

Михаил Ингерле́йб

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
АССОЦИАТИВНЫЕ
КАРТЫ



Полный курс для практики

Михаил Ингерлейб

**Метафорические ассоциативные
карты. Полный курс для практики**

«Питер»

2020

УДК 88.49я7
ББК 159.9.018(07)

Ингерлейб М. Б.

Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики
/ М. Б. Ингерлейб — «Питер», 2020

ISBN 978-5-4461-1516-7

Книга вводит в волшебный мир метафорических ассоциативных карт – уникального инструмента для повседневной деятельности практического психолога, психотерапевта, коуча, педагога. В издании изложены принципы и практические советы по организации работы, выбору стимульного материала, подбору сценариев для группы и индивидуального консультирования. Приведенные в книге почти пятьдесят вариантов применения метафорических ассоциативных карт создают арсенал на все случаи жизни, более чем достаточный для начала работы, и демонстрируют принципы, на которых можно строить собственные игры. С учетом вариантов использования, прилагающихся к каждой колоде ее авторами, этого более чем достаточно. Книга будет полезна практическим психологам, педагогам, социальным педагогам, студентам и аспирантам педагогических и психологических специальностей.

УДК 88.49я7
ББК 159.9.018(07)

ISBN 978-5-4461-1516-7

© Ингерлейб М. Б., 2020
© Питер, 2020

Содержание

Введение	6
Глава 1. Метафорические ассоциативные карты как инструмент	9
Что такое метафорические ассоциативные карты (МАК)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Михаил Ингерлейб
Метафорические ассоциативные
карты. Полный курс для практики

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Михаил Ингерлейб, 2019

* * *

Введение

Первую колоду метафорических ассоциативных карт (МАК) я купил около десяти лет назад. Приобрел я ее у Леонида Борисовича Тальписа вместе с обучающими семинарами. Это была классическая колода ОН, которой я долго и с удовольствием пользовался для личных целей – для индивидуальных медитаций и стимуляции творческой активности.

Так и пребывала у меня эта колода в одиночестве, пока соматическая медицина и психосоматика в фокусе моих профессиональных интересов постепенно дополнялись индивидуальными и групповыми психотерапевтическими практиками.

Но по-настоящему я оценил метафорические ассоциативные карты, когда начал вести тренинги по стрессоустойчивости и терапевтические группы в реабилитационных центрах для алко- и наркозависимых. Там МАК стали инструментом постоянной работы, и количество используемых колод выросло до четырех: ОН, SAGA, MYRTNOS, COPE.

Тогда же я начал собирать информацию о разнообразных методах работы с метафорическими картами. Какие-то сценарии вводил в свою повседневную работу, какие-то оседали в архивах. Когда их накопилось достаточно много, стало обидно, что отличный материал без толку лежит «в закромах».

Предлагаемый в книге материал может быть полезен психологу практически любого направления, который имеет желание использовать в своей практике метафорические ассоциативные карты. Вводная часть книги написана для начинающих психологов и поэтому содержит общие положения, касающиеся во многом очевидных практических моментов психологического консультирования и психотерапии, все остальное – для практиков любого уровня. Обсуждение теоретических положений сведено к минимуму, необходимому для осознанного использования материала.

Энтузиасты метафорических ассоциативных карт (О. Аялон, А. Горобченко, Н. Милорадова, Е. Морозовская, Л. Мошинская, Г. Попова, А. Пушков, Л. Степанова, Л. Тальпис, М. Эгетмейер и др.) утверждают, что МАК совместимы с любыми теоретическими базами консультирования, сопровождения и терапии, потому что любое направление психологии, консультирования и психотерапии в той или иной форме использует как инструмент терапевтическую метафору.

Метафорические ассоциативные карты являются терапевтической метафорой в концентрированном виде.

Какие задачи могут решаться с помощью МАК? Вот примерный перечень (в алфавитном порядке).

- Арт-терапия:
- интеллектуальное и полезное развлечение в кругу друзей и семьи;
- развитие творческих способностей;
- развитие творческого потенциала детей и взрослых.
- Бизнес-консультирование:
- командообразование;
- коммуникационные игры и тренинги;
- перспективы развития бизнеса;
- работа с личными и профессиональными отношениями;
- разрешение конфликтов в коллективе;
- расстановка сил на предприятии для более эффективного принятия решений;
- управление персоналом.
- Личностный рост и личностные изменения:
- актуализация личностного роста;

- помощь в преодолении стрессов;
- причины, почему не складывается личная жизнь;
- прохождение личностных кризисов.
- Образ «Я», ценности, установки, смыслы деятельности, качество жизни:
- выбор между работами/сферами деятельности;
- высшие причины и смыслы;
- интроспекция – исследование образа «Я»;
- обнаружение причин внутриличностного конфликта;
- поиск ресурсных состояний;
- поиск своего места в жизни;
- поиск своего предназначения в жизни;
- причины семейного сценария (повторяющиеся из поколения в поколение события, болезни);
 - работа с психосоматикой;
 - работа со своими сублимностями;
 - работа со сновидениями и фантазиями;
 - раскрытие интереса к самопознанию и саморазвитию.
- Профессиональные психологические задачи:
 - возможность быстро и наглядно получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом и его проблемой;
 - возможность обратиться к психотравмирующей ситуации клиента через метафору и тем самым избежать его дополнительной ретравматизации;
 - обход внутреннего сопротивления и рациональных защит путем снижения сознательной цензуры;
 - получение картины взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности;
 - снятие внутреннего напряжения и сопротивления клиента;
 - снятие защитных установок и реакций;
 - создание атмосферы безопасности и доверия;
 - создание позитивной обстановки, в которой могут осуществляться групповая коммуникация и обмен мнениями;
 - установление доверия между психологом и клиентом;
 - формирование позитивного мышления.
- Работа с отношениями:
 - коррекция и терапия межличностных отношений;
 - преодоление кризисных этапов отношений;
 - разрешение конфликтов (конфликт с другом, коллегой, деловым партнером и т. д.);
 - терапия детско-родительских отношений;
 - терапия супружеских отношений;
 - возможность увидеть текущую ситуацию в отношениях, понять намерения партнера.
- Работа со страхом и травмами:
 - проработка и терапия страхов;
 - проработка и терапия травм;
 - прояснение причины болезни (состояния, психологического симптома и т. д.) и нахождение ресурса для ее преодоления;
 - работа с линией времени, моделирование и исследование любых процессов в прошлом и будущем;
 - работа с посттравматическим синдромом;
 - реабилитационная работа.

Впечатляет?

Глава 1. Метафорические ассоциативные карты как инструмент

Что такое метафорические ассоциативные карты (МАК)

Метафорические ассоциативные карты (МАК, metamorphic associative cards, МАС¹) – это современный разносторонний инструмент психологической работы (терапевтической, консультативной и коррекционной), совместимый если не со всеми, то с подавляющим большинством психологических методов, а также способ самопознания и творческого выражения, применимый в педагогике и образовании, бизнесе и психологии.

В настоящее время общепринятой является концепция, которая определяет семь теоретико-методологических парадигм психологических вмешательств (интервенций), основываясь на их философско-идейном обосновании:

- 1) психодинамическую (глубинная психология);
- 2) гуманистическую;
- 3) когнитивно-поведенческую;
- 4) экзистенциально-феноменологическую;
- 5) конструктивистскую;
- 6) системную;
- 7) эклектичную и интегративную.

Можно уверенно утверждать, что в каждом из этих направлений существуют ситуации и этапы работы, где МАК оказываются удобнее и эффективнее традиционных подходов. И если это не так на данный момент, то ситуация обязательно изменится в ближайшем будущем.

Процесс появления новых наборов метафорических ассоциативных карт стал настолько стремительным, что энтузиасты МАК уже занимаются разработкой обобщенных алгоритмов создания новых колод (Милорадова, Попова, 2016). В продаже постоянно появляются новые наборы (колоды) карт, ориентированные под уникальные авторские подходы или распространенные запросы. Более того, уже существуют специализированные электронные ресурсы, которые позволяют за разумный промежуток времени создать собственную колоду метафорических карт под индивидуальные запросы. Если же говорить о типографской продукции, то на сегодняшний день я слышал примерно о 90 разнообразных колодах – и их количество продолжает увеличиваться. Число же способов использования исчислению не поддается.

Прежде чем двигаться дальше, определимся с базовой терминологией, которая будет использоваться в этой книге.

Один из основателей метода, Моритц Эгетмейер, в сопроводительном материале к каждой колоде позиционирует способы использования карт именно как игры, а сами карты – как инструмент недогматического самопознания (a tool for non-dogmatic self-discovery). Вторым членом творческого союза, создавшего первую метафорическую колоду, Эли Раман, был много лет увлечен «изменчивыми структурами» (variable structures) как объектами искусства. О третьем участнике этого творческого союза Джо Шлихтере известно совсем мало – он был гештальт-ориентированным психотерапевтом, возможно, соседом Эли Рамана, и именно ему принадлежит первичная концепция процедур и принципов использования метафорических карт в психологической работе. Поэтому сейчас на Западе считается, что концепция, приведшая к созданию первых колод ассоциативных карт, основана на принципах гештальт-терапии,

¹ По утверждению «Википедии», в некоторых частях мира их еще называют картами kesem.

гуманистической психологии и работах К. Юнга по архетипам и Джозефа Кэмпбелла по мифам (Gatineau, 2010).

Метафорические ассоциативные карты сегодня используются в индивидуальной и групповой работе сотнями (без преувеличения!) разных способов. Такие способы традиционно называются играми, техниками, методиками или сценариями. Сегодня карты применяются более разнообразно и утонченно, чем первоначально предполагали авторы самой первой колоды, но термин «игра», несомненно, имеет право на существование, хотя бы из уважения к первооткрывателям.

Однако лично я предпочитаю термин «сценарий» или «сценарий игры» и буду его использовать дальше в книге. Принципиальной разницы я не вижу, но «просто сценарии» не имеют выраженного игрового компонента. Это структурированная процедура, протокол, направленный на прояснение каких-либо аспектов психической жизни участника процедуры. В некоторых случаях при работе с детьми или в групповой работе процесс приобретает характер эмоционально насыщенной игры, где лидирующая роль переходит от одного к другому, и такие сценарии, естественно, описываются как игровые.

Участников групповой работы далее будем именовать по их роли – участник и ведущий, клиента индивидуальной работы – клиент.

Специалист, работающий с картами, в этой книге обозначается как психолог, но кое-где, помимо воли автора, проскакивает слово «терапевт»² (как обозначение специалиста, ставящего перед собой более глубокие задачи, чем психологическое консультирование).

Что такое МАК?

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это мультимодальная сенсорная стимуляция, создающая путем неосознанных ассоциаций метафорические образы, способствующие диссоциации субъекта с актуальной проблемой, в результате чего возникает возможность ее ассоциативного и нарративного исследования, а также переноса внутренних побуждений и неосознанных потребностей в зону рационального осмысления.

Возникает вполне закономерный вопрос: почему стимуляция мультимодальная, если стимул вполне однозначный – визуальный? Да, первичный стимул визуальный, однако эмоциональное и рациональное взаимодействие клиента с первоначальным образом на карте вызывает возникновение значительного количества вербальных, телесных и иных ассоциаций, которые и обеспечивают разнообразие взаимодействий применяющего карты психолога с неосознанной и осознанной продукцией психики клиента (Попова, Милорадова, 2014).

Взглянем для примера на табл. 1.1.

Таблица 1.1. Тип, характер и суть взаимодействий клиента с метафорической картой

² От английского *therapist*, где это слово не имеет смыслового пересечения с медицинской практикой и почти никогда не употребляется в форме *psychotherapist*, как в русском.

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
Первичное восприятие визуального образа — как мгновенное, неуправляемое, спонтанное РЕАГИРОВАНИЕ	Эмоциональный Визуальный образ вызывает эмоциональную реакцию, которая подвергается интроспективному изучению	Первая спонтанная эмоция (Oh-реакция) — удивляющая самого клиента эмоция, зачастую более насыщенная актуальным содержанием его эмоциональной жизни, чем воспринимаемым образом
		Адаптированная (вторичная) эмоциональная реакция — эмоция, пропущенная клиентом через фильтры культуры и воспитания, «приглаженная» эмоциональным контролем

Таблица 1.1 (продолжение)

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
		Формирование общего эмоционального тона контакта с картой — создание настроения
Осмысление изображения — рациональное осознание визуального образа	Рациональный Визуальный образ осознается, вербализуется, трансформируется в слово, словесные формулы обобщаются в символы и ассоциации — в нарративном процессе выкристаллизовываются СМЫСЛЫ	Вычленение фигур из фона (выделение важных для клиента деталей)
		Объединение фигур в осмысленные отношения — формирование сюжета
		Проекция собственных мыслей и отношений на элементы сюжета
		Восприятие изображения как общей картины, объединенной сюжетом (в статике), — формирование смысла сюжета
		Вербализация сюжета картинки через проговаривание — осознание смысла
		Предпочтение отдельных деталей (и/или речевых конструкций, так как скрытые смыслы часто осознаются в процессе вербализации) и придание им функции передачи конкретных смыслов (символических значений) — символизация
		Рациональное (сознательное) объединение символов вокруг событий и временной

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
		<p>оси — развитие сюжета (в динамике) в форме нарратива — разворачивание его как объяснительной и прогностической модели с включением проекций и защит, рационализаций, когда «всплывший» актуальный психический материал вступает в противоречие с привычным обликом реальности</p> <p>Объяснение (толкование) символа на различных уровнях понимания и принятия (индивидуального-культурального, сиюминутного — устойчивого, обыденного — экзистенциального восприятия), переводит толкование символа в актуальную метафору, учитывающую индивидуальность и момент действия</p>
<p>Творчество как развитие осознанных смыслов, актуальных ассоциаций и индивидуальных метафор под влиянием актуальной эмоции</p>	<p>Творческий Переработка актуального осознанного и неосознанного содержания психики, откликнувшегося на визуальную стимуляцию</p>	<p>Открытие личности в ее индивидуальности и актуальном состоянии через творчески осмысленные значимые смыслы, личные ассоциации и собственные метафоры для терапевтической интерпретации симптома (проблемы) — столь искомый нами результат, ведущий к инсайту</p>

Таблица 1.1 (окончание)

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
		Арт-терапевтические способы дальнейшей трансформации и реализации творческого импульса — создание творческой продукции, включающей или опирающейся на визуальный облик карты, или вербальный ассоциативный ряд, или завершенный нарративный процесс

В таблице предпринята попытка свести воедино психологические феномены, задействованные в процессе работы с метафорическими ассоциативными картами. Надо понимать, что не все из упомянутых явлений присутствуют одновременно и всегда, но взаимосвязи между ними в таком представлении видны более ясно.

Давайте подробнее рассмотрим упомянутые в таблице феномены.

Восприятие – в последовательной триаде, описывающей процесс получения мозгом информации из внешнего мира, «ощущение – восприятие – представление» оно занимает среднюю позицию. Именно восприятие формирует первую ответную реакцию. Все последующие реакции будут уже опираться на *представление* – процесс, в котором объект пропускается сквозь индивидуальные «фильтры», формирующие в сознании субъекта обобщенный образ, искаженный субъективным выделением главных и основных черт объекта, ситуации. Именно поэтому «...наши органы чувств выдают столь фрагментарные и несовершенные данные, что мозг вынужден интерпретировать их на основе оценок вероятности, вместо того чтобы воспринимать напрямую. Он не столько “видит” мир, сколько гадает о нем» (Уоттс, 2009). И в этом корни обязательного (!) искажения информации при формировании представлений об объекте. Сама структура личности, ее предшествующий опыт, устоявшиеся познавательные (когнитивные) стратегии определяют, что в процессе представления окажется главным, а что отсеется как второстепенная и ненужная информация, в каком направлении произойдет обобщение и «каталогизация» в памяти образа объекта.

Проекция (от лат. *projectio* – «выбрасывание») – этот термин и психологическое понятие ввел З. Фрейд. Он предположил, что, когда психика не может овладеть внутренним возбуждением, тогда происходит проекция (выбрасывание) этого возбуждения из сферы подсознательного с формированием невроза. Автор одной из наиболее популярных и старых проективных методик – ТАТ (тематический апперцептивный тест) – Г. Мюррей проекцию трактовал более широко – как «естественную тенденцию людей действовать под влиянием своих потребностей, интересов, всей психической организации». Приписывание клиентом образу на карте определенного смысла (определенных действий, мыслей, слов) оказывается одной из форм проекции неосознаваемого им актуального содержимого собственной психики.

Например, карта # 75 малой колоды ОН; клиент – мужчина, 29 лет, обратился с проблемой затянувшегося депрессивного состояния после разрыва с девушкой. «Я вижу, как один из персонажей сказал другому: “Нам с тобой не по пути”, – и ушел. И вот он идет, и даже

со спины видно, что ему тяжело идти, а второй стоит, ошеломленный, и не знает, как ему жить дальше». Очевидность проекции собственных переживаний клиента на карту не нуждается в дальнейшем комментировании.

Смыслы, упоминаемые здесь, – это, несомненно, *личностные смыслы*. Попытка обсуждения проблемы смыслов в одном-двух абзацах книги с прикладным значением – абсолютно неблагодарное занятие. Уместным будет упомянуть высказывание А. Н. Леонтьева: «Проблема смысла... это последнее аналитическое понятие, венчающее общее учение о психике, так же как понятие личности венчает всю систему психологии», стоящее эпиграфом к книге Д. А. Леонтьева «Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности». И отослать читателя к этой книге.

Базовое определение из психологического словаря: «**Смысл личностный** – субъективно воспринимаемая повышенная значимость предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива» – скорее определяет широту проблемы, чем исчерпывает ее. Осознанность личностных смыслов может быть различна, и обсуждение их – одна из задач, стоящих перед психологом в консультативной и терапевтической деятельности.

Нарратив (от англ. *narrative* – «история, повествование»), или *нарративный процесс*, или *нарративная терапия*, – целое большое направление практической психологии и консультирования, использующего нарратив как метафору для практической работы (White, Epston, 1990). Основные принципы этого направления опираются на идею, что представления человека о том, чем/ кем он является (представления о собственной идентичности), конструируются в форме историй (нарративов), содержащих описание и объяснение смыслов, ценностей, намерений, мотивов (Кутковая, 2014, с. 23–33).

Ассоциация здесь понимается абсолютно традиционно – как спонтанная связь, возникающая между двумя или более психическими образованиями (ощущениями, двигательными актами, восприятиями, идеями, воспоминаниями и т. п.) в процессе психической деятельности индивида.

Метафора. Если «пехота – царица полей», то метафора – царица практической психологии. «Все человеческое поведение может быть так или иначе представлено на языке аналогий или метафор разного уровня абстрагирования» (Маданес, 1999). Метафора в психологическом контексте предстает как любое языковое выражение с переносным смыслом, которое позволяет перенести реальность одного понятия на другое, более яркое (Липская, 2009). Метафора действует не напрямую, но метафорически выраженный опыт клиент реально проживает и принимает, он становится его собственным опытом.

В психологической работе метафора имеет несколько важных функций (Трунов, 1997, с. 14–20), таких как:

- экспрессивная функция – клиент с помощью метафоры выражает трудный для вербализации опыт (настроение, чувства, впечатления и т. д.);
- диагностическая функция – выбираемые клиентом образы детерминированы его сознательными и бессознательными мотивами. Именно эта функция широко используется в проективных методах вообще и в МАК в частности;
- диссоциирующая функция – состоит в «овеществлении» проблемы и ее экстерииоризации, то есть «перемещении» проблемы из «внутреннего поля» пациента во «внешнее». Это, во-первых, дает возможность клиенту увидеть со стороны свою проблему и самому найти пути ее решения, а во-вторых, позволяет психологу осуществлять различные терапевтические интервенции (например, техники символдрамы, гештальт-терапии, НЛП, эпистемологической метафоры);
- поясняющая функция состоит в том, что благодаря символическому замещению абстрактных понятий и приданию им «осязательной» формы облегчаются восприятие и усвоение различных психологических феноменов.

При этом «за наличием многочисленных школ в психологии стоит гораздо меньшее число базовых метафор, имеющих, как правило, характер визуального образа или образа действия и задающих тот смысловой корень, из которого произрастают психологические теории» (Петренко, 2013, с. 4–23). Объективный взгляд дает нам возможность увидеть, как во многих направлениях с течением времени базовая терапевтическая метафора от стадии «интерпретации симптома» сначала трансформируется в «объяснительную модель», затем в «прогностическую модель», а потом начинает довлеть над последователями метода и приобретает характер «научной аксиомы», в итоге превращаясь в догму.

Инсайт (от англ. *insight* – «проницательность», «проникновение в суть», «понимание», «озарение», «внезапная догадка», «прозрение») – весьма популярный и очень многозначный термин из практической психологии и психотерапии. Суть обозначаемого им явления состоит в неожиданном и очень ярком (в контексте внутреннего переживания) прорыве (озарении) к пониманию насущной проблемы путем постижения ситуации в целом, а не в результате анализа или обдумывания. Термин введен в обращение в начале XX века американским психологом немецкого происхождения Вольфгангом Келером.

Кроме того, к работе с МАК в полной мере применим сформулированный Ф. Перлзом принцип соотношения фигуры и фона: наиболее значимые детали занимают центральное место в сознании, образуют фигуру, менее важная информация отступает на задний план и образует фон.

Наиболее частым аспектом работы, реализуемым с помощью МАК, является *интроспекция* (от лат. *introspecto* – «смотрю внутрь») – процесс знакомства со своей сущностью, собственным психическим устройством. Этот процесс знаменует собой начало терапии в любой психотерапевтической парадигме.

Столь значительный арсенал взаимодействия с актуальным содержанием психики клиента обеспечивает то, что метафорические ассоциативные карты оказываются универсальным инструментом, широко используемым специалистами различных направлений психологии в практической деятельности (Дмитриева, Буравцова, 2015; Кац, Мухаматулина, 2013; Киршке, 2010; Морозовская, 2013).

В зависимости от профессиональной позиции психолога МАК воспринимается и как психодиагностический инструмент, и как инструмент воздействия на клиента, и как способ взаимодействия психолога с клиентом (Федосина, 2016, с. 48–54). С методологической точки зрения МАК рассматривают и как проективную методику, и как вариант арт-терапии, сказкотерапии (Кузьмин, 2015), мифологического осмысления реальности (Казанцева, 2017) и т. д.

Например, Е. Морозовская утверждает, что «методологически проективные карты относятся к экспрессивной терапии как к подклассу креативной терапии, в свою очередь являющейся классом арт-терапии» (Морозовская, 2014).

Но у автора данной книги другое, более клиническое, понимание слова «терапия» относительно человеческой психики. Для меня «терапия» – это в первую очередь избавление клиента от страдания, а в случае психотерапии – избавление от страдания душевного. Отношение же к психотерапии, которое можно встретить среди поклонников глубинной психологии, как к образу жизни и способу непрерывного личностного совершенствования мне кажется несколько избыточным, ведь в этом случае психотерапевт невольно оказывается в роли «учителя жизни», а это, собственно, несколько иная позиция и несколько иная ответственность. Отсюда и личное предпочтение краткосрочных методов терапии, и взгляд на ожидаемые результаты терапии (избавление от страдания или разрешение проблемы). И с этих позиций использование метафорических ассоциативных карт не выглядит целостным методом, а приобретает облик скорее технического приема или инструмента.

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.