

# ВИЗИТ В ЗАЗЕРКАЛЬЕ

опыт работы с проективными  
картами в различных областях  
практической психологии



под редакцией Евы Морозовской

Институт Проективных Карт  
2013

**Людмила Степанова**, Минск

Кандидат психологических наук, тренер, коуч (ICTA), прошла обучение по работе с МАК у Офры Аялон и Марица Эгетмайера, НЛП-мастер, член Федерации психологов-консультантов онлайн (Россия). Автор более 50 публикаций в области гендерной психологии и психологического консультирования, в том числе нескольких книг. Опыт практической деятельности – более 17 лет (индивидуальные консультации, тренинги, обучающие семинары).

Сфера профессиональных интересов: индивидуальное и групповое консультирование в области гендерных отношений, в области разрешения конфликтов, успешной коммуникации. Ведущая обучающих семинаров-практикумов по работе с метафорическими ассоциативными картами в Беларуси, России для специалистов помогающих профессий. Доцент кафедры психологии Белорусского государственного университета.

## **МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ**

В настоящее время метафорические ассоциативные карты все больше и больше завоевывают популярность, и не только среди психологов. Ведь эти карты более, чем просто игра: они являются весьма эффективным 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 Эгетмайера, 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 на неожиданность. Сегодня кроме «ОН» карт существует еще 18 карточных колод немецкого издательства, а также около 50-ти колод ассоциативных карт израильского издательства и 13 колод украинского Института Проективных Карт, 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 или психологом и фотографом.

Метафорические ассоциативные карты базируются на нескольких психологических теориях.

Во-первых, 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 может помочь сгладить имеющиеся внутриличностные конфликты, стать более цельной 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 клиенту (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. 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.

Во-вторых, принцип отношения фигуры и фона из гештальт-терапии, который 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, 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.

В-третьих, 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, оказывающее существенное воздействие на поведение человека. Это бессознательное 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 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, с. 49). 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, с. 51). 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, с. 219). Синхроничности 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 на 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 (помним про принцип отношения фигуры и фона из гештальта);
- 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 ограничится коротким пояснением;

В) уважение целостности – противоречие или аргументы против интерпретации клиента не допускаются, так же как саркастические комментарии, споры и дискуссии. Однако можно прояснять и поддерживать, чтобы улучшить понимание человека;

Д) уважение индивидуальности. Когда клиент интерпретирует свои карты, психолог не предполагает, что клиент видит и чувствует то, что видит и чувствует он;

Б) уважение говорящего – когда клиент говорит, его нельзя перебивать.

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 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 «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.

#### Литература

1. Винникотт Д. Игра и реальность. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008. – 240 с.
2. Лицман Н.И. Введение в классический психоанализ (краткий курс). – Воронеж: МОУ ВЭПИ, 2003. – 93 с.
3. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999.
4. Юнг К.Г. Синхронистичность: акаузальный объединяющий принцип / К.Г. Юнг. Синхронистичность. – М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997. – С. 198–307.