

ТРАВМЫ

Колода для глубинной работы с травматическими переживаниями и поиском выхода из психологических негативных состояний

Колода состоит из двух частей:

- «Травмы»: 90 карт, изображающие различный психологический и физический травматический опыт и сопутствующие эмоции;
- «Преодоление травмы»: 20 карт с изображениями, символизирующими избавление от прошлых травматических переживаний.

Человек, переживший травматический опыт в прошлом, будет сознательно и бессознательно избегать неприятных воспоминаний. Травмирующая часть личности, как правило, изолируется, и на это уходит много сил и энергии. Данная колода позволяет сравнительно легко обойти сопротивление клиента и позволить ему выплеснуть былую боль и гнев наружу, что приводит при правильной стратегии терапевта к последующему облегчению психологического состояния человека.

Работа с травматическими переживаниями должна проводиться только профессионалами с соответствующей техникой безопасности. Перед погружением непосредственно в травму (для чего и создана данная колода) необходимо поработать с ресурсами, чтобы клиенту было, на что опереться. После работы с травматической частью колоды необходима работа с той частью, которая называется «Преодоление травмы», а далее желательно вновь проработать ресурсы. Оставлять клиента в негативном состоянии повторного переживания травмы нельзя!

Он должен уйти от вас с надеждой и облегчением.

Данные карты можно использовать под руководством психолога в группе или в ходе индивидуальных занятий.

Самостоятельное использование карт без соответствующего опыта и знаний не рекомендуется.

ТЕХНИКА «ТРАВМА»

До травмы человек один, а после травмы – совсем другой. Вследствие травматического переживания нарушается его целостность, личностная идентичность. Данная техника поможет понять, каким образом была нарушена личность клиента, и как с этим справляться.

1. Попросите клиента достать из любой универсальной или портретной (например, «Портреты», «Женщина глазами художника», «Мужчина глазами художника») колоды карту, отвечающую на вопрос:

«Каким я был до травмы?»

2. Затем нужно достать из колоды «Травмы» карту, символизирующую травматические переживания. Карту можно выбрать в открытую или вытянуть вслепую.

«Мой травматический опыт».

3. Затем вслепую достать из любой универсальной или портретной колоды карту, отвечающую на вопрос:
«Каким я стал после травмы?»
4. Далее следует достать из части колоды «Преодоление травмы» карту:
«Чего я достигну, когда преодолею последствия травмы?»
5. И в заключение техники нужно достать вслепую из любой универсальной (например, «Аллегории») или ресурсной (например, «Точка опоры», Resources) колоды одну или более карт (по желанию), отвечающих на вопрос:
«Что мне делать, чтобы преодолеть травму? Какие шаги следует предпринять?»

ТЕХНИКА «ТОЧКА ОПОРЫ»

Техника поможет раскрыть суть самой травмы, а также понять, что мешает и что помогает преодолеть прошлый травматический опыт.

Карты следует открывать поочередно по мере их извлечения, внимательно изучать и озвучивать приходящие мысли, чувства и воспоминания. В заключение сделать выводы.

1. Попросите клиента достать из колоды «Травмы» карту, символизирующую прошлые травматические переживания. Карту можно выбрать в открытую или вытянуть вслепую.
«Мой травматический опыт».
2. Из любой универсальной (например, «Аллегории») или ресурсной (например, «Точка опоры») колоды, в открытую выбрать карту, отвечающую на вопрос:
«Какого результата или состояния я хочу достичь?»
3. Из любой универсальной колоды (например, «Аллегории»), вслепую достать карту, отвечающую на вопрос:
«Что мне мешает справиться с трудностями?»
4. Из универсальной (например, «Аллегории») или ресурсной (например, «Точка опоры», Resources) колоды вслепую достать карту:
«Что мне поможет решить проблему?»
5. Из части колоды «Преодоление травмы» попросите клиента вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:
«К чему я приду в результате?»

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
elleirina@gmail.com

Другие колоды этого автора
можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru

Инструкции в электронном виде:
<http://mak.arcanes.ru/load/instrukcii/2>