

## Психологическая помощь и Интернет-технологии

**От автора:** Пусть станет невозможное - возможным!  
Пусть станет близко то, что далеко!  
И пусть все то, что кажется так сложно,  
Решается красиво и легко! (с)

Современный мир диктует нам свои условия и вот незаметно, за какие-то два десятилетия, наша жизнь стала крутиться вокруг Интернета. Развлечения, информация, товары, услуги, деловое и дружественное общение – на расстоянии вытянутой руки практически параллельная вселенная в невидимой сети.

Интернет расширил возможности людей живущих в отдаленных регионах благодаря отсутствию расстояний в виртуальном мире, значительно повысив доступность желаемого. Вслед за товарами общего потребления в сеть устремились всевозможные услуги. Сейчас мало кого удивит удаленной записью на прием или онлайн консультацией специалиста.

Данная тенденция не обошла стороной и психологическое консультирование, чем существенно поспособствовала развитию психологии в нашей стране. Во всем мире давно известна эффективность психологического онлайн консультирования или телепсихологии. Что может предложить психолог, например, по Skype?

Благодаря тому, что психологическая помощь основывается на разговорных методах, так называемых исцеляющих разговорах (talking cure – З.Фрейд), то услуги онлайн психолога мало чем отличаются от услуг очного специалиста. Психолог по Skype внимательно выслушает, окажет эмпатическую поддержку, задаст проясняющие вопросы, поможет увидеть решение проблемы и силы для ее преодоления. И хотя, ограничения, безусловно, существуют, онлайн формат способен удовлетворить нужды психологической поддержки, особенно для людей из глубинки или людей, не имеющих возможности выйти из дома. Достаточно лишь иметь стабильный интернет, веб-камеру с аудио-гарнитурой, и немного уединения и времени.

Примечательно, что новый формат изменил отношение к спросу на психологическую помощь. Раньше люди боялись обращаться к помощи психологов, опасаясь строгой атмосферы «как в больнице», обилия непонятных слов-терминов и ощущения собственной неполноценности. Все эти страхи и стереотипы успешно преодолеваются с помощью того же Skype-консультирования:

- Чтобы пойти к психологу, не нужно заставлять себя долго готовиться, куда-то ехать и сидеть в очереди на прием, помощь находится дома – нужно лишь выйти в сеть;
- Поход к психологу не равен лечению в стационаре с графиком обхода, приемом медикаментов и ощущением всевластия лечащего врача. Skype-консультирование это общение с приветливым человеком в домашней обстановке. Они такие же люди и ничто человеческое им не чуждо;
- Психологи не критикуют, не осуждают и не учат «как надо жить», они бережно хранят тайны и надежно сопровождают на всех этапах решения проблемы.

Тем не менее, Skype-консультирование это не только разговор по душам, анализ и обсуждение проблем со специалистом. Существует множество упражнений, техник и дополнительного инструментария психолога, которые помогают клиенту раскрыть свои

разум и чувства и увидеть верный путь к изменениям. Однако, не все из них можно взять в дистанционное поле психологической сессии. Те методы, которые основываются на физической составляющей (кинезиология, телесная терапия, юнгианская песочная терапия и пр.) или на трансовых состояниях (гипноз, медитации и пр.) имеют больше ограничений, чем возможностей для реализации в сети. Тем не менее, при чуткой поддержке психолога по Skype человек может рисовать, лепить, сочинять устно и письменно, фантазировать и работать с метафорическими картами прямо у себя дома. Материал и техники арт-терапии доступны и интуитивно понятны ему, а вот о метафорических ассоциативных картах (МАК) стоит рассказать отдельно.

Несколько лет назад МАК стремительно набрали популярность в психологическом сообществе благодаря своему основному свойству устанавливать непринужденный контакт между психологом и клиентом. При работе с образом карты у клиента отпадает тягостная необходимость соображать с чего начать изложение своих проблем и как рассказывать о себе все нюансы и хитросплетения жизни. Красивые колоды карт стимулируют творческий потенциал, эмоциональный отклик, призывают к рассказу. Карты создают условия для нового взгляда и подхода к проблеме, раскрывая глубины личности и донося их в простой форме описания образа до понимания психолога, а главное - до самого клиента.

Здесь нет интерпретаций и вмешательства психолога, есть только участливое сотрудничество и аккуратное следование за клиентом в бескрайнем мире его фантазии по законам его личных ассоциаций. В некотором роде, карты, одна или несколько - это отдельный сон наяву, а мы знаем, что «сон - это королевская дорога к бессознательному». Выступая дипломатичным переводчиком с символического языка бессознательного, метафорические ассоциативные карты быстро помогают:

- прояснить и осознать истинные потребности и переживания;
- взглянуть на ситуацию со стороны;
- проанализировать прошлое, принять настоящее, спланировать будущее;
- снять напряжения и тревоги;
- восполнить психологический ресурс;
- найти решения и ответы на вопросы;
- узнать о себе больше;
- раскрыть творческий потенциал;
- запустить процесс самоисцеления.

Безусловно, такой чудесный метод был необходим и в Skype-консультировании. Как бы ни был доступен онлайн формат, он так же нуждался в преодолении коммуникативных барьеров и неловкости первых минут встречи. Выступая предметом дискуссий, образы метафорической карты налаживают диалог между людьми или между психологом и клиентом, создают атмосферу доверия, интереса к самоисследованию и саморазвитию, служат руководством для раскрытия доступа к ресурсам человека. Рассказ от третьего лица по карте помогает мягко обойти защитные механизмы психики и вывести конфликтное содержание проблемы в сознание рассказчика. И вот, он внезапно понимает, что рассказ о нем и он с одной стороны как автор истории, с другой - как сторонний человек, свободно начинает видеть способы решения заявленной проблемы. Другие многочисленные достоинства МАК сложно переоценить, поэтому они с очевидностью стали бы отличным подспорьем в работе онлайн психолога.

До недавнего времени с методикой метафорических ассоциативных карт в онлайн консультациях существовали определенные сложности. Кроме того, что колоды карт есть

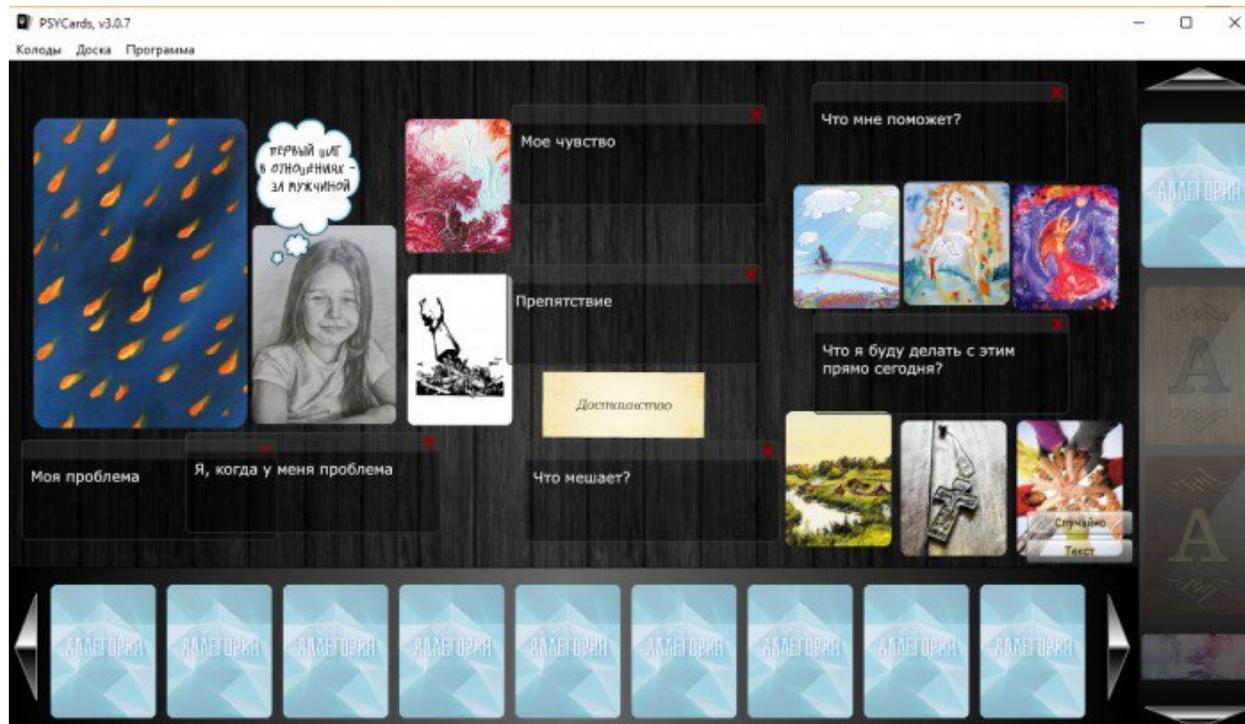
лишь у специалиста, показывать в веб-камеру образ карты было неудобно. Камера не передавала всех нюансов образа, а разложить несколько карт в той или иной технике так, чтобы их видел клиент, вообще не представлялось возможным. Выход напрашивался сам собой – МАК необходимо было перевести в виртуальную среду и реализовать удобный и практически идентичный функционал карт. Для этой цели было разработано программное приложение [PSYCards](#).

Приложение PSYCards позволяет на экране монитора осуществлять действия с оцифрованными изображениями МАК. Психолог производит выбор колоды, затем карты из нее, располагает карты в игровом поле, а также при необходимости переворачивает карты как «рубашкой» кверху, так и вверх ногами. Предоставляя возможность управлять его действиями с помощью Skype и его функции «демонстрация экрана», специалист освобождает клиента, у которого и без того может быть напряженное или тревожное состояние, от взаимодействия с программой.

Большая часть действий с картами была успешно перенесена в виртуальный мир, за исключением физической составляющей, влияние которой проявлялось как погружение в легкий транс, когда клиент осуществлял выбор, перебирая карты-образы. Взамен утраченным свойствам в виртуальном поле появилась возможность изменять масштаб карты. Это позволяет клиенту не только лучше рассмотреть образ карты, но и психологу в определенной технике диагностировать динамику решения проблемы и отношение клиента к ней.

В отношении техник и методов работы МАК не произошло никаких серьезных изменений. Все, что применялось с помощью полиграфического варианта карт, с успехом реализуется в виртуальном поле PSYCards. Skype-консультирование, как обязательное условие работы с виртуальными МАК, успешно сочетается с коучинговым, системно-семейным, позитивным и с другими многочисленными, основанными на разговорных методах, подходами к раскладам.

Стоит ли говорить о том, что психологическое консультирование онлайн стало на порядок проще, доступнее и основательно обогатилось в способах помощи населению благодаря удобному приложению для метафорических карт. Тем не менее, важно не забывать, что метафорические ассоциативные карты это лишь вспомогательный инструмент психолога и сами карты без опытного мастера навряд ли сотворят чудо. Изменить свою жизнь к лучшему способен лишь сам человек, всматривающийся в волшебный мир метафор.



### Литература по теме:

- Буравцова Н.В., Дмитриева Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. - Новосибирск: НИКП. - 2015. - 228 с.
- Меновщиков В.Ю., Интернет-консультирование в России. - Москва: [б.и.] Дата публикации: 28.12.2014. - URL: <http://counseling.su/stati?artid=158> , (дата обращения: 24.07.2015).
- Плеханова Т.С. Эффективность метафорических ассоциативных карт в виртуальной среде // СМАЛЬТА. 2016. №5. С. 34-39  
Статья впервые опубликована в ежегодном сборнике "**Открытая психология**" 2017 г., от Ассоциации профессиональных психологов и психотерапевтов

Вы можете подробнее узнать о всех достоинствах метода, пройдя курс "[МАКОВЫЙ ПСИХОЛОГ по Skype](#)"

**Автор:** [Татьяна Плеханова](#)

**Адрес статьи в Интернете:** <http://www.b17.ru/article/80401/>