

Использование и адаптация

техник оказания психологической помощи на примере символдрамы и МАК

г. Нижневартонск, 2020 г.

Ильинова Н.В., педагог-психолог МБОУ СШ№15

В связи со сложившимися эпидемиологическими обстоятельствами перед консультирующими психологами возникла проблема отбора коррекционных и терапевтических методов, способных давать качественные результаты на дистанции при работе как оффлайн, так и онлайн.

СЛАЙД 2. Методы, представляемые сегодня, соответствуют следующим требованиям

- допускают использование в режиме онлайн (смене режимов) не теряя своей эффективности;
- возможность для разных возрастных групп;
- обладают достаточным ресурсным потенциалом;
- экологичны;
- не только эффективны, но и эффектны, что важно для работы в условиях недостаточного раппорта;
- могут выступать как самостоятельно, так и в интеграции с другими методами;
- помогают быстро определиться с запросом;
- они снижают защиты и помогают создать безопасную обстановку для самораскрытия в паре «Психолог – клиент», особенно на начальных стадиях работы;
- они задействуют в первую очередь иррациональную часть личности и активизируют правое полушарие мозга; позволяют, оставаясь в метафоре, решать сложные ситуации;
- имеют четкую структуру при проведении консультации.

Итак, предмет нашего внимания – метафорические, они же ассоциативные, они же терапевтические, они же проективные, они же психотерапевтические карты. Метафорические ассоциативные карты (МАК) — уникальный инструмент в работе каждого специалиста. Для каждой колоды указана проблематика работы, но с большинством колод можно работать практически с любым запросом. Есть особо узкие, специализированные карты.

Важно: иметь в арсенале несколько колод (основные и ресурсные).

СЛАЙД 3. Преимущества метафорических карт как инструмента психологической работы

Карты – это психологическое зеркало, отражающее актуальное состояние и проблемы людей, Под каким бы флагом вы ни выступали, перед вами всегда стоит задача **установления первоначального контакта, заключения терапевтического договора между вами и клиентом (определение запроса), возможно, пересмотра этого договора в середине работы и подведения итогов.** На любом из этих этапов будут эффективны метафоры, рефрейминг (специальный прием, который позволяет изменить точку зрения человека на иную, порой даже противоположную), элементы игры или рисунки. И во всех этих случаях карточки могут сослужить неоценимую службу.

Во многих случаях зрительная метафора помогает войти в проблематику человека или семьи мягко, в игровой форме. В представлении многих людей картинки – вещь детская, и поэтому безопасная. Вроде бы ничего серьезного, можно расслабиться. Поиграть. Поговорить. И обнаружить себя уже в середине пути.

Карта – это творческий посредник. Когда человек не говорит напрямую о себе, а обращается к визуальным образам, вроде бы просто описывая то, что видит, – он перестает защищаться. Человек пришел со своими защитами, рационализациями, отрицаниями. Он не хочет иметь дела с психологом, нервничает по поводу того, что его сейчас будут лечить, и совсем не представляет, как это будет происходить. И поэтому он согласен на любые правила игры. Играть - так играть. Видимо, у этих «психов» так положено! Самое страшное, что может произойти, – не пойдет игра! Но даже и в этом случае будет о чем поговорить: «Почему не получилось? Что происходило?» Вот и пошел процесс, терапия началась.

Психологические механизмы воздействия метафорических карт

Зрительные впечатления важны для человека. Когда человек всматривается в метафорическую карту, он, по сути дела, путешествует по своему внутреннему музею. Работа с использованием метафорических карт подобна прогулке по галерее вдоль множества дверей, открывающихся во внутренний мир человека. Выбирая ту или иную карточку, рассматривая ее и представляя нам, человек на самом деле рассказывает о себе, и из этого рассказа и нам, и ему становится понятнее, **откуда он черпает силы, какова его система ценностей, чего он боится и во что верит.**

Именно поэтому **метафорические** карты называют еще **ассоциативными** (они вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает еще раз свою историю, актуализирует проблему), **проективными** (человек видит в карте именно то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем), **терапевтическими**.

СЛАЙД 4. Варианты использования:

- **в открытую** (произвольно, открыто) предполагает больший контроль над ситуацией, и, соответственно снижает тревогу. В онлайн-режиме предпочтительно для поиска ресурсов, при этом допускается ограничение выбора для клиента. Ресурс - это наша опора, некая подушка безопасности. Ресурсная карта или несколько выбирается клиентом в открытую из предложенных перед началом работы и на заключительном этапе в конце консультации.

- **в закрытую** (вслепую, наугад) из предложенных психологом. Многие обычно рассматривают процедуры с закрытыми карточками как возможность «положиться на судьбу», «получить послание свыше» и пр. Это привлекает, так как создает интригу, подстегивает любопытство, приносит в работу ощущение игры. Кроме того, вынужденный работать с предоставленным ему «случайно» материалом, человек анализирует себя более глубоко, отвечает на более сложные вопросы. Например: «Так же как эта собака, я очень верная». Или: «Я такая же, как это окно, – открытая и нарядная (закрытая ставнями наглухо)»; «На карточке я вижу скоростное шоссе, вот и я в конфликте такой – прямолинейный и вспыльчивый». Понимая природу карт, каждый специалист может успешно интегрировать карты в свою терапию, а также создавать на базе МАК авторские продукты.

СЛАЙД 5. Исторически первым или, во всяком случае, наиболее известным набором ассоциативных карт стали О-карты (OH-cards). В 80-х годах XX века они впервые были изданы в Германии и с тех пор постоянно дорабатываются, дополняются и модифицируются. **Поначалу ассоциативные карты разрабатывались как архетипические символы, затрагивающие глубинные личностные слои.** Человеку предлагалось вслепую, не глядя, вытянуть из колоды одну или несколько карт и поразмышлять над ней. Виды МАК:

- Универсальные: ОН/ОНА, Эмоции судьбы, Дом моей души, Колыбель, Диксит;
- ДЕТИ: Роботы, Тинейджеры. Я и все, все; Кактусы;
- Сказочные: Мерлин, Мастер сказок, Сага;
- РАБОТА С ТРАВМОЙ: СОРЕ, Из сундучка прошлого, Упасть вверх;
- Архетипичные: Персона, Лица, Архетипы, Тотемные животные;
- Ресурсные: Морена, Сага, Ресурсы и силы, Источник, Дом моей души.

• Что изображено на карте? Что вы видите на карте? Классический вопрос, позволяет начать беседу, «разогреть» клиента, включить его в работу, снижает первичную тревожность и недоверие.

Предложите клиенту просто вытянуть в закрытую карту на вопрос «Что сейчас происходит в моей жизни»? Или «Как мне сейчас?». И далее просто следуйте за клиентом. Так как клиент рассказывает «отстраненно», то уровень беспокойства снижается.

Значение терапевтического воздействия символдрамы.

СЛАЙД 6. Название метода - "символдрама" ("кататимное переживание образов") указывает на связь с эмоциями и происходит от греческих слов "ката" ("соответствующий", "зависящий") и "тимос" (одно из обозначений "души", "эмоциональности"). На русский язык можно было бы перевести как "переживание образов, идущих из души".

История создания метода восходит к 1948 г. Разработан известным немецким психотерапевтом Ханскарлом Лейнером, который изучил результаты эксперимента, проведенного в 1932 г. С. Наарриш, и в 1954 г. обобщил свои многолетние системные эксперименты со сновидениями наяву в первой программной публикации. Суть его заключалась в использовании представления образов в психотерапевтических целях. Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов, "внутренних картин" на заданную тему, называемую **мотивом**. Психолог при этом выполняет контролирующую, сопровождающую и направляющую функции.

Коррекционное воздействие метода символдрамы опирается на глубокое эмоциональное прорабатывание внутренних бессознательных конфликтов и проблем. В основном наиболее глубокие переживания имеют прежде всего эмоциональную природу. Символдрама позволяет работать с ними именно эмоциональными средствами. В результате даже негативные переживания в образе могут иметь мощный терапевтический эффект.

Концепция символдрамы базируется на традициях европейской глубинной психологии. В содержании сновидений наяву можно увидеть символическое представление бессознательных или предсознательных конфликтов. Из дидактических соображений вся система разделена на три ступени: основную, среднюю и высшую.

СЛАЙД 7. Образы, связанные с бессознательным, достаточно универсальны и имеют **статус архетипических образов, соотносимых с экзистенциальными жизненными ситуациями**. Это позволило определить набор стандартных образов (**мотивов**): луг, ручей, дом, гора, лес, нора, болото, вулкан, буря, старец, мифические персонажи. Как правило, первичные представления является только диагностикой состояния. Каждый мотив имеет описание нормы, с которым можно сравнивать предъявляемые клиентом образы. Мощный терапевтический эффект можно получить, просто выплеснув эмоции, зарисовав их впоследствии.

Первый методический шаг.

Простая неформальная просьба к сидящему клиенту предотвращает появление напряженного ожидания. Благодаря стандартному тексту за несколько минут удается вызвать необходимое для символдрамы состояние расслабления. Почти все справляются с этим тестом и представляют себе цветок. Клиента просят сразу же сообщать сидящему рядом с ним психологу о содержании появляющихся образов.

СЛАЙД 8. Анжелика, 11 лет.

СЛАЙД 9. Варвара, 12 лет.

Второй методический шаг. Предлагается представить себе образ, неопределенно сформулированный мотив. Образы переходят из одной промежуточной ступени к другой и обратно, допускается менять порядок предъявления и возвращаться к ранее использованным мотивам.

Стандартные мотивы основной ступени символдрамы.

Основной ступени символдрамы соответствуют мотивы, символическое значение которых представляет широкое пространство для спонтанного развития индивидуальных проекций:

1) **мотив луга**, «материнский» символ, выявляющий первый год жизни человека, каким он остался в его бессознательной памяти. Мотив луга, как начальный, имеет большое значение для символдрамы. К нему примыкают и другие мотивы, которые естественным образом связаны с лугом. *Выражение добродушного, уравновешенного, относительно бесконфликтного, лишеного соперничества, плодородного материнского мира.*

2) **мотив ручья**, с просьбой проследовать либо вверх по течению, до его истока, либо вниз, до его устья. *Постоянно текущий поток, в котором в то же время проявляется развитие, развертывание психической энергии. Вода как элемент несет в себе жизненную силу.*

3) **мотив горы**, которую сначала наблюдают издалека, а потом на нее надо подняться, чтобы увидеть с ее вершины панораму внизу. *Хорошая модель для того, чтобы четко показать отражение самых близких людей из раннего детства (эмоционально значимых лиц).*

4) **мотив дома**, который осматривается самым тщательным образом. *Многоплановый мотив, переживается прежде всего, как выражение собственной личности или одной из ее частей.*

5) **мотив опушки леса**, видимой со стороны луга. Надо заглянуть в глубину темного леса, чтобы увидеть, какая символическая фигура выйдет оттуда. *Путем выхода из леса на луг вывести на свет сознания отщепенные и вытесненные пациентом тенденции.*

Мотив Луг, первый в основной ступени, - это «материнский» символ, выявляющий первый год жизни человека в его бессознательной памяти. Мотив луга, как начальный, имеет большое значение для символдрамы. К нему примыкают и другие мотивы, которые естественным образом связаны с лугом. Мотив задается в совершенно неопределенной форме. "Попробуйте представить себе луг, ведь представить себе что-то - несложно, это Вам будет совсем нетрудно. Так же и любой другой образ - это тоже хорошо".

СЛАЙД 10. «Психологическая норма» для образа луга:

Картинка залита ярким солнечным светом, погода хорошая, на небе — солнце, обилие трав и цветов, богатая сочная зелень, время суток: день или утро, время года: лето или поздняя весна, пасущиеся на лугу коровы усиливают его материнскую символику, ограничение естественным ландшафтом — перелеском, рощицей, ухоженным полем, рекой. К такой визуализации мы должны прийти в итоге.

СЛАЙД 11. Отклонения от нормы в образе луга.

1. Серое, пасмурное небо, начинающаяся буря, зимний пейзаж, ранняя весна, поздняя осень... почти всё это свидетельствует о сниженном фоне настроения, повышенной тревожности, хорошо выстроенных механизмах невротической защиты от окружающего мира.

2. Бескрайние луга во всю ширь поля воображения — это иллюзии по поводу своего будущего, непредставление себя в мире, «детскость» восприятия.

3. Луг, превратившийся в жалкую полянку, сжатый со всех сторон тёмным бором, признак зажатости, закомплексованности, подавленного депрессивного состояния.

СЛАЙД 12. Кирилл, 9 лет.

Вы начинаете работать с картинкой луга, действовать в его пространстве, сталкиваться с препятствиями и как-то их разрешать. Всё, что Вы сделаете там с символами, облегчит Вашу жизнь «здесь» с людьми и ситуациями. Убьёте там дракона, рассосутся проблемы здесь. После того, как Вы хорошо почувствуете Луг и разберётесь со всем, что на нём есть, обживёте его, Вы можете приступать к визуализации других базовых мотивов.

Задача психолога при этом - занимать по отношению к клиенту принципиально разрешительную позицию, предоставить возможность осуществить его желания, дается свобода следовать импульсам, возможность открыто проявить дремлющие в глубине души тенденции поведения и в соответствии с ними творчески оформить и развить предлагаемый каждый раз мотив.

Основная идея при этом - **исчерпать мотив в плане восприятия**, по возможности во всех подробностях, выяснить все связанные с ним настроения. Восприятие осуществляется в двух направлениях: с одной стороны, в когнитивном направлении, с рассмотрением фактических признаков образа, с другой, в области настроений, чувств, аффектов.

СЛАЙД 13. Мотив луга совсем, что с ним связано, может занять собой как первый, так и последующие сеансы, а может остаться только одним коротким эпизодом, от которого отправляются все последующие мотивы.

Техника безопасности. В конце каждого сеанса символдрамы психолог просит "вернуться обратно". Клиента просят при этом сжать кулаки, три раза с силой согнуть в локтях и разогнуть руки, сильно напрягая мышцы, глубоко вздохнуть и открыть глаза. "Возвращение обратно" физиологически активизирует деятельность коры головного мозга и относительно быстро возвращает в состояние бодрствования. Закрепить возвращение помогает выполнение рисунка. Он же часто выполняет ресурсные функции

Противопоказания: Плохими прогностическими признаками для основной ступени символдрамы являются клинические моменты и диагнозы, недостаточное интеллектуальное развитие с IQ ниже 85; тяжелые депрессивные расстройства.