

18+

Сборник докладов



БЫТЬ СОБОЙ СРЕДИ ДРУГИХ

II Балтийская научно-практическая
конференция

К. Кошкин

**Быть собой среди других.
II Балтийская научно-
практическая конференция**

«Издательские решения»

Кошкин К.

Быть собой среди других. II Балтийская научно-практическая конференция / К. Кошкин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-839047-0

Сборник статей некоммерческой научно-практической конференции психологов, психотерапевтов и коучей, посвященный теме расщепления и проективной идентификации в практике. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-44-839047-0

© Кошкин К.
© Издательские решения

Содержание

Кошкин Кирилл «введение. расщепление и проективная идентификация»	6
Василькина Юлия. «Метафорические карты в работе с клиентами»	20
Головина Елена. «О работе со злостью и агрессией в практике детского психолога»	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Быть собой среди других II Балтийская научно- практическая конференция

Авторы: Кошкин К., Василькина Ю., Головина Е., Кошкина О., Деянова А., Крылова Н., Дикова М., Магомедов Р., Морохин А., Годо Е., Потапенко Е., Епифанова С., Аюпова Ю.

Иллюстратор Кирилл Кошкин

Редактор Кирилл Кошкин

Корректор Ольга Савельева

© К. Кошкин, 2017

© Ю. Василькина, 2017

© Е. Головина, 2017

© О. Кошкина, 2017

© А. Деянова, 2017

© Н. Крылова, 2017

© М. Дикова, 2017

© Р. Магомедов, 2017

© А. Морохин, 2017

© Е. Годо, 2017

© Е. Потапенко, 2017

© С. Епифанова, 2017

© Ю. Аюпова, 2017

© Кирилл Кошкин, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4483-9047-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кошкин Кирилл «введение. расщепление и проективная идентификация»

Прежде чем мы с вами начнем разговор по этой странной теме «Расщепление и проективная идентификация», хотелось бы заручиться принципиальным согласием о том, что мы имеем ввиду под терминами «расщепление» и «проективная идентификация». Хорошо, что у нас здесь есть подготовленные психологи или психотерапевты, которые имеют представление и собственные позиции, относительно этих процессов. Но в связи с тем, что здесь присутствуют люди других профессий и «конфессий», нам хотелось быть в этом смысле быть понятыми. Поэтому я начну с очень простых вещей. Расщепление – это способность находить отличия. В основе этого процесса, о котором будем говорить, лежит базовая способность вообще всего мира, окружающего нас – живого и неживого: находить и различать. Все начинается очень рано. Для начала мы перестаем быть едиными с организмом матери. С рождением мы перестаем быть к ней присоединенными. Мы обретаем способность к дыханию, к питанию и к самостоятельной и автономной жизни. И этот процесс, растянутый во времени, является этим базовым процессом, который присущий нашему миру. Это нарастание отличий. Наши клетки на уровне анатомии, физиологии, гистологии только за счет того, что они отличаются между собой, обладают некоторой функциональной специфичностью. Клетки печени выполняют одни определенные функции, клетки кожи выполняют другие функции. Чем больше отличий, чем они ярче, тем сложнее может быть процесс. Именно за счет того, что мы обладаем огромным количеством различных клеток, мы являемся такой высокоорганизованной материей. Более того, малая дифференциация клеток, тогда когда они становятся неспецифичными, означает онкологию, раковую опухоль.

Когда мы говорим о расщеплении, мы в первую очередь говорим о способности и возможности обнаруживать различия. О способности и возможности находить какие-то вещи, которые делают один момент не похожий на другой. Приведу пример. Я много времени работал с клиническими депрессиями. Так вот основным инструментом работы с тяжелой эндогенной депрессией, это пробуждение способности человека находить разницу в каждый следующий момент времени. С некоторыми больными работа моя заключается в том, что мы ведем дневник о том, чем один час отличается от другого. Они всегда говорят, что им очень плохо. Что один день похож на другой и это никогда не прекращается. И терапевтичным является поиск маленьких отличий. Я даю им задание: мять листы бумаги. Делать комки из бумажек. И потом мы говорим о том, что каждый комочек отличается от другого. За счет этой тренировки постепенно возвращается способности обнаруживать отличия, а по сути, возвращаем человеку способность радоваться жизни. Гедонистическую способность. Потому что способность получать удовольствие, это в первую очередь способность находить разницу: это удовольствие, это не удовольствие, это мне подходит, это не подходит, это я хочу, это не хочу. Т.е. тогда, когда мы говорим о расщеплении, мы говорим об очень глубоком механизме. Способность эта вызревает в течение жизни. Поэтому, когда мы говорим о расщеплении как о психическом механизме, мы говорим об одном из фундаментальных принципов организации психики и ее механизмов.

Поговорим о проективной идентификации. Часто под этим понимается (даже специалистами) очень узкое событие. Некоторое «наведенное» состояние вынужденности, в котором оказывается человек, находящийся под проективной идентификацией. Но мы с вами будем говорить об этом в другом ключе. Если расщепление – это разделение и нахождение разницы, то проективная идентификация это соединение (мы имеем ввиду консолидацию во фрейдовском понимании, то, что он называл словом «конденсация»). На конференции мы будем называть этот процесс «проективная идентификация – термин, который означает процесс проти-

воположный расщеплению. Сначала мы различаем у себя в восприятии какие-то отдельные фрагменты реальности, дальше мы консолидируем их в некоторый образ, в некоторое восприятие. Гештальтисты могут обнаружить этот процесс в цикле контакта. Мы находимся сначала в некотором недифференцированном состоянии (некотором невозбужденном поле, преконтакте), в котором пока еще недостаточно энергии для того чтобы из него выделить какую-то фигуру. Когда добавляется энергия, происходит, условно говоря, расщепление. Фигура выделяется из фона. Дальше на фоне высоты энергии, граница-контакт открывается, пускает туда часть внешнего мира и собирается обратно в новую фигуру, удовлетворяющую наши потребности. Т.е. сначала мы находимся в недифференцированном состоянии (проективная идентификация), происходит расщепление. Затем опять идентификация и снова мы расщепляем это на опыт, который мы принимаем и ассимилируем и опыт, который откидываем. Т.е. когда мы говорим о расщеплении и проективной идентификации, мы говорим о механизмах, которые относятся к периоду до способности человека к полноценному восприятию (то есть до способности создавать гештальты). Всегда ли человек способен к образованию гештальта? Нет, не всегда. Когда мы только что родились, в первый год жизни и дальше, когда наше восприятие было еще не приспособлено к образованию гештальтов, как мы тогда с миром справлялись? С помощью механизмов расщепления и проективной идентификации. Потому что они являются базовым общим знаменателем под всеми защитами, которые вы можете обнаружить в психоаналитической литературе. Какую бы защиту вы не открыли, какой бы механизм психической адаптации вы бы не использовали, вы всегда обнаружите лежащие в основе способности к расщеплению и проективной идентификации. Вот почему так важно о них говорить. Потому что если мы будем относиться к ним только как к механизмам низкого уровня (использование которых обозначает пограничную организацию личности), то мы теряем важнейшие обстоятельства и важнейшие условия нашей адаптации. Тогда очень много вещей в терапии, в психологической работе и вообще, при взаимодействии с людьми перестаем понимать. Как тогда объяснить то, о чем мы постоянно говорим, например, о симпатии и антипатии? Вы не объясните почему и как это происходит с точки зрения гештальт подхода. Мы не можем в гештальт подходе объяснить функциональность зеркальных нейронов или работу миндалины и гиппокампа. У нас нет возможности понять эту работу с точки зрения цикла контакта. А с точки зрения расщепления и проективной идентификации – пожалуйста.

Поясню с неврологической основы. Тогда когда ребенок рождается, у него начинается миелинизация – вызревание нервной системы. Это нужно, чтобы он очень четко осознавал разные импульсы, чтобы он очень четко распознавал разные образы, поэтому ему нужна очень высокая точность нервной системы. Для того чтобы эта точность возникла, волокна должны покрыться миелином, с помощью которого сигнал можно передавать очень точно и очень дифференцированно. Но эта миелинизация не происходит быстро. Она происходит первые 25 лет. Когда ребенок рождается, с точки зрения зрелости нервной системы, он «полуфабрикат». У него в большинстве случаев, отсутствует межполушарная связанность. Напомню, что одно полушарие отвечает за осмысление, другое за восприятие, за ощущение. Они между собой связаны мало, потому что миелинизация мозолистого тела (связывающего их) еще не наступила. Почему так происходит? Почему так важно, чтобы ребенок родился неподготовленным? Потому что ему важно адаптироваться к тем условиям, в которых он появится. А не вообще быть абстрактно готовым к любым условиям. С одной стороны это высокая уязвимость, а с другой стороны, это высочайшие возможности адаптации. Если вы родились в тундре, это один разговор. У вас там восемь месяцев зима и полярный день. Если вы родились в Сахаре, это другая адаптация, вам по-другому нужно обращаться со своей физиологией. Маленький человек не готов к тому напору ощущений, к объемному восприятию мира. Поэтому очень важно, чтобы он воспринимал мир довольно плоско. Это уменьшает нагрузку на незрелую нервную систему. По мере ее вызревания, появляется большая межполушарная

связанность, появляется объем в восприятии окружающего мира. Мы видим какой-то объект и как-то к нему относимся. Вот это видение объекта и отношение к нему, оно дает глубину. Я вижу какого-то симпатичного человека. Я узнаю образ, и у меня появляется глубинное отношение. Это и есть объемное восприятие. Гиппокамп мне говорит: «вот какой-то человек». Так я распознаю образ. А миндалины придают этому отношение: «безопасный объект. он мне нравится, он приятный». Но миндалина могла бы наполнить этот образ и другим отношением: «это враг. страшно, беги».

Чтобы ребенку справляться, учиться и адаптироваться, ему мир надо распознавать плоским, без глубины. Более того, ребенок не отделяет себя от мира: «Я и есть мир». Его способности к детальному восприятию каких-то образов, сигналов (тактильных, зрительных, осязательных, обонятельных и т.д.) низкие. Ребенок не дифференцирует. Его способность начинает тренироваться процессами расщепления. Именно с помощью расщепления, он начинает обнаруживать мир. Сначала он, конечно, обнаруживает материнскую грудь. Откуда-то из пространства появляется грудь, которая приносит удовольствие, молоко и сытость. И дальше через расщепление начинают распознаваться другие обстоятельства. Сходил в туалет – неудобно, противно. Сменили подгузник – хорошо и приятно. Мир начинает приобретать различия. И ребенок в этом мире приобретает различные переживания себя. Это базируется на способности к расщеплению. Т.е. расщепление тренирует нашу нервную систему. Мы постепенно начинаем узнавать, что мир неоднороден, что мир – это не я. И это оказывается очень важным шагом. Это первичное расщепление. Процессы расщепления могут быть активными, а могут быть пассивными. Активный, это уже зрелый процесс. Например, я выбираю, пойти на конференцию или не пойти, слушать или не слушать, участвовать в чем-то или нет. А пассивный, это тогда когда я просто фрагментирую реальность под напором ее интенсивности. Т.е. для меня это такой адский перегруз, что я просто фокусируюсь на какой-то для себя детали. Мы знаем, что в стрессовых ситуациях, когда возникает очень сильная нагрузка, у нас возникает ограничение зрения, ограничение восприятия. И тогда когда мы чрезвычайно сильно чем-то заняты, сосредоточены. Под сильным напором реальности, мы ее фрагментируем. Это пассивная часть, связанная с расщеплением.

Когда ребенок с точки зрения миелинизации не готов к восприятию мира, ему нужен объект, который будет его обучать на какие сигналы обращать внимание. Ребенок пребывает (то что называется у Гронштейна) в организмической панике. Т.е. вообще-то он не знает, как в этом мире быть? Какие сигналы, для него хороши, а какие плохи? Он только реагирует на болезненные стимулы, на пищевые удовлетворения и т. д. Т.е. на что обращать внимание и что как интерпретировать, как различать – это ему должен дать надежный объект. Т.е. объект, который учит его расщеплению. Расщеплению тотального сигнала, который он получает от мира, который и есть мир. Потому что тогда, когда мама реагирует (не может не реагировать) на голодный крик, происходит такая вещь: ребенок кричит. Биологически мать откликается на него. Происходит процесс проективной идентификации. Ребенок вынуждает своим криком мать на него реагировать. Мать, принимая этот сигнал, дифференцируя его, контейнирует его. Реагирует на сигнал определенным образом. Все женщины, которые рожали, помнят, как узнавали: «А, это он есть хочет. А это ему подгузник сменить надо. А, это еще что-то». Т.е. появляется знание, о том, как реагировать на разные сигналы. Именно эта материнская способность к контейнированию и различению обучает ребенка дифференцированно относиться к своим сигналам, к расщеплению. Если он не станет нормально различать, дифференцировать и расщеплять приходящие из мира сигналы (на какие реагировать, а какие пропускать мимо) он перестанет ориентироваться в том, что ему приносит удовлетворение. Что удовлетворяет потребности, а что нет. Принципиально важно, чтобы этот источник различных реакций на сигналы был стабилен. Чтобы он откликался на его проективную идентификацию (то что ребенок умеет делать), контейнировал и давал обратную связь.

В любом случае, есть поток сигналов мира, направленный на ребенка, который пока еще его не очень различает. Допустим, он способен различить всего два сигнала, из полученных четырех. Если какой-то человек здесь стоит и рассказывает, что сигналов, вообще-то четыре и на них может быть четыре разные версии поведения, он своим поведенческим актом обучает ребенка, и у ребенка в какой-то момент, наступит расщепление в ответ на эти сигналы. Он начнет их узнавать. Но только тогда, когда он будет к этому готов. Поэтому требовать от ребенка очень высокой степени дифференциации невозможно. Я с первым своим ребенком я был очень «за» раннее развитие, а потом категорически «против»? Потому что это требование высокого уровня миелинизации. А это начнет происходить правильным образом если источник, распознающий сигналы останется стабильным (фоновый объект). Если по Винникотту, то есть мать «объект» и мать «среда». Если удовлетворяющая мать «объект» присутствует – это хорошо. Но еще должна быть мать «среда». Это фоновый, базовый объект, к которому в случае нарастания невыносимости я могу обратиться и «получить консультацию» о том, что это за сигнал я получил. Кто-то за меня произведет это расщепление и об этом мне расскажет. И я, таким образом, учусь находиться в очень сильных переживаниях. «А-а-а! Вот это мутное ощущение в животе! Это значит, что я хочу есть.». Эту догадку мне помогает сделать фоновый стабильный объект. Тогда мне нет необходимости ни от чего избавляться. Потому что тогда, когда я приобретаю способность к расщеплению. Первое, что ребенок обретает, это способность к вертикальному расщеплению. Отдавать себе отчет: это хорошо, а это плохо. Это вкусно, это не вкусно. Появляется черно-белый мир, способность к черно-белой поляризации. Тогда, когда это появляется, я плохое могу делегировать фоновому стабильному объекту. Тогда и потом, когда у меня будет готовность, я могу выдерживать противоречивость чувств и переживаний. Тогда у меня появится возможность к более серьезному и более цельному переживанию мира. Другой случай: мой стабильный объект не дает мне этой возможности. Я, допустим, расщепил, на «плохо» и «хорошо». Но что мне делать с плохим, я не знаю. Меня никто этому не научил. Потому что мой родитель, допустим, раздражается и отказывается со мной иметь дело, когда «плохо». Тогда я не получаю возможности научиться обращаться с этим самым «плохим». А если я этого не получаю, у меня не наступает следующий этап. Не наступает горизонтального расщепления. По сути, у меня не появляется топографической модели: сознательного, предсознательного и бессознательного. У меня получается очень фрагментарная каша. Я не способен себя выдерживать во всем объеме амбивалентности переживаний. Когда я вынужден игнорировать недостатки своей матери. Когда она должна быть только хорошей. Тогда я только одним способом могу иметь дело с определенными сигналами. Тогда я, по-прежнему, остаюсь в вертикальном расщеплении. И тогда мы имеем дело с пограничной личностью. Для которой мир черно-белый (хорошо или плохо). Потому что нет опыта восприятия себя целостного во всем объеме своих переживаний. А целостное переживание возможно только тогда, когда есть горизонтальное расщепление.

Почему нам еще важно говорить про расщепление? Потому что способность к нормальному расщеплению, обуславливается способностью к вытеснению. Если человек не научается расщеплять нормально (отделять одно от другого) он не приобретает способность к вытеснению. Нам всем это необходимо. Потому что полно вещей, которые в жизни нам не подходят, неприятны, болезненны. Которые не могут стать приятными не при каких обстоятельствах. Если мы не обладаем способностями, к тому, чтобы вытеснять это в бессознательное, если наши процессы расщепления нарушены, то мы будем все время находиться в очень скверных обстоятельствах. Тогда мы должны будем использовать защиты только низкого уровня. А именно патологическое расщепление. То есть мы будем вынуждены находиться в ситуации негативных галлюцинаций. Что это значит? Поясню на примере. Обычно галлюцинации, это тогда, когда мы видим то, чего нет. Реальность плюс еще что-то. Если человек будет интен-

сивно употреблять алкоголь, а потом перестанет, у него разовьется белая горячка: он начнет видеть эту реальность плюс чертей. Это называется позитивная галлюцинация.

Негативная галлюцинация, это когда реальность, часть этой реальности – изымается. Я отказываюсь ее видеть. Отказываюсь ее воспринимать. Например, если б я начал считать, что в этом зале нет колон. Это пример негативной галлюцинации.

Речь идет о том, что у нас может быть опыт расщепления: когда мы получаем опыт различать одно от другого. А может быть расщепленный опыт. И эта ситуация скверная, ситуация патологическая. Когда нам не весь свой опыт подходит, а мы берем из него только какую-то часть. А остальное погружаем в эту самую негативную галлюцинацию. Мы отказываемся это видеть. Мы отказываемся видеть какую-то часть своего прошлого. И отказываемся видеть какую-то часть своего будущего. Мы не можем на это опираться.

Анна Деянова: *Про опыт расщепления и расщепление опыта. Ты говоришь, что расщепление опыта, это когда какую-то часть опыта человек отказывается признавать. Но в тоже время (за пару фраз до этого) ты говорил о вытеснении, что необходимо вытеснять какую-то часть неприятной жизни. У меня противоречие.*

Кирилл Кошкин: Разница в том, что когда у меня есть опыт расщепления, я в принципе, целый. У меня есть просто внутри себя опыт различения разных вещей. И в этом смысле я в своей жизни выбираю опираться на эти вещи, а не на другие. Это формирует мою идентичность. Все остальное находится в зоне бессознательного (вытеснено). Другое дело, когда я говорю: «Вот это не я. Я только вот эти части». И тогда получается, что рядом со мной, во мне, живет кто-то не уловимый, кто-то кто оказывает влияние на мою жизнь, кто-то кто на меня воздействует. В данном случае, как раз, проективная идентификация выступает как следствие того, что я не справился с расщеплением. И мне требуется новая идентичность, которая меня патологически выручает. Я попадаю в патологическую фантазию о себе. И тогда из этого возникает, например, бред воздействия. Или сверхценная идея. Меня кто-то преследует. Инопланетяне, или еще кто-то. Когда со мной рядом живет двойник, который на меня воздействует, которого я проецирую на какой-то другой образ и распознаю его как не себя. Вытеснения нормального нет.

Юрий Тихомиров: *Я благодарен Ане за то что она задала такой хороший вопрос. И еще я бы хотел, чтобы для коучей прозвучало. Про вертикальное расщепление я понял. Про горизонтальное расскажите подробнее.*

Кирилл Кошкин: У нас есть некоторая целостность, событие. Не важно, какое. Например, что скоро у нас будет обед. Кто-то хочет есть, кто-то не хочет. Для меня, допустим, ситуация такая: большая часть меня хочет есть. А меньшая часть не хочет. Я внутри себя это взвешиваю и говорю себе: «Да, пожалуй, перекушу». И интенсивность этой потребности не очень велика. Поэтому нет проблем с принятием решения. Представим себе ситуацию, в которой я очень хочу есть. И это принципиально. Я проголодался. Тогда я целиком и полностью занят своим голодом. Но обстоятельства говорят о том, что это невозможно: сейчас ты не можешь поесть. И тогда во всем этом появляется другое чувство. Например, злость. Какая-то часть моего голода остается, а какая-та часть становится злостью. Пережить себя во всем этом объеме, взрослому человеку возможно. Я могу себе сказать: «Слушай, сейчас мы заедем куда-нибудь, и потом ты перекусишь. Этой займет время. Тебе нужно потерпеть голод и злость». Если я ребенок у меня нет возможности с этим совладать. У меня нет способности это отщепить. Потому что мама мне говорит: «Заткнись и не говори мне ничего про еду. Нет у меня сейчас еды». И тогда единственное что я могу, это тихо плакать и голодать. А злиться, у меня возможности нет. Я должен ее по большому счету, отщепить от себя. Это будет вертикальное расщепление, потому что я хочу остаться хорошим, а для этого мне нельзя испытывать плохие чувства.

Комментарий из зала: *Мне кажется, как раз взрослые, чаще это делают (отщепляют злость), чем дети.*

Кирилл Кошкин: Конечно. В этом смысле, это способность взрослого – контейнировать. Что такое вытеснение? Это когда мы способны откладывать свои чувства. Не отыгрывать, а откладывать. Это признак зрелой личности. Конечно, мы отщепляем и откладываем. Вытеснение – это способность помещать свои чувства в контейнер до подходящей ситуации. Но у ребенка не так. Незрелый ребенок не может контейнировать. Он в качестве контейнера использует взрослого. Поэтому, я сейчас привожу в пример ситуацию, когда я хочу остаться хорошим. Тогда мне нужно просто тихо голодать. Или я буду плохим. Тогда мне нужно злиться и злить свою маму.

Когда мы говорим про горизонтальное расщепление, то это когда я свою злость могу отложить на некоторое время. Поместить ее в контейнер и сказать себе: «Слушай, это очень плохие обстоятельства. Я потом позвоню маме или приятельнице и скажу ей, что я был в ярости. Что мне так хотелось жрать. И пожрать было негде». То есть я как взрослый человек от этой злости не избавился, а отложил ее. Эта способность откладывать негативное чувство до случая (до подходящего времени), это и есть признаки горизонтального зрелого расщепления.

Когда мы об этом говорим, о полезности этого для коучинга. Например, если в коучинг приходит пограничная личность и она будет требовать немедленный результат. Часто коучи без психодинамической подготовки игнорируют, что есть и вторая часть. Почему клиент не делает того, что надо? Почему не мотивирует себя? Потому что есть сопротивление. Вообще-то он сердит, вообще-то он плохо ко всему этому коучингу относится и ему все это не нужно.

Вопрос из зала: *Но сам он этого не осознает?*

Кирилл Кошкин: Или осознает. Потому что, он, например, находится в корпоративной культуре. Его тошнит от KPI, и от необходимости их выполнять. Но признаться в этом он себе не может. Потому что у него есть когнитивная установка, о том, что требуется наладить себе life-working balance.

Когда мы говорим о расщеплении и проективной идентификации, мы должны понимать, что это может быть адаптационный механизм. То есть то, что делает нашу жизнь лучше. И нормальные взрослые люди всегда расщеплены. Не бывает ситуации абсолютной интегрированности и абсолютной целостности. Это безумие. Потому что невозможно быть безграничным. В том моменте, как только мы приобретаем границы, мы их приобретаем только через расщепление. Себя и свою собственную идентичность мы приобретаем, только консолидируя свой собственный образ и экстернализируя его вовне. Поэтому нормальные люди всегда расщеплены и это часть адаптации. Другое дело, что если расщепление проходит по не тем линиям, криво, то тогда возникает патология. Противоположность адаптации – это единство, которого мы никогда так и не достигаем. Но, к которому имеет смысл стремиться.

Мне понравилось осознание одной из пациенток Гротштейна. Она признала, что огромную часть жизни она потеряла. Она принимает, что была вне себя всю свою жизнь. Она полагала, что была сомнамбулой. Кем-то бредущим в тумане, без допуска к своему общему сценарию. Она прозорливо заметила: «А переживала ли я свою жизнь? А действительно ли я присутствовала при том, как росли мои дети? А переживала ли я в реальности брак с мужем? А пережила ли я в действительности мой анализ с вами?». Речь идет о том, что эти экзистенциальные переживания связаны с тем, что вы не можете полностью пережить полученный опыт, и они никогда не могут быть полностью интегрированы. Осознание случившейся с нами жизни, окруженной неслучившимися событиями, оно экзистенциально очень остро и болезненно. Но это часть нашей человеческой практики и плата за наш выбор. Выбирая что-то, отщепляя свое решение от всех других возможных вариантов, мы отказываемся, таким образом, от всех остальных вариантов развития нашей жизни. У выбора всегда есть некоторые последствия. Поэтому, бороться с расщеплением, к счастью, или к сожалению, абсолютно

невозможно. И когда мы с вами говорим о профессиональном отношении к расщеплению, тогда хорошо, в течении этих нескольких дней ответить себе на некоторые вопросы. А что же для нас расщепление? И как мы планируем с ним обращаться? А наша позиция относительно него какая? А как мы будем с этим иметь дело?

Что еще нам важно понимать про расщепление? Это не только возможность различать себя от других. Это и способность различать события внутри себя. Мы же тоже не однородны. Если мы возьмем в качестве модели операционализированную психодинамическую диагностику (ОПД-2). В ней есть несколько осей. И одна из осей очень внятная: ось внутриличностных конфликтов. Что по сути, человек может быть описан через систему конфликтов, которые в нем взаимодействуют. Там их описано семь. Как будто бы семь сил, которые взаимодействуют между собой, создают определенного типа личность. И она, естественно, динамически может меняться в зависимости от тех обстоятельств, которые сейчас существуют для нее. И когда мы в себе находим возможности различить в себе эти действующие силы, тогда мы находим возможность с ними обращаться. До тех пор, пока эти конфликты остаются неосознанными, мы не имеем возможности с этим иметь дело. Поэтому, расщепление – это не только способность отличать себя от других. Но и способность различать события внутри себя. Это все базируется на расщеплении.

Давайте пробежимся по эпигенезу. По тому, как расщепление развивается. Сначала ребенок встречает свое отделение от матери. Он перестает быть с матерью единым организмом. Потом он учится зубами отделять куски, пережевывать их и глотать. Разделять, расщеплять целостные объекты, поступившие из реальности, пережевывать и делать их приемлемыми для себя на оральной фазе. На анальной фазе, он учит себя и что оставлять, а что выделять (отчего отказываться). Пища становится не просто, тем, что проглотил (первая практика). Она становится тем, что оставил себе (вторая практика). Что переварено и усвоено, а что превратилось в фекалии. Все это про то, как он откусывает и пережевывает, как усваивает и от чего отказывается? Ребенок именно на этих фазах учиться признавать: да, это то, от чего я отказываюсь. Эта тоже практика расщепления.

На фаллической фазе ребенок обнаруживает отличие гендерное. Гениталии делают его гендерно специфичным и обуславливают взаимодействия с другими.

Вообще, любые различия, признания «я», «не я» основаны на расщеплении. На способности распознавать различия и воплощать их в жизнь.

Родитель помогает обучаться ребенку правильно расщеплять сигнал. Если родитель сам в психозе, то он не может ребенка правильно научить расщеплять этот поток сигналов: на что обращать внимание, а на что нет? Что является предметом опыта, а что нет?. Для этого родитель должен быть стабилен. Если мать в ответ на крик ребенка бьет его (а не кормит), то тогда у ребенка ломается способность к расщеплению сигналов. Потому что за то, что он проголодался, он получает физическое наказание. У него появляется ломанный сигнал. Когда он во взрослом состоянии сталкивается с тем, что он, обжирается, или наоборот, не может позволить себе есть, как правило, речь идет о том, что есть неправильно расщепленный сигнал.

Я думаю, мы все сталкивались с тем, когда маленький ребенок упал и смотрит на родителя. Если родитель напугался, то ребенок, распознав такой сигнал, решает плакать. Если родитель не напугался, значит, ребенок решает, что ему не так уж и больно. Поэтому эта шутка: «Мама, я что проголодался? Нет, ты замерз», – лишь отчасти шутка. Практика родительства – это практика фонового объекта – проективным способом догадываться о нуждах ребенка. Если мать не будет способна к проективной идентификации, то не будет способности к эмпатии.

Юлия Аюпова: *Как происходит процесс расщепления у детей отказников, которые воспитывались в специализированном заведении достаточно долго (например, до трех лет)?*

Кирилл Кошкин: Давайте, я сразу задам всем вопрос. Есть ли тут люди, которые всегда, всюду все понимают? Хоть один человек, поднимите руку. С большей или меньшей вероятно-

стью – мы все пограничные. Наши фантазии о нашей невротичности хороши, но они не соответствуют реальности. Потому что, у нас у всех свои травмы, у нас у всех свои ошибочные распознавания родителями сигналов, в той или иной степени. Поэтому, в данном случае «пограничный» не означает оскорбительного состояния вещей. Поэтому у детей отказников просто свои травмы, но это не значит, что их больше или они сильнее.

Хотелось бы, чтобы мы не уподоблялись не системно-семейным терапевтам и не психиатрам, а придерживались середины. Есть конституционально-генетические особенности психики, и тут уж ничего не сделаешь. А есть нажитое, приобретенное. И какое-то их соединение, дает те или иные реакции. Какие-то дети, возможно, больше способны к компенсациям, к более быстрой миелинизации, более адаптивны. В этом смысле, можно только отчасти говорить, что уход в детском доме, или воспитание в приемной семье, является критическим событием, событием чрезвычайной интенсивности. Если возвращаться к расщеплению и к детям, то можно вспомнить о теории семейных систем Мюррея Боуэна. Одну из базовых концепций: «Дифференциация Я». То есть то, насколько хорошо человек может отличать свои чувства от мыслей и на каком уровне стресса эта способность исчезает. И когда мы говорим о расщеплении, то мы конечно говорим, в первую очередь, о способности различать то, что я думаю о ситуации, и то, как мне хочется в ней действовать. Пределы есть у всех. Мы все пограничны, потому что никого из нас нет со 100% «Дифференциацией Я». Всегда кого-то можно «допечь» до того, что он психанет. Это точно. А соответственно, раз можно достать, значит в той или иной степени мы пограничны.

Анна Деянова: *Возвращаясь назад. Ты несколько раз сказал про постоянный стабильный обмен. Имеется ввиду стабильные одинаковые реакции на проявления ребенка? Например, ребенок сигнализирует. И мать понимает, что это голодный плач. Тогда получается, что она должна стабильно на требование реагировать одинаково? Так ли это? Я просто переношу это на терапевтическое пространство. Например, когда клиент из встречи во встречу, рассказывает одну и ту же историю с одинаковой интонацией, возможно ли реагировать на нее по-разному? И тогда, это, наверное будет стабильное проявление?*

Кирилл Кошкин: Если мы говорим про терапевтические отношения, то они в первую очередь должны выглядеть так. Ты приходишь ко мне и рассказываешь какую-то историю. Ты мне рассказываешь именно ее, именно так почему-то. Потому что у меня есть какие-то трансферентные характеристики. Что-то в моей внешности, в манере поведения, в манере говорить ты «узнаешь», какой-то образ из своей жизни. И пытаешься пристроить свой процесс, который тебя беспокоит ко мне. Т.е. пытаешься перенести свою проблему на мои возможности. И это не одновременно организуется. Мы договариваемся. Ты пробуешь – не получается, пробуешь – не получается. Когда я с твоей проективной идентификацией соглашаюсь, тогда начинается терапевтический процесс. Т.е. я соглашаюсь на этот перенос. Это та часть, которая не очень часто в терапии обозначается. Мы говорим только о переносе и контрпереносе, о реакции клиента на терапевта и ответную реакцию терапевтом. Но есть и другая часть, предшествующая. Мое согласие на твой перенос. Я в любом случае, каким-то образом соглашаюсь в рабочем альянсе на то что: «Да, сейчас я буду выступать в такой роли. И мы попробуем из этой роли выбраться». Если я не собираюсь идентифицироваться, то я не могу тебе дать пример того, как тебе эмпатично отнестись к своим отщепленным частям. Я обучаю своего клиента с сочувствием, с принятием относиться к тому, что отщеплено и потеряно. Для того, чтобы была возможность новой интеграции. Если я не буду соглашаться с этой проективной идентификацией, то нет шансов его обучить. Т.е. какая-то часть притирки в этом есть. И это связано с развитием отношений. Когда развитие отношений доходит до переноса, тогда я тебе даю постоянный сигнал. Ты действуешь так, я поступаю так. Я уже сформировал, что мне делать. Я фрустрирую этот твой способ поведения. Или поддерживаю его, в зависимости от терапевтических задач. Но стабильность того, что я реагирую на это в сходном ключе, она имеет принципиальное зна-

чение, потому что отчасти я тебя обучаю. Ты делаешь так, и ты не попадаешь в это место. И это мой способ тебе давать обратную связь.

Анна Деянова: *И то же самое делает мать с ребенком. Достаточно хорошая мать должна быть стабильна в реакциях на потребности ребенка.*

Кирилл Кошкин: Да. Если есть задача социализировать его, а не свести с ума, то должна. По большому счету, любая педагогическая деятельность связана с качеством и устойчивостью и узнаваемостью обратной связи. Всякий раз, как ты будешь делать это, будет происходить это. Если тебя то хвалят, то ругают, то бьют, то целуют, то нет шансов распознать значение сигнала. Он ничего не значит.

Что еще нам нужно сделать, так это представить то, чем отличаются те дети, которые по Гротштейну находятся в невротическом расщеплении, от тех, которые в психотическом расщеплении. Это разные ситуации. Те, которые находятся в невротическом расщеплении, они постепенно учатся в расщеплении вытеснять. Условно говоря, контейнировать и откладывать свои чувства. А те дети, которые находятся в психотическом расщеплении, они учатся отрицать полученный опыт или переживания, связанные с этим опытом. И тогда: «я не злюсь, я не радуюсь, я не печалюсь»

И тогда для того чтобы остаться хорошим в каких-то важных для меня отношениях, мне нужно отрицать часть своего опыта. например, часто эти люди находятся в отрицании прошлых событий, что с ними происходили, или в отрицании будущих перспектив, которые могут произойти. Самый простой вариант, когда вы разговариваете с зависимым человеком, и он грубо отрицает факт употребления, хотя все окружающие говорят, что это событие было. Или отрицание того, что приём наркотических веществ в будущем на мне плохо скажется: «Это невозможно, я свою меру знаю». Это тоже вариант отрицания. По сути, это тоже психотический способ обращения с реальностью. Таким образом, расщепление может быть формой адаптации и восприятия мира, а может быть защитой и проявлением дезадаптации. Чаще всего, когда психологи и психотерапевты говорят о расщеплении, они говорят о дезадаптирующем событии.

Еще раз скажу, что возможность расщепления заложена в особенностях нашего восприятия. Мы все знаем, что в телевидении или полиграфии при увеличении масштаба картинка распадается на какие-то точки, и способность наша к точечному различению тех или иных цветов дает возможность при изменении масштаба увидеть это. Без расщепления мы не можем увидеть никаких образов, никакой целостности.

Давайте подведем итог по расщеплению. Какие у вас остались впечатления и вопросы?

Артем Прудкий: *Можешь ли показать расщепление на каком-нибудь примере или эксперименте? Без примера не понятно.*

Кирилл Кошкин: А как ты узнаешь, что тебе не понятно?

Артем Прудкий: *Когда говорят, я не улавливаю смысл.*

Кирилл Кошкин: То есть ты разницу чувствуешь. Достаточный пример для расщепления?

Артем Прудкий: *А как понять, нормальное или патологическое у меня расщепление*

Кирилл Кошкин: я думаю, что ты не способен это понять, поэтому бессмысленно тебе это объяснять. Все, кто мог, это поняли, но не ты. И мне кажется, что это исправить невозможно, вот и всё. Ты можешь посидеть просто спокойно и не высываться? Потому что ты мешаешь своим поведением нормально проводить лекцию... Как ты себя сейчас чувствуешь от моих слов?

Артем Прудкий: *Не знаю...*

Кирилл Кошкин: То есть ты растерян. Ты не знаешь, как на это реагировать, потому что, по большому счёту у тебя нет опыта того, чтобы значимый взрослый так себя вёл, чтобы обесценить твоё любопытство и твоё желание различить эту реальность. В данном случае я пытаюсь тебя расщепить патологическим образом.

Артем Прудкий: *Но я хочу понять это на себе. Мои ощущения... Мне пока не понятно...*

Кирилл Кошкин: Когда есть это ощущение непонятного, это и есть твоя реакция на попытку патологического расщепления. Когда человек предлагает тебе различить мир так, как тебе не подходит, потому что этого нет в твоём опыте.

Классическое расщепление при работе с шизофрениками. Их бред – он же очень классный, он блестящий, он очень убедительный, и только в какой-то момент ты думаешь: «Что-то не то». И это ощущение «что-то не то» и есть признак того, что вам предлагают распознать и расщепить реальность непривычным образом, не так как это связано с вашей историей развития, не так как вы к этому привыкли, не так как привыкло к этому наше культурное большинство, потому что наш способ расщепления зависит от того, в какой культуре мы находимся.

Ольга Маняк: *А если понять шизофреника, значит ли это, что у меня есть свои шизофренические штуки?*

Кирилл Кошкин: Что значит понять шизофреника?

Ольга Маняк: *Понять его мир, залезть в его голову.*

Кирилл Кошкин: Хорошо. Тогда сейчас вброшу еще одно странное слово. Эквивиальность. Это слово академика Давыдовского. Расшифровка этого слова: природа достигает большого многообразия малым количеством средств.

Мы знаем музыку после хорошо темперированного клавира Баха. Он создал некую культуру и гармонию нот, и мы слышим музыку, составленную из семи нот. Семь нот – а какое разнообразие, семь красок – огромное количество картин. По большому счёту у нас внутри не так много красок, которыми мы рисуем эту свою внутреннюю психическую жизнь. Я уже упоминал ОПД-2 – там семь красок, семь конфликтов, которые описывают любую ситуацию. Когда вы говорите, что понимаете шизофреника, вам есть чем понять, как и каждому из нас. Способность к схизису, способность к расщеплению, способность образовывать неожиданные логические конструкции или ошибаться логически у каждого из нас есть.

Ольга Маняк: *Только после этого я могу вернуться обратно в свою реальность.*

Кирилл Кошкин: Конечно! Шизофреническое образование чрезвычайно интересно. Знаю большое количество коллег, которые сидят по 6—8 часов, слушая и восхищаясь этим миром, в котором бывают чрезвычайно увлекательные вещи. То, что это увлекательно, интересно, то что можно понять как это устроено – это одно. Но где-то внутри есть чёткое ощущение: «это собрано не так». Но это прикольно. Это также как наша способность переживать смешное. Это тоже, по сути, часть шизофренической способности. То есть вдруг ситуация стандартная заканчивается необычно, поэтому это смешно. Или если это не смешно, то это ужасно. Например, у человека впечатление, что его преследуют инопланетяне, в этом ничего смешного нет.

Поэтому есть чем понять, но есть и вторая часть – эта метапозиция, которая позволяет понять и то, что это не то, это соответствует реальности.

Анна Деянова: *В чём смысл слова «схизис»?*

Кирилл Кошкин: «схизис» – расщепление. Когда над этим изначально работали Брейер и Фрейд, они, работая с истеричками, впервые установили феномен расщепления. И они использовали его как то, что потеряно, потеряло между собой связью. Позже из этого выросло два понятия расщепления: первое – расщепление сознания, то есть то что имеет значение для расстройств множественной личности, когда в одном человеке несколько автономных личностей. Но это чрезвычайно редкое событие, когда действительно личности автономны. Взять хотя бы описание в книге «Пражское кладбище» – вот пример, как два человека, две личности сожительствовавали в одном теле. Но мы же говорим о более простых вещах, например, о способности отличать одни вещи от других: темное от светлого, сладкое от несладкого, сильный

запах от несильного, и так далее, то есть то что составляет динамическую систему ориентации. В этом смысле мы используем расщепление как систему навигации.

Мы поговорили о расщеплении, как о базовом механизме. Теперь поговорим о проективной идентификации. Что такое проективная идентификация? Это процесс, противоположный расщеплению, то есть это объединение, то есть это то, что мы называем созданием гештальта. Тогда, когда мы, опираясь на какие-то доступные опорные точки, формируем те или иные образы, опыт которых нам присущ. Я нарисовал, допустим, три точки. Если мой фоновый объект учил меня, что эти точки следует распознавать как треугольник, я так и буду их распознавать. Если я родился в другой культуре и другой стране, где эти же три точки принято распознавать как круг, и фоновый объект учил меня этому, то я буду распознавать как круг. То есть проективная идентификация, её качества и особенности, зависит от опыта расщепления, который мне транслировал и демонстрировал фоновый объект. То как меня родители научили различать любовь, хорошее отношение, хорошую жизнь, то я и различаю также.

Простой пример. На курсе «Школа Частной Практики» мы уделяем внимание тому, как родители учат вас обращаться с деньгами, как вы это воспринимаете. Например, «большие деньги честно не заработать», или «большие деньги зарабатываются только тяжелым трудом, и просто так их получить неприлично, неприятно и т.д.» То есть, нас научили относиться к какому-то событию (родители через своё расщепление действовали), и у нас инсталлировалась целая система убеждений. Убеждения – это и есть результат проективной идентификации. То, что мы думаем о себе, о мире, как мы себя с ним соотносим и есть те самые механизмы проективной идентификации – как мы себя собираем, представляем в этом мире, кто я и кто эти люди, которые вокруг меня находятся. В здоровом адаптивном механизме – это способ находить похожие вещи. Когда я распознаю похожие ситуации и действую в них похожим образом, когда я приближаю свою деятельность к автоматизму, например, то, как мы пишем или как реагируем на события. Всё это построено на привычках, а привычки построены на распознавании ситуации. Мы используем небольшие сигналы, которые дают нам понять, что вот это ситуация, когда за мной ухаживают, а вот эта – когда мне угрожают.

Распознавая ситуации, я использую механизм проективной идентификации. Любое узнавание похожего – это механизм проективной идентификации.

То же самое я могу сказать про людей. Но здесь кроется большое количество ошибок. Потому что когда мы говорили в психотерапии о расширении осознания, то мы имеем дело с ошибочной работой проективной идентификации. Человек привык в своём опыте распознавать какую-то ситуацию, как треугольник, а в данных обстоятельствах, в данной культуре для того, чтобы быть хорошо адаптированным, её нужно распознавать как круг. И только тогда он будет хорошо себя чувствовать. Но человек привык так. Он бессознательно расщепляет, бессознательно распознает, и удивляется, почему каждый раз такой результат. Мы расширяем поле осознания, мы воссоединяем в процессе работы не три точки, а расширяем осознание до пяти точек и учим его на основании других точек в других ситуациях воссоздавать этот самый круг, возвращаем ему адаптацию. Способность человека образовывать проективную идентификацию может служить источником ошибок, а с другой стороны она обуславливает его высокую адаптацию. Чем выше эта способность, тем больше у человека возможностей адаптироваться. Другое дело, что этот механизм иногда используется как защита. То есть я нежелательные аспекты себя и ситуации делегирую кому-то другому. Это не я злой, это люди вокруг меня злые. Это не я себя плохо веду, это ты меня вынуждаешь. Когда есть ощущение того, что не я руковожу ситуацией, а оказываюсь в каких-то сложных перипетиях.

Какие признаки того, что вы становитесь под проективную идентификацию дисфункционального вида? У вас есть ощущение наведенности. Представьте себе ситуацию, в которой вы в хорошем настроении приходите на работу и встречаете человека, который вам начинает о вас рассказывать, загоняя под свои ожидания, и возразить ему по большому счёту не пред-

ставляется возможным. Каждый из вас может это попробовать (обращаясь к участнице): «Ну а что ты бесишься? Ты как-то неестественно смеешься. Я же чувствую, я вижу. Ну правда, ты просто скажи, если что-то не так, и я сделаю по-другому. Разве я что-то неправильно делаю?»

В данном случае я «навожу» на нее состояние, которое связано с тем, что я уже устал говорить, мне трудно и хочется, чтобы всё это закончилось, и я, расщепившись, эту часть недовольства от нахождения здесь – делегирую Маргарите и считаю, что она мне портит выступление. Из-за неё я устал, потому что такого недовольного вида больше ни у кого нет. Я начинаю с неё требовать отвечать за эти вещи. В какой-то момент, если я это делаю настойчиво и «психотично», она начинает реально беситься. И тут я говорю: «Ага! Вот! Бесишься все таки, а не хотела быть откровенной со мной. Значит, действительно портила мне выступление». То есть человек попадает в абсолютно сумасшедшую ситуацию, в которой ему навязали отщепленную часть. Вы всегда узнаете эту ситуацию по тому, что в итоге вы беситесь, а люди выходят из ситуации с ощущением собственной правоты. А вы думаете: «Как я там оказался?». Это признак того, что вас «грохнули», и отказаться от этого предложения невозможно, потому что люди в этом довольно активно тренируются. Это способ избавляться от очень большого количества своих плохих переживаний, поэтому, поверьте, что они в этом мастера, но и вы можете в этом потренироваться, для начала попробовать удовольствие, которое они получают при этом, а второе – понять, что когда вдруг вы попадаете в такое состояние, вы находитесь под действием проективной идентификации и вам лучше не дергаться.

Мы можем постараться сделать на нашем воркшопе упражнение о том, как можно простенько занять такую внутреннюю позицию, чтобы не попадать под проективную идентификацию.

Участница: *А ситуация, где родители постоянно вешают на детей свои проблемы. Это классический вариант. Как взрослый человек я могу себя контролировать, а что делать ребенку?*

Кирилл Кошкин: Ребенок находится в среде, которая подходит ему лучше всего. Мы же не можем всемогущим образом попытаться заменить ему семью. Вы что хотите сделать? Быть лучшей матерью?

Участница: *Нет, мы хотим родителей научить, как правильно.*

Кирилл Кошкин: Возвращаясь к концепции Боуэна, мы не можем всерьез претендовать на то, что мы не будем снимать избыток энергии и смещать на те объекты, которые не являются источником нашего недовольства. Смещение будет происходить всегда, триангуляция будет происходить всегда. Это может быть дисфункционально, но с этим ничего поделать нельзя. Вы всё равно будете отыгрывать. Либо это попытка обрести собственное совершенство избыточное, но этому всегда будет какой-то предел. Это первое. А второе – мне с детоцентрированной позицией немного сложно иметь дело. Когда вы по каким-то причинам ставите во главу угла ребенка, для меня это является перевернутой иерархией, не соответствующей действительности, и мне кажется, что комфорт взрослого гораздо важнее, чем комфорт ребенка. Поэтому если взрослому нужно для комфорта наорать на ребенка – ОК. Сказав это, я отделился от Вашего приглашения быть с Вами заодно в ситуации, о которой я ничего не знаю.

Юлия Василькина: *Кирилл, родители иногда приходят и рассказывают о том, что пытаются сделать из ребенка контейнер для своих эмоций, не обладая достаточной способностью для вытеснения. Если он это отследил, это же ценно. С этим же можно что-то сделать?*

Кирилл Кошкин: Да, это ценно. Скорее всего это означает способность к плохому контейнированию чувств, либо наоборот он контейнирует, а сюда пришел и вывалил. Это может означать разные события – хороший способ контейнировать и невозможность утилизировать, тогда это может быть работа по утилизации сильных чувств, которые он не знает, куда разместить.

Юлия Василькина: *То есть ты говоришь о том, что бессмысленно испытывать чувство вины перед ребенком. Если ты это отследил, то работать контейнером.*

Кирилл Кошкин: Да, я против вины по этому поводу.

Елена Головина: *Пример с ребенком, который говорит: «Мама, я хочу кушать», я ему говорю: «Нет, у нас сейчас нет времени». И он, не зная, кому адресовать свои чувства, сидит у меня в машине на заднем сиденье и стучит по моему сиденью, всю дорогу, пока я веду. Я начинаю беситься и понимаю, что это перевод в меня его агрессии.*

Еще хотелось бы сказать о том, чем патологическая проективная идентификация отличается от здоровой. Патологическая проективная идентификация всегда направлена на трансформацию объектов, в которых я размещаюсь. То есть «ты должен измениться», «ты должен вести себя по-другому», «ты должен меня защищать и жалеть», «ты должен соответствовать моим ожиданиям», «ты должен трансформировать реакцию». Здоровая проективная идентификация всегда за самоактуализацию. Я свой внутренний материал выношу на обсуждение с терапевтом, или я проецирую на него, полагая на наших отношениях разобрать то, что происходит у меня с другими. Вот эта часть, когда мне всё равно, изменится терапевт или нет, когда я использую эту свою способность для того чтобы разобраться в себе, для того, чтоб понять, как я устроен, чтобы понять, как это работает. Почему я собираю треугольник, а не круг, почему я попадаю в эти ситуации. Когда я использую наши отношения с терапевтом как экран, на который я проецирую свои внутренние процессы и идентифицирую свою жизнь с теми процессами, которые происходят в терапевтических отношениях, это пример экстернализации, то есть здоровой проективной идентификации.

Ольга Кошкина: *А коучинг?*

Кирилл Кошкин: То же самое. Когда мы говорили в коучинге о постановке целей, то мы сначала проводим процессы расщепления. А потом собственным видением мы проводим проективную идентификацию. Когда мы говорим про настройку целей в коучинге, мы говорим о том, какие опорные точки мы выделяем, какую метапрограмму мы задаем коучу, а он идентифицирует наши цели с возможностями среды. Настройка целей – это настройка проективной идентификации на поиск тех объектов, которые соберут новый образ ситуации.

Анна Деянова: *Как Вселенная исполняет мои желания?*

Кирилл Кошкин: Да, конечно. Хорошо настроенная проективная идентификация «выполняет» желания. То же самое про психологические трудности при зачатии ребенка. Когда женщина формально заявляет желание забеременеть, но в силу сложности отношений с партнером или других жизненных обстоятельств она внутренне себе этого разрешения дать не может. И тогда это вопрос о том, насколько она готова к новому расщеплению и к новой проективной идентификации. Как она распознает эту ситуацию, почему она не готова, что ей нужно? Многие женщины, которые не заводят себе детей, произносят такие тексты про обстоятельства, которые являются невыполнимыми. Часть, касающаяся репродуктивной функции, психологическое ограничение, играет роль организатора жизни, в том числе и в гинекологической среде.

Алексей Соколов: *Я размышлял о своих сложностях в терапии, когда мне надо сказать, что со мной происходит. Всплывает такой момент, когда я к маме подхожу, пытаюсь с ней о чём-то говорить, она меня сразу перебивает, и начинает мне о чём-то говорить, а потом я стою и ничего не понимаю. Вроде о своём хотел ей сказать, а она всё поняла и дальше продолжает, и я всё время злюсь, потому что мне слова не дают сказать. Когда я говорю ей: «Мама, я взрослый», она мне отвечает: «Нет, ты еще для меня ребенок».*

Кирилл Кошкин: Отличный пример того, как надо довести человека до того, чтобы ощутить сладость проективной идентификации – догадываться и утверждать свои догадки как единственные присушие реальности.

Проективная идентификация используется, как желание не просто идентифицировать, разместить какую-то свою часть, но и в том числе ради управления объектом. Есть идея о том, что размещая какую-то свою отщепленную часть в другом человеке, я могу им управлять. С этим связано, например, почему так много через проективную идентификацию размещается гнева. Потому что есть всемогущее ожидание того, что я размещу этот гнев, он взбесится, а я возьму это под контроль. Тогда я не имею дело со своим гневом, а всемогущим образом беру гнев под контроль, но только в другом человеке. «Чего орешь? Успокойся! Всё!» – я справился. С каким-то своим несовершенством я справляюсь через такое размещение.

Еще одна патологическая задача проективной идентификации – это де-дифференцировать, то есть, условно говоря, обратно слиться, так как будто бы ты захотел к маме остаться ребенком. Хватит мне теперь самостоятельной жизни, я хочу обратно домой. Вот это тоже задача проективной идентификации – размыть границы так, что ты – это я, и ты догадываешься о моих мыслях, желаниях, обеспечиваешь мне их, и только таким образом прекрасным меня и можно любить. Многие люди называют любовью эту идеальную ситуацию, где нет дифференциации, где мы слились в один прекрасный психотический понос, в котором уже непонятно, где ты, где я, мы всего «вместе хотим» и «всё вместе делаем», и «где наши брюки», и «где наша бритва», и «мы покакали».

Подведу итог. Надеюсь, что мне всё-таки удалось зародить сомнение в том, что расщепление – это плохо и требует какого-то управления. Это обязательная часть жизни любого взрослого человека, так же как и проективная идентификация. Мы не можем увидеть себя, распознать себя, понять куда мы хотим, если мы не умеем расщеплять. Мы не можем контейнировать чувства, откладывать их и находится с кем-то в отношениях и компромиссах, не имея возможности контейнирования. Точно так же как мы не имеем возможности адаптироваться, если мы не будем узнавать сходные ситуации, а это невозможно если мы не способны к проективной идентификации. Это те механизмы, которые обуславливают качество нашей жизни до того, как мы вообще начнём разбираться, и нет смысла от них отказываться, потому что они являются одним знаменателем любой системы защит даже очень высокой организации. Когда мы относим к пограничной организации личности тех, кто использует проективную идентификацию или расщепление – это не совсем верно, потому что в любой защите высокого уровня эти механизмы обязательно присутствуют, они там замешаны, поэтому так уж четко выделять только на этом основании пограничный уровень организации личности – это большое сомнение. По системе наблюдений: попробуйте в разных воркшопах, которые здесь будут происходить феноменологию своего расщепления понять. А как вы переживаете процессы расщепления, а как вы себя чувствуете в процессах адаптивной или неадаптивной проективной идентификации. Пользуясь случаем, на этой конференции, накопить для себя важный феноменологический материал: как я себя чувствую в разных обстоятельствах? Для того чтобы иметь представление о том, как это работает в вашей обычной жизни. Часто даже простое осознание того, что вас приглашают расщепиться, дает вам возможность понять, что требуется отщепить, что вам нужно для того, чтобы ситуация уладилась, и тогда вам будет понятно намерение человека.

Когда вам хочется в отношении кого-то что-то сделать, когда вы хотите сделать кому-то что-то приятное, то тоже возможно, вы действуете из механизма проективной идентификации, тогда у вас есть возможность понять, что вам ближе. Если это отношения, которые не ладятся, а вы правильно идентифицировались? Может быть есть смысл «перерасщепиться» и «пересобраться»? И тогда для того чтобы чуть лучше про себя понять, стать чуть богаче с точки зрения распознавания базовых вещей, которые управляют нашей жизнью, предлагаю вам использовать наших спикеров, задавать им вопросы и пробовать себя в разных обстоятельствах.

Василькина Юлия. «Метафорические карты в работе с клиентами»

Как вообще я пришла к работе с метафорическими картами? У меня это случилось где-то два года назад. Я услышала, что это очень удобный инструмент, и когда его используешь, клиент работает, а психолог отдыхает. Мне эта идея очень понравилась, потому что по своей организации я астеник. А астения требует того, чтобы я сэкономила свою энергию. Я подумала, что это здорово и надо попробовать.

За эти всего два года у меня появилось достаточно много колод. Здесь я представила не все. В основном я работаю с отечественными колодами. Они достаточно хороши в работе.

Карты: знакомство

Все знают, что такое метафорические карты или есть кто совсем не знаком? (В зале попросили рассказать). Скажите пожалуйста, есть в аудитории люди, которые работали с метафорическими картами? Вижу по поднятым рукам, что порядком поработали. Хорошо. Метафорические карты, как вы видите, это набор колод, где собраны изображения в какой-то тематике. И каждая колода в основном на что-то направлена.

Какая-то колода направлена на то, чтобы работать с субличностями. Какая-то колода направлена на этапы жизненного пути. Какая-то может направлена на работу с какими-то критическими стрессовыми событиями в жизни человека. В целом, метафорические карты (мне понравилось определение психологов, которые создали множеством колод) это *психологическое зеркало, отражающее состояние проблемы личности*.

Также я нашла другое определение. И оно очень созвучно с нашей основной темой конференции. Метафорические карты – это *проективный метод, благодаря которому, психолог или психотерапевт может получить доступ к целостной картине «я» клиента, его личностного мнения о себе, о субъективном образе ситуации и т. д.* Скажем, раньше слово «целостность» не вызвало бы у меня никаких противоречий, я бы просто его проскочила. Целостность, и целостность. То сейчас, конечно я за него зацепилась, потому что в процессе работы картина получается сначала не целостной. Т.е. сначала, в любом случае нужно разбить ее на части. Произвести то самое расщепление, о котором мы сегодня говорим. Только за счет проведения расщепления, мы сможем затем в финале работы, создать некую новую внутреннюю реальность, которая поможет клиенту справиться с какой-то проблемой, с каким-то своим запросом.

Разные есть названия у карт: ассоциативные, терапевтические, проективные, психотерапевтические. Все эти названия являются во многом синонимами. И когда вы их слышите, речь идет об одних и тех же инструментах. Карта – это картинка, метафора. Она имеет иносказательный смысл для клиента. И всегда клиент вкладывает в любую карту свою личность, свой смысл. Это очень важно. Этот инструмент может быть использован как контейнер, как внешний объект, на который можно спроецировать свои эмоции, чувства, переживания, что угодно. Именно за счет того, что каждая карта имеет свое личностное значение.

Я приведу вам несколько примеров. Вы видите карту? (показывает карту с горящей свечой). Скажите, у кого она вызывает позитивные ассоциации? (в зале откликнулись). А есть те, у которых она вызывает негативные эмоции? (в зале откликнулись). Примерно такое же распределение происходит и в работе. Эта карта чаще вызывает позитивные ассоциации с теплом, с чувством любви, каким-то принятием. Но мне встречались случаи, когда речь шла о потере и смерти, и что это могильная свеча.

Вот эта карта (показывает карту с памятником в виде женской фигуры). У кого она вызывает позитивную ассоциацию? А негативную? У большинства. Нейтральную? Вы знаете, как ни странно, моя личная ассоциация с этой картой негативная. Потому что здесь рука отрубленная,

надгробие. А на самом деле у клиентов, у детей, у взрослых, она часто вызывает вполне позитивные ассоциации. И мы об этом будем говорить, очень важно не навешивать свои интерпретации на проекции клиентов. Вот еще противоречивая карта (показывает). Гнездо. Если приглядеться, а кто-то присматривается, оказывается, что гнездо пустое. Если для кого-то это очень позитивный образ дома, тепла, безопасности, а для кого-то это образ пустого гнезда.

И здесь такая картинка (показывает). Для кого-то это крепкий дом. Символ чего-то хорошего. Иногда это символ мужчины, иногда это символ крепкой семьи. А кто-то может разглядеть здесь скорее трещину. Сказать, что жизнь пошла в какой-то момент не на лад и дом стал давать трещину. Т.е. карты это очень богатый инструмент. И то, что клиент может привнести в ассоциацию, это его право.

Немного истории

Первая колода ассоциативных карт была создана в 1975 году Эли Романом, профессором искусствоведения «Oh» (она самая известная. Израильская колода). Она была для того, чтобы обмениваться мнениями в группе. Это была такая игра в групповой работе, больше для разминки. Потом было создано издательство. Наиболее известные наборы карт: «Oh», «Персона» (персона у меня здесь представлена, я ее очень люблю), «Персонита» (для детей), «Традиции и мифы», «Сага», «1001 ночь» (со сказочными сюжетами), «Морена», «Экко». Семнадцать колод.

Если говорить о школах, то израильская первая – сильная. Дальше хорошая сильная школа в России. И Украина. Украина очень здорово работает над созданием колод. Основным проводником и изданием в России, является издательство «Генезис». Вполне достойные. Я буду о них рассказывать.

Работа с картами: общие положения

Что можно использовать в работе с метафорическими картами? Клиент имеет *возможность выразить свои чувства и представления достаточно безопасным для себя способом*. Потому что гораздо проще говорить перед картами, чем говорить о том, что сейчас беспокоит тебя самого. Т.е. карта это такой контейнер. Можно *описывать значимый опыт и воспоминания*. Можно *исследовать, детализировать информацию*. Это как раз к тому, что мы расщепляем, а потом соединяем. *Осознать то, что не осознавалось*. Т.е. есть какие-то расщепленные части личности или события. И в процессе, когда человеку предлагается из множества карт выбрать что-то. Он выбирает карту и говорит: «Я выбираю ее. И она мне просто нравится. Но я еще не понимаю почему». И в процессе обсуждения, оказывается, что действительно, эта карта имеет для него смысл. Она приобретает значение. И очень часто через нее выходит вот это расщепленное.

Можно на основе карт *создавать нечто новое, заниматься творчеством*. Я об этом тоже расскажу дальше. Например, сказочная колода. Каждая карта может служить источником истории. Выражать фантазии, интуитивные переживания. Перспективы для восприятия разных людей. Т.е. воспринимал так. А можно вот так. По-разному.

И то, что мне больше всего нравится, это *ресурсы*. Ресурсы в картах – главное. Любая из колод может помочь найти человеку ресурс для преодоления его ситуации.

Используя метафорические карты, можно...

- Выражать чувства и представления;
- Описывать значимый опыт и воспоминания;
- Исследовать, анализировать, систематизировать информацию и опыт;
- Создавать нечто новое (заниматься творчеством);
- Рассказывать истории;
- Выражать фантазии и интуитивные переживания;
- Находить новые перспективы для восприятия разных явлений;

- Находить ресурсы для преодоления кризисных ситуаций и состояний.

Карты: чего делать нельзя

Чего делать с картами нельзя? Ни в коем случае *нельзя использовать карты как инструмент для диагностики*. Надо понимать, что это не диагностический инструмент. Когда вы слушаете человека (слушаете, какой ассоциативный продукт он на картах выдает) у вас конечно автоматически происходит: «Ага! Гипотеза такая. Наверное, это так». Да, для построения некой гипотезы, которая потом должна быть проверена, это подход. Но для того чтобы сказать: «О, теперь я все знаю, раз он выбрал ее»... это конечно не так. И первое, о чем я предупреждаю клиентов, когда мы раскладываем колоду: «Эти карты не имеют единого значения. И от того, что вы выберете ту или иную карту, я не смогу сказать, что теперь я про вас все знаю».

Нельзя интерпретировать ассоциативную продукцию клиента. Конечно, тем или иным образом, построением гипотезы мы все равно занимаемся. Тут скорее, идет речь о том, что нельзя это делать напрямую. Нельзя сказать, например: «Посмотри, это же крест! Ты говоришь про море. Но это же крест! Наверное, за этим что-то стоит». Этого не стоит делать. Это приводит совершенно не туда.

Что *нельзя* еще делать? *Демонизировать их значение*. Карты стали очень модным инструментом в последнее время. И появление множество колод... Есть колоды действительно неудачные. Они плохо подобраны или плохо нарисованы. Или они негармоничные сами по себе. Т.е. они не дают работать так, как они заявлены.

И говорить: «Карты! Всё, я работаю только с картами. Только карты и больше ничего! Это очень здорово! Я такой апологет карт и больше ничего не имею». Не стоит. Это хороший инструмент. Мне кажется, что он может быть применен в разных направлениях. Я, например, позиционирую себя как психолог-консультант. Мне кажется в гештальте это хорошо. В клиент-центрированной терапии вполне возможно. В арт-терапии само собой. В семейной терапии – пожалуйста. Т.е. во множестве направлений. Вот об этом я здесь написала, что это просто инструмент. Он вырос из арсенала арт-терапии, и может быть использован в разных подходах. Если конечно деликатно применять его в работе.

Вопрос из зала: Какие колоды вы считаете неудачными?

Мне не понравился «Переход». Это отечественная колода фотокарт. И когда я на нее посмотрела, я поняла, что я не могу с ней работать. Во-первых, там не очень качественные фотографии, во-вторых там странный негармоничный подбор. Там как будто идет перекося в них. Поэтому «Переход» у меня есть. Он лежит как нечто не очень ценное на моем рабочем месте. И если вдруг я что-то ценное забуду, то я, может быть, с ним поработаю.

Работая с ассоциативными картами, нельзя...

- Использовать их как инструмент для диагностики;
- Критиковать (в любом виде) ассоциации клиента;
- «Навешивать» собственное проективное содержание в работе с картой;
- Интерпретировать ассоциативную продукцию клиента;
- «Демонизировать» их значение;
- «Класть все яйца в одну корзину» – считать карты единственным инструментом.

Не забывайте, что работа с ассоциативными картами – это не самостоятельный вид психотерапии, а ИНСТРУМЕНТ из арсенала арт-терапии, который может быть успешно использован в разных психотерапевтических подходах, психологическом консультировании и других отраслях работы с людьми.

Карты: расщепление и проективная идентификация

Продолжу. Как раз в тему нашей конференции. Одним из основополагающих механизмов работы это как раз расщепление. Гротштейн об этом говорит. Это непосредственно то, что происходит в работе. Я раскладываю карты на столе и прошу выбрать те, которые откликаются

по определенной теме. Или я даю перебирать колоду, произнося: «Выберите те карты, которые вам откликнутся по той или иной теме». Понятно, что какие-то откладываются. А что-то остается в колоде. Таким образом, происходит выбор нескольких карт, и пока это такие расщепленные фрагменты, которые далее обсуждаются и интегрируются.

Проективная идентификация – это уникальный механизм, посредством которого самость переживает бессознательную фантазию о перемещении себя или своих аспектов, исследовании или защиты. Здесь скорее речь идет об исследовании. Видит поле карт. Поле – как объект. И можно себя спроецировать туда для того, чтобы исследовать. Что происходит внутри себя? Я думаю, что большинство клиентов в основном за этим и приходят. Даже если они говорят, что это не так.

Карты – это стимул, который вызывают поток ассоциаций, которые содержат информацию о внутреннем мире. Это объекты, на которые накладывают спроецированный материал. Очень важно некое состояние диссоциации. Т.е. когда человек работает с картами, даже если он в травме, он выходит из этой травмы, потому что травма оказывается перед ним на столе. Он может выбрать ее части, он может начать о них говорить, и это уже само по себе облегчает его внутреннее состояние. И естественно, карты помогают идентифицировать те поведенческие стереотипы и вытесненные события, которые человеку пока не видны.

Карты и психологические «защиты»

- Одним из основополагающих механизмов работы карт является **закон проекции**. По сути карты являются стимулом, вызывающий поток ассоциаций, содержащих информацию о внутреннем мире человека; объектом, на который накладывается проецируемый материал.

- Немаловажную роль в работе данного инструмента также играет ощущение безопасности, которое проявляется в **диссоциированном состоянии**.

- Карты помогают **идентифицировать** поведенческие паттерны и вытесненные события;

- В рамках механизма «нормального» **расщепления** работа с колодой позволяет отделить «фигуру» от «фона», собственную Самость от Другого.

- Позволяет предположить у клиента наличие таких защит как интроекция, отрицание, примитивная идеализация; и многих других.

- Выявить и проработать **идентификацию с агрессором**;

Кирилл Кошкин: У меня есть вопрос. Почему тогда карты не включают диагностические методики?

Мне кажется, это была бы плохая практика. Потому что, то что используется уже как качественный наработанный диагностический инструмент... Переложить его на то, что диагностикой не является. Здесь надо разделить. Что мы делаем? Мы диагностируем? И тогда Роршах, Люшер. Или все-таки мы пытаемся погрузиться в какое-то безопасное пространство? Оно безопасно для клиентов, потому что клиент изначально знает, что его не будут интерпретировать. Потому что интерпретировать невозможно. Об этом предупреждается. А там-то он точно знает, что терапевт: «Ага! Что ты там видишь, толстую женщину или таракана на ножке?». Там же оценивание. А здесь это как-бы снимается. Это облегчает.

Отвечая на вопрос из зала.

Если честно, какого-то значимого сопротивления картам я не наблюдала. Даже зная, что какие-то люди более ментальны, а какие-то более чувственные, я опасалась, что может быть проблема в этом. В том, что ментальные люди, привыкшие думать и размышлять, просто не смогут с этим работать. Что это непривычный для них инструмент. Но оказалось, нет.

Карты в пространстве терапии

Есть колоды, которые мне очень близки, с которыми я работаю часто. Я о них расскажу. А есть колода, на которую я посмотрела, но я не буду с ней работать. Она не моя. И пусть бы она была близка клиенту. Но если она не близка мне, то этой встречи нашей не состоится. Если я спокойна как психолог, я знаю, как с этим работать то, как правило, и клиент подключается.

Еще несколько общих моментов. Как я уже сказала, карты создают безопасную среду. Дают инструмент быстрого знакомства с личными качествами человека. Дают ресурс. Они практически всегда позволяют закончить сессию на позитиве. Потому что колоды, как правило, составлены так что там есть нейтральные, позитивные и отрицательные метафорические образы. И использование позитивных образов позволяет (даже если работа была сложной) клиенту выйти на позитив. Множество запросов позволяют проработать. Практически любой.

Еще один важный момент – *карты помогают понять клиенту больше, чем он скажет психологу*. Потому что редко, конечно, но бывают такие случаи, когда клиент видит карту и не очень-то хочет о ней говорить. Видно, что она ему откликается, но рассказ идет через сопротивление. Тогда можно разрешить говорить по минимуму, просто штрихами обозначить, понимая, что клиент от этого получает достаточно много.

Ну и конечно, иногда очень важно делать работу насыщенно, интересно и эмоционально. И карты это позволяют. Я всегда спрашиваю, что важно клиенту в процессе работы. И некоторые говорят, что мне важно, чтобы мне было интересно. Т.е. такой некий элемент шоу. Есть такие люди и это нормально. И карты позволяют сделать работу именно такой.

Александр Морохин: *А закончить работу на позитиве, это часть методики?*

Я этого коснусь, когда буду рассказывать о случае, который я проводила с колодой «Кнуты и пряники». Колода холодная, напряженная, здесь больше даже отрицательных символов. И, как правило, работа с этой колодой очень травматична. Я даже привыкла к тому, что следующие одна-две сессии могут по разным причинам отмениться (заболел, не смог, все что угодно). Человек очень долго переживает эту работу, но когда он приходит к хорошему результату... И если работа была очень травматична (то есть ему явно очень плохо), нужно спросить: «Что вам может явно помочь, чтобы стало лучше?». И тогда человек выбирает буквально несколько ресурсных карт. Пять минут он рассказывает, что это за ресурс. И видно, что он выдыхает, если он не выдохнул в процессе. Хотя обычно это происходит плавно, но с «Кнутами и пряниками» это так.

Если я знаю, что сейчас у клиента сессия со мной, а дальше ему надо идти на деловую встречу, то заканчиваю встречу на ресурсе. Если я вижу, что переживания сложные, но я отслеживаю их как переносимые, тогда можно оставить как есть. Т.е. я смотрю по ситуации.

Карты в пространстве терапии...

- Позволяют создать «безопасную» среду между психологом и клиентом.
- Дают инструмент «быстрого» знакомства с личными качествами человека (теми, что он готов поделиться), а также с проблемной ситуацией;
- Дают мощный ресурсный потенциал в работе;
- Позволяют закончить сессию «на позитиве»;
- Позволяет работать со множеством запросов;
- Позволяют клиенту понять больше, чем он расскажет психологу;
- Делает работу насыщенной, интересной, эмоциональной.

Колода «Спектрокарты»

Моя любимая колода – это «Спектрокарты» Уллы Халколы. Это финская колода. Она относится к фотокартам. Вообще, фотокарты считаются наиболее безопасным инструментом. Потому что когда что-то нарисовано, в это уже привнесено больше ассоциаций, образов. Тогда это более затрагивает. Когда это фотографии – это более мягкий инструмент. Автор этих спектрокарт сама пишет, и я лично убедилась в том, что они достаточно безопасны.

Как я с ними начинаю работать? Это та колода, которую я всегда раскладываю на столе перед клиентом. И я стараюсь это делать в процессе. Не так чтобы клиент пришел, а тут все разложено, все его ждет. Нет. Мы это делаем вместе: «А сейчас я предлагаю вам поработать с таким интересным инструментом». Я делю колоду на две части. С одной части стола раскладывает он. С другой части стола раскладываю я. Иногда я уже сразу даю такое задание:

«Пока вы раскладываете карты, подумайте, что некоторые из этих карт могут рассказать о вас». Почему? Потому что эти карты очень часто я использую как раз при первом знакомстве с клиентом. Колода безопасная. Через карты рассказать о себе гораздо проще. И люди это делают с удовольствием.

Значит, раскладываем в поле зрения клиента. Даем задание. Предупреждаем об отсутствии закреплённого значения. Даем инструкцию: «Выберете несколько карт, которые могли бы рассказать о вас как о человеке и личности». Как правило, клиент выбирает 5—7 карт. И с этим уже можно работать. Иногда клиент выбирает и сразу: «У меня характер крепкий, как эта стена. Мне очень важно, чтобы меня любили». А иногда он может выбрать все карты тихо. И ждет, пока я его спрошу. Если я вижу, что клиент не сразу рассказывает, а ждет, пока его спросят, тогда я предлагаю ему начать с той карты, которая ему кажется наиболее значимой. Тогда он с какой-то карты начинает. И дальше он, как правило, ищет связанную для него вторую, третью, четвертую и получается некая цепочка.

Очень интересно, как размещается на столе. Т.е. клиент несколько карт выбрал. И иногда он рассказал о карте, и сверху другую положил, и сверху следующую положил, и сверху еще. И для меня очень важно, как эти карты будут расположены относительно друг друга. Т.е. это расщепленные кусочки, их же надо как-то вместе собрать. Тогда я говорю: «Карты сейчас лежат, так как они должны лежать? Или может быть их можно положить как-нибудь по-другому?». Иногда получаются очень красивые картинки.

Вопрос из зала: *Есть какое-то ограничение по количеству? Или это процесс не контролируемый?*

Я, как правило, не ограничиваю. Но так, чтобы больше десяти выбирали, редко происходит. Практически даже такого не было. Десять это максимум. В основном 5—7. Если выбирают две, то задумываюсь, может это сопротивление. Как правило, если выбирают мало (2—3) начинают рассказывать, а карты перед глазами, то обычно они еще добирают карт. Вижу, значит, что этот процесс хороший.

Значит, разложили, поговорили, о том, почему это теперь лежит так. На этом основная часть работы завершена. Прошу его обобщить тот опыт, который он получил сейчас в ходе работы с картами. И какие-то небольшие инсайты, которые происходят. Я не жду чего-то грандиозного от одной работы. И получается, что моя настройка, того что я не жду грандиозного, помогает и клиентам не ждать чего-то грандиозного. А маленькие инсайты я очень поддерживаю. Их ценность укрепляю. Каждая такая работа является ценной.

Использование карт при знакомстве с клиентом...

- Карты раскладываются на столе в поле зрения клиента. Часть карт он может разложить сам. Уже в процессе раскладывания может быть дано задание приглядываться к картам с точки зрения какой-то темы;

- Предупреждение об отсутствии «закреплённого значения» и эффекта: «я теперь о вас знаю все!»;

- «Выберите, пожалуйста, несколько карт, которые могли бы рассказать о Вас, как о человеке, личности». Как правило, клиент выбирает 5—7 карт.

- Клиент может начать сразу рассказывать через каждую выбранную карту, а может выбрать все до конца, и лишь потом начать рассказ. И тот, и другой вариант хороши. То, что говорит клиент, лучше записывать.

- «Лежат ли карты сейчас так, как нужно или случайным образом?» – скрытый посыл структурирования информации.

- Просьба самостоятельно обобщить опыт, полученный в ходе работы.

Вопрос из зала: *Юлия, а вы только с взрослыми или с детками тоже работаете с этой колодой?*

С этой колодой я начинаю работать с детьми лет восьми. В восемь лет уже очень успешно идет эта работа. Но с взрослыми вообще на «ура». С подростками прекрасно.

Можно работать и по проблемно-ориентированным запросам. Т.е. клиент пришел на один раз. Он больше не придет. Просит очень быстро, качественно и хорошо. Пожалуйста. Колода безопасная. Стоит ее взять. Когда запрос озвучен, ситуацию немного рассказал, я прошу выбрать карту актуального состояния (что сейчас?). Потом: «Что вы хотите в результате?». Исходя из этого, выбор карт желаемого состояния. Как правило – три. Выбор карт-препятствий, это не всегда. Будет понятно из процесса. Дальше выбор карт-ресурсов. Что поможет из актуального к желаемому прийти. И проверка на экологичность. Т.е. насколько это возможно достичь именно этого состояния. Это модель из раннего НЛП.

Здесь я вам хотела рассказать об очень тяжелом случае. И фотографии карт на слайде я представила не случайно. Я хотела вам рассказать о случае, работы с женщиной, которая в прошлом году, после нового года, к сожалению, потеряла своего сына, который умер от рака, в течение полугода. Она работала с другим терапевтом, но как это случилось, она почему-то обратилась ко мне перед годовщиной за десять дней. И мы с ней поработали именно с этой колодой. Я вчера готовилась и поняла, что я настолько вытеснила этот случай. И у меня потерялись эти фотографии на телефоне, на компьютере, на диске. И нигде их не смогла найти.

Но суть в том, что она воспринимала эту ситуацию как не переносимую для себя: «Мне сложно перенести эту годовщину. Я, наверное, не справлюсь». И я попросила ее выбрать. Вот это сердечко (*показывает карту*) как раз, была такая скорбь по ушедшему сыну. Эта ладошка (*показывает карту*), когда к могиле прикладывают. Эта пена (на карте) – это ее волнение, состояние неустойчивое. А рассвет и окошечко (карты) указывают на надежду и то, к чему хотелось бы прийти. В процессе работы, были выбраны еще карты, и оказалось, что самым главным для нее является отношение родственников к этому всему. Что больше всего ее волнует, что ее начнут теребить, что начнут суетиться, что она должна будет как-то выглядеть в глазах очень традиционных своих родственников, которые должны были приехать из маленького города. А она хотела бы провести этот день одна с мужем. И тогда, она говорит, что горевание должно пройти хорошо. И в ходе этой работы, меняя расположение карт на столе, ей стало понятно, что ей делать. В результате она так и поступила. Она сказала: «Уж извините, вы на кладбище поедете отдельно. А я поеду с мужем. Я проведу это время, так как мне надо». И это ей помогло в результате пережить день и пережить то время, которое ей оставалось до годовщины. Т.е. я получила от нее обратную связь и очевидно эта работа стала для нее полезной. Это к тому что не каждую работу можно закончить на позитиве. Здесь это было не возможно. Но все равно было какое-то позитивное продвижение, инсайт (что делать? как именно пережить?). Сначала пережить было не возможно. А сейчас это структурировалось в работе с этими картами, буквально в течение полутора часов.

Если клиент пришел один раз: работа с проблемно-ориентированным запросом

- Просьба выбрать карту (карты) актуального состояния. Рассказать о них;
- Просьба выбрать карту (-ы) желаемого состояния;
- Выбор карт препятствий (не всегда);
- Выбор карт ресурсов;
- Проверка на экологичность.

Собственно, это модель SCORE из раннего НЛП: Симптомы-причина-желаемое состояние-ресурсы-эффекты (Symptoms

Колода «Мастер сказок»

Я перехожу к другой колоде. Эта колода «Мастер сказок». Знаменитый автор Татьяна Зинкевич-Евстигнеева. Она создала несколько колод. А «Мастер сказок», как мне кажется, наиболее гармоничная. Она состоит из десяти целостных сказочных архетипических сюжетов. В каждом сюжете пять карт. Каждый сюжет строится по принципу сказки. Завязка, конфликт,

развитие, развязка. Тут есть замечательная книга, прямо бери и работай! Каждой карте есть и описание, и задания, которые можно сделать, и как сказку придумать и как это для клиентов сформулировать. Т.е. тут инструмент замечательный, проработанный и готовый.

Очень удобно начать работать с клиентом (если работа планируется в начале на несколько сессий) с архетипа «Дороги». В него вкладывается развитие, личный путь, препятствия на этом пути, прекрасности, нахождение сокровищ и в результате славное возвращение домой.

Иногда, бывали такие случаи, когда несколько сессий подряд работали с картой номер один. Иногда с третьей и четвертой картами «Сокровища» и «Препятствия». С ними очень удобно работать вместе, потому что это позволяет клиенту посмотреть на препятствия, как на возможное сокровище. Потому что очень часто это отвергается: «У меня не получилось, у меня неудача и это мне помешало». А насколько это тебе помогло? Или насколько, сокровище, которое ты находишь, на самом деле может оказаться препятствием? Насколько ты готов его принять? Т.е. тут очень много возможностей для работы в соответствии с запросом клиента.

Сейчас я покажу, как мы работали с одним мальчиком. Имена изменены. Это мальчик Сеня. Ему 12 лет. И здесь его дорога (на слайде). Его дорога зеленая. Красная дорога – папа, синяя – мама. Здесь есть направление. Есть трудный участок, над которым мы с ним работали. В общем, это к тому, что на основании этих карт, можно попросить клиента сделать очень многое. Например, в книге, помимо того что можно нарисовать свою дорогу, предлагается задание 20 раз закончить фразу: «Дорога это...». И у меня в ходе такой работы было несколько случаев, когда клиенты начинали рыдать. После пятого высказывания: «Дорога – это...» потоки слез. Действительно, вылезают такие интересности. А всего лишь, казалось бы, карты.

Про Сеню расскажу, позже, через слайд. А вот другой архетип, тоже целостный. Он называется «Тело боли». И он помогает в работе со страхами и с ощущением опасности. Для дошкольников я применяла его в групповой работе. Во-первых, я предъявляла им карты по одной. И они очень верно выстраивают эту историю. Что это какое-то чудовище, зло. Тут все плохо. Как чудовище поработило и покорило семью на картинке. Как они тут выбрались и жили счастливо, хотя чудовище жило рядом, и надо было его опасаться. Чувство опасности притупляется у дошкольников, особенно я наблюдала у детей 5—6 лет. Дети становятся неумно смелые, особенно мальчики. И здесь я это занятие подключаю. Это к тому, что действительно есть опасные места, есть некие опасные существа, что не стоит к ним приближаться. Что не стоит ходить в этот лес. Что это неприятное место и не надо туда лезть. Т.е. они понимают, что к тому, что говорили родители, есть подкрепление здесь. Дальше идет позитивный сюжет, когда происходит плохое событие и с этим событием можно справиться.

Вопрос из зала: *А как здесь происходит ход работы? Например, спектрокарты вы раскладываете все на столе. А здесь как?*

Идет занятие. И я знаю, что я хочу с детьми обсудить. И я кладу карту на тему занятия. Группа, как правило не большая (7—8 человек). Всем видно карту. Кто захочет, тот скажет. Кто-то дополнит.

Возвращаемся к Сене, который дорогу нарисовал. Архетип «Божественное вымя». Это просто замечательная метафора процесса давать и брать. Познакомились мы с Сеней на том моменте, что его мама была в ужасе, от того что Сеня сбегал к бабушке. А бабушка была мамой отца. А с отцом они развелись, когда Сене еще года не было. И тесные отношения с бабушкой и дедушкой очень поддерживались со стороны бабушки и дедушки. А папа практически ни в чем не участвовал. И Сеня метался между мамой и бабушкой, сбега неожиданно, то туда, то сюда. В очередной раз, мама не смогла быть все время в этом напряжении. У нее еще был двухлетний ребенок и полугодовалая дочка от нового брака. Призвали меня в помощь. Когда острота ситуации спала, я Сене предложила вот такой сюжет. Предъявляла буквально по карте. Первая, вторая, третья, четвертая, пятая карта. И так хорошо он улавливал. Что здесь проис-

ходит (на карте)? Люди, они недовольны, пытаются себе набрать побольше. А тут у коровы уже нет молока. Они ругают ее и бьют. Дальше появляется хороший человек, который говорит, что не надо с ней так поступать. Ее надо накормить. Кто-то на него ругается. Но он все равно путь добра представлял. И он организовал людей, чтобы они за ней ухаживали, кормили и т. д. Дальше Сеня сам обращает внимание, что у каждого человека сосуд не такого объема, который был вначале. Каждый берет молока столько, сколько ему надо взять. И они счастливы и корова стала получше себя чувствовать. И когда Сеня это все проговорил, я его спрашиваю: «Как ты думаешь, а если перенести на вашу ситуацию семейную, то кто здесь кто?». Он говорит: «Корова, наверное, мама». Я говорю: «Хорошо. Бывает, что корова мама. А ты кто?». Он отвечает: «А я тот, с кулаком». Он не стал себя идеализировать и говорить, что я тот, который позаботился о корове! Дети, бывает, иногда хотят казаться лучше, чем есть, особенно перед чужой тетей. А Сеня честно сказал, что он тот, который грозит корове. Я спрашиваю: «Что ты в результате понял?». Он: «Я понял, что не надо требовать больше чем есть. Что мама многое для меня делает, на самом деле. И что я должен ей тоже помочь». Дальше он составляет табличку, что он может сделать для мамы. Как он может ей помочь. Этот баланс «брать-давать» мы восстановили. Побег прекратился у него. Потом через год он еще сбежал, в каком-то менее экстремальном варианте.

Карты «Дерево как образ человека»

Мы переходим к другой колоде. Это «Дерево, как образ человека», авторы Е. Мухаматулина, Г. Кац. Это отечественная колода карт, довольно мелкого формата. Чем мне нравятся спектрокарты и сказочные карты, тем, что они достаточно большие. А эти мелковаты. Но, в принципе, можно работать. Здесь на каждой карте изображено дерево. Они самые разные. Иногда это лес, иногда это дерево одиноко стоящее, иногда голое, иногда цветущее.

Эти карты позволяют работать, как выбор образа себя. А также выбор образа других людей. Т.е. если вдруг, с лицами карт нет (а у меня очень долго не было. А надо было как-то с личностями работать), можно предлагать деревья. Например, на какое дерево вы похожи, на какое дерево похож ваш ребенок, ваша жена и другие значимые люди. Таким образом, если это какая-то семейная ситуация, то можно создать поле на столе или на ватмане (если требуется зарисовка). И в каком-то порядке, в своей системе располагать эти образы. Тоже помогает проработать тему «давать и брать». Потому что дерево это корни, это среда. Оно что-то дает. Что вам дает? Что вас питает? Что вам позволяет сохранить активность? Дальше ствол – это крепость, самость, собственные черты. Какие важные черты вы отмечаете? И ветки. Что вы сами готовы дать миру и другим людям? Таким образом, происходит работа. Очень часто бывает выбор карты и человек вырисовывает корни свои, что вокруг и пишет свои качества.

Колода «Окна и двери».

Колода тех же авторов, издательство «Генезис». Здесь есть окна, есть двери самые разные. Во-первых они могут использованы как образы людей, а во-вторых, как образы отношений между людьми. Какие-то образы внутри помещения, какие-то снаружи, какие-то двери открыты, какие-то закрыты, забиты. Фотографии очень хорошие, качественные. И небольшой формат, в данном случае выигрышный. Потому что не всегда бывает большой стол. В некоторых кабинетах небольшой стол. И карты позволяют достаточно компактно разместиться.

Сейчас я вам расскажу еще один интересный случай с подростком. Это Ваня, ему 12 лет. Он в ситуации, когда мама и папа в разводе, в очень странных отношениях. Мама ждет второго ребенка, и вроде бы от папы, хотя они не живут друг с другом достаточно долго. С мамой не очень хороший контакт. Она очень авторитарная, деспотичная, давящая. И запрос был от нее: «Апгрейдите моего ребенка. Сделайте лучшую версию его. Но без моего участия. Я вообще не принимаю участие. Вот вам денег и сделайте мне красиво». Во время нашей консультации я попросила его выбрать карты, которые подходят ему. Ему было так сложно! Он настолько не привык при деспотичной маме размышлять о себе и принимать даже такие

маленькие решения, что он просто зависал. Он долго думал над каждой картой. Нерешительный очень был. Сначала он выбрал вот эти две (*показывает на слайде*), а потом вот эти три. Смотрите, что он говорит про эти отверстия старые: «Мне требуется доработка». Кстати, тоже самое он говорил и когда он выбрал тоненькое красивое дерево, которое росло в арке (далее ему расти было некуда). «Да, меня надо ограничивать», – сказал он. Такой посыл мамин, очень и очень сложный. Вот эта дверь, смотрите, закрыта вообще наглухо (*на карте*): «Ее нужно открыть. За ней будет свет». Посыл хороший. А палатка (*на карте*) говорит о его изобретательности. Очень интересно он выбрал для мамы. Если вы обратили внимание, там две такие статуи (*на карточке изображены колонны в виде колоссов-мужчин*). А мама большой начальник, со множеством подчиненных. И что же он говорит о маме: «Красивая. Если перевернуть эту карту, то будет сердечко. И звезда, как в СССР, где она родилась». Т.е. ничего кроме формальных признаков и красоты ничего и нет. Следующее фото очень интересно. Я каждое фото маркирую. И он увидел, что на обратной стороне номер тринадцать и сказал: «О, подойдет! С виду красивая, а если перевернуть можно дьяволу приписать». Отношения с мамой уже просматриваются, можно строить гипотезу. Про папу. Выбрал для него роскошную дверь: «Папа красивый, умный, роскошный, дорогой мне человек». Сразу эмоции пошли. На всех трех картах каменная опора. Он все время про отца говорил, что это опора. Везде он видит опору. А вот карты отношений. Его отношения с мамой: «два человека в одном помещении разговаривают». Он не пускал негатив. Мама ему не разрешала негатив при посторонних людях хоть как-то проявлять. Отношения с папой: «Мы с ним часто куда-то ходим». И отношения между мамой и папой: «Они какие-то скромные». И скромно появился второй ребенок.

В данном случае, как карты помогли мне в работе? Мне помогли понять, насколько важна фигура отца. И насколько есть сопротивление. Я практически уверена, что мама отслеживала, чем мы занимаемся, говорил ли он о ней плохо и т. д. В результате, к сожалению, эта работа не воспринимается мной как успешная. Потому что я не очень хорошо умею работать с авторитарными родителями. Но я учусь. В какой-то момент мне потребовалось сказать, что мальчик близок к депрессии (проявления депрессивные), что ему нужна помощь врача и необходима консультация психиатра для того, чтобы определить, это депрессия или все-таки мы пока обходимся без серьезных средств. Потому что мне было необходимо определить это на тот момент работы. И закончилось это тем, что меня обвинили во всех грехах. Не в том, что я не доработала, а в том, что я считаю других людей лучше его мамы: «Так не может быть. Вы не правильно поняли». К сожалению, я не знаю, что дальше с Ваней.

Колода «**Кнуты и пряники**» (Т. Ушакова, А. Арианова).

Замечательная колода. Это богатая метафора жестокости в отношениях. Здесь есть карты с негативным подтекстом. Их процентов 60. Остальные – ресурсные карты. Предупреждаю, что в ходе и после работы с колодой возможна ретравматизация. Если, скажем, работать со случаем, который отдален по времени, то те эмоции поднимаются, и требуют внимательного отношения и клиента, и меня. Не очень сейчас на слайде видно, это за счет того, что сами карты достаточно темные.

Описываю клиентский случай. Женщине около сорока лет. Проблема ее самая главная во взаимоотношениях с деспотичным, давящим, не принимающим, холодным отцом (на фоне достаточно теплой мамы). Она много рассказывала о том, что ее детство прошло в том, что отец ее не принимал. Было много ситуаций, когда она была психологически травмирована. Физического воздействия к ней не применялось.

Как я работаю с этой колодой? Есть такое поле – общая картинка взаимоотношений. И чтобы вывести ее на какую-то конкретную ситуацию, из конкретной ситуации надо подняться опять вверх, я предлагаю выбрать какую-то одну маленькую ситуацию (маленький эпизод из жизни), которую мы можем описать с помощью этих карт.

Клиентка вспомнила ситуацию, когда ей было лет десять. И она сама, по своей инициативе убралась в шкаф. Она все очень красиво разложила. И она думала, что мама и папа это заметят и ее похвалят. Потому что мама сама по себе была аккуратной, а от папы царил культ, что все должно быть идеально. Девочка ожидала, что ее похвалят. А отец в этот день отец стал ругать за то, что она минут на пять опоздала помыть посуду. Т.е. шкаф был не замечен полностью. А немытая посуда была возведена в ранг чуть ли не преступления. И, в общем-то, как она говорит, это показывало картину общих взаимоотношений.

Сделалось несколько раскладов. *Ситуация*: на меня кричат. Я несчастна. Отец злой. *Кто еще участник ситуации?* Мама. *Какие чувства я испытываю?* Бурю, холод, мне плохо. *Ресурс* – уйти, раствориться. Потом были выбраны *дополнительные карты ситуации*. То, что происходило часто – на меня показывают пальцем и ругают. И *выход* в том, чтобы уйти. Она в результате, лет в восемнадцать, совершенно уехала из дома, из Сибири в Москву, чтобы поменьше общаться с отцом.

Когда ситуация впервые описана через эти карты, дальше делается интересная вещь, которая, практически, не делается мною больше нигде, ни в одной из других колод (этот прием придуман автором колоды). Эти же карты перетасовываются случайным образом и выкладываются в случайном порядке. Вот, например, они разложены. Но теперь отец, может быть вот таким. Очень важно зафиксировать последовательность: ситуация, клиент, значимое лицо, второе значимое лицо (если оно есть), чувства, ресурс, дополнительная карта (если нужна), выход. Дальше клиент перетасовывает карты и просто раскладывает. «Посмотрите, сейчас на месте ситуации другая карта, на месте вас вот эта карта и т. д. Т.е. это позволяет делать ситуацию объемной.

Получается, что первоначально есть некое отщепление, четкая фиксация на том, что чувство было именно такое. Или отец был именно таким. А мать была именно такой. Эта работа позволяет посмотреть совершенно с неожиданных сторон. Вот наибольшие находки, которые здесь обнаружили. Здесь делалось шесть раскладов. Получилось в результате перетасовки, что отца никто не любит, никто не ценит, ему очень тяжело, и он хочет, чтобы мир под него подстроился. А мама его жалеет и находит новые оправдания. Т.е. появляется какая-то эмпатия, неоднозначность в образе. Смотрите, какая карточка на отца пришла в одном из раскладов. Он видит ситуацию. Он думает, что он любит, ценит и заботится. Что хочет вырастить хорошего человека. «Я узнала об этом уже во взрослом возрасте, когда мне сказали, что он тебя очень любит и хвастается тобой. Удивительно, чужие люди знали больше, чем я. Никогда не было ощущения, что он меня похвалил и поддержал. То, что говорили другие, не было значимо, т.к. пришло с опозданием и не от него самого. А мама чаще была тенью. Способом его пригласить. Но она более интересная личность. Чтобы ей такое удалось, я хочу, чтобы у нее в жизни было больше приятных моментов».

Мы работали уже в тот период, когда ее родители переехали в Москву и жили в соседнем доме. Т.е. этот конфликт с отцом очень сильно обострился и поэтому она ко мне пришла.

Образ мамы. Дочь очень старалась, чтобы ей было хорошо. Предлагала интересные выходы, поездки. Папе тоже предлагала. «Мне хочется, чтобы у мамы был период, когда она будет еще в силах, но уже без него. Сейчас все очень много обсуждают, как папа к этому отнесется. А папа очень болеет. Папа уйдет, и я смогу для мамы сделать что-то хорошее. Каждый раз пытаюсь доказать, что я чего-то стою, чего-то значу. Могу быть агрессивной в этом, особенно когда натываюсь на идейные соображения. Во взрослом возрасте много проговаривала отцу. Не готова ему простить все, что насобиралось по жизни. Для себя осознала, что во мне есть эта агрессивность. И это пришло мне от отца. У меня достаточно успешная карьера и эта агрессивность помогает двигаться, дает энергию, является моторчиком». Получается позитивное присоединение.

Еще была находка в этой работе. Клиентка была обижена на маму, в том, что мама ее не достаточно поддержала. Постепенно, когда мамины карты менялись, ситуация становилась для нее более объемной. И она понимала, что мама была для нее крепким поддерживающим образом, действительно, на который можно было опереться. И который в той ситуации все равно сработал в поддержку, а не был присоединен к агрессивному отцу.

В этой работе мне пришлось клиентке предложить выбрать ресурсные карты: «Что вам поможет для вас быть более спокойной?» Потому что она была не в очень хорошем состоянии, в течение этого процесса. Она выбрала для себя хорошие ресурсные карты, успокоилась. И ушла на две недели.

Деянова Анна: Ты говоришь, что важно не интерпретировать. Я понимаю, о чем ты говоришь. Но я все равно думаю весь твой доклад про параллель с Таро. Таролог очень четко дает свою интерпретацию отдельных карт, и то, как они лежат в связке. Там очень важно, как раз дать интерпретацию, символическое значение относительно того, каким образом они находятся в раскладе. Не попадаем ли мы (я сейчас не про тебя), когда приходим к тарологу в проективную идентификацию его всемогущества? Т.е. почему-то очень верится тому, как интерпретируют... Это даже описательно текущего состояния.

Кирилл Кошкин: Я хотел бы обозначить, что это не диагностический момент.

Мне вообще кажется, что это комплимент в сторону эзотерики. Смешивание психологии с эзотерикой. Лично для меня это неприемлемая тема.

Деянова Анна: Не удивляются клиенты, когда ты им предлагаешь карты?

Нормально. Радуются больше

Кирилл Кошкин: Для меня в моей работе самое тяжелое, иметь дело с очевидными вещами, мне понятными с моим опытом. В этом смысле работа с картами меня точно освобождает от этого знания, обучения. И человек может говорить о таких вещах, о которых, честно говоря, даже скучно думать. Мне кажется это очень важно, иметь возможность говорить об очень обычных вещах, которые я знаю заранее. Вот это меня, как человека, который много лет занят в этой профессии и со своими формациями очень сложно будет слушать. А тут есть возможность с уважением отнестись ко всем тем аспектам личности, которыми можно не загружать голову.

Вопрос из зала: Как вы понимаете, какому клиенту предложить карты, а какому нет?

В основном я всем предлагаю. Т.е. если я понимаю если это очевидная травматическая ситуация, то я беру «Кнуты и пряники». Если мне нужно, исходя из логики, что мы говорим о его жизненном пути, выстроить не только прошлое клиента, но и будущее, то я возьму «Путешествия» или спектрокарты.

Вопрос был не о том, как выбрать колоду. А в том, как вы выбираете, предлагать ли клиенту этот метод или не предлагать? Или вы всем предлагаете? Или клиент уже изначально знает, что вы используете этот метод?

Нет. Он ничего не знает. Практически нет такого клиента, с которым я бы не работала с картами. Это мой основной инструмент. Еще я люблю всякие списки писать, схемы с ними строить. Я люблю работать с камешками. Люблю делать выбор из трех альтернатив. Т.е. я много чем работаю, но это один из инструментов, который я считаю удобным.

Кирилл Кошкин: Мне больше всего нравится идея о том, что ты говоришь, что ты астенический человек. И это способ поберечь свои ресурсы.

Да, это важно.

Вопрос из зала: Смешиваешь ли ты разные колоды в одной работе?

Нет. Никогда.

Елена Головина: А можно ли сделать самому колоду, основываясь на какие-то общие принципы?

Да, многие делают. Вообще у колод, законы построения уникальные.

Кирилл Кошкин: *Анна Федосова сделала свою колоду. И она рабочая, поэтому можно ей в фейсбуке задать вопрос, на какие принципы она ориентировалась.*

Финал, краткое подведение итогов.

Метафорические карты – не панацея на все случаи клиентской работы. Но в умелых руках психолога они дают большие возможности в индивидуальной, парной, групповой работе. Конечно же, при деликатном применении.

Головина Елена. «О работе со злостью и агрессией в практике детского психолога»

Договоримся терминологически, в рамках этого мастер-класса объединю понятия злость, ярость, агрессия, гнев, под одним словом «злость», хотя понятно, что есть нюансы.

Хочу начать с того, что злость, это абсолютно нормальная эмоция, как для взрослого, так и для ребенка. Но в действительности, в культуре, сложилось рассматривать злость как что-то постыдное, плохое, некрасивое, нехорошее и уж точно запретное для детей. И мне самой как маме (и я думаю, что здесь есть родители в зале) злость ребенка бывает тяжело переносить. Вот когда ребенок радуется, то нормально, понятно, что он делает, что с ним. Когда огорчается, то тоже понятно. А когда он злится, то родители находятся обычно в большой растерянности и реагируют каким-то образом.

Для чего нужна злость? 1) для удовлетворения моих потребностей; 2) чтобы отстаивать границы. И в этом отношении злость абсолютно нормальна. Она говорит о том, что я что-то хочу, и это не удовлетворяется или о том, что как-то вы близко ко мне подбираетесь, что-то отдаете или забираете у меня, и я на это каким-то образом реагирую. И одно из первых проявлений детской злости, когда новорожденный младенец хочет кушать: сучит ногами, плачет и кричит. Эта злость родителями считывается как предъявление потребности. И мама его кормит, берет на ручки, переодевает и потребность удовлетворяется. Дальше злость необходима ребенку в период кризиса трех лет, когда появляется «Я сам». И здесь, правда, нужно очень много агрессии, чтобы отделить себя от мамы. Я хорошо помню, как я прихожу за своим ребенком в садик, а он колготки, пяткой вперед натягивает и говорит: «Я сам». Я говорю: «Ты уже три часа сам. Давай я быстрее помогу». Он: «Я сам», – продолжая это делать. И правда, видимо, без злости здесь не обойтись. Поэтому злость – необходимый элемент сепарации. В подростковом возрасте злость разворачивается в полноте своей картины. Задача в подростковом возрасте нарушать всевозможные границы. «В девять приди домой!». Обязательно, как минимум придет в 21ч15м. Если скажешь, приди домой в двенадцать, то до трех можно его не ждать. И на это тоже нужна злость, агрессия, как энергия, потому что иначе этот разрыв с мамой, с родителем, невозможно преодолеть. В слиянии с родителем очень сложно предъявлять свою злость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.