило, человеку достаёт для этого привычных жизненных навыков, но в экстремальных условиях, при стихийных бедствиях, катастрофах или во время войны возникает необходимость в поиске новых способов преодоления кризиса. Для преодоления кризисной ситуации необходимо восстановить чувство контроля над своей жизнью. Это требует сложной проработки. Наиболее эффективными при этом являются те средства, которые помогают добраться до запечатленных в мозгу травмирующих переживаний. Если они не находят словесного выражения, то следует отыскивать невербальные и психологически безопасные способы выражения. Человек с лёгкостью использует возможность постепенного приближения к травмирующим воспоминаниям посредством метафоры.

Метод. Одним из инструментов, который использует специалист помогающей деятельности, являются метафорические ассоциативные карты. В частности, комплект «Cope» (Преодоление) используется как одно из творческих средств исцеления; его можно сочетать с другими существующими методами. Карты «Cope» нарисованы российской художницей из Санкт-Петербурга Мариной Лукьяновой под руководством доктора Офры Аялон – израильского психолога, имеющего международную известность в области исцеления душевных травм. Инициатором данного проекта стал Мориц Эгетмайер – немецкий редактор и издатель серии метафорических ассоциативных карт, завоевавших признание во многих странах мира в качестве нового метода реабилитационной терапии. Творческое сотрудничество этих трех специалистов объединило культурное наследие трех народов, в истории которых на протяжении последнего столетия было много травмирующих событий.

В основе использования карт «Cope», как инструмента кризисной помощи, лежит подход М.Лаада и О.Аялон, базирующийся на шести измерениях, которые описывают пути преодоления человеком кризисного события. В данном мультимодальном подходе рассматривается модель, состоящая из шести видов «исцеляющих ресурсов» [1] и именуемая BASIC Ph¹ (по первым буквам ресурсов: belief, affect, social, imaginative, cognitive, physical).

Belief (вера) – этот способ преодоления кризиса базируется на умении верить, будь то вера в Бога, в людей, в чудо или в себя самого. Когда нам не вмоготу, мы можем с надеждой и доверием протянуть руки к небесам и помолиться о помощи.

Affect (чувства). 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,

¹ В русском варианте эта модель звучит довольно оптимистично – «ЧУДО и Вы».

прежде всего, умения распознавать различные чувства и называть их своими 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.

Social (общество). Этот способ преодоления кризисов предполагает 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 и т.д.

Imaginative (творчество, игра воображения). Этот способ преодоления кризисов – обращение к своим творческим способностям. Благодаря воображению, человек может мечтать, развивать интуицию и психологическую гибкость, постоянно трансформироваться, искать решения в мире игры и фантазии. Используя воображение, можно с легкостью изменять будущее и прошлое.

Cognitive (ум) – способ преодоления кризисов с использованием ментальных способностей, умения логически мыслить, оценивать ситуацию, постигать новые идеи, планировать, анализировать проблемы и решать их.

Physical (деятельность) – способ преодоления кризисов посредством обращения к действиям физического тела, таким 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 предусматривает различные физические занятия, как-то: выполнение физических упражнений, спорт, работу, требующую физических усилий, прогулки на природе [2].

В реальных критических ситуациях, чтобы остаться в живых, люди часто используют комбинацию этих стратегий. Л.А. Пергаменщик в статье «В поисках психологического кода выживания» указывает, что комбинация вышеперечисленных элементов и определяет стиль выживания каждого человека. Реакция человека может протекать более чем в одном из указанных измерений. В принципе, человек может пользоваться всеми шестью ресурсами или же выработать свою собственную конфигурацию, свой «код выживания» [3].

Хорошей иллюстрацией этой теории может послужить следующая история: «Рорик, мальчик, спасшийся с тонущего корабля, был вынужден на протяжении долгих часов, в одиночку, бороться с волнами в открытом море, пока, наконец, его не прибило к берегу. Впоследствии он вспоминал: «Мне помогло все, что я читал о плавании и дыхании (У). Мое тело подчинялось (Д) моим приказаниям не бояться и не впадать в панику (Ч), а только плыть по течению (Д). Я молился Посейдону, богу моря, чтобы он оберегал меня (В). Когда я совсем выбивался из сил, то просто ложился на спину и позволял волнам нести меня (Д). На протяжении долгих часов, когда меня донимали голод и холод, я фантазировал и вспоминал нашу теплую гостиную (И); я мог почти физически ощущать запах еды (Д), приготовленной и поданной к столу моей любимой (Ч) мамой. Я представлял себя (И) сидящим в кругу семьи и друзей (О), рассказывающим (У) о моих приключениях. Все это помогло мне остаться в живых...» [4].

Эти внутренние стратегии преодоления и исцеления символически представлены в комплекте «Соре» шестью картами с изображенными на них руками. Остальные 82 карты метафорически олицетворяют травматические события и эмоциональные реакции на них, предлагая рядом с ними образы облегчения, успокоения, уверенности и исцеления. Для работы в программах кризисной помощи с психотравмами О.Аялон предложила методику «Кризис = Угроза + Шанс» или «ЧУДО и Вы». Травматический стресс может приводить к кризису как в жизни отдельного человека, так и в жизни целой группы людей. Но как это ни парадоксально, он способен, вопреки ожиданиям, привести к развитию и к росту, если пробуждает ранее дремавшие внутренние силы. Эта идея и выражена в формуле: *Кризис = угроза + шанс* [5].

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 со стрессовыми и психотравмирующими ситуациями. *Алгоритм работы:*

1. Разложите 6 карт с изображением рук на столе рисунком вверх и обозначьте каждую из них, согласно модели BASIC Ph.

2. Выберите 6 карт из колоды «Соре» и положите их лицом вниз на карты с изображением рук таким образом, чтобы каждая из 6 карт была покрыта одной картой из колоды.

3. Переворачивайте по одной верхней карте и описывайте, как они связаны с картами с изображением рук представляющими собой способы преодоления.

4. Теперь вспомните тот период в вашей жизни, когда вы испытывали сильный стресс или кризис и выберите три карты, описывающие этот опыт.

5. Попробуйте определить, какие способы преодоления вы использовали, чтобы справиться с этим кризисом. Используя карты, расскажите историю вашего исцеления.

6. Попробуйте также определить те методы, которые вы не использовали, способы преодоления, которые были заблокированы травматическим событием.

7. Найдите карты, которые могут помочь возобновить эти заблокированные способы.

8. Воспроизведите весь процесс того, как вы определили имеющиеся у вас возможности для преодоления кризисов и как вы активизировали дополнительные ресурсы. Поделитесь вашим мнением. Перескажите историю вашего травматического опыта, и какие изменения произошли в результате использования всех 6 способов преодоления.

Основное содержание. Рассмотрим далее особенности использования методики в процессе психологического консультирования на конкретных примерах.

Клиентский пример 1². Татьяна, 36 лет, не замужем. Полтора года назад внезапно тяжело заболела, перенесла тяжелую операцию, при которой из-за некомпетентности врачей чудом выжила. Сейчас находится в процессе реабилитации, восстанавливает здоровье. Серьезная болезнь, временная потеря трудоспособности и угроза смерти стали для женщины сильнейшим стрессом, который негативно повлиял на ее психологическое состояние. Запрос заключается в оказании психологической поддержки и нормализации эмоционального состояния. Несмотря на то, что по многим параметрам Татьяна успешно восстанавливается, тем не менее ее настораживают периодически возникающие «предательские» мысли «а вдруг все повторится?», «вдруг возникнут осложнения?» и т.д. Для исследования имеющихся ресурсов, которые помогут Татьяне быть более уверенной и психологически устойчивой на пути к выздоровлению, было предложено поработать с картами «Соре».

Согласно алгоритму методики, Татьяна вслепую выбрала из колоды карты к каждой из 6 карт с изображением рук по модели «Basic Ph». Поочередно переворачивая карты, Татьяна рассказывала о том, как они связаны с ресурсными картами (см. фото 1).



Фото 1

Перевернув первую карту, Татьяна долго ее разглядывала, но после нескольких уточняющих вопросов (Пожалуйста, опишите, как данная карта связана с ресурсом *Вера*? Какие ассоциации вызывает? Какие мысли возникают?) описала карту следующим образом: «Плоды, природа, лето... Сразу почему-то пришло библейское: «Суди по плодам». И воспоминание о том, как же мне хорошо бывает

² На описание случаев, приведенных в данной статье, было получено согласие клиентов. Имена и обстоятельства жизни клиентов, не имеющие прямого отношения к терапевтическому процессу, изменены.

на природе! Покой, тишина, умиротворение. Гармония, одним словом». Теперь стало ясно, что долгое молчание Татьяны было связано именно с вызванными картой ассоциациями о гармонии, покое и тишине.

Ресурс *Эмоции* и комментарий Татьяны: ««Караул!» в противогазе (*засмеялась*). Противогаз вроде защищает от чего-то вредного. Но в нем не можешь толком говорить. Это про выражение эмоций. Точно, если их не выражаешь, то это полный «караул!». Отметим, что на предыдущих сессиях Татьяна рассказывала, что по большому счету переживала ситуацию болезни одна, самостоятельно. Близкие были в курсе происходящего лишь в общих чертах, без страшных подробностей, поскольку она не привыкла жаловаться, не хотела провоцировать панику, берегла семью и друзей и практически не обращалась к ним за помощью. ««Караул!» в противогазе – это словно символ беззвучного крика о помощи, которая действительно была необходима особенно в острый период заболевания».

Ресурс *Общество*: «Пустой стул в пустой комнате, тень. Будто кто-то вошел или наоборот уходит... Может, входит? Социум должен войти в жизнь... Нет, все-таки по-другому – это мне нужно выйти из пустой комнаты! На свет. К людям». Татьяна – ярко выраженный интроверт. Обращение к себе дает ей силы, позволяет успокоиться, восстановиться. В связи с состоянием здоровья последние полтора года она почти все время вынужденно находилась наедине с самой собой. К тому же она сама отгородилась от близких людей и это добровольное одиночество начало её тяготить.

Ресурс *Творчество*: «Голые ветви. Как-то дискомфортно. Хочется покрыть их зелеными сочными листьями. Раскрасить землю под ними травой и цветами. Это про творчество, которое необходимо, иначе безжизненные ветви...». Сконцентрировавшись на выживании и выздоровлении, Татьяна забросила свое увлечение различными видами рукоделия, интерес к искусству и пр., что всегда доставляло ей массу удовольствия. Будучи человеком творческим, разноплановым, она сама чувствует, что это очень обеднило ее жизнь.

Ресурс *Интеллект*: «Корни. Двойные впечатления и ощущения. С одной стороны, будто интеллект – это корень, начало процессов каких-то, с другой, в этом что-то неправильное по ощущениям. Идти надо не от интеллекта, как я в последнее время, а от души, от сердца. Корень – он ведь глубже, внутри».

Ресурс *Физические действия*: «Дети вопят, радуются чему-то, самовыражаются непосредственно. Здесь, думаю, речь о радости, непосредственности и свободном самовыражении. Ведь дети просто живут, не мудрствуя, искренне и, наверное, ничего не боясь. Просто и легко – изнутри наружу».

Обратим внимание на произнесенные ею слова «радость», «самовыражение» и «не боясь» (т.е. страх). В них есть указание на ранее озвученную серьезную проблему Татьяны (страх возвращения болезни), несмотря на то, что самое страшное уже позади, она не может радоваться в полной мере успехам в лечении.

Далее Татьяне было предложено выбрать в открытую 3 карты, описывающие ее состояние в кризисной ситуации (см. фото 2). В качестве кризиса клиентка выбрала историю своего заболевания.



Фото 2

Рассказ Татьяны: «Будто конец света. Когда внезапно заболела, это было будто конец света. Шок, ужас перед непонятностью и стихийностью происходящего. Беспомощность. Да и на физическом уровне процессы в организме были похожи на натуральный шторм – все системы раскачались. Прежняя жизнь вдруг рухнула в один момент. Хотелось спрятаться куда-нибудь даже от мыслей об этом. Не хотелось верить, что все это действительно происходит со мной. Но от реальности было не убежать. Страх... Разрушение... А вот третья карта – это точно моя история: настоящий лабиринт на

пути к излечению! Год блуждала только в поисках диагноза, от врача к врачу, бесконечные обследования, лекарства... Страшно вспомнить! И постоянные тупики. Врачи не понимали, что со мной, лекарства не помогали, становилось хуже. Потом все-таки диагноз мой нашелся. Будто из центра лабиринта я, наконец, нашла проход на другую линию. И так далее уже с поиском методов лечения. То тупики, то вдруг «проход». Кстати, так же и в психологическом плане, те же ассоциации. По ощущениям я сейчас и физически, и психически все еще внутри лабиринта, но уже на внешних линиях. Но надеюсь, что я уже все ближе и ближе к выходу».

Далее мы вернулись к первым 6-ти ресурсным картам, чтоб проанализировать, какие из этих ресурсов Татьяна использовала, а какие нет, в преодолении своей болезни. Вот как она проанализировала свои ресурсы: «Практически я использовала только интеллект, большую часть времени шла «от головы». Учитывая то, что целый год мне не могли поставить диагноз, пришлось превратиться в «доктора Хауса», перечитать тонну медицинской литературы, самой искать информацию. Я не медик, и это занимало все время и давалось с огромным трудом. Интеллект на том этапе очень помог. Да и потом, когда диагноз был поставлен и было необходимо найти пути к выздоровлению, я тоже много читала и искала информацию сама. Сейчас я активно восстанавливаюсь, но замечаю, что по привычке продолжаю идти «от головы». Но сейчас этого недостаточно. И чувствую, что обделяю себя в остальном, не использую массу других способов слышать себя, помогать себе».

Татьяна отказалась достать новые карты, чтобы проанализировать, как разблокировать неиспользуемые ресурсы. В процессе рассуждений и просмотра выбранных карт она уже знала, каким образом задействовать эти ресурсы и какие шаги предпринять. Вот ее список: почаще выезжать на природу, чтобы отключаться от проблем и напитываться энергией; не прятать в себе эмоции, начать их открыто выражать, делиться чувствами с близкими людьми, которые могут оказать помощь и поддержку; встречаться с друзьями, принимать приглашения на встречи и различные мероприятия, приглашать к себе гостей, расширять круг общения; вернуться к своим увлечениям и сплести себе новое украшение. Для всех пунктов был намечен план действий, определены сроки и лица, которые должны быть задействованы. Татьяне очень понравилась эта сессия. По ее словам, работа с картами наглядно показала и помогла озвучить то, что внутри себя она чувствовала, но не могла сформулировать. Благодаря картам она многое осознала и выразила желание и дальше использовать карты в нашей работе.

Клиентский пример 2. Клиент и запрос: Людмила, 28 лет, совсем недавно развелась с мужем. 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 с ним согласиться. 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 б я по-другому и т.д.).

Людмила вслепую достала карты для каждого из ресурсов «BASIC Ph» («Чудо и Вы») (см. фото 3). Первый ресурс *Вера*. Комментарий Людмилы 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».



Фото 3

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

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

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

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

Затем Людмиле было предложено в открытую выбрать 3 карты (см. фото 4), которые могли охарактеризовать ее состояние в момент расставания с мужем.



Фото 4

Вот как прокомментировала Людмила все три карты: «Разбитый дом, все рухнуло, дом еще не совсем сломан, но в этом водовороте ему не выжить. Я думала тогда, что жизнь закончена и больше у меня никогда не будет ни дома, ни семьи. На второй карте я вижу 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. А вот на третьей, посмотрите, тут над головой девушки еще лики – это точно про меня. Я испытывала тогда (да и сейчас) двоякие чувства: с одной стороны, люблю и хочу вернуть, а с другой понимаю, что счастья не было, мы не ладили и, может, хорошо, что ушел».

Далее Людмиле было предложено посмотреть на первые 6 карт-ресурсов и рассказать, что из этих ресурсов она не использует, из-за чего блокируется проживание травматического опыта. Людмила 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. Затем мы обсудили, каким образом она могла бы задействовать и остальные ресурсы и нашли несколько возможностей: принять истину, что нельзя тратить свое время зря, все 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, чтобы научиться выражать свои мысли и чувства, контролировать эмоции.

Клиентский пример 3. Ирина, 24 года, замужем, детей нет. Примерно полгода тому назад Ирину стали мучить воспоминания о случае, произошедшем с ней в возрасте 13 лет. Она плавала на речке вместе с подругами. Плавать она еще достаточно хорошо не умела, но подружки уговорили ее плыть на другой берег. Сил ей не хватило и она начала тонуть. Ирина хорошо помнит, что в момент, когда почувствовала, что не справляется, она перестала плыть (грести руками), а попыталась нащупать ногами дно, но не получилось. Она поняла, что ей не выплыть, не было сил. Вода скрыла ее от подруг, и она потеряла сознание. Очнулась на песке. Вокруг были подруги. После этого случая она долго не купалась в реке, но по истечении многих лет все-таки зашла в воду. Однако до сих пор одна боится плавать, обязательно нужно, чтобы кто-то был рядом, сопровождал ее и в случае опасности протянул

руку помощи. Чтобы разобраться в ситуации и найти ресурсы, были предложены карты «Соре». Выбранные Ириной карты представлены на фото 5.



Фото 5

Комментарии Ирины к картам были следующими.

Ресурс *Вера*: человек достает маску, хочет преобразиться, верит в то, что он будет красив, будет нравиться другим и себе.

Ресурс *Чувства*: яйцо лопнуло, появилась новая жизнь. Придет что-то новое, веселое, как порхающая бабочка. Должны помочь любовь, тепло, надежда, возрождение жизни. Существо, которое находится в яйце, очень тяжело выбраться. Бабочка – это внешние силы, которые помогут выбраться на свет, возродиться.

Ресурс *Общество*: она одинока, смотрит из окна, хочет увидеть мир. Только через общение она решит многие проблемы, приобретет друзей, ее жизнь будет яркой и насыщенной.

Ресурс *Творчество*: с одной стороны – это тепло, уют, ребенок рядом. Что-то не так получается в воспитании ребенка, она ищет внешние силы, чтобы воспитывать правильно.

Ресурс *Интеллект*: агрессия, сила, что-то рвет. Человек умнее медведя. Он всегда найдет выход из положения и избежит встречи с медведем. Можно убежать, постараться справиться с ним, убить. Применив разум, можно справиться с любой ситуацией.

Ресурс *Деятельность*: выходя в незнакомое общество, не знаешь, как себя вести, что использовать, силу или ум? Что ждет в этом мире? И как себя вести, что делать, могут рассказать только те, кто рядом. Люди, которые уже что-то знают о жизни, с опытом.

Затем клиентке было предложено рассказать о пережитом ею в детстве событии через карты «Соре».

Ирина выбрала 3 карты, которые, на ее взгляд, характеризовали состояние в момент стресса (см. фото 6) и пересказала свою историю так: я плыву, затем теряю силы и вот я уже под водой. Я думаю все, это конец, не могу позвать на помощь, вода надо мной. Теряю сознание. Очнулась на песке, вокруг дорогие мне люди. Радость и слезы благодарности тем, кто меня спас. Обида на себя, что я не рассчитала свои силы и возможности. Сначала не было страшно, но страх пришел через неделю. Все-таки друзья рядом, это просто супер. Только если есть кто-то рядом, можно все преодолеть».



Фото 6

Затем мы обсудили, какие из рассмотренных ранее ресурсов были Ириной задействованы в кризисный момент, а какие нет. Ирина задумалась, она стала вспоминать, каким образом охарактеризовала все ресурсы и осознала: все ресурсы она описывала как *внешние ресурсы*! Ирина сказала: «Боже

мой, я поняла... я все время ориентируюсь на внешний мир, на других людей, я совершенно не думаю о том, что чувствую я, что хочу я, что считаю я... Помните, я сказала, что вера – это вера в других (другие лучше знают); когда говорила про чувства – да, это тепло и надежда, но бабочка – это не внешняя сила, это же внутреннее, это же идет процесс внутреннего преобразования во внешнее, но самой гусеницы, а не кого-то извне. Даже говоря о женщине и ее ребенке, я сказала, что она не знает, как воспитывать его, что нужен совет извне... какой совет, мама не может не знать, что нужно ее ребенку, только мама и знает своего ребенка... Получается только ум, интеллект какой-то не «общественный» у меня получился, и его-то я совсем и не задействовала тогда. Если посмотреть на мою ситуацию тогда, в детстве, то получается, что я-то знала, что не смогу переплыть, а подружки убедили, я их послушалась и попалась... чуть не утонула. Правда, именно они меня и спасли...».

Во время дальнейшего обсуждения Ирина осознала для себя еще один важный момент: именно так – ориентируясь на других – она продолжает жить и сегодня. Более того, ее муж и есть те самые *другие*, он культивирует в ней установку: слушай меня и все будет хорошо. Он просто не дает ей возможности жить самостоятельно, принимать решения, делать, что хочется. Нет, он не запирает ее дома, не контролирует каждый шаг, но и ничего не позволяет сделать самой (купить, пойти, сделать...), на все надо спрашивать разрешения и советоваться. На наш взгляд, подсознание Ирины отреагировало на такие обстоятельства жизни в браке воспоминаниями о том, как она чуть не утонула, послушав подруг. Метафорически, в браке Ирина проживает ту же ситуацию: она слушает мужа, не живет своей жизнью и, кажется, уже тонет (нет интереса к жизни, упадок сил и пониженное настроение). Но спасителя в муже Ирина не видит, ее не нужно спасать от самой себя.

Ирина не стала вытягивать карты, чтоб узнать, как ей использовать ресурсы. Она поняла самое важное – ей нужно решить, чего хочет она сама. Вечером она позвонила сказать, что на пару дней уезжает из города, так как хочет побыть подальше от мужа, побыть наедине с собой. Когда она объявила о своем желании мужу, он разозлился, сказал, что никуда не отпускает, но ее решительность и спокойствие настолько его удивили, что ему ничего не осталось, как смириться.

Выводы. Для того чтобы человек продолжал жить свободным от травматических последствий, необходимо помочь ему проработать травматическое переживание, принять его, сделав частью личной истории. Необходимо сделать так, чтобы воспоминание стало всего лишь фактом, а не вызывало ощущение 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 могут проявляться также в виде психосоматических заболеваний [6]. Поэтому столь важно своевременное вмешательство специалистов в случае, если человек переживает психологическую травму как последствия стресса.

В процессе творческой работы с «Соре» у человека постепенно восстанавливается способность радоваться жизни, возрастают его душевное спокойствие и уравновешенность. После исцеления, потенциал духовного роста перенесшего травму человека может не только возрасти, по сравнению с его состоянием до травмирующего события, но даже стать большим, чем у других людей, которым не доводилось встречаться в своей жизни со смертельной угрозой.

Литература:

1. LANAD, M., AYALON, O. *The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency*. Ebook, 2012. 304 p. ISBN: 978-0-85700-476-5
2. AYALON, O. *Healing trauma with metaphoric cards* [Accesat: 01.05.2016] Режим доступа: <http://www.souffledor.fr/igc/fichier/upload/file/Cartes%20COPE%20BACP.pdf>
3. ПЕРГАМЕНЩИК, Л.А. В поисках психологического кода выживания. В: *Консультативная психология и психотерапия*, 2009, №2. с.23-27.
4. AYALON, O. *Ук.соч.*
5. AYALON, O. *Ук.соч.*
6. РОМЕК, В.Г. КОНТОРОВИЧ, В.А., КРУКОВИЧ, Е.И. *Психологическая помощь в кризисных ситуациях*. СПб., 2004. 256 с.

Prezentat la 16.05.2016