

Текстові карточки з серії „Ігри для дорослих” як психотерапевтичний інструмент в роботі казкотерапевта

Еліна Алієва, практичний психолог
Русанівського ліцею, м. Києва

Методика текстових карточок може бути використана в роботі як казкотерапевта, так і шкільного психолога.

В психотерапевтичному процесі будь-якого напрямку від класичного психоаналізу до казкотерапії настає момент, коли розмови про диво не діють, а клієнту потрібно відчуття дива, дещо матеріального, підказки куди рухатися, почути вікове перевірене часом, але щоб стосувалося саме його, людської проблеми. Клієнт хоче, щоб психотерапевт як добрий чарівник з рукава дістав підказку, як йому клієнту бути.

Тому ми вважаємо, що використання в практиці нехай не психоаналітика, але казкотерапевта і шкільного психолога текстових карточок з серії „Ігри для дорослих” надзвичайно важливі. І психотерапевти [1,2,4,8,9], які займаються цією практикою неодноразово переконались у дієвості цієї методики. В нашій практиці 68 клієнтів, якимсь дивом отримували саме ту карточку, яка насправді їм була потрібна і стала ключовим поштовхом до подальшого розвитку власної особистості. Основна умова витягування карточки з колоди: позитивний настрій.

Тепер розглянемо види карточок за основними запитамі клієнтів:

Кarti „Слухай своє тіло” [1] – це колода карт, частина системи „Слухай Своє Тіло”, яку розробила Ліз Бурбо, автор одноіменних серії книг. Склад колоди: 33 сині карти: можливі проблеми, актуальні для клієнта в теперішній час, у вигляді запитання; 21 жовта карта: можливі причини цих проблем; 21 червона карта: що потрібно зробити чи про що подумати для усунення проблеми, у вигляді афірмацій. Основне завдання карт:

- усвідомити проблему, яка не дозволяє бути щасливим саме тепер;
- виявити негативний психологічний настрій, який стоїть за цією проблемою;
- повернутися на шлях щастя;

Дорін Вірче, доктор психології вважає, що гадальні карти, які вона створила, це найкращий спосіб вирішення проблеми [2,3]. На її думку, багато людей скаржаться на те, що забувають про можливість звертатись до ангелів і потребують нагадування про їх присутність і любов. І в людини таким чином є можливість вибрати карту і цілий день носити її при собі, щоб медитувати над ангельськими настановами і нагадувати собі про те, що помічників Бога потрібно просити про допомогу. Тобто основний принцип на, якому по будована ця теорія в тому, що людина потребує натхнення для вирішення особистих проблем і чітке усвідомлення перепон, які заважають здійсненню мрій.

Д.Вірче пропонує два варіанти колод гадальних карт, але кількість їх однакова. В наборі 44 карти з інструкцією. Різниця між „Магічними

посланнями ангелів” і „Магічна сила Фей” в тому, що ангели і феї, допомагають людям фокусувати свою увагу на дещо різних поняттях, на думку Дорін. Головне завдання ангелів – постійно нагадувати про Божественне призначення і надихати людей на мужність, щоб вони могли виконати свою життєву місію. Феї допомагають „розслабитись” і більше радіти життю. Вони вчать, яким чином здійснювати бажане і допомагати всім жителям планети і царству тварин також [2,3].

Є такі життєві ситуації, які кидають виклик нашій життєвій силі. Здається, що її не вистачає. Та це ілюзія. Т.Д. Зінкевич-Євстігнєєва [4] вважає, що не буває такого, що сил буває недостатньо для вирішення проблеми. Випробування завжди по силі і засобам. Інша справа, що резервуар життєвої сили похований під плитою розчарування, стереотипів або звичайною втомленістю. Задача казкотерапевта – докопатись до джерела життєвої сили клієнта. Власне в цьому і є основна задача гри „Скарбниця Життєвих Сил”, яка представляє собою колоду з 24 карточок. Основне питання, яке задає клієнт: „Яка Сила важлива для мене зараз?” Тобто основний терапевтичний ефект у дотриманні принципу: „Тут і тепер”.

Таємниця відносин чоловіка і жінки чи не головним запитом в клієнтському кріслі. Взаємне притягіння, яке виникає між чоловіком і жінкою, яке вони іноді плутають з Любов'ю, є лише Запрошенням пройти Дорогами Любові, вважає Тетяна Дмитрівна [5]. Дороги ці рідко бувають прямими. Іноді вони розгалужуються і засмучують мандрівників, а буває, заплутуються. Та відбувається це не через те, що Дороги Любові від початку складні. Плутанина на Дорогах Любові відбуваються виключно через особисті особливості тих, хто ними ходить. Ось тому Т.Д. Зінкевич-Євстігнєєва створила цю гру. Кожна карточка – це помічник на Дорогах Любові. Від людини вимагається тільки подумати над змістом допомоги. Приймати рішення людина має сама. Основне питання, яке задає клієнт: „Про що мені треба подумати, щоб зміцнити наші стосунки?”

Тетяна Дмитрівна цитує мудреців з приводу основного клієнта психотерапевтичної діяльності, основного замовника: „Жінка народжена на світ, щоб бути щасливою. В ній живе величезна сила. І якщо вона навчиться цією силою користуватися. Вона стане справжньою господаркою власного життя” [6]. Іноді жінці, вона вважає, не вистачає найменшого – точного розуміння того, в якому напрямку їй рухатися, чи від чогось вберегтися або що саме розвивати в собі. Гра „Таємниця Жіночої Сили” (24 відповіді на одне питання) створена на базі методології Комплексної Казкотерапії СПб. „Таємниці” складені на основі жіночих архетипів, архетипічних сюжетів і давніх сюжетів відносин. Основне питання: „Що мені потрібно зробити зараз, в якому напрямку рухатися від чого вберегтися, що розвивати в собі?”

Ще одна категорія питань, яка є актуальною в психотерапевтичній практиці, на думку Т.Д. Зінкевич-Євстігнєєвої це питання: Як побудувати з грошима дружні стосунки? Як досягнути матеріального благополуччя? Чи готові Ви до фінансових змін? [7]. Щоденна практика гри „24 формули грошей” вважає, Тетяна Дмитрівна – це система особливої гри з самим

собою. Роздуми допомагають відкрити справжні причини тимчасових фінансових труднощів і знайти шляхи позитивних змін якості власного життя, укріплення благополуччя.

Синді Макс і Джилл Бремер [8], у своїй книзі з успішного іміджмейкерства, пропонують карточки за категоріями і називають їх конами:

- підготовчий
- відносини
- виділяйтесь!
- створення стилю
- презентація
- вміння слухати
- навчання
- рівновага
- набуття гнучкості

Ще одна з головних тем психотерапії: ми любимо своїх дітей, і вони люблять нас, але іноді ми не можемо зрозуміти один одного і в нашому житті замість любові і радості з'являються образи, страх, роздратування. Автори набору листівок „Азбука батьківської любові” [9], вважають, що вони підкажуть: як виховати дітей без нотацій, криків, і сварок; як спілкуватися з дитиною в різні моменти його життя; навчать розуміти дитячі радості і проблеми.

На лицевій стороні листівки розташовані підказки для батьків:

- як вести себе в складних ситуаціях;
- які почуття переживають діти і яких почуттів вони очікують від батьків;
- як навчити дітей тому, що ви вважаєте важливим і потрібним;
- як вам і вашим дітям стати по-справжньому близькими одне одному.

На зворотній стороні листівки надаються афористичні висловлювання або народна мудрість про виховання, пов'язані по темі з текстом на лицевій стороні.

На нашу думку, текстові карточки є загадковим психотерапевтичним інструментом тому, що він в собі поєднує таємниче почуття гадання, астрології і реального відчуття, що я можу конкретно зробити для покращення ситуації у власному житті саме Сьогодні!

Список використаної літератури

1. Лиз Бурбо карты «Слушай свое тело». Изд-во «София».
2. Д. Вирче Магические послания архангелов/ Д. Вирче; пер. с англ. П.А. Самсонов. – Минск: «Попурри», 2010. – 64 с.
3. Д. Вирче Магическая сила фей/ Д. Вирче; пер. с англ.

П.А. Самсонов. – Минск: «Попурри», 2010. – 64 с.

4. Т. Зинкевич-Евстигнеева Сокровищница Жизненных Сил. – Изд-во «Речь», СПб. – 2009.

5. Т. Зинкевич-Евстигнеева Дороги Любви. Красота отношений. – Изд-во «Речь», СПб. – 2009.

6. Т. Зинкевич-Евстигнеева Тайны Женской Силы. - Изд-во «Речь», СПб. – 2009.

7. Т. Зинкевич-Евстигнеева «24 формулы денег». – Изд-во «Речь», СПб. – 2009.

8. Синди Макси, Джилл Бремер Ваш ход! Сдайте себе лучшие карты в жизни и на работе. – Д.: Баланс Бизнес Букс, 2005. – 400с.

9. Азбука родительской любви. – СПб.: Речь, 2010.