

Людмила Григорьевна Степанова

к.пс.н., старший преподаватель Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка, факультет психологии, кафедра прикладной психологии
stepanova_lg@yahoo.com

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ КАК ЭФФЕКТИВНОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ В РАБОТЕ С СЕМЕЙНОЙ ПРОБЛЕМАТИКОЙ

Метафорические ассоциативные карты – это эффективный и уникальный инструмент, для работы с семейной проблематикой, который открывает доступ к бессознательному, позволяет с достаточной четкостью выявить не только семейную проблему, но и помочь членам семьи самим найти новое, эффективное решение, которое их полностью устроит. В то же время, карты не предназначены для того, чтобы заменить собой другие психотерапевтические методы, но они могут стать еще одним важным творческим средством исцеления, личностного роста, которым можно пользоваться в сочетании с различными другими существующими подходами. Метафорические ассоциативные карты базируются на нескольких психологических теориях: на понимании феномена «инсайта» в рамках клиент-центрированной терапии (К. Роджерс); на понимании принципа отношения фигуры и фона в рамках гештальт-терапии (Ф. Перлз); на понимании проекции бессознательного, игры (Д. Винникотт) и принципа синхроничности (К. Юнг) в рамках психоаналитической теории.

Ключевые слова: метафорические ассоциативные карты, Моритц Эгетмейер, феномена «инсайта», принцип отношения фигуры и фона, проекция бессознательного, игра, принцип синхроничности, принципы использования карт.

В настоящее время метафорические ассоциативные карты все больше и больше завоевывают популярность, и не только среди психологов. Ведь эти карты больше, чем просто игра. Они являются весьма эффективным средством стимулирования личностного и профессионального развития.

Первые метафорические 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 экстерниоризировать 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. Одна из них 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 картонных 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. В целом карты 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. Иногда этот опыт называют «ага-переживание», имея в виду неожиданную вспышку сознания, которая сопровождает этот процесс. Во-вторых, самопринятие, или, выражаясь языком перцепции, восприятие всех побуждений с точки зрения их естественных взаимосвязей. Это значит, что не нужно, как обычно, отрицать те чувства и эмоции, которые являются социально неприемлемыми или которые не соответствуют требованиям идеального «Я», что, в свою очередь, дает возможность увидеть взаимосвязь между собственным «Я», как мы обычно его себе представляем, и этими менее приемлемыми побуждениями. Это во многом может помочь стать менее расколотой личностью, гораздо в большей степени функционирующей как единое целое, личностью, в которой каждое чувство, эмоция или действие имеют приемлемую связь с любым другим чувством или действием. И, в-третьих, подлинный инсайт включает позитивный выбор тех целей, которые принесут наибольшее удовлетворение человеку [3]. 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. И, принимая во внимание третий элемент в процессе самопонимания,

инсайт достигается самим клиентом и не навязывается посредством обучения или директивными методами. Это предполагает именно такие решения, которые никто не может осуществить за человека. Благодаря чему он существенно увеличивает вероятность того, что решение будет конструктивным и повлечет за собой ряд позитивных действий, которые будут предприниматься для реализации конструктивного выбора.

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 и выступает в качестве фона. Ф. Перлз применил это положение к описанию функционирования личности. Нередко фигура и фон меняются местами, что является основой саморегуляции психики. В своем восприятии организм выбирает то, что ему важно и интересно в данный момент. В качестве фигуры могут выступать потребность, чувство или мысль, которые в данный момент преобладают над всеми остальными. Как только потребность удовлетворяется, то теряется ее значимость и она отодвигается на задний план. Например, жажда побуждает человека выделять стакан воды на столе, уставленном яствами как значимую фигуру, но когда жажда будет утолена, скорее всего, его внимание привлечет что-то другое. То есть из всего многообразия мира человек выделяет то, что отвечает его актуальным потребностям. Остальное просто проносится мимо, как дома за окном машины, если вы за рулем. 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. Психическая реальность по большей части не является прерогативой сознания. В ней властвует бессознательное психическое, далеко не всегда попадающее в поле сознания, однако оказывающее существенное воздействие на поведение человека. Это бессознательное психическое не пассивно и не инертно. Напротив, оно весьма действенно, активно и способно вызвать к жизни такие внутренние процессы и силы, которые могут вылиться в созидательную деятельность или оказаться разрушительными как для самого человека, так и для окружающих

его людей [2]. 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 как 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), принцип синхроничности (К. Юнг). Так, термин игра используется Д. Винникоттом в прогрессивном, креативном значении. Если истинная или центральная Самость (является врожденным потенциалом, который переживается как непрерывность бытия, и является достижением своим собственным путем и в собственном темпе личной психической реальности и личной схемы тела) 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 писал: «Психотерапия осуществляется там, где пересекаются две сферы игры: сфера игры пациента и сфера игры терапевта. Психотерапия имеет дело с двумя людьми, играющими друг с другом. Из этого следует, что работа терапевта там, где игра невозможна, направлена на то, чтобы из состояния, в котором пациент не может играть, привести его в состояние, в котором он играть может» [1]. И далее: «Я думаю: мы должны исходить из того, что игра при анализе взрослых представляет собой точно такое же высказывание, как и при нашей работе с детьми. Она проявляется, например, в выборе слов, в интонации и, безусловно, в настроении» [1]. 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 углубить миропонимание.

Принцип синхроничности был впервые подробно описан К.Г. Юнгом как существенная альтернатива линейной причинно-следственной связи. Согласно К. Юнгу, синхроничность – это одновременное возникновение двух событий, связанных не причинно, а по смыслу. Он определял такую синхроничность как «одновременное протекание определенного

психического состояния с одним или несколькими внешними событиями, которые выглядят смысловыми аналогами моментального субъективного состояния – и, в определенных случаях, наоборот» [4]. 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 пояснений, или ограничиться коротким пояснением;

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.

Теперь хотелось бы подробнее рассмотреть возможности использования метафорических ассоциативных карт в консультативном процессе при работе с семейными проблемами. С семейными проблемами можно работать не только с семьей в целом, но и с отдельными членами семьи в рамках психологического консультирования.

Итак, первый шаг – постановка цели, причем не только итоговой (запрос клиента), но и цели каждой конкретной встречи. Для прояснения целей клиента, а точнее, для описания желаемого результата можно использовать сюжетные колоды метафорических ассоциативных карт (например, Saga,

Mythos, Habitat). Клиенту можно предложить рассмотреть карты и выбрать ту (или быть может, те), которая поможет ответить ему на такие вопросы, как: «Что вы надеетесь получить для себя и для своей семьи в результате нашей работы?», «Каким образом вы бы хотели изменить свою семью?», «Что вы хотите для себя и своей семьи?», «Чувствуете ли вы воодушевление при мысли о цели?», «Конфликтует ли эта цель с чем-то еще? Другими целями, ценностями, убеждениями?», «Если вы достигнете цели, есть ли что-либо, что вы можете потерять?», «Что вы потеряете, если не достигнете цели?», «Находится ли ваша цель в зоне вашей компетенции и контроля?», «Как вы поймете, что достигли цели?». Иными словами психолог-консультант и клиент совместно определяют как то, к чему семья стремится как целое, так и то, какими ресурсами она в данный момент располагает для этого, а карты позволяют углубить это понимание.

Определив цели, можно переходить к прояснению существующей ситуации. Это описание реальности, т.е. той реальной ситуации, в которой находится семья и которая членов семьи не устраивает. Поэтому выбранную карту-цель (или карты-цели) предложить клиенту отложить в сторону и заняться описанием ситуации, в которой оказался клиент.

При работе на этом этапе также можно использовать сюжетные карты, что и на предыдущем этапе, и добавить карты-слова из колоды Oh, т.к. они позволят, благодаря одновременной работе правого и левого полушарий мозга, эффективней преодолеть искажения в сознании клиента. Ведь главным критерием в таком обследовании является объективность, которая подвергается большим искажениям, обусловленным мнениями, суждениями, ожиданиями, предрассудками, надеждами и страхами тех, кто ее воспринимает. Поэтому, чтобы подойти к обследованию существующей ситуации (реальности), надо преодолеть искажения в сознании и психолога-консультанта, и клиента. Это требует от психолога-консультанта безоценочности и умения формулировать такие вопросы, которые требуют от подопечного обстоятельных ответов. Терминология, используемая в обычных разговорах, чаще всего тяготеет к оценочной оси, а в процессе консультирования – к описательной. Описание идет на пользу, а критика обычно отвлекает. Психолог-консультант начинает с наиболее общего исследования проблемы, продвигаясь в разговоре вслед за клиентом, помня при этом, что для искоренения проблемы, надо проникнуть глубже того уровня, на котором она себя проявляет.

На этой же стадии проясняются препятствия на пути к достижению

цели: «Что не дает вам достичь цели?», «Откуда вы знаете, что это именно оно?», «Требуется ли вам изменить себя для достижения цели?», «Что не дает вам измениться?», «Насколько вы доверяете себе в процессе?», «Каковы риски в процессе достижения цели?», «Это реальные риски или самооправдание?», «Делаете ли вы что-то прямо или косвенно для поддержания ситуации в ее текущем виде?», «Мешает ли вам кто-то? Как конкретно? С какой целью они это делают?», «Каких ресурсов у вас нет? Способностей, навыков, информации?» и т.п. При работе с прояснением препятствий, также можно использовать метафорические карты, но в этом случае клиент тянет их «вслепую» («рубашками» вверх).

Следующий шаг – это составление списка возможностей, который заключается не в поиске «правильного» ответа, а в определении наибольшего числа альтернативных способов действия. На этой стадии количество вариантов важнее качества или возможности реализации каждого из них. Зачастую главным фактором, оказывающим негативное воздействие на поиск нестандартных решений, являются наши скрытые предположения, многие из которых мы даже не осознаем. Например: «это невозможно», «это нельзя делать так», «никто на это не согласиться». Это цензура здравого смысла, самоограничительные предположения, к которым мы все склонны, избавление от которых помогает по-новому решать старые проблемы. И на этом этапе карты также становятся эффективным инструментом для поиска как можно большего количества альтернативных решений. Вытягивание карт «в слепую» помогает клиенту снизить цензуру, «свернуть» с пути привычных, стереотипных форм поведения к более широкому и творческому реагированию.

После того, как будет составлен перечень альтернативных возможностей решения проблемы, клиентам предлагается сравнить все «за» и «против» каждого варианта, при этом вполне возможно, что оптимальным будет сочетание двух или более идей. Можно предложить оценить каждый вариант списка по десятибалльной шкале. В ходе работы на этом этапе можно использовать вопросы: «Если бы все было возможно, что бы вы сделали?», «Был ли у вас опыт решения подобных проблем?», «Что вы делали в прошлом?», «Знаете ли вы кого-то, кто хорошо справится с такого рода препятствиями?», «Что на самом деле замотивирует вас?», «По каким правилам вы действуете? Откуда они взялись?», «Можете ли вы как-то решить эту проблему способом, который совершенно вам не свойственен?», «Хватает ли вам вариантов?».

После того, как клиент выбрал подходящий вариант, наступает завершающий шаг, смысл которого заключается в том, чтобы превратить обсуждение в принятие решения. Вопрос «Что вы будете делать?» дает понять клиентам, что пора принимать решение. Когда члены семьи определились с вариантом своего решения, наступает самое время задавать вопросы, проясняющие детали выбранных вариантов. Следующий вопрос – «Достигнете ли вы при этом своей цели?» – позволяет уточнить, соответствует ли выбранное решение цели, возможно, следует изменить саму цель с учетом результатов обсуждения. Вопрос «Какие возможны препятствия на пути?» предупреждает любые возможные обстоятельства, способные помешать выполнению действия. При работе с этим вопросом можно предложить клиенту сопоставить карту-решение с картой-целью, которая была выбрана на первом этапе работы.

Вопросы «Кому следует знать об этом? Какая поддержка вам нужна? Когда и как вы собираетесь заручиться этой поддержкой?» также важны, т.к. часто происходит, что планы меняются, а люди, которые должны были знать об этом, узнают только спустя некоторое время и со стороны, что очень плохо сказывается на взаимоотношениях. Кроме того, успех решения семейных проблем зависит не только от желания и действия одного клиента, а часто от того, что клиент наметил сделать совместно с другими членами семьи. В тоже время бесполезно только желать поддержки, не предпринимая никаких необходимых для этого шагов. В помощь можно предложить клиенту карты из колод Persona или Personita.

Еще одним немаловажным вопросом является вопрос: «Какие еще у вас есть соображения?», чтобы ничего не упустить из виду. Готовность членов семьи сделать все, что в их силах, можно определить, предложив им оценить по шкале от 1 до 10 степень собственной уверенности в своей способности выполнить запланированное. Если они оценивают свою уверенность ниже восьми баллов, то уточнить, что мешает получению оценки 10?

Благодаря проведенной работе, члены семьи развивают новые способности и навыки, которые увеличивают эффективность. При этом психологу-консультанту нет необходимости решать задачи за клиента. И если, работая с семьей в целом, психолог-консультант всего лишь создал для них возможность по-настоящему взглянуть друг на друга, действительно прикоснуться друг к другу, прислушаться друг к другу, этого уже достаточно, чтобы маятник пошел в другую сторону, в сторону нового начала.

Таким образом, использование метафорических ассоциативных карт в

процессе оказания психологической помощи в рамках семейной проблематики – 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 «все 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 исцеления, личностного роста, которым можно пользоваться в сочетании с различными другими существующими подходами.

В заключение отмечу, 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 др.).

Литература

1. Винникотт Д. Игра и реальность. М., 2008.
2. Лицман Н.И. Введение в классический психоанализ (краткий курс). Воронеж, 2003.
3. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М., 1999.
4. Юнг К.Г. Синхроничность: акаузальный объединяющий принцип. М., 1997.