

Про тебя

Метафора женской идентичности

В набор входят:

- 64 карты с изображениями*
- инструкция

С этими материалами можно работать как комплексно, так и по отдельности.

В эту колоду входят карты – репродукции картин художницы Ирины Логачевой. Карты могут использоваться в индивидуальной и групповой работе, в консультировании, психотерапии детей и взрослых, мужчин и женщин.

Мне кажется важным рассказать о том, как появилась на свет эта колода, вернее, как родилась ее идея. Однажды, когда моя клиентка рассказывала о своих переживаниях беспомощности и слабости, я спросила ее: «А как это для тебя вообще – быть женщиной?». Так как чувства клиентки были слишком тяжелыми для вербализации, она нарисовала картину про то, что чувствовала. А потом еще несколько. Это были очень мощные образы травмированной женщины и женщины, ищущей себя. И, как это всегда и бывает с метафорическими картами, я увидела в них еще и совсем другие смыслы и восхитилась, как многогранны возможности рисунка. Естественно, в тот момент я оставила свои интерпретации при себе, ведь для работы важно в первую очередь то, что и как видит клиентка. Однако именно эти мысли, а также слова моих клиентов: «Я не помню, когда я первый раз подумала о себе, как о женщине. А какая я женщина? Я не знаю, как это – Быть Женщиной... я вообще не знаю, кто они такие – женщины...» и клиентов: «Я не понимаю их! Что им нужно от нас? Моя мать была не женщиной, а машиной. Я не понимаю, какой должна быть женщина рядом со мной...», – подтолкнули меня подумать о разработке колоды карт про женскую идентичность. Таких карт, которые помогли бы приблизиться к проблематике женственности и самим женщинам, и тем, кто находится рядом с ними. Художница

Ирина Логачева стала рисовать картины про женщин и для женщин, и в результате получилась колода «Про тебя. Метафора женской идентичности».

Проблематика этой колоды, как и проблематика женской идентичности, весьма обширна. Что такое женственность? Это «немужественность»? Противоположность? Или женщину делает женщиной совсем не противопоставление мужчине? А тогда что? Какая она, женщина, – слабая или сильная?

Женщины бывают разные... Но почти все они привыкли позиционировать себя в этом мире с точки зрения нужности, правильности, силы, профессионализма, моральных качеств, запросов. Они что-то всегда доказывают, защищают свои взгляды с трибун, выполняют какие-то обязанности. Они здорово справляются с этим! Но часто так и не встречаются с собой... Пронесется мимо своих желаний, мечтаний и ценностей, своих чувств и потребностей.

Встретиться с установками, стереотипами, препятствиями и остановками на пути становления Женщины, выяснить, как то или иное событие сказалось на нынешней жизни, – вот задача данной колоды. Какой он – Мир Женщины? Отличается ли он от Мира Мужчины? Или мы говорим в первую очередь о ценности человеческой жизни в принципе? Страшно ли открываться себе и другим? Возможно ли, не открываясь, предъявить себя миру?

Эти карты – встреча с собственными чувствами, мечтами и надеждами; встреча с разочарованиями, неудачами, грустью, болью; поиск ресурсов, необходимых для того, чтобы прожить эти чувства и позволить себе просто Жить.

Карты этой колоды отражают условное разделение процесса формирования идентичности на этапы: младенчество, раннее детство, дошкольный возраст, школьный возраст, юность, ранняя зрелость, средняя зрелость, зрелость (по Э. Эриксону). На каждом из этапов женская идентичность проходит определенные стадии своего развития и сталкивается с различными задачами. И то, как именно протекали и как были завершены эти стадии и этапы, влияет на конечный результат – на особенность сформировавшейся женской идентичности. Например, нарушения, происходившие в период

младенчества, ведут к нарушению представлений о своей телесности, негативно сказываются на формировании доверия к миру, повышают уровень тревоги у девочки, будущей женщины, и, главное, – нарушают формирование первичного ядра половой идентичности.

Отдельное место отведено теме детско-родительских отношений и семьи, поскольку именно отношения с родителями играют огромную роль в становлении девочки, будущей женщины. Кроме того, женщины так или иначе сталкиваются с проблемой материнства. И сами становятся (или не становятся) мамами, бабушками. Поэтому в колоде имеются карты, посвященные теме материнства и отцовства, сепарации и слияния с родителями, женскому Эдиповому комплексу, теме взаимоотношений сиблингов, неполных семей, связи поколений, передачи родовых посланий. Например, отношения «мать – дочь» и их особенности пронизывают все стадии формирования женственности. А контакт с отцом – очень важный фактор для индивидуации и сепарации будущей женщины. Какой была связь с матерью и отцом у девочки? Была ли мать гиперопекающей или полностью отстраненной? Признавала ли свою женственность и женственность дочери? Был ли отец эмпатичным, или его вообще не было? Были ли созданы условия для перехода от диадных отношений к триадным, какие чувства в поле семьи осознавались, а какие нет? Все это и многое другое, происходящее внутри семьи, влияет на женскую идентичность и ее развитие.

В исследовании женской идентичности важную роль играют женско-мужские отношения, поэтому в колоде есть карты, посвященные этой теме. Какими были у женщины первые отношения с мужчиной? Была ли у нее возможность осознавать, что ей нужно в этих отношениях? Имела ли она право (и имеет ли сейчас) говорить о своих потребностях открыто, или ей приходилось и приходится терпеть, ждать, намекать? Почему возникают те или иные чувства при общении с мужчинами? Испытывает ли женщина вину за сексуальное влечение? Готова ли принимать «инаковость» мужчины? Конечно, источники всех проблем в детстве. Но через работу с этим пластом исследования можно понять, что именно было «не так» в детстве женщины, помочь ей прояс-

нить травматические ситуации и найти ресурсы для их исцеления «здесь и сейчас».

В этой колоде вы также найдете карты, отражающие установки (в том числе и родовые), которые могут как помогать, так и мешать становлению женской идентичности. Например, установка «быть сильной», которая когда-то помогла роду выжить, сейчас мешает доверять и полагаться на кого-то. Или установка «быть слабой», которая помогла пережить трагические события, сейчас совсем не актуальна и мешает выйти из созависимых отношений с родителями, а впоследствии – с партнерами. Встречаются среди карт и женские архетипы. Здесь есть богини! Артемида – богиня охоты, достигающая своих личных целей и легко принимающая вызовы судьбы. Афина – богиня войны, мудрости, стратегий и ремесел. Гестия – богиня домашнего очага. Гера – богиня брака. А еще Деметра – богиня материнства и плодородия, Персефона – богиня вечной юности и весны, Афродита – богиня любви и красоты. Работа с архетипами может дать очень много при поиске женской самости и становлении женской целостности.

По воле клиента в его интерпретации каждая из карт колоды может быть как ресурсной, так и травмирующей, проблемной. Здесь я призываю идти за клиентом, не давая никаких интерпретаций его выбору. Например, в колоде есть картинка с девочкой, висящей на краю обрыва. Одни клиенты интерпретируют ее как ресурсную, говорят: «Девочка выбирается, она сможет». А другие – как травмирующую, видят в ней «беспомощность и отсутствие надежды», когда «все летит в черную дыру».

Рассказывая о классификации, я умышленно не описываю, какие именно карты имею в виду, поскольку такое деление для меня условно и субъективно, а карты должны быть интерпретированы самим клиентом. Описание я даю для психологов, представляя в общих чертах возможные направления работы с клиентами, совместного исследования проблем, задач и ресурсов.

В работе с какими клиентами может быть использована эта колода? Как мне видится, она не только для женщин, хотя изначально планировалась как чисто женская. Предполагалось детально и глубоко исследовать становление женственности,

*Для удобства каждый набор карт пронумерован в нижнем правом углу.

женскую идентичность и ее проблемы с помощью вопросов типа: «Видели ли во мне девочку в детстве? Какие роли играли мама и папа в становлении моей женственности? Как это для меня – быть женщиной?» и т.д. Но после появления эскизов я увидела, что эти карты могут быть использованы для решения самых разных задач и поиска разных ответов, которые актуальны и для мужчин. И в первую очередь карты помогут исследовать отношения с женщинами. Я имею в виду отношение сыновей к мамам; отцов и матерей к дочкам; мужей к женам; начальников к подчиненным и подчиненных к начальницам; друзей к подругам; сиблинговые отношения и т.д. «Почему женщины поступают со мной определенным образом? Почему моя мама не слышит меня? Почему я чувствую страх, когда говорю с женщиной? Где я уязвим в отношениях? Почему мне так сложно обнять свою дочь и признать, что она умная?» – эти и многие другие вопросы могут стоять перед клиентами, исследующими себя и свои отношения с женской идентичностью.

Повторю, количество проблем, которые могут быть затронуты в ходе работы, огромно: тревога, насилие, защиты, диссоциации, созависимости, зависимости разного рода, проблемы сепарации, половой идентификации и т.п. В целом же основная задача этой колоды – помощь в исцелении травм и поиске ресурсов для этого. Поскольку тема женственности очень туманна и запутанна, чтобы не блуждать в словах и интерпретациях различных концепций и взглядов, я предлагаю с помощью этой колоды пройти путь женщины от прошлого до настоящего, может быть, даже заглянуть в будущее и помочь получше узнать себя и свои отношения к Другим с помощью метафоры – безопасного и гуманного инструмента работы психолога. Работа с картами позволяет взглянуть на тему женской идентичности с безопасной дистанции, с расстояния, которое клиент может определить для себя сам, и психолог должен дать ему эту возможность. Я призываю вас помнить, что клиент сам «рассказывает свою жизнь», и удерживаться от соблазна интерпретировать выбор и карты клиента.

Напоминаем, что при работе с колодой можно использовать карточки со словами и словосочетаниями. Их нет в этом наборе, и

мы сознательно не стали их делать, поскольку существенная часть подходящих для работы слов и выражений (любовь, свобода, вера, развитие, рост, вина, долг и т.п.) представлена в изданных ранее колодах издательства «Генезис»: «Дерево как образ человека», «Из сундука прошлого», «О природе и погоде», «Пути-дороги» и пр. Мы предлагаем вам воспользоваться ими.

Варианты работы с картами

Как и при работе с любой колодой метафорических карт, упражнения и техники можно использовать самые разные. Важно, кто и как будет проводить их. Сами по себе карты не работают, они – всего лишь инструмент. Использовать их можно как в групповой, так и в индивидуальной работе, и каждый сможет приспособить эту колоду под свои цели и задачи, придумывая совсем другие процедуры, нежели предложенные здесь. Но все же приведем несколько примеров упражнений.

Упражнение 1. «Свет и тень»

Упражнение помогает увидеть «отверженные» части личности, осознать, где именно, а иногда и кем именно, какими значимыми фигурами отвергалась женщина в процессе ее индивидуации. Иногда полезно уже просто увидеть, сказать себе: «Я – слабая девочка, не желающая никакой ответственности» или «Я – воинственная амазонка». Это с одной стороны, ресурс, а с другой – повод для дальнейшей терапевтической работы.

Инструкция. Выберите две карты: «Какой должна быть женщина» и «Какой женщина быть не должна». Рассмотрите карты и расскажите о них и о тех чувствах, которые они вызывают. Представьте, что на миг вы стали той женщиной, которой вы быть «не должны». Расскажите о том, какие чувства и ощущения у вас возникли, каково вам в этой новой роли.

В случае сопротивления помогите клиентке увидеть его – «Наверное, тебе тяжело представить себя такой слабой?» – и проанализируйте вместе с ней это состояние.

Предложите клиентке отбросить стыд и вину за «неприглядную», противоречащую ей роль женщины и найти в этом

свои плюсы, как если бы не было оценок и критики этой части со стороны. Что клиентка могла бы получить благодаря этой части? О чем эта часть и какую функцию она выполняет? Попросите клиента написать те слова, которые хочет услышать эта часть и прочитать их вслух.

Это упражнение также может выполняться в парах и в группах.

Упражнение 2. «Путь»

Инструкция. Выберите карту, которая отражает вас в детстве – тогда, когда вы были счастливы. А теперь – карту, на которой вы уже повзрослели и находитесь в какой-то ранящей вас ситуации. Положите эти карты рядом, слева направо. Теперь раздвиньте на такое расстояние, на которое хочется по ощущениям. Если между картами образовался промежуток, положите туда карты, которые в хронологическом порядке показывают, что произошло с вами в это время (можно использовать другие метафоры, другие колоды). Расскажите о тех чувствах, которые вызвали у вас эти карты. А теперь в закрытую возьмите карту из колоды и положите ее в конце ряда. Она отражает ваш ресурс, показывает, как вы справились с данной ситуацией. Поисследуйте, поощушайте его. Возможно, вы захотите взять дополнительную ресурсную карту, можете сделать это. А может быть, вам хватит и одной.

Это упражнение помогает встретиться с вытесненными чувствами, эмоциями и воспоминаниями, которые продолжают влиять на сегодняшнюю жизнь клиента. А также найти скрытые ресурсы, которые уже помогли или могут помочь прожить травмирующую ситуацию.

Упражнение 3. «Интеграция»

Инструкция. Выберите две карты из колоды. Первая – то, что вам в себе не нравится с позиции вашего представления о женщине, то, что вам мешает. Вторая – то, что вам нравится и помогает. Третью карту нужно тянуть вслепую, эта карта показывает вам то, что вы никогда не пробовали делать, то, что вы в себе не замечаете.

Это упражнение – вариация предыдущих, направленное на осознание всех своих частей, их принятие и интеграцию.

Упражнение 4. «Работа с родовыми посланиями»

Инструкция. Выберите из колоды карту, отображающую вас. Выберите карты значимых для вас представителей рода. Разместите себя на листе бумаги так, как вам хочется. Разместите на оставшейся части листа представителей вашего рода. Напишите те слова, которые, как вам кажется, были для вас посланиями рода, касающимися вашей женской идентичности. Нарисуйте на листе картину так, чтобы карты стали ее частью. Какие чувства вызвало упражнение? Что вы чувствуете к представителям вашего рода? Согласны ли с их посланиями? Какие чувства вызвали сами послания? А теперь выберите те карты, на которых изображены элементы Силы, которую передали вам ваши предки. Разместите их на новом листе бумаги и создайте картину так, чтобы они стали ее частью. Можно перерисовать карты или символически обозначить то, что на них изображено. Что вы сейчас чувствуете?

Это упражнение помогает заново взглянуть на родовые установки и оценить, насколько они сейчас актуальны для конкретного момента и человека, а также поискать и увидеть сильные стороны родовых посланий, которые помогали клиенту справляться и выживать порой в нечеловеческих условиях.

Упражнение 5. «Сказка»

Это упражнение для группы. Первый участник вытягивает карту и рассказывает историю, далее по кругу все члены группы придумывают продолжение. В итоге получается история, в которой каждый участник размещает свои проекции. С помощью него можно настроить группу на работу, можно также проработать истории отдельных участников.

Желаем вам удачи!