От авторов

Уважаемый читатель!

Для начала хотелось бы представиться. Не так-то легко, однако, ответить на вопрос: кто мы? От имени кого выступает так называемый Автор?

Нас двое, значит, мы должны употреблять слово «мы»: «Мы считаем, нам кажется», и т.п. Но конкретный профессиональный опыт и личные размышления наши индивидуальны, их тоже хочется выразить. Что делать? Посовещавшись, мы решили, что там, где текст будет близок к формальному, мы будем писать от общего лица, употребляя местоимение «мы». Там же, где речь пойдет об изложении личных мыслей каждого, текст будет написан от первого лица, а само это лицо будет упомянуто выше, чтобы было понятно, кому эти мысли принадлежат. Ну и наконец, там, где есть что сказать нам обеим, мы представим текст в виде диалога. Так мы и сделали. Что из этого получилось в итоге — судить вам.

Итак, для начала представимся «хором». Мы, авторы этой книги (слово-то какое! Нет, скорее уж книжки), знакомы друг с другом уже не помним сколько лет, но точно больше тридцати. Когда-то мы были Галей Хлевной и Катей Лобановой, учились на одном курсе и даже в одной группе на факультете психологии Московского университета. Давно это было… В те времена, когда практической психологии в России еще не было. Тем не менее, промаявшись какое-то время в привычных для того времени местах пребывания психологов (кто в аспирантуре, кто в оборонном НИИ), мы обе в начале 1990-х, когда практическая психология вдруг появилась и оказалась востребованной, стали пробовать себя в этой сфере. Делали мы это, как все люди того поколения, — читали то, что можно было прочитать (самиздат, ксерокопии и ротапринтные из-

дания), учились у тех людей, которые в тот момент чему-то практическому уже успели научиться сами, и главное — пробовали работать сами. Как сейчас понимаем — пробовали, ничего не умея и ничего не зная. Последнее, впрочем, не совсем правда. Все-таки академическое университетское образование сформировало мировоззрение, дало представление о психологических механизмах развития и обучения (а обе мы специализировались в области возрастной и педагогической психологии и работали потом в сфере образования) и приучило к мысли, что над всем, что делаешь, надо думать и размышлять, анализировать, обсуждать с коллегами. В дальнейшем, когда профессия «психолог-практик» стала привычной и представителей этой профессии стали специально готовить, мы старались получать уже систематизированные знания, участвуя в семинарах, посещая интенсивные практические занятия, проходя личную терапию… Однако все основное пришло с опытом — в ходе работы, в процессе пробования себя в разных психологических школах и подходах, в размышлениях и обсуждениях. Итогом всего этого стало твердое убеждение, что научиться в психологии можно многому. Главное — все время думать о том, что, зачем и почему ты делаешь. Что и почему у тебя получилось? А что и почему — нет? Чего ты хочешь достичь, зачем тебе это надо, каким образом (за счет чего) ты собираешься получить результат, к которому стремишься? К сожалению, эти и подобные вопросы кажутся практикам скучными, они напоминают о тех временах, когда, будучи «учениками», они вынуждены были слушать «нудных» преподавателей, твердящих им вот то же самое, что мы сейчас: надо понимать, надо уметь ставить цели, надо рефлексировать, надо то, надо сё…

Вырвавшись из оков академического обучения, практик считает, что он долгое время слушал всякую ерунду и не получил ответа на самый главный вопрос: КАК? Проблема в том, что ответ на этот вопрос получить напрямую невозможно, уж больно непросто все в психологии, нет четких алгоритмов и конкретных схем.

Катя: Свою книжку, посвященную метафорическим картам — инструменту работы психолога-практика, мы построили так, чтобы попытаться в ней не ответить — нет! — но поразмышлять самим над все теми же сакраментальными вопросами. Терапевтические карточки — **что** это такое? **Зачем** их используют в работе практические психологи? **Почему** карточки работают? И наконец, **как** можно работать с ними? Однако предупреждаем сразу — вопрос «Как?» обсуждается последним, и наш вариант ответа вовсе не является «Инструкцией по эксплуатации». Скорее мы обсуждаем возможности, которые дают психологу карточки, и то проблемное поле, которое актуализируют карточные колоды разного содержания. Ну и приводим примеры использования карточек в разных случаях (это делает Галя, и, с моей точки зрения, описание этого опыта — самое ценное, что есть в книжке). Тут как раз пришло время представить нас каждую по отдельности.

Галя* уже более пятнадцати лет живет в Израиле и работает там школьным психологом, что подразумевает «обслуживание» нескольких школ и детских садов. Она говорит, что терапевтические карты в ее профессиональной жизни играют огромную роль, потому что, по ее убеждению, их можно использовать практически всегда. Не стоит, конечно, думать, что они сами по себе обладают волшебной силой, скорее Галя обладает высокой профессиональной компетентностью, но карточки помогают ей эту компетентность проявлять, и потому она их очень любит. Галя — содержательный автор этой книги.

Галя: Ну а Катя опыта работы с карточками имеет мало, потому что узнала про них недавно и еще не освоила их в такой степени, чтобы в этом смысле представлять интерес для читателя. Зато, имея большой

---

* Мне привычнее называть ее именно так, потому что я помню ее, можно сказать, с детства, а ей это привычно, потому что в Израиле принято обращаться к людям не по имени-отчеству, а называть их именами уменьшительными, ну и я за компанию буду Катей. — *Е.М.*

опыт преподавания, проведения тренингов и редактирования самых разных текстов, она выступает в качестве редактора. Поэтому на ее совести — структурирование, обобщение, логика изложения.

Итак, предмет нашего внимания — метафорические, они же ассоциативные, они же терапевтические, они же проективные, они же психотерапевтические карты. Мы будем использовать все эти названия как синонимы, хотя после долгих обсуждений в качестве основного «имени» мы выбрали термин «метафорические», потому что, как нам кажется, основная психологическая суть работы с ними — работа со зрительной метафорой. Изначально мы собирались писать эту книгу в основном потому, что хотели представить новые, разработанные нами наборы карт, которых, как нам казалось, не хватает психологическому сообществу. Небольшая книжечка фактически должна была сопровождать выход в свет новых карточных колод: «Пути-дороги» и «Окна и двери» — карт, являющихся метафорами жизненного пути, взаимодействия со средой, выборов, которые люди совершают в течение жизни. Но к счастью, мы ничего не можем делать быстро, поэтому процесс написания книги и формирования карточных колод растянулся надолго. Сначала казалось, что нам и сказать-то особенно нечего, но постепенно, применяя все ту же привычную нам жизненную стратегию — пробовать, а там посмотрим, что получится, — мы писали разные куски, обменивались возникающими ассоциациями, обсуждали и записывали опыт реальной работы. Сложив однажды все это в единое целое, мы вдруг увидели, что получилась ничего себе книжка — достаточно полно отражающая возможности и варианты работы с терапевтическими карточками. И тогда мы поняли, что это уже не только «сопроводиловка» к новым колодам, а некое руководство по использованию метафорических карт в работе психолога. Книга показалась нам и сама по себе ценной. Дело в том, что, появившись в профессиональной психологической среде уже давно, карты по-прежнему остаются

инструментом для многих таинственным. Стратегии и приемы работы с ними на русском языке фактически нигде не описаны или по крайней мере не обобщены в текстовом виде*. Наша книга — попытка сделать это. Ни в коем случае не претендуя на оригинальность и авторство высказываемых идей, мы всего лишь пересказываем и систематизируем то, что уже известно про работу с карточками, только делаем это по-своему и надеемся, что именно это своеобразие будет представлять интерес для читателей.

Если вы читаете эту книгу, значит, она все-таки дописана и даже издана. Более того — это означает, что изданы и наши карточные колоды: «Пути-дороги» и «Окна и двери». И это не только наша заслуга.

---

* Правда, в процессе создания этого пособия, мы обнаружили две книги на русском языке: *Киршке В.* Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества (Моритц Эгетмейер — OH-Verlag, 2010) и *Морозовская Е.* Проективные карты в работе психолога. Полное руководство (Одесса: Институт Проективных Карт, 2012). А мы и не расстраиваемся — полезных книг много не бывает!

Благодарности

В первую очередь хочется поблагодарить тех, кто щедро поделился с нами запечатленными ими фотообразами. В основном мы использовали фотографии из наших семейных архивов, но не только. Огромное спасибо ученикам и учителям московской школы «Мумитролль» (отдельная благодарность — Марии Александровне Перроте), а также Ольге Гинзбург, Ольге Квасовой и Динаре Гадельшиной.

Кроме того, мы искренне благодарны израильскому психологу, супервизору в области семейной психотерапии Тики Шрир за то, что она открыла Гале фантастический мир терапевтических карт и на протяжении нескольких лет являлась для нее проводником в этом мире.

Ну и наконец, ни книга, ни карточки не появились бы на свет без поддержки, помощи и либерального толкования наших обязанностей со стороны наших коллег, мужей, детей и собак.

Спасибо всем!

Почему,
зачем,
что,
как?
МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ
И ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ
РАБОТЫ С НИМИ

Почему?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ

Популярность терапевтических карт растет с каждым годом, в том числе и в России. И это понятно. Зрительные впечатления важны для человека чрезвычайно. Глаз человека «фотографирует» внешний мир, и внутри нас существует великое множество визуальных образов, многие из которых сохраняются в памяти как экспонаты музея нашей жизни. Эту метафору — аналогию с музеем — мы вычитали в книге И. Шмулевича «Немного о терапевтических картах» (מיילופיט מיפלקל יתריצי דירדמ .חלק תעיגנ, יזיבלומש קחצי , 2007), и нам она показалась очень точной. Мы бы даже сказали — это не просто музей, а дом-музей. Действительно, в течение жизни мы накапливаем огромное множество экспонатов-свидетельств. К каким-то из них мы обращаемся очень часто — любовно рассматривая их, охраняя, постоянно открывая в них новые грани. О существовании некоторых мы забываем, но они хранятся в нашей памяти и при встрече с аналогичными внешними образами оживают, порождая самые разные чувства — от удивления до восторга, от грусти до печали. Встреча с этими образами — это встреча с самим собой. Она не всегда легка и приятна, но всегда волнующа.

В нашем внутреннем доме-музее — множество комнат, представляющих разные сферы нашей жизни. Там есть супружеская спальня, гостиная, детская… Там присутствует и рабочий кабинет, и кухня, и кладовая… В спальне, например, хранятся экспонаты, имеющие отношение к супружеству: картинки любви, интимности, секса, сближения, отдаления, расставания, возвращения и т.д. Есть в музее и особые комнаты — таких обычно не бывает в реальной жизни конкретного человека. Например, там есть зал, в котором хранятся абстрактные картины или образы, выражающие общие представления об устройстве жизни.

В этом зале могут присутствовать стоп-кран или тревожная красная кнопка. А могут — телевизионный пульт или электрический щиток с надписью «Не влезай, убьет!». Возможность увидеть подобные образы как метафору управления помогает ощутить свою жизнь, задуматься над ее правилами и закономерностями, осознать свое представление о свободе и возможностях выбора.

Экспонаты музея не статичны, с течением времени они меняют свой облик и смысл. В каких-то комнатах хранятся закрытые коробки, ожидающие момента, когда хозяин откроет их и заглянет внутрь. И ни один из экспонатов-образов не бывает изучен до конца — в каждом из них кроется больше смыслов и возможностей, чем кажется хранителю музея.

Когда человек всматривается в метафорическую карту, он, по сути дела, путешествует по своему внутреннему музею. Например, он смотрит на картинку, изображающую плачущего ребенка, и она порождает в нем какое-то воспоминание — это может быть ситуация, участником которой был он сам, а может — что-то, что происходило не с ним самим, но каким-то образом затронуло его. В любом случае подобный экспонат или даже несколько в его личном музее есть, и при взгляде на карту они «оживают».

Работа с использованием метафорических карт подобна прогулке по галерее вдоль множества дверей, открывающихся во внутренний мир человека. Карточка — это дверь, за которой живет событие, впечатление, человеческая история. Двери могут быть закрыты и даже заперты на большой и уже заржавевший замок, но, подобно ключу, карта поможет открыть их. И тогда вытащенное на свет содержимое комнат обретает смысл и наполняется актуальным содержанием. 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. Мы можем увидеть, как он воспринимает

себя — как жертву или как героя, как наблюдающего зрителя или как основное действующее лицо, мы можем представить, какие препятствия встречаются на его пути и как он их преодолевает.

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. Все это делает метафорические карты уникальным, похожим на игру инструментом, который может использоваться в консультировании, психотерапии, коучинге, в групповой и индивидуальной работе с детьми и взрослыми.

Зачем?

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ КАК ИНСТРУМЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Карты — это психологическое зеркало, отражающее состояние и проблемы людей, с которыми мы работаем, это всегда приглашение к рассказу — о вымышленных событиях или реальных, не важно. Важно, что это рассказ о Человеке. Надо только научиться этот рассказ слышать.

Метафорические карты — это отнюдь не новый вид терапии, не ее отдельное направление, такое, как, например, психоанализ, когнитивно-поведенческая или нарративная терапия. Это всего лишь инструмент, который может быть использован любым специалистом, к какой бы школе он ни принадлежал.

Галя: Работая в течение последних пятнадцати лет школьным психологом в Израиле, я обучалась когнитивно-бихевиоральной, нарра-

тивной и семейной терапии. Поскольку функции школьного психолога — как в Израиле, так, по-видимому, и в России — трактуются очень широко, мне так и не пришлось поработать в жанре «Психотерапевт, сидящий в кабинете и принимающий пару пациентов в день». Возможно, такая работа заставила бы меня «укорениться» в какой-то одной избранной психотерапевтической системе, но пока этого не случилось. В своей нынешней ежедневной работе я чем только не занимаюсь и использую при этом все знания, умения и личные особенности, которые могут «выстрелить» в конкретной ситуации с конкретным клиентом. Можно сказать, что я — осознанный эклектик. Почему я рассказываю об этом? Только потому, что намереваюсь убедить читателя-психолога в возможности и эффективности использования терапевтических карточек независимо от того, в каком теоретическом пространстве этот психолог находится.

Под каким бы флагом вы ни выступали, перед вами всегда стоит задача установления первоначального контакта, заключения терапевтического договора между вами и клиентом, возможно, пересмотра этого договора в середине работы и подведения итогов. На любом из этих этапов будут эффективны метафоры, рефрейминг, элементы игры или рисунки. И во всех этих случаях карточки могут сослужить неоценимую службу. Их форма и привычный каждому человеку внешний вид притягивают взгляд, привлекают детей, действуют успокаивающе на тревожных пациентов, помогают сосредоточиться детям с нарушением внимания и создают общее детско-взрослое пространство для игры. Их хочется рассматривать, держать и крутить в руках, с ними хочется что-то делать!

Когда я раскладываю на столе карточки, я уверена, что тем самым уже вызываю интерес у капризуль, крутящихся у колен мам-пап и ноющих: «Когда же домой, зачем мы пришли?» Родители безуспешно взывают их к дисциплине и порядку, и вдруг — о чудо! — ребята уже сидят с открытыми ртами, тянут руки и спрашивают: «А как мы будем играть?»

Или бывает так: застенчивые малыши (или подростки) на сеансе семейной терапии молчат как партизаны, вдруг — увидели карточки, потихоньку придвигают стулья все ближе к центру комнаты, к столу (или спускаются на пол, иногда мы сидим на полу), начинают перебирать и рассматривать картинки.

Казалось бы, почему психолог и его клиент не могут просто поговорить напрямую, без всяких там карточек?

Потому что не всегда получается напрямую. Скажем, ситуация знакомства. Человек пришел со своими защитами, рационализациями, отрицаниями, порой он вообще не хочет иметь дела ни с каким психологом*. Иногда родители приходят ко мне как к психологу вроде с вопросом, а вместо этого начинают рассказывать, какой у них замечательный ребенок, какая дружная, поддерживающая семья, а сами они — прекрасная супружеская пара. На все варианты вопроса «Что вас беспокоит?» упорно отвечают: «Ничего», утверждая, что у них все «как у всех», все «нормально» — абсолютно все, о чем ни спросишь! Спрашивается, зачем пришли? В таких случаях зрительная метафора помогает войти в проблематику человека или семьи мягко, в игровой форме. В представлении многих людей картинки — вещь детская, безопасная. Вроде бы ничего серьезного, можно расслабиться. Поиграть. Поговорить. И обнаружить себя уже в середине пути.

Общественное мнение не очень-то жалует нашу с вами «нормальность». «Психологи — психи», «Нормальный человек в психологию не пойдет», «Психологи знают про нас что-то, они умеют видеть то, что

---

* Предваряя удивление читателя, дескать, если человека не хотел, то почему пришел, поясняю, что я работаю в системе бесплатного муниципального обслуживания школ и детских садов. Частенько бывает, что школа настаивает на встречах родителей с психологом. Заставить, конечно, никто не может, но просят очень настойчиво, отказаться невозможно. Естественно, что при этом родители не очень мотивированы на работу с психологом или считают, что надо «исправлять» ребенка, а не их.

другие не увидят», — примерно такими заблуждениями изобилует мнение народа о психологах. Давайте используем эти штампы. Позволим себе немного сумасшествия, а попросту — поиграем в карты-картинки. Обычно на первых встречах клиент немного растерян, не знает, чего ожидать, 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 — значит, у этих «психов» так положено! (…Это я пытаюсь вселить уверенность в психологов, только начинающих использовать карточки и, возможно, стесняющихся их явно игровой природы.) Коллеги, самое страшное, что может произойти, — не пойдет игра! Но даже и в этом случае вам будет о чем поговорить: «Почему не получилось? Что происходило?» Вот и пошел процесс, терапия началась.

Карта — это творческий посредник между спрашивающим и отвечающим. Когда человек не говорит напрямую о себе, а обращается к визуальным образам, вроде бы просто описывая то, что видит, — он перестает защищаться.

Кроме того, карточки метафоричны. В основе метафоры лежит непрямое сравнение видимого образа с каким-либо другим на основании общих признаков. Карточки, таким образом, в неявной форме содержат множество посланий, которые на самом деле отражают подсознательные намерения и ценности рассматривающего их человека. Часто, взяв из колоды карточку, мы вдруг видим в ней то, чего не видим в жизни. Новый акцент, новые детали помогают нам увидеть старую проблему по-другому и отнестись к ней более творчески, более неоднозначно.

Карточки позволяют человеку увидеть и осознать действительно волнующие его актуальные проблемы. Тема, которая занимает человека внутри себя — на уровне потребности или интереса, — в очень определенной форме стоит у него перед глазами во внешнем мире, ярко выступает на фоне всего остального. К примеру, женщина, которая

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.