

ПРОРАБОТКА ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕГО СОБЫТИЯ: ТЕХНИКА МАК-ШКАЛИРОВАНИЯ

Толстая С.В. Email: Tolstaia17109@scientifictext.ru

*Толстая Светлана Викторовна - доктор психологии, доцент,
кафедра психологии, факультет психологии и педагогических наук,
Молдавский государственный университет, г. Кишинев, Республика Молдова*

Аннотация: в статье представлена техника проработки психотравмирующей ситуации с помощью метафорических ассоциативных карт (МАК). Описаны основные особенности использования МАК в рамках психологического консультирования и алгоритм техники МАК-шкалирования. Техника позволяет увеличить у клиентов дистанцию или расширить перспективу, изменить восприятие ситуации, увидеть другие ее стороны, а значит переосмыслить случившееся и найти ресурсы жить дальше, жить по-другому. Приводятся примеры использования техники в рамках психологического консультирования клиентов, переживших психотравмирующее событие.

Ключевые слова: метафорические ассоциативные карты, психологическое консультирование, психотравмирующее событие.

WORK ON TRAUMATIC EVENTS: MAC-SCALING TECHNIQUE Tolstaia S.V.

*Tolstaia Svetlana Viktorovna - PhD in Psychology, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, FACULTY OF PSYCHOLOGY AND EDUCATION SCIENCES,
MOLDOVA STATE UNIVERSITY, KISHINEV, REPUBLIC OF MOLDOVA*

Abstract: the article presents a study of traumatic situations using metaphorical associative cards and describes basic features of using metaphorical associative cards, as part of psychological counseling. Also, here is represented the algorithm of the MAC-scaling technology. MAC-scaling technique increasing the distance between client and his situation or to expand the perspective, change the perception of the situation, see the other sides and situations, and therefore rethink what happened and find the resources to live on, live differently. Here are described examples of using of technology in the framework of counseling clients who have suffered traumatic events.

Keywords: metaphorical associative cards, counseling, traumatic experiences.

УДК 159.9

Введение. Понятие психологической травмы рассматривается в научной литературе по-разному, в зависимости от того направления, которого придерживается тот или иной автор. В классическом психоанализе - это всегда неожиданное, чрезмерное раздражение, в результате которого привычные способы функционирования психики оказываются бессильными, личность становится беспомощной, что способствует формированию целого комплекса психологических защит (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорни и др.) Психологическая травма толкуется и как причина любой психопатологии, выражающейся в ограничении функционирования Эго, нарушении объектных отношений, появлении психосоматических расстройств и аффективных нарушений (Д. Калшед, Б. Колодзин и др.) [3].

По мнению немецкого психиатра Карла Ясперса, создателя экзистенциально-феноменологического направления в психиатрии, патологические реакции психики в ответ на психическую травму характеризуются единством причины и клинической динамики болезни. Это значит, что чисто психологическая травма вызывает целиком и психологическую реакцию, и обе они оказываются объединены психологически понятной связью. Эрнст Кречмер отметил, что психогенное заболевание возникает в ответ не на любую психическую травму, как полагал Ясперс, а только на ту, которая затрагивает особо значимые стороны отношений больного. В последнее время появились исследования в современной психологии, в которых психотравма рассматривается как «особое внутреннее состояние, характеризующееся нарушениями адаптации, возникающее вследствие значительного дисбаланса внешних воздействий и психических возможностей человека» [4, с. 264].

Таким образом, психическая травма – это жизненное событие, затрагивающее значимые стороны существования человека и приводящие к глубоким психологическим переживаниям. Точнее, психическая травма – это эмоционально значимое событие, связанное с негативными переживаниями. В широком плане это все проблемы переживаний человека в связи с интимно-личностными, межличностными и социальными конфликтами и различные психогенные психические и психосоматические реакции, как в рамках нормы, так и патологии. Все они являются выражением чисто человеческих проблем, проявления человеческой сущности в трудной жизненной ситуации.

Постановка проблемы. При оказании помощи людям, пережившим психотравмирующее событие, нужно понимать, что конечно, подход к каждому клиенту индивидуален и зависит от многих составляющих: личности клиента, его убеждений и ожиданий от психотерапии, характера травмирующего события (что конкретно произошло), давности произошедшего и пр. Однако практика показывает, что наиболее эффективными являются техники, направленные на работу с правым полушарием. Вспомним, что левое полушарие отвечает за логику, факты, работает дискретно, а правое полушарие – это восприятие мира посредством образов, символов, более развитое у творческих людей. В состоянии бодрствования, у большинства людей левое полушарие осуществляет «контроль» за работой правого полушария. Почему в психотерапии так важно задействовать, «включить» правое полушарие? Потому что большинство проблем и запросов, с которыми обращаются клиенты, носит эмоциональный характер. А за эмоции и чувства отвечает правое полушарие. Вот поэтому решение эмоциональных проблем путем работы с левым полушарием, не просто сложно, оно невозможно.

Арт-терапия - самый естественный, увлекательный, эффективный подход к психологической коррекции человека. Современная арт-терапия многогранна: рисование, лепка, рукоделие, клоунада, театр, сказкотерапия. Использование метафор, историй, сказок является достаточно эффективным методом при работе с травмой, как с взрослыми, так и с детьми [1].

В последнее время все больший интерес вызывает новый уникальный метод: метафорические ассоциативные карты, как эффективный метод работы с психотравмой [5]. Карты стимулируют взаимодействие работы обоих полушарий головного мозга (образ обращается к правому полушарию мозга, продуцирующему ассоциации на основе наглядно-чувственных представлений, надпись же апеллирует к левому полушарию, работающему со смысловым оформлением представления), что приводит к возникновению новых способов мышления о старой ситуации и появлению инсайтов. В работе с проективными картами человек испытывает озарение, ощущение прозрения и находит ответы на свои вопросы [2].

Метод. Рассмотрим далее технику МАК-шкалирование для проработки травмирующего события. Рекомендуемые наборы МАК – «Соре», «ОН», «Спектра», «Saga», «Mogena» и др. Прием - «шкалирования» позволяет сделать замеры проблемы: больше или меньше, сколько процентов, градусов, на каком месте по тяжести и т.д. При ответе на подобные вопросы у клиента иногда спонтанно возникает снижение тревоги. Для тех клиентов, которые воспринимают вещи как «все или ничего», этот прием также весьма эффективен. Шкалирование чувств позволяет увеличить у клиентов дистанцию или расширить перспективу. Клиенты измеряют чувства или установки, используя десятичную или стобалльную систему измерения. Клиентам предлагается оценить любое стрессовое событие в жизни по этой же системе. Техника шкалирования дает возможность определить установки в их жизненном контексте. Так как клиенты нередко находятся на крайних позициях, любое движение к средней точке имеет лечебный эффект. С помощью приемов шкалирования оценивается также эффективность разных методов социально-психологического тренинга (например, на каком месте по уверенности вы себя поставите). Проводят замеры в начале и в конце цикла занятий.

Алгоритм работы:

1. Предложите клиенту выбрать 5-6 карт, которые описывают хронологию данной ситуации (от ожидания ситуации к пику переживаний и до состояния покоя, когда последствия минимальны).
2. Разложите выбранные карты на столе, попросите клиента рассказать историю и оценить интенсивность переживаний по каждой карте (соответственно, по каждой части ситуации) по 10 баллам.
3. Переверните карты, перемешайте и снова откройте. Теперь предложите клиенту рассказать историю так, как рассказывают ее карты, расположенные в новом порядке. Попросите оценить интенсивность карт при данной последовательности.
4. Повторите шаг 3 еще один-два раза, каждый раз предлагая клиенту изложить свою историю так, как диктует ее новый порядок карт.
5. В завершение предложите клиенту достать карту из закрытой колоды и использовать ее для сочинения нового конца своей истории. Попросите клиента придумать заголовок для своей истории.

Содержание. Клиентский пример 1. *Клиент и запрос:* на консультацию обратился мужчина 34 лет. Мужчина расстался с женой, с которой прожили 5 лет. Детей в браке не было. Жизнь была размеренной, ни страсти, ни особых скандалов. Жили, по большей части, каждый сам по себе. Мужчину не напрягали такие отношения и о разрыве он никогда не думал. Полагал, что такая жизнь устраивает и его, и его супругу.

Для проработки травматического события использовалась колода «ОН». Клиент выбрал 6 карт для рассказа истории (см. рис. 1).



Рис. 1. Комбинация карт 1 для примера 1

Рассказ клиента: «У меня было все хорошо, я жил размеренной жизнью, словно черепаха никуда не торопился. В один прекрасный день я нашел записку от жены, в которой она сообщала, что ее не устраивает жизнь со мной, что ей все надоело, и она от меня уходит... Я почувствовал себя, как школьник, не выполнивший домашнее задание – я не оправдал чьи-то надежды. Мне было больно. Как человеку с картинки, мне хотелось забиться в угол, спрятаться и просто поплакать. Это событие было словно удар в спину. Мы никогда ничего такого с женой не обсуждали, все, казалось, шло нормально. Почему??? В конце я выбрал эту картинку, потому что понимаю, что жизнь продолжается, дорога еще длинная. Но только пустынная, и там нет жизни, там одиночество и нет перспектив».

Клиент оценил интенсивность переживаний по каждой карте-ситуации: размеренная жизнь – 2 балла, записка жены – 10 баллов, экзамен – 7 баллов, боль и слезы – 7 баллов, удар в спину – 7 баллов, дорога жизни – 5 баллов. Далее клиент перемешал карты, разложил их в новом порядке (см. рис. 2) и снова рассказал свою историю.



Рис. 2. Комбинация карт 2 для примера 1

Комментарий клиента: «Я прочитал записку от жены. День был солнечный, жизнь продолжается, путь хоть и длинный, но пустой. Мне хотелось уединиться и поплакать. Но, коль скоро, жизнь продолжается, надо маленькими шагами идти дальше. Я должен выдержать еще не одно испытание и сдать не один экзамен. Удар в спину один из таких уроков жизни. И мне надо об этом задуматься и понять, что я делал не так».

Интенсивность переживаний, связанная с травмирующими ситуациями, клиент оценил так: письмо – 7 баллов, дорога жизни – 3 балла, боль и слезы – 3 балла, размеренность – 1 балл, экзамен – 1 балл, удар в спину – 4 балла.

Клиент снова перемешал карты, разложил их в новом порядке (см. рис. 3) и рассказал историю по-новому: «Я почувствовал удар в спину, когда пришел домой, а жены нет. Прочитал ее записку про невозможность жить со мной. Я был в отчаянии, мне было очень больно и плохо. Я снова провалил жизненный экзамен, не справился. Но жизнь продолжается и пусть дорога пока пустынна, но очень длинная и перспективная. Надо просто сделать маленькие шаги вперед и все наладится».

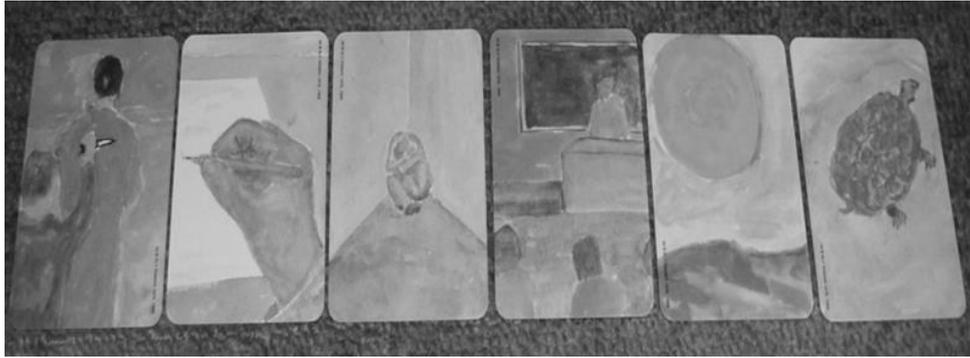


Рис. 3. Комбинация карт 3 для примера 1



Рис. 4. Ресурс 1

Интенсивность переживаний получилась следующая: удар в спину – 7 баллов, письмо – 6 баллов, боль и слезы – 7 баллов, экзамен -5 баллов, дорога жизни – 2 балла, размеренность – 0 баллов.

Комментарий автора: Как видим, история может иметь разную последовательность рассказа, что снижает, либо повышает интенсивность переживаний. Одно и то же событие «записка от жены» имеет наивысшую степень напряженности, если рассматривать его в цепи событий, как разрушение устоявшейся жизни, несколько спадает напряженность, если рассматривать его как начало какой-либо цепи событий без темы разрушения. Или ситуация экзамена – наивысшая напряженность после записки жены с упреком, что не оправдал надежд, но уже другое значение приобретает, если рассматривать проваленный экзамен как право на ошибку и как жизненный урок, из которого необходимо сделать выводы. Клиент наглядно увидел, как меняется интенсивность переживаний, трактовка событий (карт), если смотреть на них по-разному. И в каждой ситуации можно делать акцент на потери и упиваться слезами либо можно сделать необходимые выводы и двигаться дальше.

В качестве заключения было предложено выбрать карту для альтернативного конца истории. Была выбрана карта с парящей птицей (см. рис. 4). Клиент прокомментировал это следующим образом: «Я хочу, чтобы эта ситуация научила меня размышлять и действовать. И пусть это будут сначала маленькие черепашьи шаги, зато они вперед. И когда я пройду некоторые испытания, сделаю верные выводы, найду в себе в силы на действия, я смогу взлететь. Полет – это тоже действие, но более высокое. Мне надо просто для начала научиться хорошо стоять на ногах и идти, идти, идти. Ускоряя шаг, я смогу взлететь».

Клиентский пример 2. Клиент и запрос: на консультацию обратилась женщина 39 лет. Семь лет назад она рассталась с мужем. Не смогла смириться с регулярными изменами, холодностью со стороны мужа. Жизнь с мужем была для нее запутанной и сложной с самого начала. Сердцем она очень любила мужа, телом испытывала страсть и огромное сексуальное влечение, однако головой понимала, что это не ее человек, слишком разные у них взгляды на жизнь. В конечном итоге, она приняла решение уйти от мужа. После расставания прошло уже 4 года, она пробовала встречаться с другими мужчинами, но новые отношения не складываются, видимо потому что до сих пор не отпустила мужа, больно вспоминать его, терзают старые обиды.

Клиенту было предложено рассказать историю отношений с мужем через карты. В данном случае использовалась колода «Сорс». Клиентка выбрала для рассказа 5 карт (см. рис. 5).



Рис. 5. Комбинация карт 1 для примера 2

Рассказ клиентки: «Жизнь с мужем была постоянным ожиданием, тревожным и напряженным ожиданием чего-то неприятного. Вечерами он практически никогда не приходил домой сразу после работы, постоянно задерживался. Если я звонила ему, он то не брал трубку, то отключал телефон, и я никогда не знала, где он, с кем, что делает. Незнание меня просто убивало, я сходила с ума. У нас был маленький ребенок, он был очень беспокойным, временами мне было с ним очень тяжело, я нуждалась в помощи, хотя бы по вечерам. Я плохо высыпалась ночами, много работала днем, чувствовала себя загнанной в угол, что я запуталась в этих сложных узлах и комбинациях... С мужем ничего не решалось он клялся, что любит, обещал приходить домой пораньше и помогать. Но вместо этого, однажды я узнала, что он мне изменяет... И я понимала, что живу с человеком в маске, двуличным, без совести... Я истощалась, моих сил не хватало, я гибла как это дерево, а так хотелось безмятежного спокойствия». Клиентка оценила интенсивность переживаний по каждой карте следующим образом: ожидание - 10 баллов, домашние заботы – 7-8 баллов, невозможность выбраться из рутины - 10 баллов, разочарование - 10 баллов, желаемое спокойствие - 7 баллов.

Далее клиентке было предложено перемешать карты и разложить их в новом порядке (см. рис. 6).



Рис. 6. Комбинация карт 2 для примера 2

Рассказ в новой последовательности вызвал затруднение. По словам клиентки, новая последовательность – это не ее история. Однако подумав, рассказала: «Моя жизнь с мужем с самого начала была запутанной и непростой, спокойствия в отношениях не было, был сплошной стресс и переживания. Радость приносил только ребенок. В один день маска с лица мужа была сдернута и я увидела, что рядом не тот человек, за которого он себя выдавал. Обман, разочарование и ожидание... чего-то плохого». Интенсивность переживаний в новой последовательности: запутанность - 7-8 баллов, спокойствие - 3 балла, домашние заботы – 5-6 баллов, разочарование - 7 баллов, ожидание 3-4 балла. Клиентка вновь перемешала карты, разложила их в новой последовательности (см. рис. 7).



Рис. 7. Комбинация карт 3 для примера 2



Рис. 8. Ресурс 2

И вот ее новый рассказ: «Я почти сразу поняла, что ошиблась в этом человеке, что он носил маску и поэтому жизнь с ним была с таким количеством запутанных узлов, не было понимания, но было много неприятностей и горечи... Радость, конечно, тоже была, но горечи больше, а вы же знаете про ложку дегтя. У меня прекрасный сын, мы с ним здорово ладим. Наша жизнь размеренная и налаженная. Мне нужно сейчас не оглядываться назад, а посмотреть вперед. Там моя любовь и я ее найду. Как легко и спокойно стало на душе». Интенсивность переживаний: разочарование - 4 балла, запутанность безвыходность - 4 балла, домашние заботы - 0 баллов, ожидание - 2-3 балла, спокойствие - 0 баллов. Для завершения истории из колоды была выбрана в открытую дополнительная карта (см. фото 8) . Эта карта была счастливым концом и приглашением в новую жизнь с новым человеком. Карта получила название «Добро пожаловать в новую жизнь».

Выводы. Работая с людьми, пережившими психическую травму (психотравму), специалист сталкивается с тем, что, как правило, эту травму в процессе терапии клиент начинает «защищать» (вытеснять, обесценивать, отрицать) тем самым усугубляя собственное состояние путем укрепления «брони», хотя именно наличие травмы и привело клиента на терапию. Таким образом, очень важно пошагово, не спеша двигаться и приближаться к «болезненной точке», не заставляя клиента осуществлять «насилие над собой». Техника проработки травмирующего события методом шкалирования интенсивности переживаний позволяет изменить восприятие ситуации, увидеть другие стороны и ситуации, и своих переживаний, а значит переосмыслить случившиеся и найти ресурсы жить дальше, жить по-другому.

Таким образом, карты позволяют получить картину, отражающую наиболее важные аспекты проблемной ситуации и ее субъективного переживания; произвести необходимые уточнения и прояснения. Карты дают возможность почувствовать человеку, что «все в его руках», запускают механизмы внутреннего активного поиска, а также заглядывать глубоко в прошлое и далеко в будущее, находя нужные ответы и формируя новые более адаптивные способы взаимодействия с окружающим миром.

В то же время следует отметить, что метафорические ассоциативные карты не предназначены для того, чтобы заменить собой другие психотерапевтические методы, но они могут стать еще одним важным творческим средством исцеления, личностного роста, которым можно пользоваться в сочетании с различными другими существующими подходами.

Список литературы / References

1. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты: руководство для психолога. М.: Генезис, 2014. 168 с.
2. Киришке В. Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества. ОН Verlag, 2010. 240 с.
3. Магомед-Эминов М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности // Дисс. на соискание ученой степени доктора психологических наук. М.: МГУ, 2009. 570 с.
4. Петрова Е.Н. Особенности травматической ситуации и ресурсов у пациентов с диагнозом «расстройство адаптации» // Психология стресса и совпадающего поведения: материалы III международной научно практической конференции. Кострома, 26-28 сентября 2013 г. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 263 – 265.
5. Толстая С. Метафорические карты «Соре»: техники преодоления психотравмирующих эмоциональных состояний // Studia Universitatis, seria Ştiinţe ale Educaţiei, 2012. Nr 5 (55). С. 141-147.

6. *Толстая С.* Методы арт-терапии при работе с людьми, пережившими психотравмирующее событие. Chisinau, CEP USM, 2016. 213 с.