

99 художественных ситуационных карт изображают сцены из повседневной жизни, с которыми может столкнуться любой человек, и каждая из этих ситуаций может явиться триггером стресса. Такие ситуации напряжения могут восприниматься как положительные или мобилизующие эустрессы, или как ситуации заставляющие рассматривать жизнь как бремя или борьбу. То, как мы обходимся со стрессами, зависит от нашего видения, отношения к ситуации, а также от нашего темперамента и способностей. 44 карты, изображающие животных и их различные характеристики, рассматриваются как метафоры качеств, которые также могут быть необходимы человеку (об этом говорит множество устойчивых выражений, пословиц и поговорок) для преодоления стресса и развития стрессоустойчивости.

RESILIO (от лат. “resilire”) – это глагол первого лица настоящего времени, который обозначает отскок или прыжок назад, отскакивать, возвращаться в исходное положение после сдавливания или растягивания; дословно – «Я отпрыгиваю назад». Образно говоря: я устойчив, я возвращаюсь к моей первоначальной форме или моей истинной самости после стресса или давления.

Феномен стресса является обычным, постоянным спутником жизни человека от начала до конца. Он приобретает разнообразные формы и происходит по разным причинам. Сегодня постоянной проблемой является преодоление стресса в различных сферах жизнедеятельности. Но это не значит, что стресс является атрибутом только современной жизни, он всегда был частью человеческого существования.

Кто не желает жить активной жизнью, полной трудностей, которые позволяют развиваться и расти? Ведь таким способом мы открываем для себя мир. Мы встречаем людей, открываем новые места и учимся решать задачи, и таким образом расширяем наши возможности. Жизнь – не только мирный поток: она провоцирует напряжение и давление, которое не только мотивирует, но и может стать долгосрочным бременем или привести к разрушающим здоровью проблемам.

Давление в профессиональной сфере для многих людей приводит к перенапряжению энергетических ресурсов. Это давление может восприниматься как разрушающее. Увеличение производительности, эффективности, быстроты достигается посредством конкуренции. Постоянная смена требований на рабочем месте в настоящее время рассматривается как препятствие для «удовлетворительного» рабочего дня. Многие осознают, что чувства могут контролироваться успешно только внешне.

Мы выбираем профессию, которая требует от нас быть творческими, открывать и исследовать самостоятельно. Мы выбираем такой путь для того, чтобы оправдать свои притязания к самим себе. Мы живем идеалами, в которые привносим свои амбиции и перфекционизм.

Стресс возникает, когда наши ожидания и результаты действий расходятся, когда отсутствует успешность и признание. Стресс может быть результатом отсутствия признания и поддержки со стороны руководства или коллег, недостатка слаженности в работе коллектива, плохого психологического климата, недостаточного влияния на принятие решений, неясных нечетких указаний, работы в условиях быстрого темпа или недостаточного времени.

Мы рано и интуитивно научаемся справляться со стрессовыми ситуациями. Мы можем подражать моделям семейных ролей, которые осознанно или бессознательно являются нашими проводниками. Или мы можем противостоять этим паттернам и выработать свои собственные способы преодоления стресса. Независимо от социального контекста в биологической основе нашего поведения укоренились две основные реакции: бегство и борьба.

В приложении к профессиональной деятельности это означает либо адаптироваться к сложившейся ситуации и отказаться от собственных потребностей, либо, агрессивно отстаивая собственное видение, доминировать любой ценой. Ни одна из реакций не подходит, когда дело касается конфликта: само по себе применение этих стратегий, «бегства» или «борьбы», может его спровоцировать. Постоянная подстройка и замалчивание своих проблем может привести к возникновению внутреннего дискомфорта в виде депрессии или психосоматического расстройства. С другой стороны, постоянное доминирование вряд ли приведет к единой точке зрения или сотрудничеству среди коллег и партнеров.

Для того, чтобы успешно справиться со стрессом, необходимы:

- \* внимательность к своим потребностям,
- \* понимание ожиданий других.

Оба компонента присутствуют в классических стресс-реакциях борьбы или бегства. Отодвигая собственные потребности (бегство), мы игнорируем их важность, вместе с этим игнорируем любые физические или эмоциональные сигналы или нивелируем их. Противоположная реакция (борьба) игнорирует потребности других, так как исключает сопереживание другим.

Другими словами, классические реакции требуют от нас упрощенного осознания, упрощенной чувствительности и упрощенной эмпатии. С точки зрения экономического фокусирования в стрессе данная стратегия изначально приносит желаемый результат: увеличение производительности – одна из причин многолетнего и настойчивого использования ее в качестве стратегии. Такое самоограничение, а также ситуационное мастерство приводит к чувству эффективности, силы и успеха. Со временем, однако, это может привести к жесткости и напряжению: физическому, эмоциональному и социальному.

С увеличением стресса в профессиональной жизни сужается наш потенциал в личной сфере. Кажется, что требования постоянно растут в нашей личной жизни. Наше желание полноценной интимной связи может предполагать создание семьи. Вместе с тем мы желаем успеха в нашей работе. В отношениях мы хотим, чтобы нас видели и слышали, но при этом мы хотим сохранить нашу независимость тоже. Как все это может соседствовать вместе?

Наша частная жизнь может быть источником многих стрессовых факторов. Когда чьи-либо потребности или желания под угрозой, потому что они создают трения или кажутся несовместимыми с интересами партнера (партнерские отношения против автономии), тогда под угрозой оказывается самооценка, физическое благополучие, чувство безопасности и успешности. Ситуации потери и смерти могут привести к сильному стрессу как отдельного человека так и семью или другие группы.

Если нам удастся сбалансировать потребности в отношениях и автономии, тогда разделенная близость с другом или партнером приносит чувство безопасности. Мы чувствуем себя в безопасности и сохранности. Мы можем ладить с собой и миром. Мы находим признание и высокую оценку. Мы довольны, здоровы, свободны и спокойны.

Мы видим, что и межличностные, и внутриличностные конфликты могут привести к нарастанию напряжения. То, как мы

справимся с этим стрессом, будет определять, насколько хорошо мы терпим или преодолеваем его, насколько мы стрессоустойчивы.

Карты RESILIO обращают наше внимание на то, чем мы пренебрегли или упустили из вида при формулировании сознательных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями, будь то связанными с работой или личной жизнью. Альтернативные способы мышления, интуитивные решения сложных задач, применение креативности для нахождения свежих идей – позвольте себе удивиться! Карты RESILIO будут вашим помощником и инструментом на этом пути.

## Знакомство с картами RESILIO

осознавать ценности и идеалы, которыми мы руководствуемся в наших ежедневных действиях;

распознавать чувства, которые запускаются в повседневных ситуациях;

замечать и ценить социальное взаимодействие, от которого зависит успешное сотрудничество;

высказывать взгляды, идеи, планы, ценные для нас;

определять значение наших действий;

оценивать свои силы и начинать осознавать физическое или психическое истощение.

Карты RESILIO являются членом растущей семьи О-карт, таких как COPE, PERSONA или TANDOO. Все эти комплекты карт – практические инструменты, которые могут помочь увидеть многие аспекты нашей жизни в новом свете. Эти карты могут быть использованы в консультировании как вспомогательное средство для исследования глубоко запрятанных чувств. Они помогают нам открыть творческие и гибкие возможности в решении сложных вызовов и задач. Карты могут быть опорой для многих терапевтических техник в индивидуальной и групповой работе, или просто увлекательной коммуникативной игрой.

### Использование ситуативных картинок и изображений животных RESILIO

Использование карт RESILIO не опирается на установленный набор правил. На самом деле, вы можете изменить любое из наших предложений для создания собственных методик, которые соответствуют актуальным темам и обстоятельствам. Использование этих карт может объединяться с другими навыками, которые вы считаете уместными, или вы даже можете отобрать карты, чтобы

адаптировать процесс исследования к конкретной теме. Мы называем это "механикой использования".

Существует, однако, способ поведения, который мы называем "О-Этикет", который позволяет соблюдать границы безопасного контекста для развития и процветания открытости, спонтанности и творчества:

- \* Сотрудничество прежде всего – RESILIO не для соревнований.
- \* Будьте спонтанны и индивидуальны. Избегайте обобщений и длинных монологов.
- \* Каждая интерпретация персональна и субъективна: понятия правильности и ошибочности здесь не применимы. Карты могут быть интерпретированы как метафорически, так и буквально – любое изображение можно увидеть в метафорическом свете, что приводит к совершенно другим ассоциациям, нежели показалось на первый взгляд.
- \* Не прерывать, не спорить, не отрицать интерпретации других.
- \* Возможность пропустить ход, отказаться от карт, выбрать другие карты.
- \* Свобода в выборе любых карт из комплекта, которые могут быть более подходящими для работы по тем или иным причинам.

Карты могут быть выбраны вслепую или открыто. Обратите внимание, что, когда карты выбраны вслепую, то срабатывает элемент неожиданности и спонтанности. Когда карты выбраны открыто, работают познавательные способности, что может быть менее удивительным и спонтанным.

Значение карты раскрывается только тем, чья очередь говорить. Для этого существует две причины: первая – другие вместо обдумывания собственных историй могут быть активными слушателями; вторая – для каждого сохраняется возможность спонтанности.

Карты RESILIO могут быть использованы индивидуально, для пар или групп. Адаптируйте их к своим потребностям. Если вы используете их для себя, можно вести дневник, касающийся тем, связанных со стрессами, их переживанием и переработкой. Таким образом, вы сможете следить за своими ассоциациями в динамике, принимая к сведению изменения вашего отношения к ситуации.

Для чего в комплект включены карты с животными? В не столь далеком прошлом животные были нашими постоянными спутниками. Всего несколько поколений назад сельский образ жизни и сельская экономика диктовала преобладающий способ существования для большинства людей. Люди и животные работали вместе вплоть до

развития механизации, когда в значительной степени труд животных был заменен использованием различных механических устройств и машин. Тот, кто знаком с животными, знает, что мы все еще можем учиться у них.

Язык сохраняет множество выражений приписывающих животным различные качества, которые могут служить в качестве метафор для описания поведения человека. В картах RESILIO не предполагалось использование изображений животных для описания поведения человека с отрицательным значением. Мы включили эти 44 карты в комплект RESILIO, так как животные обладают качествами, которые могут служить помощниками и ресурсами для преодоления стресса. Они становятся нашими наставниками, когда мы медитируем, размышляем над их сущностью и сильными сторонами.

### **Предложения по использованию**

1. Рассмотрите карты с изображениями одну за другой. Вам нравится то, что вы видите? Вы можете увидеть что-нибудь положительное в ситуации? Похожа ли данная ситуация на какую-либо ситуацию из вашей жизни?
2. Выберите изображение и представьте, что вы даете совет своему лучшему другу о том, как лучше вести себя в такой ситуации. Повторите процесс, представляя себя собственным лучшим другом. Изменились ли ваши рекомендации? Что вы чувствовали, делая их?
3. Поместите колоду изображений лицом вниз. Кто-то первым переворачивает верхнюю карту в стопке и отвечает на вопросы: Что изображено для вас на картинке? Будет ли эта ситуация для вас стрессовой или нет и насколько? Каждый человек следует этому примеру. Внимательно слушайте исследования, не прерывайте исследующего, не интерпретируйте его карту, не начинайте дискуссию. Обратите внимание на то, чему вы можете научиться благодаря точкам зрения других.
4. Разложите карты с изображениями на столе лицевой стороной вниз. Первый участник выбирает карту и описывает ее как в примере №3. Далее каждый по очереди берет эту же карту и рассказывает свою версию относительно изображенной ситуации. Так можно сделать несколько кругов. Обратите внимание на различия в интерпретациях и оценках других участников группы.
5. Начинаем как в примере №3. В дополнение раскладываем карты с животными на столе лицом вверх. После того как описана ситуация и оценен уровень стресса, выберите карту с изображением животного для описания и рассказа о вашей стрессоустойчивости в данной ситуации.
6. Для группы: Возьмите одну или несколько карт из колоды и опишите изображенную ситуацию, как вы ее понимаете. Спросите других, как бы они справились с данной ситуацией. Выберите из их ответов те, которые были бы полезны для вас, расскажите об этом другим.
7. Разделите карты на две стопки относительно себя: «вызывает стресс» и «не вызывает стресс». Посчитайте количество карт в каждой стопке, запомните его. Повторяйте это действие раз в неделю. Изменилось ли количество карт в каждой стопке? Вы можете расширить данное упражнение, фотографируя карты, которые были отсортированы по-другому нежели предыдущий раз. Как это воздействует на ваше осознание?
8. Возьмите карту в слепую из стопки «не вызывает стресс». Расскажите другим почему вы чувствуете себя комфортно относительно изображенной ситуации, что вам нравится в ней. Что из вашего ответа вы можете применить в вашей жизни? Какие аспекты могут быть благожелательными или приятными?

9. Изучите карты из стопки «вызывает стресс», сделайте это не медленно и не быстро. Выберите карты, которые особенно воздействуют на вас. Как они относятся к вашим собственным источникам стресса? Можете ли вы дать название этим источникам? Можете ли вы построить общую картину? Какие чувства у вас возникают? С кем вы можете поделиться этими чувствами?
10. Возьмите карту из стопки «вызывает стресс». Можете ли вы определить, что вас беспокоит в данной ситуации? Если бы вы могли повлиять на ситуацию, что бы вы сделали во избежание такого развития? Можете ли вы создать границы внутри данной ситуации? Можете ли вы выделить свободное пространство для себя здесь?
11. Разложите все карты с животными лицевой стороной вверх. Возьмите вслепую карту из стопки «вызывает стресс». Какое животное лучше всего смогло бы реагировать в этой ситуации? Какое качество позволило бы животному быть эффективным? Обладаете ли вы таким качеством? Пустите карту с ситуацией по кругу, пусть каждый выберет животное и ответит на те же вопросы.
12. Рассмотрите карты с животными, определяя какие качества позволяют животному противостоять стрессу или развивать стрессоустойчивость. У вас есть такие качества? Вы знаете как они ощущаются? Вы могли бы найти применение им? Какое событие или ситуация в вашей жизни заставило вас осознать или развить это качество?
13. Возьмите карту с изображением животного вслепую и опишите ту сторону этого животного, которая есть в вас и которую вы считаете полезной для себя. Возьмите вслепую ситуационную карту и подумайте, как рассматриваемое качество животного может быть полезно в этой ситуации.
14. Выберите животное, чтобы сопровождать вас в длительном отпуске на далеком острове. Опишите свой отпуск.
15. Выложите карты с животными на столе лицом вверх. Размышляя над тем, как бы вам хотелось вести себя в стрессовой ситуации, выберите карту с животным, которое представляет качество, необходимое в этой ситуации. Покажите карту и опишите картину словами, которые описывают это качество. Достаньте вслепую ситуационную карту и положите рядом с животным. Какую ситуацию рождает данная комбинация? Как бы вы повели себя в данной ситуации? Что общего есть в двух картах?
16. Разложите две колоды лицом вверх. Выберите карту, которая наилучшим образом представляет вашу рабочую ситуацию и рассказывает том, что вас беспокоит больше всего. Выберите одну карту с животным, которая представляет идеальную рабочую ситуацию. Поместите эти две карты рядом и выберите вторую карту с животным, чтобы построить мостик между проблемной ситуацией и идеальной. Опишите необходимые качества, которые были навяны второй картой с животным.
17. Выберите карту с животным, которая лучше всего характеризует вас, затем карты, которые представляют ваших коллегу/босса/партнера, называя характерные особенности каждой карты. Выберите ситуационную карту, которая представляет типичную ситуацию с участием всех вас.
18. Сбор идей: Ситуационная карта кладется в центре стола лицом вверх, и каждый участник ставит вопрос, который может возникнуть в такой ситуации. Это упражнение будет полезно для группы коллег или в тренинге. Таким образом могут быть выработаны новые направления, идеи, из которых можно отобрать, обсудить и проверить наиболее подходящие.
19. Разделите ситуационные карты на две стопки. Одна стопка будет представлять осознание ваших собственных потребностей, вторая – ваше понимание ожиданий других. Достаньте по карте из каждой стопки. Они конфликтуют друг с другом? Какое животное стоит на вашей стороне?

20. Какое животное/ые может/гут помочь вам в следующем:

- стать более спокойным;
- прекратить метаться (умственно или физически);
- скорректировать свои приоритеты;
- установить четкие границы и сделать их видимыми для других;
- достигать большей автономии;
- создать свободное пространство для себя и использовать его;
- сделать перерыв, чтобы наслаждаться жизнью.

21. Карты RESILIO могут быть использованы во многих других направлениях в сочетании с другими комплектами жанра, особенно со словами из колоды ОН. Положите 12 карт со словами на стол. Возьмите вслепую ситуационную картинку из RESILIO. Посмотрите немного на нее и положите на слово, к которому данная картинка подходит больше всего по вашему мнению. Объясните ваш выбор и значение карты. Другие участники группы также вытягивают картинки и следуют предложенной процедуре.

### **О жанре**

Карты RESILIO – это представитель семьи карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр, «О карты». Несмотря на то, что это карты для игры, в ней нет победителей и проигравших. Это не оракул – карты не имеют утвержденных значений, и каждый пользователь самостоятельно определяет их значение.

Эти карты являются своего рода книгами без переплета, приглашающими завершить, дописать их посредством нашей фантазии, метафор и ассоциаций. Хотя каждая колода уникальна тематически и художественно, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Семья О-карт нашла свое широкое применение в различных профессиях, где игра может быть эффективным и практичным инструментом работы. Каждая из цветных карт является своего рода трамплином в глубины воображения и интуиции. Сами идеи и ассоциации пользователя, играя свою важную роль, становятся частью метода и процесса игры, частью деятельности.

Данный жанр – это новый формат искусства, который является промежуточным между игрой и книгой. Эти карты как коробка с красками, которая даёт возможность своему обладателю стать художником. Мы обращаемся к Вам лишь с просьбой следовать этикету (см. выше), который является этическим руководством для создания пространства без осуждений и оценок. Уважение и индивидуальное раскрытие возможностей – основные принципы, лежащие в основе жанра.

Все идеи использования карт являются лишь механизмами игры или работы и могут варьироваться – Вы свободно можете изменять их для развития желаемого контекста, для получения доступа к богатству человеческого творчества. Карты RESILIO могут быть использованы индивидуально, в паре и группе, в консультировании и терапии. Мы приглашаем Вас создавать Ваши собственные пути и способы работы с картами RESILIO и делиться опытом на наших сайтах. Обязательно посетите [www.OH-Cards-Institute.org](http://www.OH-Cards-Institute.org) и прочтите об их использовании по всему миру.

Я благодарю всех помощников, которые внесли свой вклад в этот проект, особенно: Dr. Manfred Sigwart, Dr. Jutta Eisenecker, Friederike Tribukait, Lukas Egetmeyer.

russian

© artwork 2015 Emilie Marti

[www.OH-Cards.com](http://www.OH-Cards.com) \* [www.OH-Cards-NA.com](http://www.OH-Cards-NA.com) \* [www.OH-Cards-Institute.org](http://www.OH-Cards-Institute.org)

OH Publishing, [info@OH-Cards.com](mailto:info@OH-Cards.com), 79196 Kirchzarten, Germany