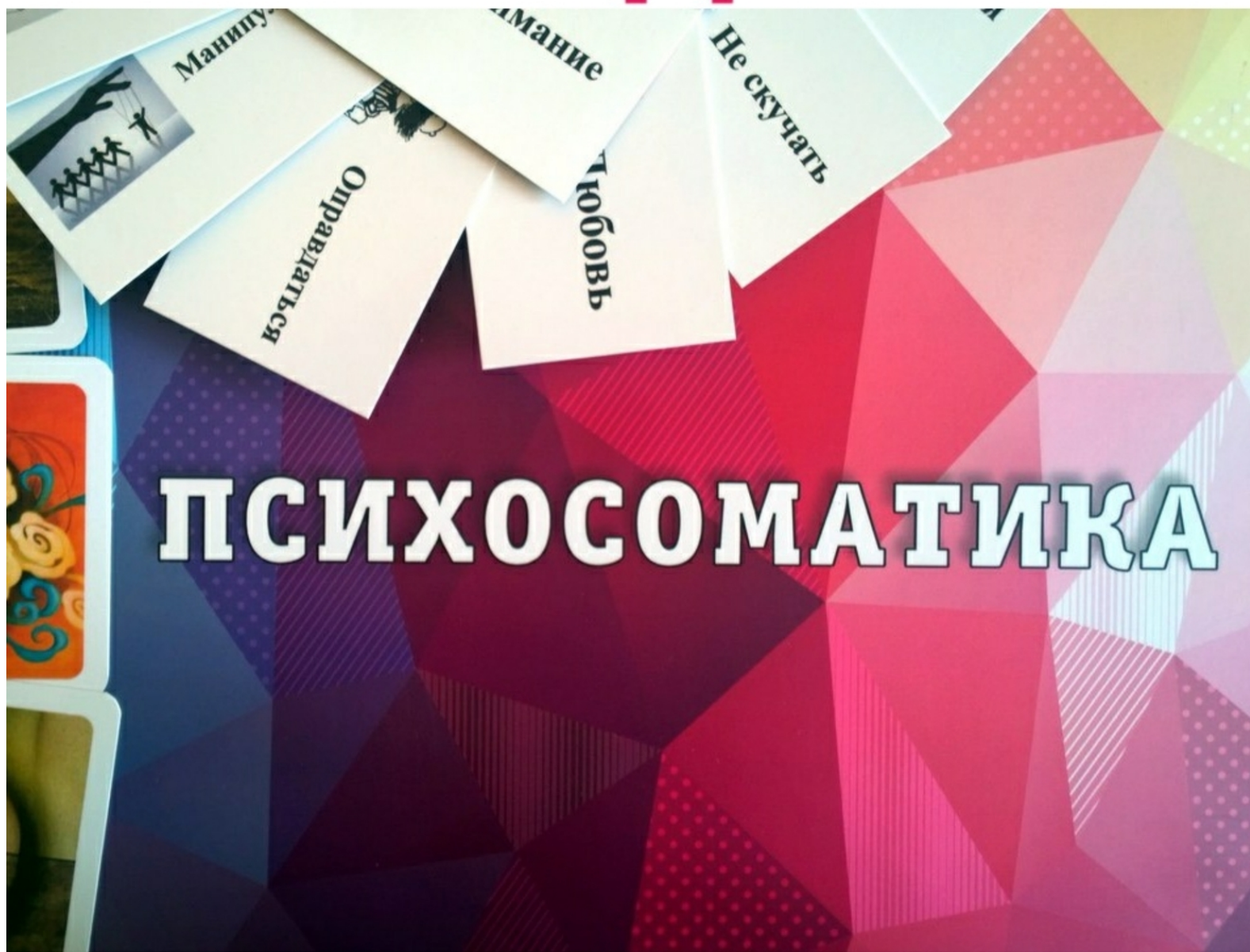


*психологическая*  
*игра-*  
**МЕТОДИКА**



*Колендо-*  
*Смирнова*  
**АНАСТАСИЯ**

12+

Анастасия Колендо-Смирнова

**Психологическая игра –  
методика «Психосоматика»**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

## **Колендо-Смирнова А.**

Психологическая игра – методика «Психосоматика» / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2016

ISBN 978-5-532-03625-3

Перед Вами инструкция к популярной психологической игре «Психосоматика». Она позволяет рассмотреть симптоматику психосоматического расстройства с разных сторон и получить информацию для проведения дальнейшей терапии. Игра может применяться как в индивидуальной работе, так и в групповой. Игра «Психосоматика» признана лучшей психологической игрой 2016 и 2017 годов в журнале ГаМАК. Игру проводят специально обучившиеся психологи в разных странах мира. Прочитав эту книгу Вы узнаете алгоритм проведения игры и сможете понять, как можно работать с данной проблематикой.

ISBN 978-5-532-03625-3

© Колендо-Смирнова А., 2016  
© ЛитРес: Самиздат, 2016

## Содержание

Вступление	5
Особенности работы с метафорическими картами	9
1-й этап. Знакомство. Правила. Ожидания. Разминка.	10
2-й этап. Причина симптома. Жизнь до и после.	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

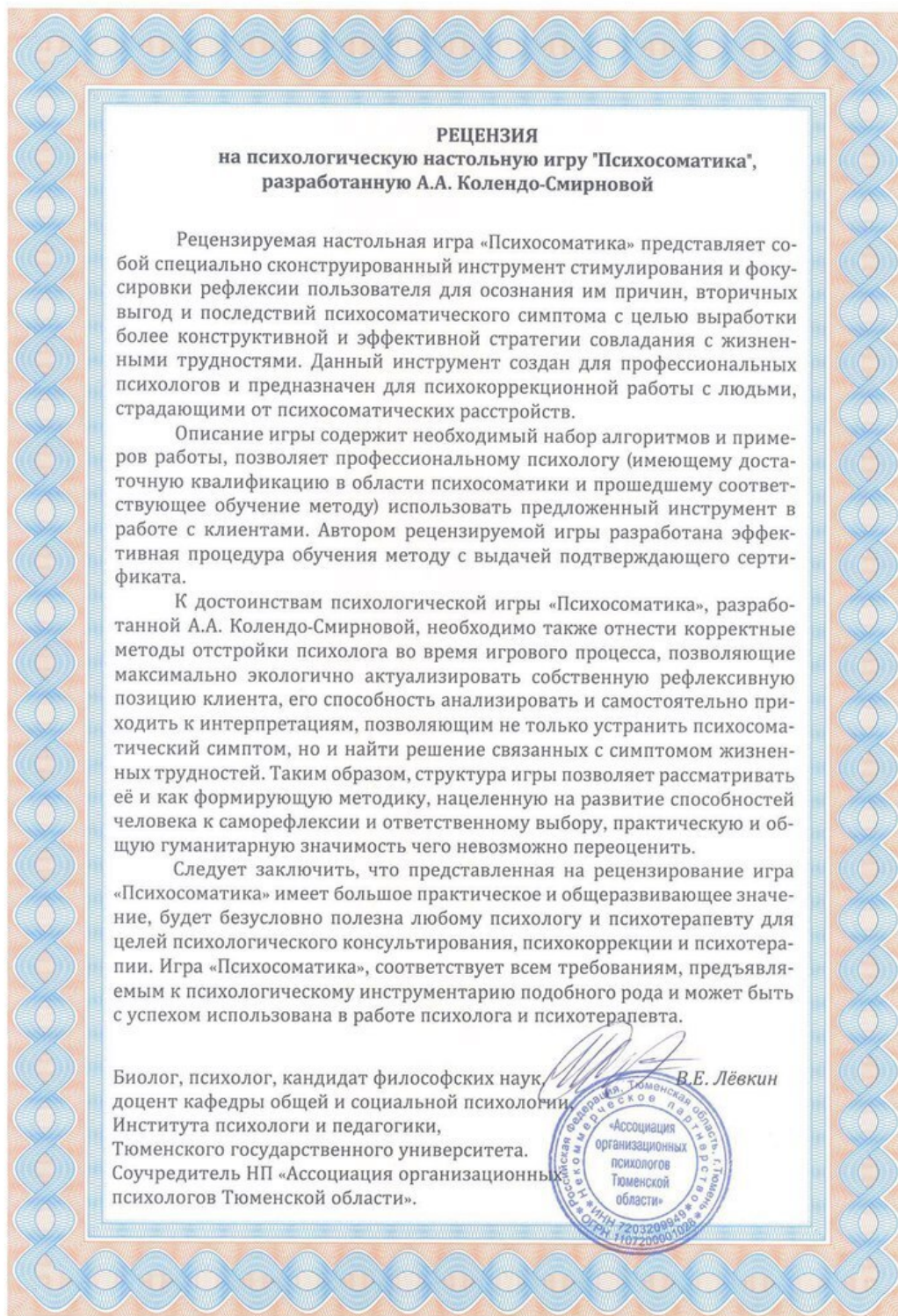
## Вступление

Настольная психологическая игра «Психосоматика» является инструментом в работе психолога с людьми, страдающими психосоматическими расстройствами. В ходе игры происходит диагностика и анализ симптома. Игра «Психосоматика» позволяет рассмотреть симптоматику психосоматического расстройства с разных сторон и получить информацию для проведения дальнейшей терапии. Игра может применяться как в индивидуальной работе, так и в групповой (до 10-ти человек). Автор игры – Анастасия Колендо-Смирнова, дипломированный и сертифицированный психолог и гипнотерапевт, работающий в области психосоматики.

Игра «Психосоматика» признана лучшей психологической игрой 2016 года в Первом ежегодном рейтинге МАК в номинации «Лучшие настольные психологические игры для взрослых» в группе Марины Гогуевой «гаМАК» ([https://vk.com/psy\\_gamak](https://vk.com/psy_gamak)):



а также стала лауреатом конкурса «Золотая метафора – 2016» в группе Надежды Вершиной «Метафорические карты | ЭМОЦИИ СУДЬБЫ» (<https://vk.com/makomania>)



В набор игры входят:

1. Игровое поле

2. Карточки с вторичными выгодами (23 шт.)
3. Инструкция
4. Бланки для заполнения участниками в ходе игры
5. Сертификат

Приобрести игру можно тут <https://macards.ru/product/transmacionnaya-psikhologicheskaya-i-2/>

Для проведения игры необходимы две (минимум) или три (оптимально) колоды ассоциативных метафорических карт на усмотрение ведущего. Одна – с лицами, вторая – сюжетная, и третья – ресурсная (не обязательна для проведения игры).

Рекомендуемые колоды с лицами:

[Persona](#), [Alterego](#), [Лица](#), [Образ женщины](#), [Архетипы](#), [Образ мужчины](#), [Субличности](#).

Рекомендуемы колоды сюжетные:

[Saga](#), [Ресурсы и силы](#), [Хасидская мудрость](#), [Провокация-мотивация](#), [Memory](#), [1001](#), [Mythos](#), [Tahiti](#), [Habitat](#), [Resilio](#), [Он](#), [Призма](#).

Рекомендуемы колоды ресурсные:

[Источник](#), [Morena](#), [Она](#), [Большая маленькая я](#).

## **Особенности работы с метафорическими картами**

Ассоциативные метафорические карты представляют собой проективную методику, позволяющую обойти рациональное мышление. В работе с ассоциативными картами важно не изображение на карточке, а увиденная человеком метафора. В одном и том же изображении разные люди видят свои индивидуальные ассоциации.

В игре «Психосоматика» используется следующий способ работы. Участника просят достать определенное количество карт. Далее озвучивают вопрос, ответом на который будет являться карта. После чего ее открывают (переворачивают изображением вверх). Первое, что видит участник на карте в качестве ответа, как правило, и является подсказкой «подсознания». Иногда человек сразу не может увидеть на карточке ответ на заданный вопрос. В таком случае психолог просит участника описывать то, что он (участник) видит на карте, задавая наводящие вопросы, например: что Вы видите на карте? Какой этот человек? Что происходит на картинке? Какие чувства у вас вызывает эта карта? и т.д. При этом психолог не имеет права говорить о своих личных ассоциациях относительно увиденного на этой карте, как и давать какие-либо интерпретации увиденного участником.

В среднем, время проведения игры с одним участником занимает один час. С увеличением количества участников время, затраченное на одного игрока, уменьшается и регулируется ведущим. В процессе одной игры прорабатывается не более одного психосоматического симптома. Каждое психосоматическое расстройство рассматривается отдельно (в последующих играх). Если участник не может определиться, с чем играть, то желательно брать симптом, который в его жизни появился первым. Например, плохое зрение с раннего детства, а лишний вес с подросткового возраста. В таком случае берем в игру плохое зрение, так как последующие симптомы – это ухудшение ситуации, связанной с более ранним симптомом. Можно собирать группы для игры с одним симптомом для всех, например, группа «Лишний вес» или «Плохое зрение», «Кожные заболевания» и т.д. Это позволяет снизить сопротивление в группе. Проведение игры состоит из 10-ти этапов.

## **1-й этап. Знакомство. Правила. Ожидания. Разминка.**

1) Ведущий игры – психолог, представившись, объясняет правила игры.

Правила:

Игра состоит из 10-ти этапов. В ней мы будем исследовать Ваш симптом и его возможные причины. Чем более искренни вы будете с самими собой, тем выше Ваши шансы на понимание корней проблемы и путей ее устранения. Основное правило этой игры – уважать чувства других участников: не перебивать говорящего, не давать оценок и интерпретаций другим участникам. Подробности проведения каждого этапа я буду объяснять по ходу игры.

Также стоит поинтересоваться, знакомы ли участники с метафорическими картами и если нет, то объяснить, как с ними работать.

2) После этого каждому участнику раздаются бланки для записей в ходе игры. Там предлагается указать свое имя, симптом и как давно он беспокоит. По ходу игры ведущий также делает записи для того, чтобы в конце игры поделиться своими наблюдениями с игроками.

3) Далее участники представляются, называя свое имя, симптом, как давно симптом их беспокоит, и ожидания от игры.

4) В качестве "разминки" участникам предлагается ответить на вопрос «Что мешает (не позволяет) Вам делать симптом?» Вопрос может помочь определить вторичную выгоду или подавленные желания.

Пример: «Лишний вес мне не позволяет выйти замуж».

После того, как участники ответили по кругу на этот вопрос, звучит следующий: «Как бы изменилась Ваша жизнь, если бы Вы смогли сделать перечисленное?» Этот вопрос может позволить проверить экологичность устранения симптома и расположить участников на приятное проведение игры.

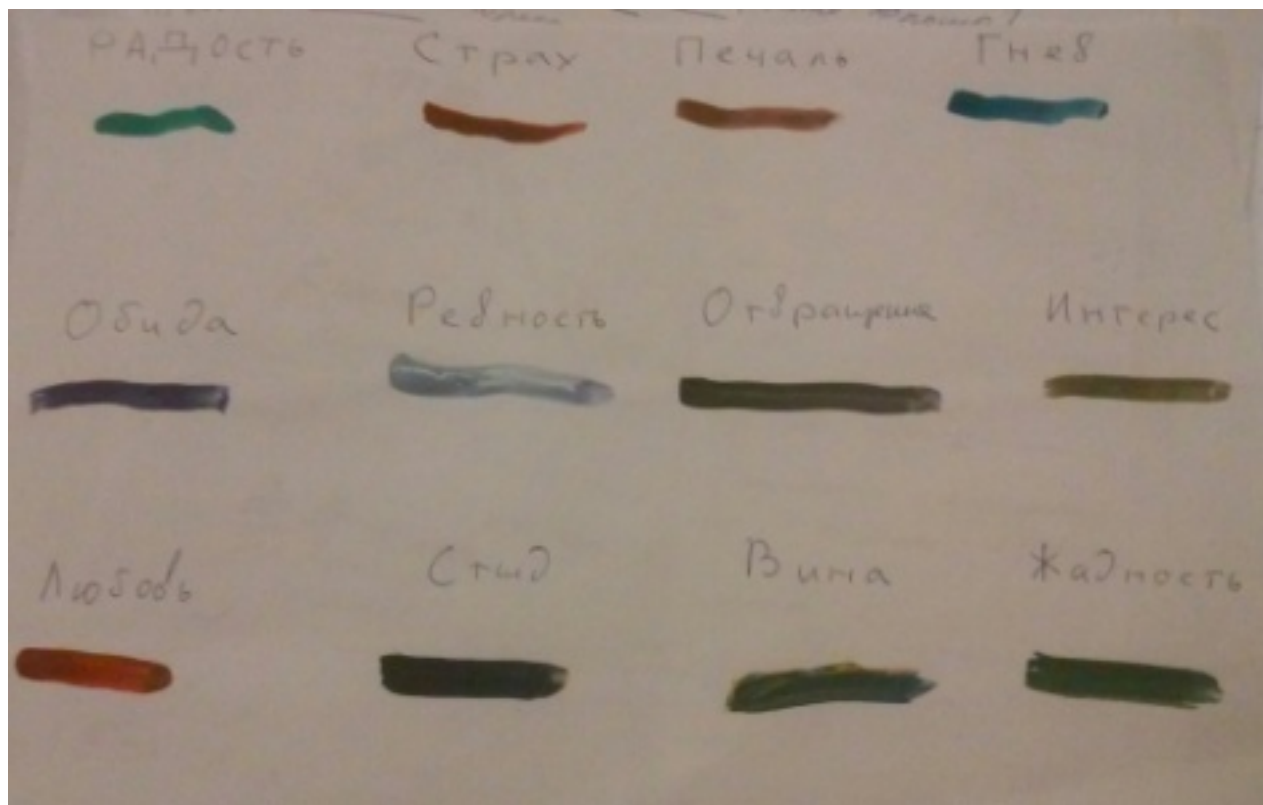
Обсудив ответы (по усмотрению психолога), переходят к следующему действию «разминки» – рисунку симптома. Эта часть разминки проводится по желанию ведущего и не является обязательной. Данную технику предложила психолог и врач Софья Зеленкова.

Участникам предлагается разноцветными красками или карандашами нарисовать свой симптом:



После рисунок откладывается до 10-го этапа игры. Перед проведением 10-го этапа участников просят выбрать цвет для предложенных в списке эмоций.

- Радость
- Страх
- Печаль
- Гнев
- Обида
- Ревность
- Отвращение
- Интерес
- Любовь
- Стыд
- Вина
- Жадность



Далее достают рисунок симптома и смотрят, какие эмоции были в нем нарисованы. Это дает возможность определить, с какими эмоциями могут быть связаны проблемы, удерживающие симптом.

## 2-й этап. Причина симптома. Жизнь до и после.

1) Участникам предлагается выбрать предмет-фишку. Это может быть кольцо, брелок или любой маленький личный предмет игрока. Размещение этой фишки (личного предмета) на игровом поле будет указывать на ходы участника. Также участники могут делать ходы, используя только свои бланки, не перемещая предметы по полю. В таком случае поле является подсказкой для ведущего и группы для отслеживания этапов игры.

2) Далее игрокам нужно выбрать из предложенных ответов один из указанных на игровом поле и поставить туда свою фишку, отвечая при этом на вопрос: при каких обстоятельствах появился симптом? Что послужило пусковым механизмом?

Мини стрессы

Стресс

Внутренний конфликт

Потеря

Внешний конфликт

Не помню

3) Психолог называет и объясняет каждый из предложенных ответов.

Мини стрессы

Накопившиеся незначительные проблемы бытового характера. Напряжение в отношениях, на работе и т.д., не имеющие ярко выраженного влияния на жизнь человека.

Стресс

Одно значимое событие в жизни человека, заставившее его изрядно перенервничать и ведущее к изменению уклада жизни. Например, изменение места жительства, свадьба, смена работы или деятельности и т.д.

Внутренний конфликт

Столкновение двух противоположных желаний или обязательств. Когда человек хочет и не хочет чего-то с одинаковой силой. Например, хочет бросить курить и не хочет. Хочет расстаться с супругом и не хочет и т.д.

Потеря

Значительное изменение в жизни в связи с потерей кого-либо или чего-либо: близкого, друга, работы, статуса и т.д.

Внешний конфликт

Столкновение противоположных позиций с другим человеком, например, конфликт в семье или на работе с одним или несколькими значимыми людьми.

Не помню

Если участник не может выбрать ответ из предложенных, он выбирает это поле.

Ответ на этот вопрос позволяет получить информацию о событиях, в которых впервые было проявлено психосоматическое расстройство. Проработка в дальнейшей терапии той ситуации, которая явилась пусковым механизмом, часто необходима для устранения симптома.

4) После того, как каждый участник выбрал ответ, он перемещается на одну секцию выше, следующую за его ответом.

Следующее действие для каждого участника – метафорический анализ состояний, указанный в игровой ячейке, на которой оказалась фишка участника. Анализ проводится при помощи колоды ассоциативных метафорических карт с лицами. В инструкции к игре «Психосоматика» используются две классические колоды метафорических ассоциативных карт: «Persona» (автор Эгетмейер Моритц, художник Эли Раман) и «Saga» (автор Эгетмейер Моритц, художник Эли Раман).

Для каждого из участников из колоды метафорических карт достается две карты в закрытую.

Первая отвечает на первый вопрос, указанный в игровой ячейке, вторая карта – на второй вопрос, указанный там же.



Я без симптома Я с симптомом

Карты открываются и анализируются по очереди. Сначала задается вопрос, после чего открывается одна карта. После анализа первой карты задается второй вопрос и работают со следующей картой.



Я без симптома Я с симптомом

Я без симптома и я с симптомом

Жизнь до стресса и после

Тень и Персона

Я с «этим» и я без

«этого»

Я и оппонент

Я без симптома и я с симптомом





Мини стрессы  
Стресс  
Внутренний конфликт  
Потеря  
Внешний конфликт  
Не помню

Мини стрессы

Если участник выбрал «Мини стрессы», то задача – прояснить разницу эмоциональных состояний и поведения человека до появления симптоматики и после и проанализировать роль симптома в этом изменении.

Участнику предлагается вытянуть из колоды «Persona» в закрытую 2 карты. Они будут ответом на вопросы «Я без симптома» и «Я с симптомом», указанные на игровом поле (в данной ячейке)



Я без симптома Я с симптомом

Первую карту участник описывает, отвечая на вопрос: «Каким я был(а) до того, как появился симптом?»



Каким(ой) я был(а) до того, Каким я стал(а) с  
как появился симптом? появлением симптома?

Вторую описывает, как свое нынешнее состояние: «Я с симптомом» или «Каким(ой) я стал(а) с появлением симптома?» . Возможно, человек опишет сначала себя сразу непосредственно после появления симптома, а уже потом себя сегодняшнего. Психолог может помочь человеку проговорить и то состояние, которое было сразу после появления симптома, и то, которое сейчас.



Каким(ой) я был(а) до того, Каким(ой) я стал(а) с  
как появился симптом? появлением симптома?

Психолог стимулирует участника описывать карточки, только задавая вопросы и не давая интерпретаций: как выглядит человек на карте? Как он себя чувствует? Что его беспокоит? Чего ему хочется? Что не устраивает? и т.д.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.