

ИНСТРУКЦИЯ К МЕТАФОРИЧЕСКИМ АССОЦИАТИВНЫМ КАРТАМ «НИТИ»

В набор метафорических ассоциативных карт «НИТИ» входят 70 карт с цветными рисованными изображениями (размер 8,5 x 12 см, с закругленными уголками, покрыты двусторонней матовой ламинацией). Набор упакован в картонную коробочку. К колоде прилагается инструкция с упражнениями и техниками работы (в электронном формате).

Метафорические ассоциативные карты «НИТИ» предназначены для диагностической и психотерапевтической работы с тяжелыми эмоциональными состояниями, сложным комплексом чувств, с переживаниями, которые трудно дифференцировать, осознать и выразить.

Колода «НИТИ» адресована клиническим психологам, психологам-консультантам, психотерапевтам, семейным и МАК-терапевтам. Карты могут быть особенно полезны для специалистов, практикующих психодинамический, экзистенциальный, транзакционный, системный подходы. Также карты могут применяться в терапии травмы и ПТСР.

МАК «НИТИ» показаны для психодиагностической, консультационной и психокоррекционной работы с подростками (от 14 лет) и взрослыми. Колода применяется преимущественно для индивидуального психологического консультирования и психотерапии, но также может использоваться и в терапевтической группе (например, для «разогрева» и/или на этапе прояснения запроса).

Изначально колода задумывалась как инструмент работы с темой созависимости. Для клиентов с созависимым расстройством личности характерны такие признаки, как та или иная степень алекситимии, диффузное «я», размытые психологические границы, низкая самооценка, неразвитость эмоционально-волевой и ценностно-личностной сфер и т. п. При психологическом консультировании и психотерапии созависимых клиентов специалист часто сталкивается с сильнейшим сопротивлением, эмоциональными блоками, многолетними неосознаваемыми внутриличностными конфликтами и, как правило, сильнодействующим семейным сценарием. Для работы с этим «комплексом созависимости» и создавалась колода «НИТИ».

В колоду подбирались такие изображения, которые могут вызвать у смотрящего сильный эмоциональный отклик. Именно работе с эмоциями, неосознаваемыми и подавляемыми, посвящен главный и продолжительный этап в терапии созависимости. Яркие и выразительные образы карт призваны, минуя психологические защиты, помочь отреагировать подавленные чувства (в т. ч.

многолетние и «давно забытые») и ассимилировать вытесненный эмоциональный опыт.

Впоследствии, когда МАК «НИТИ» проходили апробацию среди практикующих психологов, их сфера применения существенно расширилась: колода показала эффективность при работе не только с проблемами созависимости, но и с любыми эмоционально тяжелыми состояниями и кризисами (в т. ч. с травмой и ПТСР).

МАК «НИТИ» рекомендуются для работы с клиентами, которые:

- ✓ переживают эмоционально тяжелую жизненную ситуацию;
- ✓ находятся в ситуации важного и/или осложненного выбора;
- ✓ имеют личностные нарушения и расстройства (в т. ч. обусловленные травмами), ПТСР, психосоматические проявления;
- ✓ пребывают в токсичных и деструктивных отношениях.

Набор «НИТИ» применяется для работы со следующими клиентскими запросами и случаями:

- разного рода зависимости (в т. ч. созависимость и контрзависимость);
- депрессии (в т. ч. маскированные);
- пограничные состояния;
- суицидальные тенденции;
- кризис идентичности;
- нормативные возрастные кризисы;
- экзистенциальные кризисы и тупики (одиночество, самоопределение, тема смерти, вопросы смысла жизни и т. п.);
- алекситимия;
- горе, утрата;
- личностные расстройства;
- тревожность;
- токсичные и деструктивные отношения и состояния разного генезиса.

МАК «НИТИ» позволяют выстраивать целостную психотерапевтическую сессию и в процессе ее решать следующие задачи:

- 1) осознание и отреагирование подавленных чувств и вытесненных переживаний; эмоциональное проживание ситуации;
- 2) переосмысление ситуации и роли клиента в ней;
- 3) ассимиляция эмоционального опыта, осознание его смысла и значения, принятие ситуации;
- 4) поиск и обретение внутренних опор и ресурсов.

Изображения на картах представляют собой метафору эмоционального состояния или внутреннего конфликта. Специфика колоды «НИТИ» предполагает работу с так называемыми негативными чувствами, которые оказались вытесненными из сознания из-за невозможности (по ряду причин) их принять и пережить. Поэтому набор содержит мало карт, которые можно условно назвать ресурсными. Для поиска ресурса (например, на заключительном этапе МАК-сессии) рекомендуется вместе с колодой «НИТИ» использовать дополнительную ресурсную колоду.

Отзывы практикующих психологов, среди которых МАК «НИТИ» в течение года проходили апробацию, подтвердили практическую ценность колоды и результативность ее применения. Однако, как отметили большинство опрошенных, этот инструмент требует от специалиста большой психологической устойчивости и высокого уровня компетенции.

Предложенные в инструкции упражнения и техники — одни из многих возможных способов использования колоды «НИТИ». Психокоррекция с помощью метафорических карт предполагает творческий подход и профессиональную интуицию специалиста, это помогает подобрать для конкретного клиента наиболее экологичный и эффективный именно для него алгоритм.

Терапевтам важно помнить, что МАК являются одним из инструментов работы, дополняющим (но не заменяющим) остальные, такие как активное слушание, высокий уровень эмпатии, умение задавать вопросы и выстраивать их последовательность, навык сопровождения клиента в эмоциональном проживании и т. п.

УПРАЖНЕНИЯ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ АССОЦИАТИВНЫМИ КАРТАМИ «НИТИ»

Техника «СКРЫТАЯ ЛОЯЛЬНОСТЬ»

Автор: Марина Гогужева

Цели: выявление и коррекция ограничивающих интроектов; осмысление и коррекция проблемной ситуации; терапия семейного сценария.

Инструментарий: МАК «НИТИ», любая портретная колода.

При работе с бесплодием, невозможностью выйти замуж или отдать приоритет своей семье перед родительской психолог часто сталкивается с тем, что клиент хранит неосознанную лояльность кому-то из членов родительской семьи. Например: «Если я рожу, то это будет радость, а я должна скорбеть по погибшему отцу» или «У старшего брата жизнь не сложилась, если в нашей семье родится ребенок, то брату будет неприятно». Так же с замужеством: пока клиент «хранит верность» маме/папе, то создать свою семью или отдаться своей семье равнозначно предательству родителей. Поэтому клиентка не может выйти замуж или, находясь в браке, провоцирует раздор.

А л г о р и т м

1. Из портретной колоды в открытую выбрать возможных участников ситуации.

2. Из колоды «НИТИ» в закрытую выбрать карту (одну или несколько), символизирующую нить, которая за счет лояльности связывает клиента с тем или иным человеком — участником ситуации, или те нити, которые удерживают клиента в проблемной ситуации. Вопросы: «Что вас удерживает в этой ситуации?», «Что вас связывает с этим человеком?».

Примечание. Не с каждым персонажем будет действовать невидимая лояльность, не в каждой ситуации она, в принципе, будет. Если у клиента нет ассоциаций именно о лояльности, то можно через «не» исследовать ситуацию. Например, клиент говорит, что его отношения с папой совсем не такие и не похожи на изображенные на карте. Тогда мы просим его уточнить: какие же эти отношения? Можно сделать это в формате интервью или попросить в открытую выбрать карту, лучше отражающую специфику отношений.

Техника «КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?»

Автор: Марина Гогужева

Цели: работа с ощущением жизненного тупика, потерей жизненных ориентиров; поиск и обретение новых целей, желанного образа будущего.

Инструментарий: МАК «НИТИ», любая ресурсная или сюжетная колода; дополнительно можно нарисовать колесо жизненного баланса (либо предложить клиенту заготовленный шаблон).

Эта техника хорошо подходит для тех случаев, когда клиент сталкивается с растерянностью, потерей ориентиров, целей, так называемым состоянием

«сбился навигатор». Причина такого состояния может скрываться как во внутриличностном конфликте, так и в ситуативной растерянности. Например: защитил диссертацию — куда дальше?

А л г о р и т м

1. Предложить клиенту из колоды «НИТИ» в закрытую выбрать карты в соответствии с категориями колеса жизненного баланса: «здоровье», «финансы», «карьера», «личностный рост», «духовность», «отдых», «отношения», «семья» и т. д.

2. От 1 до 10 проставить баллы удовлетворенности каждой сферой (где 0 — совершенно не устраивает, 10 — полностью устраивает).

3. Определиться, какую сферу важно улучшать в первую очередь.

Примечание. Обязательно уточнить у клиента, как это повлияет на остальные сферы. Например, если «отношения» клиент оценил на 3, а «карьеру» на 6 и принимает решение развивать карьеру — как это отразится на сфере отношений? Если конфликты в семье связаны с нехваткой денег, то, вероятно, отношения улучшатся. Если же конфликты из-за малого количества времени, проводимого вместе, не усугубит ли развитие карьеры семейный разлад? В некоторых ситуациях, чтобы не утрировать имеющийся дисбаланс, может потребоваться «подтянуть» сначала сферы, набравшие низкое количество баллов.

3. Доступ к ресурсам. Для активности в выбранной сфере нужны ресурсы и понимание того, что конкретно нужно делать. Предлагаем клиенту из ресурсной или сюжетной колоды в закрытую выбрать карты для следующих категорий: «друзья», «здоровье», «семья», «любовь», «творчество», «досуг», «сексуальность», «общение» (не с друзьями, а в широком кругу — коллеги, популярность), «личностный рост», «путешествия», «дом», «хобби», «развлечения и отдых», «карьера», «финансы». Вскрыть, обсудить.

В результате данной техники должен получиться последовательный план работы над разными жизненными сферами и необходимыми ресурсами.

Техника «АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЙ»

Автор: Марина Гогужева

Цели: осознание причин неудовлетворительных/деструктивных отношений; осознание стратегии клиента в построении и развитии отношений.

Инструментарий: МАК «НИТИ»; любая портретная колода, любая ресурсная колода (для дополнительной работы).

Техника подходит для тех клиентов, у которых постоянно что-то не так в отношениях. Чаще всего встречается два варианта:

1) один партнер сменяет другого, а что-то серьезное и постоянное создать не получается;

2) отношения длительные, но одна катастрофа сменяет другую —

расставания, измены, крупные ссоры и пр.

А л г о р и т м

Работа в первом варианте: из колоды «НИТИ» в закрытую выбрать по одной карте на каждые отношения.

Работа во втором варианте: из колоды «НИТИ» в закрытую выбрать карты, обозначающие каждый этап отношений.

Дополнение 1. Можно выбрать аналогичные карты, но уже с точки зрения партнера. Такой прием позволит расширить представления клиента об отношениях.

Дополнение 2. Из дополнительной портретной колоды в закрытую выбрать себя для каждого этапа отношений либо для каждого новых отношений. Проанализировать, насколько такой образ привлекателен для партнеров, которые способны строить здоровые отношения. Затем в открытую выбрать свой «нужный», ресурсный портрет.

Дополнение 3. Из дополнительной ресурсной колоды в открытую или в закрытую подобрать здоровые способы взаимодействия и описать их.

Техника «РАБОТА С УСТАНОВКАМИ»

Автор: Марина Гогиева

Цели: выявление и «разблокировка» ограничивающих установок; осознание чувств, скрытых за установками; работа с интроектами.

Инструментарий: МАК «НИТИ», стикеры.

Сколько бы ни говорили о счастливой жизни без установок, но они придают привычную и знакомую безопасность, с которой страшно расставаться. Жизнь с разрешающими убеждениями пугает неизвестностью. Техника помогает выявить страхи, которые лежат за клиентскими установками, и преодолеть их (или убедиться в их иллюзорности).

А л г о р и т м

1. Определить 1–3 установки, записать их на стикерах и положить перед клиентом.

2. По количеству установок из колоды «НИТИ» в закрытую выбрать карты, которые отражают безопасность, вносимую каждой установкой.

3. По количеству установок из колоды «НИТИ» в закрытую выбрать карты, отражающие риск, с которым клиент столкнется, отказавшись от установок. (Часто бывает, что риск — это счастливая жизнь.)

Техника «НАСЛЕДСТВО»

Автор: Марина Гогиева

Цели: осознание и коррекция семейных интроектов, паттернов поведения;

коррекция семейного сценария.

Инструментарий: МАК «НИТИ».

Техника применяется, когда клиент жалуется на невезение в целом или на неуспешность в какой-то жизненной сфере.

А л г о р и т м

1. Рассказать клиенту о том, что мы наследуем опыт, паттерны поведения, ограничивающие убеждения из своей семейной системы.

2. Из колоды «НИТИ» в закрытую выбрать карты, символизирующие «наследство» от родителей и бабушек-дедушек с каждой стороны. Проанализировать.

3. Поговорить с клиентом, выяснить его отношение к выявленным «унаследованным» установкам. Попросить клиента вспомнить примеры из жизни, подтверждающие, что он может действовать эффективно и вопреки семейным интроектам. Например, бабушка учила никому не доверять, а клиент познакомился с человеком, который в скором времени после знакомства оказал ему важную услугу или помощь.

Для повышения мотивации проработки установок можно использовать технику «Работа с установками» или поговорить о «наследстве», которое клиент передает своим детям.

Упражнение «УТРАЧЕННОЕ ЧУВСТВО»

Автор: Елена Перевалова

Адаптация: Екатерина Еремеева

Цели: работа с негативными ситуациями и чувствами в партнерстве; психосоматическое оздоровление.

Инструментарий: МАК «НИТИ».

В любых отношениях возникают ситуации, которые их осложняют, и тем самым вынуждают нас к их переоценке. Часто будничное недопонимание или мелкие обиды подрывают значимость отношений, ставят под сомнение ценность партнера. Это обесценивает положительные стороны отношений. Негативная оценка ситуации и эмоциональный отклик на нее мешают увидеть ее в реальном свете, размере и значении, лишают возможности решить возникшее недоразумение и при этом сохранить отношения.

Сдерживание эмоций усугубляет разлад. Более здоровым является понимание своих эмоциональных реакций на ситуацию, их проживание и отпускание. Мы позволяем себе прожить негативные эмоции, вызванные ситуацией, изменить свое восприятие, увидеть ситуацию «незамутненным» взором и найти способ ее творческого преобразования.

А л г о р и т м

1. Из колоды «НИТИ» в закрытую выберите столько карт, сколько, по вашим ощущениям, эмоциональных «узлов»/блоков у вас сформировалось по

отношению к партнеру. Например, «злость на то, что муж забыл сообщить мне о приезде его родителей» — одна карта; «обида на то, что муж проигнорировал мою просьбу» — вторая карта и т. п.

2. По очереди вскрывайте карты и наблюдайте, какой эмоциональный отклик приходит на изображенный образ. Проговорите возникающие чувства. При необходимости озвучьте образ на карте от первого лица.

3. Из колоды «НИТИ» в закрытую выберите еще одну карту как ответ на вопрос «Что самое главное мне нужно знать и помнить о наших отношениях?» или «Что в отношениях самое ценное и важное для меня?». Поразмышляйте об этом и прочувствуйте, что сейчас вы испытываете к партнеру.

Упражнение «РАЗНЫЕ СТОРОНЫ СИТУАЦИИ»

Автор: Елена Перевалова

Модификация: Екатерина Еремеева

Цели: расширение субъективного взгляда на происходящие события; коррекция восприятия ситуации.

Инструментарий: МАК «НИТИ».

А л г о р и т м

Из колоды «НИТИ» в закрытую вытяните по одной карте на каждый из следующих вопросов:

1. Как я вижу эту ситуацию? Что я чувствую и думаю о ней?
2. Чего я не замечаю в этой ситуации?
3. От чего защищает меня эта ситуация?
4. Что мешает мне увидеть и принять ситуацию такой, какая она есть?
5. Что изменится для меня, если я приму ситуацию такой, какая она есть?
6. Что поможет мне увидеть и принять ситуацию такой, какая она есть?
7. Чему на самом деле учит меня эта ситуация? Какой ее смысл для меня?

Упражнение «УЗОРЫ ЖИЗНИ»

Автор: Елена Перевалова

Цели: осознание состояния актуальных ценностей, формирование представления о системе ценностей.

Инструментарий: МАК «НИТИ».

А л г о р и т м

1. Подумайте о том, какие ценности проявлены сейчас в вашей жизни. Какие ценности для вас важны более всех других? Выберите 6 ценностей. *Например:* любовь, творчество, здоровье, семья, достаток/богатство, свобода, вера, время, саморазвитие, самореализация и т. д.

2. Из колоды «НИТИ» в закрытую вытяните карту для каждой из выбранных ценностей.

3. Возьмите из колоды любую карту и положите ее «рубашкой» вверх (она будет центрировать ваш «круг ценностей»), а шесть карт, символизирующих ценности вашей жизни, разместите вокруг нее в том порядке, какой вам отзывается. Так, ценности образуют некий узор вашей жизни.

4. Глядя на карты, прочувствуйте каждую ценность. В каком состоянии пребывает каждая из них? Какие чувства вызывает у вас каждая карта-ценность? Как метафора каждой ценности проявляется в вашей жизни? Что вам нравится в каждой карте-ценности? Что хочется изменить? Что нового вы поняли о содержании каждой ценности и ее месте в вашей жизни? Как разные ценности соотносятся друг с другом?

Если образованный узор кажется вам неприятным (запутанным, темным, уродливым, тугим, дисгармоничным и т. д.), то прислушайтесь к себе и почувствуйте, что вы можете сделать с этим узором, чтобы переплести его в тот, что вам понравится. Возможно, вам потребуется изменить положение некоторых карт друг относительно друга или дополнить узор еще несколькими картами-ценностями. Ваша задача — изменить узор так, чтобы он приносил вам радость.

5. После того как вы внесли все желаемые изменения, посмотрите на получившийся «узор жизни». Что вы теперь чувствуете, глядя на него? Закрепите изменение в отношении системы ваших ценностей, сказав фразу: «Это моя жизнь. Она теперь такая. Я (назвать свое имя) принимаю ее такой, какая она есть».

Техника «ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА»

Автор: Екатерина Еремеева

Цели: эмоциональное отреагирование; экологичное проживание сильных и интенсивных негативных чувств; выявление и осознание личностного дефицита; поиск ресурсов.

Инструментарий: МАК «НИТИ», любая ресурсная колода (опционально).

Данная техника применяется в тех случаях, когда клиент находится в состоянии сильной эмоциональной перегрузки, связанной с актуальной болезненной ситуацией. «Болезненность» в данном случае обусловлена удержанием интенсивных чувств, невозможностью их отреагирования в привычной для клиента среде.

Также данная техника используется при работе с часто повторяющимися в жизни клиента ситуациями, которые вызывают похожий «комплекс чувств» (но, возможно, разной интенсивности). Повтор жизненных ситуаций указывает на неосознанные и/или непроработанные «болевы́е зоны», а также на определенные личностные дефициты.

А л г о р и т м

1. Просим клиента сосредоточиться на болезненной ситуации, прочувствовать ее на телесном уровне.

2. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» в закрытую или в открытую вытянуть карту (одну или несколько) как ответ на вопрос «Что я чувствую в этой ситуации?».

3. Просим клиента вскрыть карту и описать ее. Также можно попросить клиента озвучить карту от первого лица.

Примечание. Если работаем с актуальной, «свежей» ситуацией, то, как правило, чувства клиента довольно интенсивные, и они могут проявляться уже на этом этапе. При этом важно обеспечить клиенту максимальную поддержку и целенаправленно помогать ему не сдерживаться в эмоциональном отреагировании, а «высказать всё».

Если работа идет с повторяющейся ситуацией, то первичные чувства, с ней связанные, могут быть труднодоступными. В этом случае можно попросить клиента выбрать из колоды «НИТИ» еще 2-3 карты и с помощью уточняющих вопросов продвигать клиента к эмоциональному отреагированию.

4. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» в закрытую вытянуть одну карту как ответ на вопрос «Чего мне не хватило, чтобы справиться с ситуацией?».

Здесь мы исследуем дефицит личностных ресурсов. Это могут быть заниженная самооценка, неопределенные личные границы, незнание своих потребностей, отсутствие поддержки близких, недостаток информации (разного рода) и т. п.

Вскрыть карту, обсудить, помочь клиенту увидеть и обозначить его личностный дефицит. Дополнительно и при необходимости на этом этапе можно работать с деструктивными интроектами клиента или коррекцией его самоотношения.

5. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» (или дополнительной ресурсной колоды) в открытую выбрать 1–3 карты — «Как я сейчас могу себя поддержать?». Обсудить.

6. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» (или дополнительной ресурсной колоды) в открытую выбрать две карты как ответы на вопросы:

- «Что мне поможет укрепить мою внутреннюю опору?»
- «На что еще в своей жизни я сейчас могу опереться?».

Обсудить.

Техника «ДЕВИЗЫ И УБЕЖДЕНИЯ»

Автор: Наталия Буравцова

Адаптация: Екатерина Еремеева

Цели: осознание родительских интроектов; поиск новых решений.

Инструментарий: МАК «НИТИ», любая портретная колода, бумага для записей, ручка.

А л г о р и т м

1. Предлагаем клиенту из портретной колоды в открытую выбрать карты, ассоциирующиеся с его родителями.

2. Просим клиента, глядя на выбранные портреты — образы родителей, записать все убеждения, установки и девизы, которые родители ему транслировали.

3. Просим клиента из колоды «НИТИ» в открытую или в закрытую выбрать карту — «Я в детстве». Эта карта обозначает детское эго-состояние клиента.

4. Вместе с клиентом анализируем каждое выписанное родительское предписание:

- Какие мысли и чувства возникают у вашего внутреннего ребенка?
- Какие ограничения это накладывает на вашу реальную жизнь?

5. Просим клиента из портретной колоды в открытую выбрать карту — «Я взрослый». Эта карта обозначает взрослое эго-состояние клиента.

6. Предлагаем клиенту посмотреть на записанные родительские предписания и девизы с позиции взрослого и решить, какие из них и как необходимо изменить в соответствии с его взрослой реальностью. Вычеркиваем и заменяем на новые.

7. Обсуждаем с клиентом:

- Какие мысли и чувства вызывает замена?
- Как себя чувствует ваш внутренний ребенок?
- Какие желания возникают?
- С чего можно начать?
- Какие собственные ресурсы можно раскрыть?
- Как это повлияет на вашу реальную жизнь?

Техника «ИСКАЖЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ»

Автор: Наталия Буравцова

Адаптация: Екатерина Еремеева

Цели: терапия сценарных убеждений; работа с интроектами.

Инструментарий: МАК «НИТИ», любая портретная колода.

А л г о р и т м

1. Кратко рассказываем клиенту о видах искажения реальности (Я. Стюарт, В. Джойс): игнорирование, обесценивание, преувеличение.

2. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» в закрытую вытянуть 3–6 карт и разложить их в соответствии с категориями искажения реальности (в контексте запроса клиента).

3. Обсудить по каждой карте:

- Как это проявляется?
- В чем выражается?

- Что вы приобретаете, следуя этому? (Какие потребности удовлетворяются?)

- Чего лишаете себя в соответствии с этим?
- Как это влияет на вашу жизнь? Что в ней при этом меняется?
- Как по-другому можно поступить в этой ситуации?

4. Предлагаем клиенту из портретной колоды в открытую выбрать карту-образ взрослого с ответственным отношением к реальности. Обсудить значение этой карты для клиента, мысли, чувства и смыслы, которые она вызывает.

Техника «ИНТЕРВЬЮ С ЖЕРТВОЙ»

Автор: Наталия Буравцова

Адаптация: Екатерина Еремеева

Цель: коррекция виктимного поведения.

Инструментарий: МАК «НИТИ».

А л г о р и т м

1. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» в открытую выбрать 1–3 карты, в наибольшей степени ассоциирующиеся у клиента с состоянием «Я жертва».

2. Предлагаем клиенту, глядя на выбранные карты, максимально идентифицировать себя с образом жертвы и дать от ее лица интервью.

Вопросы интервью:

- Как вас называть?
- Где и как вы обычно проявляетесь?
- Какова ваша миссия? Для чего вы нужны?
- Каковы ваши слабые качества (недостатки)?
- Что происходит, когда вы проявляете свои слабые качества?
- Каковы ваши сильные качества (достоинства)?
- Что произойдет, когда вы проявите эти качества?
- Как вы можете усилить ваши достоинства?
- Когда вы это осуществите, как вы будете выглядеть, что будете чувствовать, о чем будете думать?
 - Какие качества вы обретете?
 - Каким будет ваше новое имя?

Техника «ПРИЗМА»

Автор: Наталия Буравцова

Адаптация: Екатерина Еремеева

Цели: переосмысление негативной ситуации, изменение отношения к ней; поиск ресурсов для преодоления негативной ситуации.

Инструментарий: МАК «НИТИ», любая ресурсная колода.

А л г о р и т м

Вариант 1. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» в открытую выбрать 10 карт в соответствии со следующей схемой и разложить их в виде призмы. Для III и IV уровней можно использовать дополнительную ресурсную колоду.

С х е м а

I уровень: одна карта — актуальное негативное переживание (отчаяние, страх, апатия, стыд, неуверенность и т. п.).

II уровень: две карты — ограничения, связанные с этим негативным переживанием.

III уровень: три карты — ресурсы (имеющиеся и недостающие) для преодоления возникшей ситуации (освобождения от негативного переживания).

IV уровень: четыре карты — новые возможности, появляющиеся после преодоления негативного переживания.

Вариант 2. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» в закрытую взять 10 карт и разложить их в соответствии с предложенной схемой. Затем карты поочередно вскрыть и обсудить. В процессе обсуждения возможна замена нескольких карт (на карты из колоды «НИТИ» или дополнительной ресурсной колоды).

Техника «МЕНЯЮЩАЯСЯ ИСТОРИЯ»

Автор: Наталия Буравцова

Адаптация: Екатерина Еремеева

Цели: проживание и переосмысление негативной ситуации; эмоциональное отреагирование.

Инструментарий: МАК «НИТИ», любая ресурсная колода (опционально).

А л г о р и т м

1. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» в открытую выбрать 4 карты:

1-я карта — ситуация, которая произошла.

2-я карта — персонаж, который похож на вас в этой ситуации.

3-я карта — персонаж, который похож на вашего обидчика (если он есть в ситуации).

4-я карта — то, что вам помогло справиться с ситуацией.

2. Предлагаем клиенту ответить на вопросы:

- Какие чувства у вас вызывают эти карты?
- Какое из них было главным, когда произошла эта ситуация?
- Какое название можно дать этой «истории»?
- Как изменится название, если каждая карта по очереди будет главной?
- Каким будет название, если главной картой будет 4-я?

При необходимости можно предложить клиенту выбрать еще одну карту из дополнительной ресурсной колоды, чтобы добавить ресурс в «историю». Просим клиента дать новое название «истории» и ответить на вопросы:

- Какие мысли и чувства возникают?

- Как меняется отношение к произошедшему?

ТЕХНИКА РАБОТЫ С КРИЗИСОМ ИДЕНТИЧНОСТИ

Автор: Наталия Буравцова

Адаптация: Екатерина Еремеева

Цель: терапия проявлений кризиса идентичности.

Инструментарий: МАК «НИТИ», любая ресурсная колода.

А л г о р и т м

1. Предлагаем клиенту из колоды «НИТИ» в открытую выбрать 5–7 карт, которые иллюстрируют:

- его самого (карта-портрет);
- его качества личности (карта-портрет или карта ситуации);
- особенности межличностного взаимодействия;
- особенности поведения в наиболее типичных для клиента ситуациях;
- планы на будущее (представления клиента о его будущем).

2. Предлагаем клиенту, опираясь на выбранные карты, ответить на вопросы:

- Какими способностями вы обладаете, чтобы достичь успеха?
- Как вы можете достичь желаемого при отсутствии способностей?
- Как вы относитесь к своим друзьям, коллегам, знакомым, которые еще не добились желаемых успехов?
 - Что вы чувствуете, когда к вам относятся как к посредственности?
 - Как вы относитесь к неверию ваших близких, друзей, коллег в ваш ум и талант?
 - Как вы относитесь к неверию родителей в то, что вы способны чего-то добиться в жизни?
 - В каких ситуациях вы чувствуете себя неудачником?
 - В каких ситуациях вы чувствуете, что вы не способны действовать как надо?
 - В чем проявляется ваша уверенность в том, что вы сможете чего-то добиться в жизни?
 - Какие ситуации являются примером этого?
 - С чем связаны ваши сомнения в достаточности знаний для устройства своей жизни?
 - В каких ситуациях у вас возникает ощущение подавленности?
 - Какие ситуации вызывают у вас мысли о том, как жить дальше?
 - Какие чувства у вас вызывает вопрос "Для чего жить?"?

3. Дальнейшая работа направлена на коррекцию негативного (когнитивного и эмоционального) отношения к ситуациям и представлениям, способствующим самоопределению клиента и осмысленности его жизни.

4. Предлагаем клиенту из ресурсной колоды в открытую или в закрытую выбрать карты нового решения (нового поведения, нового отношения) и описать связанные с ним чувства, мысли и телесные ощущения.

Вопросы:

- Как после этого изменится ваша жизнь, отношения с близкими, друзьями?

- Какие новые возможности у вас появятся?

- Чем вы можете заниматься, чего достичь?

- Каким теперь видится ваше будущее?

- Каким может стать ваш первый шаг?

- Что вы чувствуете, когда представляете, что делаете этот шаг?

При необходимости можно заменить карту-портрет, с которой клиент ассоциировал себя в начале работы.