

COPE (ПРЕОДОЛЕНИЕ)

комплект из 88 карт-картинок для преодоления кризисных ситуаций и исцеления душевных травм.

2003 год

Психолог: др. Офра Аялон

Художница: Марина Лукьянова

Издатель: Мориц Эгетмайер

Перед Вами руководство по применению карт COPE, которые используются для преодоления кризисных ситуаций и исцеления их последствий.

Жизнь постоянно требует от нас умения справляться с различными кризисными ситуациями. Как правило, нам хватает для этого привычных жизненных навыков, но в экстремальных условиях, при стихийных бедствиях, катастрофах или во время войны возникает необходимость в поиске новых способов преодоления кризиса. Любая кризисная ситуация несет в себе не только угрозу нашей стабильности, но и потенциальные возможности для исцеления и духовного роста. Квалифицированное применение карт COPE - может помочь в выработке навыков преодоления таких ситуаций.

Карты COPE нарисованы российской художницей из Санкт-Петербурга, Мариной Лукьяновой, под руководством доктора Офры Аялон, израильского психолога, имеющего международную известность в области исцеления душевных травм. Инициатором проекта карт COPE стал Мориц Эгетмайер, немецкий редактор и издатель серии метафорических ассоциативных карт, завоевавших признание во многих странах мира в качестве нового метода реабилитационной терапии. Творческое сотрудничество этих трех специалистов объединило культурное наследие трех народов, в истории которых на протяжении последнего столетия было много травмирующих событий. Коллективная работа авторов позволила создать комплект карт COPE, **помогающий людям преодолевать последствия перенесенной травмы и способствующий уменьшению страдания в мире.**

Карты COPE были созданы на основе эффективного мирового опыта применения метафорических ассоциативных карт в лечебной практике для преодоления кризисных ситуаций и травм.

Авторы сознательно не используют на картах кричащие газетные изображения войн, терактов, насилия или катастроф. Такие картины, постоянно мелькающие на экранах телевидения и на газетных страницах, прочно укоренились в нашем коллективном сознании, и любое напоминание о них могло бы только усилить травму. Поэтому карты COPE изображают травматические события и эмоциональные реакции на них в символическом и метафорическом виде. Одновременно карты предлагают символы и образы облегчения, успокоения, уверенности и исцеления.

С какой целью используются карты ?

В мире, где беды и несчастья случаются на каждом шагу, где непрестанно разгораются личные и междоусобные конфликты, люди часто сталкиваются с травмирующими событиями. Как известно, разрушать гораздо легче, чем восстанавливать или строить заново. Мы нуждаемся в инструменте, помогающем нам справиться с нынешними трудностями и построить лучшее будущее. Но для этого мы должны посмотреть в глаза нашему прошлому.

Карты COPE позволяют нам войти в контакт, с зачастую вытесненными из нашего сознания чувствами, мыслями и образами. Давая пищу для творческого воображения, стимулируя групповую поддержку, карты помогают осторожно нащупать путь к исцелению.

Применение карт COPE не ставит своей задачей заменить другие методы исцеления негативных последствий травмы. Они лишь являются еще одним эффективным творческим методом, которым можно пользоваться в любом сочетании с уже существующими подходами.

Издательство «COPE Verlag», выпускающее различные колоды метафорических ассоциативных карт, накопило большой опыт в их создании и использовании в различных странах и с самыми разнообразными целями. Существующие комплекты карт были приняты с воодушевлением, как специалистами, использующими их в своей профессиональной деятельности (педагогами, психологами, психотерапевтами и социальными работниками), так и широким кругом читателей. Собранный опыт показывает, что карты поощряют людей к самораскрытию и искренности, создают атмосферу безопасности и доверия. Уменьшают страх подвергнуться критике или осуждению. Они также способствуют личностному росту, преодолению кризиса и исцелению последствий травмы.

Важно отметить, что картами COPE можно пользоваться не только в целях терапии. Это возможно при условии, что все участники обяжутся считаться с чувствами друг друга и придерживаться общих правил игры. Основной задачей этих карт является улучшение коммуникации между людьми. При групповой работе карты позволяют почувствовать поддержку группы, получить от нее ресурсы для работы с травматическими переживаниями. Карты COPE помогают осознать различные личные подходы к разрешению кризисных ситуаций, связанных с горем потерь и утрат. Когда выслушиваешь других и сочувствуешь их боли, тогда есть больше шансов по-новому осознать пережитое и облегчить свою тяжелую ношу. Мы предлагаем участникам группы проверить на себе старинную мудрость: «Беда, разделенная с другом, это полбеда, а разделенная радость - это радость вдвойне».

Способы работы с картами COPE.

«COPE» - это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта - это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими

рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

Можно извлекать карты из набора вслепую, перевернув их рубашкой вверх, а можно по желанию выбирать любые, когда все карты раскрыты. В картах **СОРЕ** можно найти широкий спектр образов и идей: можно пользоваться не только полным, но и ограниченным набором специально отобранных карт. Важно лишь то, что каким бы способом карты не выбирались, как только участник достал карту и начал реагировать на нее, его сюжет - это его личная история. Вслушиваясь в рассказ другого участника, мы должны уделять ему максимум внимания, не пытаясь навязать ему нашу субъективную интерпретацию.

Когда мы достаем карту и начинаем ее рассматривать, у нас непроизвольно всплывает наш внутренний сюжет и наше личное понимание смысла карты. Возможно, что нам захочется поделиться этим с другими участниками группы. Но никто не вправе указывать нам, что на самом деле нужно увидеть, карты ведут нас к нашему субъективному пониманию вне зависимости от того, используем ли мы их индивидуально или в группе.

Для того, чтобы пользоваться картами наиболее эффективным способом, желательно соблюдать ряд правил и рекомендаций. Как и при использовании других психотерапевтических методов, картами нужно пользоваться правильно, чтобы избежать нанесения случайного или преднамеренного вреда. Как и в любых других играх, использование карт **СОРЕ** базируется на определенных правилах. Задачей этих правил является создание атмосферы взаимного доверия, уважения и чувства безопасности у участников. В игре с картами **СОРЕ** отсутствуют элементы соревнования или соперничества, ее целью является процесс постепенного самораскрытия и личностного роста, позволяющий удовлетворить нашу любознательность и углубить наше миропонимание. Именно правила игры гарантируют участникам возможность раскрываться без страха и защищают их право на откровенность. Наибольшее чувство удовлетворения от игры с картами **СОРЕ** достигается тогда, когда ее участники высказывают свои субъективные ощущения. Значительный интерес вызывают и личные ассоциации, порождающие наиболее трогательные прозрения - главным образом, когда они связаны с актуальными чувствами или событиями.

Чтобы карты **СОРЕ** смогли проявить все разнообразие заложенных в них возможностей, мы рекомендуем, чтобы при любом их использовании неукоснительно соблюдались следующие общие указания:

При использовании карт СОРЕ необходимо помнить:

- работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длинных монологов и философствований. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.
- играя в «СОРЕ» мы уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности. Игрок может отказаться от вытянутой карты, показав ее другим участникам или нет, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений.
- в «СОРЕ», мы ценим чужой интеллект и воображение. Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карт другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй. Пожалуйста, не прерывайте рассказ других участников и не перебивайте их.
- мы уважаем и ценим чужое мнение. Я не буду спорить о твоей интерпретации. Но я могу задать вопрос о ней, чтобы прояснить то, что мне не понятно. Так я смогу лучше понять тебя. И я поддержу тебя так, как смогу.
- в «СОРЕ» мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в карты «СОРЕ» я допускаю, что вы видите и чувствуете не то, что вижу и чувствую я.

Основные принципы, лежащие в основе создания карт СОРЕ.

Первый принцип – это принцип нормализации.

Действенность карт **СОРЕ** вытекает из предположения, что душевная травма - это реакция на разрушительные события, которые могут произойти с любым человеком, когда угодно и где угодно. Любые реакции на травму считаются нормальными способами преодоления кризиса. Нам необходимо признать, что у каждого человека существуют свои, заслуживающие уважения, уникальные способы реагирования на травмирующие события и что они так же индивидуальны, как и его отпечатки пальцев. Концентрация на преодолении кризиса, а не на симптомах болезни, позволяет работать с картами **СОРЕ** без излишнего акцента на негативных последствиях перенесенной травмы. Облегчение душевной боли при использовании карт **СОРЕ** происходит как за счет мобилизации всех имеющихся в распоряжении данного человека привычных механизмов преодоления травмы, так и за счет выработки новых навыков. Это позволяет каждому находить уникальный путь к восстановлению после травматического события.

Второй принцип – это приобретение навыков самообладания.

Столкновение со стихийными бедствиями, с жестокостью, с бесчеловечностью и с собственным бессилием приводят к снижению самооценки. Терапевтические отношения, возникающие между ведущим и участниками группы, должны носить характер творческого содружества. Их работа - это совместное путешествие, где известно лишь общее направление, и где при встрече с каждым новым препятствием или преградой нужно быть готовым к нахождению новых путей. Исцеляющее общение и сотрудничество, приводят к взаимному доверию, к росту чувства собственного достоинства и веры в свои силы.

Третий принцип связан с самовыражением и с желанием поделиться своими переживаниями.

Работа над собой, связанная с выражением горя или страха, рассказом о своих чувствах по отношению к травмирующим образам посредством метафорической истории, общение с другими участниками группы, обращение к своей духовности и выработка своей системы ценностей, использование юмора - все эти подходы способствуют полному излечению. Ведущий игры в карты **СОРЕ**, призван поощрять все эти составляющие процесса исцеления. Он служит проводником и тренером, помогающим участникам открыть и осознать новые пути и способы преодоления кризиса.

Четвертый принцип - создание личной теории излечения.

Личный сюжет, изложенный при помощи карт **СОРЕ**, создает свое собственное символическое и метафорическое пространство, в котором человек может достигнуть примирения с тем, что произошло в прошлом. Это создает возможность для того, чтобы посмотреть в будущее с большим доверием и оптимизмом.

Секрет активного преодоления кризисного состояния изложен в следующей притче:

Однажды в маленький городок приехал мудрый старец, славившийся умением «читать мысли». Все жители городка с нетерпением и даже с трепетом ожидали услышать поучения и наставления из уст старца. Все, кроме одного. Одному тринадцатилетнему сорванцу захотелось опорочить доброе имя старца. У него в голове зародилась блестящая идея: побежать в поле, поймать бабочку, спрятать ее у себя в кулаке, подойти к старцу и спросить его: «Учитель, что у меня в руке?» Старец несомненно ответит, что это бабочка. Тогда последует другой вопрос: «Жива она или мертва?» Если старец ответит, что она жива, то мальчишка раздавит ее в ладони и покажет старику мертвую бабочку. Если же старец ответит, что бабочка мертва, то он раскроет ладонь и бабочка вылетит на волю. Так все и произошло. Когда толпа собралась слушать речи мудреца, мальчишка приблизился к нему и спросил: «Учитель, что у меня в руке?» Мудрец окинул его долгим взглядом и сказал: «Бабочка, сын мой, это бабочка». С блеском в глазах сорванец задал следующий вопрос: «Жива она или мертва?» Старец закрыл глаза, задумался на некоторое время, отрыл глаза и мягко произнес: « Все в твоих руках, сын мой, все в твоих руках ...»

Когда мы сталкиваемся с жизненными бедствиями, с травмирующими событиями или с катастрофами, неподвластными нам, мы относимся к ним, как к «воле судьбы». Но важно помнить, что наши реакции на кризисные ситуации, фактически всегда находятся в наших руках. В этом заключается смысл «преодоления» кризиса. Преодолеть - это значит побороть себя и попытаться успешно справиться с последствиями горя, несчастья или другого кризиса. Каждый из нас от рождения наделен определенным набором данных нам природой механизмов преодоления кризисов, и каждый из нас вырабатывает дополнительные навыки в результате накопленного жизненного опыта. Все эти механизмы преодоления кризисов могут быть усовершенствованы посредством углубленного изучения, тренировки или соответствующей терапии.

Эти внутренние стратегии преодоления и исцеления символически представлены в комплекте COPE шестью картами с изображенными на них руками. Каждая «рука» символизирует определенную жизненную стратегию преодоления кризисов.

Чувства. Сердце - это шкатулка наших чувств: любви и ненависти, мужества и трусости, радости и печали, ревности и сострадания, и так далее. Этот способ преодоления кризисов требует от нас, прежде всего умения распознавать различные чувства и называть их своими собственными именами. Затем уже следует попытка выражения этих чувств наиболее подходящими для каждого человека способами: при помощи слов - будь то устной беседе, или письменно: в рассказе или в письме; или без использования речи - в танце, в рисунке, в лепке, в музыке или пантомиме.

Ум. Способ преодоления кризисов, использующий наши ментальные способности, умение логически мыслить, оценивать ситуацию, постигать новые идеи, планировать, анализировать проблемы и решать их.

Деятельность. Способ преодоления кризисов, обращающийся к деятельности нашего физического тела. Этот способ обращается к таким способностям нашего физического тела, как восприятие сигналов окружающего мира с помощью соответствующих рецепторов и органов чувств: слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса, тепла и холода. Ощущения боли и удовольствия, внутреннего напряжения или расслабления. Этот способ включает в себя физические занятия различного рода, как-то: выполнение физических упражнений, спорт, работу, требующую физических усилий, прогулки на природе.

Общество. Этот способ преодоления кризисов использует нашу способность к общению. Мы можем обращаться за поддержкой к семье, к друзьям, к профессиональным психологам или сами оказывать помощь другим пострадавшим, уходить с головой в общественную работу, взваливать на себя ответственность по управлению каким-либо бизнесом.

Игра воображения. Этот способ преодоления кризисов обращается к нашим творческим способностям. Благодаря воображению мы можем мечтать, развивать интуицию и психологическую гибкость, постоянно трансформироваться, искать решения в мире игры и фантазии. Используя воображение, мы можем с легкостью изменять будущее и прошлое.

Вера. Этот способ преодоления кризиса базируется на умении верить — будь то вера в Бога, в людей, в чудо или в себя самого. Когда нам не везет, мы можем с надеждой и доверием протянуть руки к небесам и помолиться о помощи.

Сокращенно все эти стратегии можно запомнить с помощью аббревиатуры «**ЧУДО И Вы**». В реальных критических ситуациях, чтобы остаться в живых, люди часто используют комбинацию этих стратегий.

Хорошей иллюстрацией этой теории может послужить следующая история:

Рорик, мальчик, спасшийся с тонущего корабля, был вынужден на протяжении долгих часов, в одиночку, бороться с волнами в открытом море, пока, наконец, его не прибило к берегу. Впоследствии он вспоминал: «Мне помогло все, что я читал о плавании и дыхании (У). Мое тело подчинилось (Д) моим приказам не бояться и не впадать в панику (Ч), а только плыть по течению (Д). Я молился Посейдону, богу моря, чтобы он оберегал меня (В). Когда я совсем выбивался из сил, то просто ложился на спину и позволял волнам нести меня (Д). На протяжении долгих часов, когда меня донимали голод и холод, я фантазировал и вспоминал нашу теплую гостиную (И); я мог почти физически ощущать запах еды (Д), приготовленной и поданной к столу моей любимой (Ч) мамой. Я представлял себя (И) сидящим в кругу семьи и друзей (О), рассказывающим (У) о моих приключениях. Все это помогло мне остаться в живых...»

Компоненты травмирующего стресса.

Жизнь в опасных условиях внешней среды.

Для многих людей кризисные ситуации, стихийные бедствия и другие несчастья являются неотъемлемой частью современной жизни. Взрослые и дети, представители разных культур и народов, все они подвержены риску столкновения с различными травмирующими событиями. Как в развитых западных странах, так и в развивающихся странах «третьего мира» большое число людей попадают в зону риска, сталкиваясь с войной, террором, минными полями, экологическим загрязнением окружающей среды, с землетрясениями и потопами, ураганами и бурями, с технологическими катастрофами и с авариями на транспорте, с преступлениями и хулиганством, с нищетой и с детским рабством, с расовыми гонениями и сексуальным насилием. Многие люди в течении своей жизни переживают личные кризисы, связанные с горем утраты близких, с потерей жилья или работы, с супружеской изменой или с предательством друзей. Зачастую в результате таких переживаний человек чувствует себя внутренне опустошенным, либо страдающим от депрессии и беспомощности. Он

может либо обозлиться и ожесточиться, либо страдать от постоянного ощущения собственной вины, либо иметь другие признаки посттравматического синдрома.

Вызывающие стресс перемены или неожиданные события.

Некоторые перемены или неожиданные события могут вносить приятное разнообразие в нашу жизнь. Так, например, летний отпуск или сюрприз ко дню рождения расцветивают яркими красками серую будничность нашего бытия. Но есть и другие перемены, которые приходят нежданно-негаданно, выводя нас из состояния равновесия. Среди них можно упомянуть такие травмирующие события, как потеря места работы или снижение социального статуса, эмиграция, развод, смерть родственников, получение увечий или ожогов. Это лишь короткий перечень тех ошеломляющих изменений, которые вынуждают нас отказаться от привычного образа жизни и от привычных способов решения ежедневных проблем. В результате столкновения с такими травмирующими событиями мы теряем ощущение естественного тока времени, возможность относиться к будущему как к логическому продолжению нашего прошлого. Мы можем ощущать полную растерянность, страдать от повышенной ранимости и парализующего отчаяния, испытывать чувство собственной неполноценности, оживляющее давно забытые страхи.

Травматический стресс.

Любое событие или цепь событий, в которых присутствует элемент угрозы нашим жизненно важным интересам, могут вызывать травматическую реакцию. К пяти таким наиболее серьезным жизненным угрозам относятся:

- угроза смерти - будь то непосредственная угроза, нависшая над нашей жизнью, или же зрелище мертвых, изуродованных в катастрофах или в войнах человеческих тел;
- угроза потери родных и близких - угроза смерти или заболевания родителей, супругов, детей, друзей;
- угроза телесных повреждений и боли в результате: ранений, травмы, насилия, катастроф, истощения, климатических влияний, голода, бессонницы и т.д.;
- угроза потери дома, ценного имущества, места жительства или поддержки со стороны близкого окружения;
- угроза потери чувства собственного достоинства, утраты религиозного чувства, утраты веры в человека, в систему моральных ценностей и в людскую порядочность.

Реакции на пережитую травму.

Угрозы вызывают активацию автоматических защитных механизмов, связанных с функционированием вегетативной нервной системы. Эти реакции опосредуются через эндокринную, нервную и мышечную системы. Эти реакции обычно проявляются в виде трех разных типов поведения: в бегстве, в борьбе или в оцепенении. Такие реакции относятся к наиболее древним, примитивным способам борьбы за выживание, присущим как животным, так и людям. Задачей таких типов поведения является выживание до момента исчезновения нависшей опасности. В условиях современного общества, когда зачастую невозможно отреагировать бегством, борьбой или оцепенением, травма не изживается до конца, а консервируется в нервной системе или в мышцах, порождая дальнейшую цепочку саморазрушительных реакций:

Борьба: взрывы гнева и раздражения катализируют реакции агрессии и насилия.

Бегство: страх и ужас, переполняющие все системы организма и вызывающие реакции регрессии и зависимости, могут привести к ночным кошмарам, пугающим фантазиям, пассивности и болезни.

Оцепенение: шоковая реакция, душевный или телесный паралич, сопровождающийся чувством беспомощности.

Что такое нормальная стрессовая реакция на травмирующие события?

Большинство людей, уцелевших в экстремальных условиях (взрослые, дети, спасатели), тяжело реагируют на перенесенную травму. Их реакции могут длиться от нескольких дней до нескольких недель, и проявляться в:

- **эмоциональных реакциях**, таких как шок, страх, печаль, гнев, чувство вины или стыда, чувство беспомощности или безнадежности, внутренняя опустошенность. Притупление эмоциональных привязанностей, снижение интереса к жизни;
- **ментальных реакциях**, таких как растерянность, дезориентация, нерешительность, рассеянность, забывчивость, самобичевание. Постоянное возвращение к нежелательным воспоминаниям;
- **телесных реакциях**, таких как внутреннее напряжение, усталость, нервозность, бессонница, различные боли, тахикардия, тошнота, отсутствие аппетита или полового влечения;
- **коммуникативных реакциях**, таких как недоверие, конфликтность, регрессия, проблемы на работе, проблемы в школе, раздражительность, сложности в достижении интимной близости, сверхконтроль, чувство отвергнутости или брошенности.

Что представляют собой более тяжелые реакции на травмирующие события?

Исследования показывают, что у трети всех переживших тяжелую душевную травму будут проявляться более серьезные последствия этого события, часто приводящие к развитию хронического посттравматического синдрома (ПТС). Основные симптомы ПТС могут включать:

- **симптомы потери связи с реальностью**, такие как отрешенность (диссоциация), деперсонализация, утрата чувства реальности (дереализация), потеря памяти (амнезия);
- **симптомы вторжения в настоящее навязчивых воспоминаний о прошлом:** постоянно всплывающие в памяти события и ужасные сцены из прошлого, кошмары и видения, состояния перевозбуждения (приступы паники, гнева, изматывающей тревоги);
- **симптомы страха перед воспоминаниями о травме**, попытки любыми радикальными способами избавиться от воспоминаний (например, при помощи наркотиков), полная эмоциональная опустошенность и притупление чувств, невозможность их проявления, глубокая депрессия (безнадежность, беспомощность, отсутствие интереса к жизни, чувство собственной неполноценности).

Если не заниматься лечением последствий душевной травмы, то рано или поздно они могут перейти в ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). Это может случиться либо вскоре после событий, либо отсрочено, через много лет. Триггером к синдрому может послужить любая новая потеря или очередной жизненный кризис.

ПТСР может включать в себя любой из следующих симптомов:

Хроническую депрессию, навязчивые воспоминания и образы, нарушения сна и аппетита, потерю памяти, проблемы в обучении и отсутствие концентрации. В результате утраты доверия к людям разрываются или меняются отношения с близкими или друзьями. Многие жертвы травматических событий страдают от полного отсутствия чувств – эмоциональной анестезии. У них может пропасть половое влечение и интерес к интимной жизни. Они могут неожиданно взрываться в приступе ярости, разряжая таким образом эмоции, связанные с воспоминаниями о травме. Многие из них страдают «комплексом оставшегося в живых» и обвиняют себя в том, что уцелели, а не умерли вместе с другими.

Круг пострадавших: кто нуждается в помощи?

Для того, чтобы лучше разобраться в вопросе, кто нуждается в помощи, мы прибегнем к метафоре пруда, в котором много лягушек. Представьте себе, что в пруд брошен камень, который прямым попаданием убивает одну из лягушек. Что при этом случается с другими лягушками? Их достигают, распространяющиеся от места падения камня волны, и они тоже начинают страдать от шока. В этом заключается эффект распространения волн страха и паники.

Когда травматическое событие убивает кого-то, то и свидетели происшествия тоже оказываются травмированными. Семьи, потерявшие своих близких, друзья и ровесники пострадавших - все они становятся жертвами травмы. Страдают также журналисты и отряды спасателей, первыми прибывающие к месту катастрофы и сталкивающиеся с ужасом смерти и увечий. Затем круг пострадавших продолжает расширяться за счет медицинского персонала, социальных работников, психологов и преподавателей, принимающих близко к сердцу травму своих пациентов или учеников. Многие из них впоследствии сами становятся тайными жертвами травмы. В их душах надолго остаются невидимые шрамы. Зачастую они сами не осознают, насколько серьезна их травма. Нередко случается, что они оказываются вне зоны внимания соответствующих профессиональных служб, оставаясь один на один со своей травмой.

Необходимость быть выслушанным.

Травма дорого обходится как ее жертвам, так и их окружающим, причиняя им мучительные душевные страдания. Шок, беспокойство, боль, гнев, вина и отчаяние не перестают терзать израненную душу. Травматические переживания нуждаются в эмоциональном отреагировании и осознании. Какая-нибудь заботливая душа должна выслушать эти истории и стать их свидетелем. Проявить к ним терпеливое внимание и безоговорочно принять их и, тем самым помочь исцелению. К сожалению, существует немало обстоятельств, блокирующих естественную потребность жертв травматических событий поделиться своими переживаниями с другими. Упомянем лишь несколько наиболее частых факторов, мешающих людям рассказать о том, что произошло:

- зачастую травмирующие события настолько ужасны, что просто не хватает слов, чтобы рассказать о неопишуемой душевной боли, об ужасных образах, звуках, навязчивых воспоминаниях;
- семья и друзья пострадавшего часто не могут или не хотят проявить терпение, чтобы стать даже отдаленными свидетелями такой сильной боли;
- иногда пострадавшему негде искать поддержки. Его непосредственное окружение может быть к нему безразличным или даже враждебным, превращая его в отверженного.

Протянуть руку помощи.

Из-за бытующего заблуждения, что за пару недель пострадавшие «отойдут» и успокоятся, как правило, вся поддержка и сочувствие, проявленные окружающими в первые дни после травмы, исчезают как раз тогда, когда потерпевшие особенно в ней нуждаются. В этот период многие пострадавшие не решаются просить о дополнительной помощи и поддержке. Одни боятся пробудить в памяти тяжелые воспоминания, другие испытывают страх показаться слабыми или беспомощными, а третьи просто не верят в возможность залечить глубокие душевные раны. Именно в этот период они особенно нуждаются в том, чтобы им протянули руку помощи. Она поможет людям найти в себе собственные ресурсы и выработать новые стратегии для преодоления кризиса, позволит заново почувствовать себя хозяином своей судьбы.

В чем нуждаются жертвы травмы?

- каждому человеку требуется определенное время, чтобы справиться с последствиями травмы. Важно, чтобы все окружающие с уважением относились к той индивидуальной скорости, с которой это делает пострадавший;
- желательно поощрять потерпевшего обращаться за поддержкой к его близким и друзьям. Но каждый должен следовать своим чувствам, с кем, о чем и когда он сможет и захочет делиться;
- большинство людей, перенесших душевную травму, не пытаются обращаться за профессиональной помощью. Если, все же профессиональную помощь можно оказать сразу после травматических событий, то самым эффективным способом терапии становится внимательное и терпеливое выслушивание. Без каких бы то ни было попыток выяснения отношения пострадавшего к произошедшему событию. Дайте человеку высказаться так, как ему того хочется, не спрашивая ни о чем. Этим вы поможете ему исцелиться наиболее естественным для него путем;
- люди могут развивать и улучшать свои естественные навыки преодоления кризисов, применяя для этого модель « ЧУДО И Вы ».

О душевных травмах у детей.

Не только взрослые, но и дети не защищены от душевных травм. Даже самые любящие родители не в состоянии оградить своих детей от столкновения с болезнями, несчастными случаями или смертью. Трагические события в собственной семье, в семьях друзей или в мире могут привести ребенка в растерянность, испугать, породить в нем неуверенность в себе. В ребенке может развиваться комплекс неполноценности, заставляющий его различными способами искать спасения, в том числе и наркотиках. В особо тяжелых случаях дети могут пытаться сбежать из дома или даже покончить жизнь самоубийством. Наиболее легко ранимыми становятся те маленькие дети, у которых еще не сформировались их личные способы преодоления кризисов, и понимание мира которых полностью зависит от воспитывающих их взрослых. Потеря семьи, друзей или воспитателей способна разрушить весь их внутренний мир и подвергнуть их смертельной опасности. Травмированные дети впадают в регрессию, теряют аппетит и сон, у них пропадает вера в людей, снижается способность к концентрации внимания и ухудшается школьная успеваемость. Некоторые из них становятся грубыми и агрессивными. Маленькие дети в своих играх часто возвращаются к воспоминаниям травмирующего события; во сне их продолжают преследовать ночные кошмары.

Прежде, чем войти во взрослую жизнь, дети могут неоднократно сталкиваться с душевными травмами. С одной стороны, ребенок, травмированный в раннем детстве, может расти, являясь постоянной жертвой повторного насилия или травм. С другой стороны, такой ребенок сам может стать обидчиком по отношению к другим или преступником. Последние исследования показывают, что, по меньшей мере, 80% заключенных в тюрьмах имеют душевные травмы, полученные в раннем детстве. Родители, преподаватели и психологи могли бы предотвратить страдания этих людей, растянувшиеся на долгие годы. Они могли бы разорвать пагубный круг насилия, если бы выявляли признаки травм у детей на наиболее ранних стадиях. Своевременная квалифицированная помощь и поддержка с использованием современных творческих и инновационных подходов могла бы полностью изменить жизнь этих людей.

Карты СОРЕ для детей.

Когда жертвами травмы становятся маленькие дети, приходится использовать специальные подходы, чтобы оказать им помощь. Рассмотрим основные особенности работы с детьми:

- у детей небольшой словарный запас и ограниченные возможности по осмыслению пережитого;
- у детей рассеянное внимание, и они не способны долго концентрировать его на чем-то;
- дети часто спонтанно фантазируют;
- игра - это естественное состояние ребенка, запускающее механизмы «самоизлечения».

Установление контакта с детьми при помощи карт СОРЕ происходит в три этапа:

- ребенку предлагается выбрать из колоды одну карту и с ее помощью представить себя терапевту или группе (в группе должно быть не больше пяти детей);
- карте предоставляется право «голоса» для того, чтобы рассказать свой сюжет. Ребенок рассказывает, что чувствовал герой, изображенный на карте, во время происшествия и что он чувствует сейчас;

- проводится обсуждение, в котором предлагаются разные способы, как герой на картинке может справиться со своими проблемами (как ему спокойнее спать, как избавиться от страхов и ночных кошмаров, как показать, что он сердится и т.д.) Все обсуждение ведется на уровне символических образов. Рассмотрим, как одна учительница воспользовалась картами на следующий день после травмирующих событий. Утром после бессонной ночи, когда отгнемели отголоски взрывов и звуков стрельбы, учительница разложила перед группой учеников набор карт рубашкой вверх. Затем она предложила каждому ребенку вытянуть по одной карте и рассказала им правила новой игры: каждый ребенок, когда выпадет его очередь, расскажет сюжет своей карты. Учительнице выпала карта с птицей, и на ее примере учительница показала, как можно играть: птица сказала: «Доброе утро. Я птица, и меня зовут Карр - Карр. Я живу в этой деревне на высоком дереве, с которого мне видна вся округа. Вчера вечером, когда я была на моем дереве, до меня долетели страшные звуки. Я сразу же спряталась в своем гнезде, стараясь из него рассмотреть, что же происходит. У меня сильно забилося сердце, и я почувствовала, будто мои крылья прилипли к телу. Скажите, кто-нибудь из вас слышал этот шум?»

Затем каждый из детей рассказал о своих личных страхах и волнениях, ощущениях и поведении, при помощи героев выпавших им карт. Затем птица Карр-Карр выбрала новую карту и рассказала о своих опасениях и переживаниях, а за ней и другие участники игры продолжили выбирать карты и описывать свои чувства и реакции на произошедшее событие. На следующем этапе птица выбрала карту, которая отражала то, что помогло ей справиться с переживаниями прошлой ночи. И за ней все участники игры выбрали по одной карте – рассказывающей о том, что же им помогло - и поделились этим со всеми. В конце игры каждый ребенок положил на пол первую карту, символизирующую «страхи», и накрыл ее той картой, которая символизировала «помощь». Таким образом, никто не пытался спрятать свои страхи или приукрасить ситуацию, а все старались достичь душевного равновесия при помощи карт, символизирующих различные способы преодоления кризиса.

Как пользоваться комплектом карт СОРЕ для повышения стрессоустойчивости и для эффективного преодоления негативных последствий травмы?

Кризис = угроза + шанс

Травматический стресс может приводить к кризису, как в жизни отдельного человека, так и в жизни целой группы людей. Но, как это ни парадоксально, он способен, вопреки ожиданиям, привести к развитию и к росту, если он пробуждает ранее дремлющие внутренние силы. Наиболее эффективным способом преодоления кризисной ситуации являются работа с самим переживанием, восстановление чувства контроля над своей жизнью и приобретение нового понимания в результате проделанной работы.

Стрессоустойчивость и способность к преодолению кризисов.

Стрессоустойчивость - это наша способность справиться с кризисом (самостоятельно или с помощью других), несмотря на временные неудачи, провалы или сомнения. Чтобы постичь секреты внутренней душевной силы, нам нужно сместить фокус нашего восприятия с вопроса «как люди терпят неудачу», на вопрос «как люди преодолевают кризис и продолжают развиваться». Задача выживания изначально заложена в нашей природе, и все мы оснащены достаточно широким набором «средств первой помощи» для преодоления кризисных ситуаций и стрессов. Однако, для того, чтобы не только физически уцелеть в кризисной ситуации, а еще и выйти из нее духовно окрепшими, нам необходимо пробудить дремлющие в нас ресурсы. Переосмыслить наши позиции в соответствии с новой создавшейся ситуацией, пересмотреть наши ожидания и обучиться необходимым новым навыкам. Для того, чтобы увеличить наши адаптационные возможности, нам необходимо прибегнуть к помощи всех ресурсов, входящих в «ЧУДО И Вы» - к чувствам, к разуму, к физической деятельности, к семье и обществу, к творческой игре воображения, к вере и духовности. В этом сложном процессе, независимо от того, проводится ли он самостоятельно или при поддержке профессионалов, могут пригодиться некоторые хорошо зарекомендовавшие себя психологические инструменты. Наиболее эффективными при этом являются те средства, которые помогают добраться до запечатленных в нашем мозгу травмирующих переживаний. Их обнаружение помогает идентифицировать травму, найти наиболее оптимальные способы ее выражения и преодоления. В этом и состоят основные цели работы с картами.

Работа с картами СОРЕ, повышает стрессоустойчивость и увеличивает наши адаптационные возможности по преодолению кризисов.

Изложение сюжета травматического события и нахождение внутренних ресурсов для его преодоления с помощью карт СОРЕ.

Каждая карта **СОРЕ** в отдельности или любая комбинация этих карт могут послужить пусковым моментом для рассказа о травме и актуализации нашей реакции на нее. Работа с картами **СОРЕ** дает нам возможность пробудить воспоминания о травматическом событиях и рассказать о них в условиях безопасной и доброжелательной обстановки. Люди, страдающие от посттравматических реакций, могут чувствовать себя «заикленными на травме». Неспособными вспоминать произошедшее без страха и опасности захлебнуться в потоке эмоций. Они могут страдать от нежелательных, навязчивых воспоминаний как раз в то время, когда им меньше всего хотелось бы об этом помнить. Целью описания деталей травмирующего сюжета с помощью карт **СОРЕ** является мысленный возврат к месту происшествя и освобождение от связанных с ним чувств страха и ужаса.

Метафорические сюжеты, всплывающие под влиянием изображений на картах, позволяют хотя бы немножко дистанцироваться от тяжелой действительности. Эта «метафорическая дистанция» облегчает доступ к травматическим воспоминаниям и их переосмыслению. Использование изображений на картах, для проецирования травмирующей ситуации, а также игра воображения самого участника, служат для него защитным экраном от зашкаливающих по своей интенсивности чувств. Когда воспоминания становятся такими тяжелыми, что рассказчику становится немоготу справиться с ними, он может либо снова вернуться к воображаемой истории героя его карты, либо выбрать другие карты, способные стать спасательными кругами для выживания, преодоления опасности и исцеления травмы.

Карты СОРЕ в качестве пособия для духовного исцеления.

Духовный рост относится к тем способам исцеления, которые всегда идут нам на пользу. Часто бывает, что после травмы духовные стремления человека, ставшего ее жертвой, блокируются. Работа с картами **СОРЕ** может заново стимулировать осознание своих духовных потребностей. Вернуть участнику игры его право на место в жизни и ощущение полноты восприятия реальности. Он может вновь обрести чувства принадлежности к этому миру, чувства восхищения и преклонения перед глубоким смыслом всего в нем происходящего. В процессе творческой работы с **СОРЕ** у участника постепенно восстанавливается способность радоваться жизни, возрастают его душевное спокойствие и уравновешенность. После исцеления, потенциал духовного роста перенесшего травму человека может не только возрасти, по сравнению с его состоянием до травмирующего события, но даже стать большим, чем у других людей, которым не доводилось встречаться в своей жизни со смертельной угрозой.

Руководство к работе с картами СОРЕ.

Основными задачами при работе с картами **СОРЕ** являются следующие:

Защищать: Создавать для участников игры безопасную атмосферу, укреплять их чувство личной защищенности, веру в собственные силы и чувство собственного достоинства.

Налаживать связи: Помогать участникам игры организовывать доверительное общение (будь-то друг с другом, с руководителем группы, с семьей или с друзьями) в целях оказания взаимной помощи и поддержки.

Подтверждать: Воспользоваться возможностью работы с картами для того, чтобы подтвердить каждому участнику, что его реакции, волнения, страхи, способы преодоления кризиса и планы на будущее являются нормальными и заслуживающими уважения.

Начинаем работу с картами.

При помощи карт **СОРЕ** участники игры могут самостоятельно изучать свои собственные уникальные стили преодоления кризисных ситуаций. Карты **СОРЕ** способны помочь нам обнаружить наши скрытые болевые точки и получить доступ к источникам внутренней силы. Карты можно использовать по-разному. Пробуя различные методы применения карт, варианты упражнений или игр, мы производим нечто вроде виртуальной тренировки. Мы выбираем разнообразные экстремальные ситуации, переносим себя во времени и в пространстве, экспериментируем с различными вариантами возможных решений проблем - и все это в рамках безопасного, богатого символическими образами мира метафоры. Извлекая в случайном порядке карту за картой, мы отказываемся от рассмотрения наших проблем в терминах «поражения» или «успеха» и открываем для себя мир новых возможностей и идей. В результате такого подхода мы учимся реальнее оценивать степень риска и прогнозировать развитие различных ситуаций, меньше беспокоиться за будущее, и приобретаем большую решительность при встрече с различными жизненными вызовами.

Наибольшей заслугой этих метафорических ассоциативных карт является тот факт, что они поощряют коммуникацию, лишнюю какой-либо тени соперничества или критики. Сюжеты, излагаемые участниками, являются уникальными, сугубо личными, отражающими наиболее глубокие переживания рассказчиков.

Карты **СОРЕ** могут быть использованы как для работы в небольших группах, так и для индивидуальной работы. Играть можно используя любые варианты и схемы, приведенные в этом руководстве. Ведущий группы может быть профессионалом или им может стать Ваш друг, можно играть и самостоятельно. Важно лишь в любом случае помнить, что изображения на картах используются для обращения к нашим чувствам и основной целью является исцеление. Самое важное в процессе этой работы быть честными с самим собой.

Пожалуйста, помните, что рассмотренные примеры и варианты не являются строгими инструкциями или единственно правильными способами обращения с картами. Число карт, которыми вы будете пользоваться, способ которым вы решите их открывать - все эти правила игры вы можете выбирать сами в зависимости от конкретных обстоятельств. Вы можете пользоваться всеми 88 картами комплекта или какой-то предварительно отобранной его частью. Возможны любые сочетания наборов карт, играть можно самостоятельно или в группе. Нам бы хотелось, чтобы вы относились к этим картам, как к набору красок: они созданы, чтобы помочь вам творить. Экспериментируйте и создавайте свои собственные варианты работы, но только всегда оставайтесь в рамках этических норм, изложенных в этом руководстве.

Во всех последующих примерах карты СОРЕ можно разделить на четыре категории:

1. Происшествия.
2. Реакции на травматические события.
3. Способы преодоления кризисов.
4. Исцеление.

Каждая категория содержит произвольное число карт, и каждый волен по своему усмотрению, в зависимости от

конкретной ситуации относить ту или иную карту к любой из предложенных категорий. Затем можно извлекать карты, заранее зная, какую категорию мы хотим использовать.

Примеры работы с реабилитационными картами СОРЕ

ИГРА № 1 — «ЧУДО И ВЫ» — шесть категорий внутренних ресурсов.

Этот тип работы позволяет участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих справиться как с обычными бытовыми проблемами, так и с экстремальными ситуациями. Участник сможет выявить, какие из этих ресурсов малодоступны ему в моменты стресса и прочувствовать, к каким внутренним силам ему стоит обращаться за помощью в кризисных ситуациях.

Процесс игры:

1. Ведущий раскладывает в ряд шесть карт, представляющих различные категории модели «ЧУДО И ВЫ». Сначала он рассказывает участникам о каждой из этих карт, а потом говорит: «Перед вами колода карт СОРЕ. Подумайте о каком-нибудь примере стресса, кризиса или травмы из вашей жизни и вытяните из колоды шесть случайных карт. Затем, не открывая ваших карт, разложите их по одной на каждую из шести карт, представляющих различные категории «ЧУДО И ВЫ». Потом участнику предлагается открывать по очереди одну из разложенных им карт, рассказывая о связи каждой из них с соответствующей категорией. С помощью этой карты участник рассказывает о своем особом стиле использования конкретной категории внутренних ресурсов, как в его положительных, так и в отрицательных проявлениях.

2. Ведущий говорит играющим: «А теперь выберите три карты, описывающие стрессовое состояние или травматическое происшествие из вашей жизни». Выбор карт производится участником сознательно, когда все карты колоды открыты. После того, как рассказ участника выслушан, ведущий продолжает: «А сейчас обратите внимания на характерные для Вас способы преодоления кризиса. К каким ресурсам Вы прибегали для преодоления данного кризиса, а к каким нет?» Рассказчик отвечает на вопрос, переворачивая изображением вниз все те карты, ресурсами которых он не воспользовался.

3. Ведущий резюмирует: «Карты рубашкой вверх относятся к тем категориям ресурсов, которые блокируются у Вас в момент кризиса. Сейчас Вам нужно выбрать одну или несколько карт, которые подскажут, что нужно использовать для активизации заблокированных ресурсов». На этом этапе участник заново создает свой рассказ с учетом всех ресурсов, которыми он располагает.

Игра №2. - «Вращающиеся двери» - что нам мешает, а что помогает решать проблемы.

Эта игра способствует концентрации внимания на факторах, как мешающих участнику при решении проблемы, так и способствующих мобилизации сил для преодоления кризисов.

Процесс игры.

Все карты СОРЕ лежат на столе картинками вверх. Участнику предлагается выбрать шесть карт:

1. Карту, описывающую проблему, экстремальное состояние, или травмирующее событие в его жизни, с которым он успешно справился.
2. Карту, описывающую, что мешало ему при достижении цели.
3. Карту, описывающую, что ему помогало найти решение.
4. Карту, описывающую, кто ему мешал найти решение.
5. Карту, описывающую, кто ему помогал найти решение.
6. Карту, описывающую решение проблемы. (Под картой обычно подразумевается либо единичная карта, либо группа карт). Кроме тех случаев, где специально оговаривается количество карт, каждый участник игры сам решает, сколько карт ему потребуется для ответа на конкретный вопрос.

Участник рассказывает с помощью этих карт свою историю. После рассказа он может поразмышлять над тем, чтобы ему хотелось в ней поменять.

Игра № 3 — Рост после разрушения.

Стресс, так же как и кризисная или травматическая ситуации причиняют сильные физические и душевные страдания. Они разрушают устои нашего привычного мира, но, с другой стороны, они же могут способствовать процессам изменения и дальнейшего личностного роста. Эта игра ставит задачей выявить процесс «личностного роста, являющегося следствием травмы».

Процесс игры.

Ведущий предлагает участнику перетасовать колоду и, не открывая карты, разделить ее на четыре стопки. Затем он просит игрока вспомнить какой-нибудь пример стресса, кризиса или травмы из его жизни. Откройте верхнюю карту каждой из стопок. Отнеситесь к картам каждой стопки, как отвечающим на следующие вопросы:

1. Первая стопка - Что Вы потеряли в этом кризисе?
2. Вторая стопка - Чем Вы были готовы пожертвовать?
3. Третья стопка - Что Вы приобрели в результате данного события?
4. Четвертая стопка - Что бы Вы хотели приобрести в результате пережитого?

Важно отметить: если одной карты из какой либо стопки не достаточно для ответа на поставленный вопрос, или какая-нибудь карта не соответствует переживаниям участника, то он может по своему усмотрению открывать дополнительные карты из соответствующей стопки.

Игра №4 — Создание Истории: от личной Истории к Истории группы.

Человек, переживший тяжелый личный кризис, может почувствовать себя изолированным от своего обычного окружения. Часто он жалуется, что «никто его не понимает, не чувствует его боль и горе, никто его не жалеет». Следующая игра ставит своей задачей помочь участникам разрушить невидимые стены одиночества, изолирующие их от внешнего мира. Поддержка группы позволяет взглянуть на свои переживания с новой точки зрения. Этот вариант рекомендуется для работы главным образом в рамках узкого семейного круга.

Процесс игры.

1. Каждый участник вытягивает из колоды по две карты. Ведущий говорит: «Откройте ваши карты, рассмотрите их и покажите остальным участникам. Какую историю рассказывают вам эти карты?»
2. Каждый участник по очереди излагает свой сюжет.
3. Все участники открыто выкладывают свои карты в центре стола. Ведущий предлагает: «Сейчас перед нами выложены все карты. Давайте все вместе создадим новую историю»
4. Групповой сюжет может либо включать в себя элементы личных историй, либо стать совсем новой историей. Можно закончить игру на этой стадии, а можно задать участникам дополнительный вопрос: каждый участник смотрит на две свои начальные карты и решает, изменилось ли их значение для него в результате проделанной работы.

Игра №5 - Внутренняя тень.

В результате столкновения с кризисной ситуацией человек может оказаться раздираемым внутренними противоречивыми чувствами, отражающими конфликт между силами саморазрушения и силами, ведущими к освобождению от страхов и к обретению нового смысла жизни. Эта игра способствует выявлению в нас таких противоречивых сил и может привести к трансформации внутренней борьбы и сопротивления в мощный жизненный поток.

Процесс игры.

1. Карты COPE раскладываются на столе картинками вверх.
2. Ведущий говорит: «Выберите одну из карт, как образ вашей внутренней тени - она будет обозначать все, что вас подавляет, ваши неразрешенные проблемы, боли и печали». Все участники выбирают по карте и кладут ее слева от себя.
3. Ведущий продолжает: «Выберите другую карту, которая символизирует все ваши мечты, ожидания, стремления». Участники выбирают вторую карту и кладут ее справа от себя.
4. Ведущий перетасовывает оставшуюся часть карт COPE и предлагает участникам вытянуть из нее вслепую еще по три карты. Затем эти карты открываются и выкладываются между первыми двумя картами, образуя «мост» между «тенью» и «мечтаниями».
5. Участникам предлагается придумать сюжет о переходе через этот мост, от карты сомнений и внутренней борьбы к карте надежд и осуществленных желаний. Подумайте над тем, что могло бы облегчить этот переход.

Игра №6 — Развилка.

Кризисные ситуации заставляют нас остановиться и задуматься. Благодаря им, мы можем пересмотреть свое прошлое, открыть в себе дремлющие возможности, прояснить свои мечты и ожидания, придумать новые творческие подходы для решения проблем. Эта игра способствует переоценке ценностей во время кризиса и выбору правильной дороги для выхода из него.

Процесс игры.

1. Карты COPE перетасовываются и выкладываются на стол рубашкой вверх.
 2. Каждый участник концентрируется на своей проблеме и вытягивает вслепую по пять карт.
 3. Ведущий говорит: «Открывайте ваши карты одну за другой. Первая карта описывает вашу кризисную ситуацию. Вторая карта означает корень проблемы из вашего прошлого. Третья карта описывает ваши ожидания в создавшейся ситуации. Четвертая карта показывает, какими ресурсами вы располагаете для разрешения создавшейся ситуации. Пятая карта демонстрирует решение таким, каким оно вам видится сейчас.
- Теперь все ваши дороги раскрыты перед вами. Вам предстоит решить, в каком направлении вам двигаться и что вам помочь в дальнейшем путешествии. Выберите из оставшейся колоды вслепую одну карту и решите, куда бы вы хотели положить ее, чтобы узнать, в каком направлении вам стоит идти и что вам необходимо для достижения вашей цели.
- Откройте выбранную карту и положите ее изображением вверх на одну из пяти карт «развилки» выбранных ранее. Расскажите возникший у вас сюжет»

Игра №7 - «Давать и получать»

«Научиться получать, не чувствуя себя оскорбленным и униженным, научиться давать, не возгордившись собой».

Процесс игры

Ведущий перетасовывает карты и кладет их на стол двумя стопками, рубашками вверх. Затем он говорит участнику: «Та стопка, что по правую руку от вас, содержит все, что вам бы хотелось получить от этого мира. Та стопка, что по левую руку содержит все, что вам хотелось бы дать этому миру. Перетасуйте каждую стопку по отдельности, а затем откройте в каждой из них по одной верхней карте. Теперь вы готовы получить ответы на свои вопросы:

1. «Что я научился получать в результате пережитых кризисов?»
2. «Что я научился давать в результате пережитых кризисов?»

Игра может быть продолжена, если игрок будет продолжать по очереди брать карты из обеих стопок. Ответы можно записывать в виде двух вертикальных столбцов.

Игра №8 - «Путь героя»

Эта игра вдохновлена Юнгианским анализом мифов, и народных сказок. Подробное описание архетипических паттернов, присутствующих в волшебных сказках разных народов имеется в книге Марии-Луизы фон Франц. Все сказки, вне зависимости от культуры, к которой они относятся, используют структуру, составленную из этих шести шагов:

1. герой появляется;
2. герой отправляется в путешествие для выполнения какой-то миссии или борьбы с кем-то или чем-то;
3. герой встречает помощников;
4. герой сталкивается с препятствиями;
5. герой справляется с препятствиями;
6. конец истории.

Составляя историю, основанную на этих общих для всех сказок элементах, мы сможем увидеть свой собственный путь в этом мире и то, как мы справляемся с встречающимися на этом пути трудностями и препятствиями.

Процесс игры:

Возьмите лист бумаги и разделите его ручкой на 6 равных частей. Выберите 6 карт, чтобы заполнить все зоны листа.

Карта 1. Выберите карту, представляющую героя или героиню истории.

Карта 2. Какова миссия Вашего героя.

Карта 3. Показывает, кто или что поможет герою в его странствие.

Карта 4. Демонстрирует препятствия или трудности, которые необходимо преодолеть герою.

Карта 5. Рассказывает о том, как он или она справится с этими препятствиями?

Карта 6. Конец истории.

Расскажите вашу историю другим участникам или запишите ее.

Вместе попробуйте выяснить контекст истории, ее основную тему или ее послания. Попробуйте рассмотреть историю, используя модель «ЧУДО И Вы».

Комментарий: Каждое изображение дает нам информацию относительно Ваших стратегий преодоления кризисов. Если, например, герой - фея, то возможно, она намекает на использование воображения. Цель странствия могла бы быть связана с определенными жизненными ценностями и убеждениями. Помощь, как и препятствия, могла быть реальной или воображаемой, связанной с внутренними убеждениями или социумом. Конец истории может быть эмоциональным, интеллектуальным, социальным или воображаемым. Поэтому важно обращать внимание на те способы борьбы с трудностями, которые часто проявляются в истории, так и на те, которые не появляются вообще. Способы преодоления кризисных ситуаций, чаще используемые в истории, являются таковыми и в реальной жизни.

Контактная информация:

Published by: OH Verlag, Moritz Egetmeyer

Pf 1251, 79196 Kirchzarten, Germany

OH-Publishing@t-online.de

and: Eos Interactive Cards, Canada

info@OH-Cards.com

www.OH-Cards.com

В настоящее время имеются в продаже следующие карточные колоды и книги:

- * The OH-Cards, by Ely Raman
- * COPE, by Marina Lukyanova (with Ofra Ayalon)
- * SAGA, by Ely Raman
- * MYTHOS, by Ely Raman
- * 1001, by Andrée Pouliot
- * ECCO, by John David Ellis
- * HABITAT, by Christian Gronau
- * PERSONA, by Ely Raman
- * PERSONITA, by Ely Raman and Marina Lukyanova
- * MORENÁ, by WaldeMar de Andrade e Silva
- * QUISINE, by Anke Siebert.
- * ORCA, by Alexandra Morton.
- * RACCOON, by A. Douglas / Ch. Gronau.
- * CLARO

Книги о картах

- * The Little Book about the OH Cards, by Raman/Lawrence
- * "Strawberries Beyond My Window" by Waltraud Kirschke
- * The Power of OH, by Adam Bourgeois