

## Метафорические ассоциативные карты - новый инструмент оказания психологической помощи

Л.Г. Степанова (кафедра социальной и семейной психологии БГПУ)

**От автора:** *Теория и практика психологической и педагогической поддержки личности на разных этапах жизненного пути: Материалы междунар. науч.-практич. конф.; отв. ред. Р.Р. Калинина. - Псков: Изд-во ПсковГУ, 2012. - С. 24-27.*



В настоящее время «чемоданчик» психолога пополнился новым эффективным и уникальным инструментарием – метафорическими ассоциативными картами. Чтобы понять, в чем заключается их уникальность, для начала необходимо освободиться от привычных представлений о том, как играют в карты. Обычные игры предполагают соревновательный процесс и выигрыш-проигрыш, при этом интрига заключается в том, что один игрок выигрывает за счет слабости другого. Ассоциативные карты не предназначены для игр, где может быть выявлен победитель, в то же время это и не карты для гаданий, т.к. не имеют ничего общего с эзотерическим миром. Эти карты больше, чем просто игра, они являются средством стимулирования личностного и профессионального развития.

Первые карты появились в Германии в 1985 г. благодаря встрече канадского профессора искусствоведения, художника Эли Рамана и немецкого психотерапевта Моритца Эгетмейера, который рассмотрел в картах психотерапевтический потенциал, почувствовал их терапевтическое применение, позволяя своим клиентам экстериоризировать свое истинное

«Я» и чувства. Первая колода карт известна как «ОН» (в английском и немецком языках междометие «о» обозначается как «ОН»). Название было выбрано по целому ряду причин. Один из которых заключается в том, что оно отражает спонтанную реакцию человека на вытянутые карты («О, нет!», «О, в точку!»), реакцию, которая всегда проявляется на неожиданную комбинацию. Сегодня кроме «ОН» карт существует еще 18 уникальных карточных колод немецкого издательства, а также карты израильского издательства, которые могут использоваться, как сами по себе, так и в любых комбинациях с любыми другими колодами ассоциативных карт. Карты интернациональны и могут использоваться почти во всех культурах. Каждая колода карт создана совместно психологом и художником.

Метафорические ассоциативные карты не лишены теоретической основы, они в целом базируются на нескольких психологических теориях. Например, на понимании феномена «инсайта» в рамках клиент-центрированной терапии К. Роджерса. К. Роджерс подчеркивал тот факт, что инсайт объединяет несколько типов восприятия. Во-первых, восприятие взаимосвязей между ранее известными фактами. Во-вторых, самопринятие, или, выражаясь языком перцепции, восприятие всех побуждений с точки зрения их естественных взаимосвязей. И, в-третьих, отличный инсайт включает позитивный выбор тех целей, которые принесут наибольшее удовлетворение индивиду. Карты помогают клиенту обеспечить глубокое представление о самом себе, они могут играть значительную роль в повышении самопонимания человека, т.к. клиент просто слушает сообщения, которые приходят к нему через карты. При принимая во внимание третий элемент в процессе самопонимания, инсайт достигается самим клиентом и не навязывается посредством обучения или директивными методами.

Принцип отношения фигуры и фона из гештальт-терапии также нашел свое отражение в картах. Исследования в области восприятия показали, что важные и значимые события занимают центральное место в сознании, образуют фигуру, а менее важная информация отступает на задний план, образуя фон. В последующем фигура и фон могут поменяться местами. В своем восприятии организм выбирает то, что ему важно и интересно. Например, жажда побуждает человека выделять стакан воды на столе, установленном яствами как значимую фигуру, но когда жажда будет утолена, скорее всего, его внимание привлечет что-то другое. Восприятие устроено таким образом, что значимая фигура выделяется на первый план, будь то образ любимого человека, ощущение голода, боль от гвоздя в ботинке или слово этого текста. Все остальные объекты в этот момент сливаются, становятся нечеткими и уходят в так называемый фон. Поэтому карты не имеют определенного или «правильного» значения. Только человек, который вытянул карту, имеет право толковать значение карты: «Хозяин карты – хозяин рассказа». Никакие другие толкования или переосмысление не

допускаются.

Так же карты базируются на понимании проекции бессознательного в рамках психоаналитической теории, в которой бессознательное воспринимается, как накопление всех переживаний, воспоминаний и подавленных вопросов. Карты помогают идентифицировать поведенческие паттерны и вытесненные события. Каждый новый взгляд на карты может вызвать к жизни новый смысл. В этом контексте карты используются как безопасный инструмент для личной проекции. То, что клиент видит и понимает смысл карт – является одной из форм проекции бессознательного.

Теоретические основы карт также опираются и на другие понятия психоаналитического подхода, такие как игра (Д. Винникотт) или принцип синхронности (К. Юнг). Так, термин игра используется Д. Винникоттом в прогрессивном, креативном значении. Если истинная Самость (унаследованная диспозиция) развивается благодаря спонтанным жестам, то игра становится средством выражения этой истинной Самости. Игра является «работой» и становится формой психотерапевтического сотрудничества. Если психологическая помощь осуществляется в точке пересечения двух игровых полей, т.е. клиента и психолога, то тогда свободные ассоциации составляют игровую канву двух субъективных миров — канву, облегчающую проявление истинной Самости клиента. Д. Винникотт придерживается взглядов на игру как на разновидность творческого процесса. Различные колоды карт помогают клиентам в игровой форме воплощать свои истинные мысли и эмоции. В игре с картами отсутствуют элементы соревнования или соперничества, ее целью является процесс постепенного раскрытия и роста, позволяющий удовлетворить любознательность и улучшить миропонимание.

Принцип синхронности как существенная альтернатива линейной причинно-следственной связи был впервые подробно описан К.Г. Юнгом. Согласно К. Юнгу, синхронность не причинно-следственный связующий принцип, который относится к важным совпадениям событий, разделенных во времени и пространстве. Именно эти совпадения, самые разнообразные и необычные, К. Юнг назвал синхронностью. Он определял такую синхронность как «одновременное наступление того или иного психического состояния и одного или нескольких внешних событий, проявляющихся как осмысленные параллели субъективному состоянию, имевшему место в тот момент". Синхронности могут принимать множество различных форм: одни связывают людей и события, разделенные расстоянием, другие – временем. Выбирая карты одну за другой и давая им объяснение и смысл, на протяжении каждой сессии клиенты становятся участниками прогресса в своих личных открытиях, т.к. они рассказывают свои истории в своем личном пути, без перерыва, переосмысления или интерпретаций психолога.

При использовании карт необходимо помнить о важности соблюдения этикета и правил для облегчения открытости и доверия. Есть пять основных моментов, которые необходимо учитывать при использовании карт:

- 1) уважение права клиента на проявление его личного воображения и осмысливания. Необходимо постоянно помнить, что нет «правильных» значений карт, ведь клиент высказывается исключительно о своей личной жизненной ситуации;
- 2) уважение права клиента на неприкосновенность частной жизни. Клиент выбирает, что, как и сколько говорить. Если клиент не хочет комментировать свои карты, то он может их отложить, не давая никаких объяснений, или ограничиться коротким пояснением. При этом он может показать свои карты или просто отложить их, не показывая;
- 3) уважение целостности – противоречия или аргументы против интерпретации клиента не допускаются, так же как саркастические комментарии, споры и дискуссии. Однако можно прояснять и поддерживать, чтобы улучшить понимание человека;
- 4) уважение индивидуальности. Когда клиент интерпретирует свои карты, психолог не предполагает, что клиент видит и чувствует то, что видит и чувствует он;
- 5) уважение говорящего – когда клиент говорит, его нельзя перебивать.

В заключение отметим, что метафорические ассоциативные карты могут использовать в своей работе не только психологи, консультанты и психотерапевты для оказания психологической помощи. Карты являются полезным инструментом в работе различных специалистов, помогающих профессий: руководителей групп, тренеров, коучей, педагогов, социальных работников и т.д.

Таким образом, использование метафорических ассоциативных карт в процессе оказания психологической помощи – это еще один ключ, открывающий доступ к бессознательному, позволяющий с достаточной четкостью выявить не только проблему клиента, но и помочь ему самому найти новое, эффективное решение, которое его полностью устроит. Карты позволяют получить картину, отражающую наиболее важные аспекты проблемной ситуации и ее субъективного переживания; произвести необходимые уточнения и прояснения. Метафорические карты дают возможность напрямую обращаться к бессознательному без цензуры и критики; работать с травматическими ситуациями без ретравматизации, исцеляя. Карты дают возможность почувствовать человеку, что «всё в его руках», запускают механизмы внутреннего активного поиска, а также заглядывать глубоко в прошлое и далеко в будущее, находя нужные ответы и

формируя новые более адаптивные способы взаимодействия с окружающим миром. Карты позволяют отделить истинные цели от ложных, найти путь реализации желаемого, разобраться во внутренних противоречиях, определиться с выбором, понять, как строить свою жизнь так, чтобы в результате получать именно то, что хочется и многое другое.

В то же время, метафорические ассоциативные карты не предназначены для того, чтобы заменить собой другие психотерапевтические методы, но они могут стать еще одним важным творческим средством исследования, личностного роста, которым можно пользоваться в сочетании с различными другими существующими подходами.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ