



## Мария Ганушкина (Минск)

*Врач-психотерапевт, психолог, член Белорусской ассоциации психотерапевтов, член Российской Арт-терапевтической ассоциации. В практической работе использую кататимно-имагинативную психотерапию, юнгианскую песочную терапию, арт-терапию, сказкотерапию, ассоциативные метафорические карты. Имею опыт групповой психотерапии детей и подростков. В настоящее время занимаюсь индивидуальным консультированием детей и подростков с эмоционально-поведенческими нарушениями, диагностикой и коррекцией трудностей в детско-родительских отношениях, консультированием и психотерапией пациентов с психосоматическими расстройствами.*

[psyheja2@yandex.ru](mailto:psyheja2@yandex.ru)

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ И ПСИХОТЕРАПИИ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Одной из базисных причин психосоматических расстройств в настоящее время считают алекситимию (лат. а – частица отрицания, legere – читать; греч. thymos – чувство). У психосоматических пациентов крайне снижена способность вербально выразить свои переживания, связывать их с телесными ощущениями. Для них характерна эмоциональная безграмотность, скудость воображения, дефицит образного мышления, нарушение функции символизации.

Все вышеперечисленные черты алекситимической (психосоматической) личности служат серьезным препятствием при использовании в консультировании и психотерапии вербальных техник. В такой ситуации эффективно работают ассоциативные метафорические карты, которые позволяют разрешить проблему вербального выражения аффектов и конфликтов, развивать символическое мышление, тренировать воображение.

В работе с психосоматическими пациентами мной разработана техника «История болезни». Для выполнения этого упражнения используются

ассоциативные карты «PERSONA» и «НАБИТАТ». Из колоды «PERSONA» пациент выбирает 3-4 карты: первая – образ себя до заболевания, вторая – образ себя во время болезни, третья – образ себя здорового (или если бы я был/буду здоров). Четвёртая карта может символизировать образ себя через несколько лет после выздоровления.

Из колоды «НАБИТАТ» пациент выбирает карты, символизирующие «мости» между образами, т.е. жизненными периодами, которые человек переживал непосредственно перед возникновением заболевания, во время болезни и в период выздоровления.

В процессе выбора пациентом карт я задаю вопросы, относящиеся к исследуемым периодам.

#### **Первый период:**

✓ «Какие сложности, трудности Вы испытывали, какие изменения произошли в вашей жизни перед болезнью (информация о членах семьи и отношениях с ними, жилищных условиях, изменениях в служебной деятельности, потерях, появлении новых значимых людей)?».

- ✓ «Что привело к болезни? (триггер болезни)».
- ✓ «Каких ресурсов не хватало (собственных сил и времени, помощи окружающих)?».

### **Второй период:**

- ✓ «Где и как лечились?».
- ✓ «Как отдыхали?».
- ✓ «Как эмоционально реагировали на болезнь?».
- ✓ «Какие чувства помогла Вам выразить болезнь?».
- ✓ «Помогала ли Вам болезнь чувствовать себя в безопасности?».
- ✓ «Предоставила ли Вам болезнь возможность получить больше внимания и любви?».
- ✓ «Может быть, болезнь помогла Вам чего-то избежать?».

### **Третий период:**

- ✓ «От чего отказались и что приобрели, чему научились за время болезни?».
- ✓ «Какие выводы сделали?».
- ✓ «Какие выгоды и компенсации Вы получили от болезни?».
- ✓ «В чём заключается ценность полученного опыта и сделанных выводов?».

Если пациент осознал смысл своего психосоматического расстройства, то далее обсуждаем, как можно достигнуть удовлетворения потребностей, которое осуществлялось за счет болезни, иным путем (без участия болезни).

### **Будущее после болезни:**

- ✓ «Какой Вы видите свою жизнь через 1, 3, 5, 10 лет после исчезновения болезни?».
- ✓ «Что изменилось в Вашем окружении (значимые лица, профессиональная деятельность, ключевые события и т.д.)?».
- ✓ «В чём заключается Ваша забота о себе (саморегуляция, самосохранение, самоутешение)?».
- ✓ «Каким образом Вы радуетесь жизни и получаете удовольствие от неё?».

Для работы с этой категорией пациентов также могут применяться колоды карт «SAGA», «COPE».

Карты «MORENA» я использую для поиска ресурсных мест с целью вызвать у пациентов чувства защищённости, радости, удовольствия, а также ощущения силы от взаимодействия с природными стихиями.

## **ИЗБРАННЫЕ МЕТОДИКИ**

Moritz Egetmeyer

### **РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ** **Методика «Превращение»**

Игра состоит из двух этапов. Сначала карты-картинки из любой колоды быстро делятся на две стопки: «позитивные» и «негативные». Делается это без долгих обдумываний. Затем берутся все карты из «негативной» стопки и одна за другой интерпретируются как «позитивные». Также, после описания негативных характеристик карт, можно закончить рассказ позитивным заключением.