



Елена Скрипачева
Наталья Ефремова



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

16+

ЭКСПЕРИМЕНТЫ, ИССЛЕДОВАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕРЫ

Наталья Ефремова

**Инструкция по применению
метафорических ассоциативных
карт эксперименты, исследования,
упражнения, примеры**

«Автор»

2022

Ефремова Н.

Инструкция по применению метафорических ассоциативных карт эксперименты, исследования, упражнения, примеры / Н. Ефремова — «Автор», 2022

В данном учебном пособии представлены концепции по изучению метафорических карт. Метафорические ассоциативные карты — это новый уникальный инструмент в практической психологии. Авторами представлены исследования, эксперименты, упражнения. Кроме того, в книге представлен обзор основных карт. Вся теория подкреплена большим количеством примеров из собственной практики. Книга будет полезна для тех, кто занимается практической психологией, так как диапазон применения проективных карт в групповой и индивидуальной работе со взрослыми и детьми огромен. Карты применяются в тренингах, интерактивных беседах, индивидуальных консультациях, для развлечения в кругу друзей и семьи, развития памяти, мышления, воображения, речи. Они позволяют наладить коммуникацию между людьми, создать атмосферу доверия, интереса к самоисследованию и саморазвитию, служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый получает доступ к своему творческому началу

© Ефремова Н., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Метафорические ассоциативные карты: понятие, история создания	5
Сфера применения метафорических ассоциативных карт	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Наталья Ефремова, Елена Скрипачева

Инструкция по применению метафорических ассоциативных карт эксперименты, исследования, упражнения, примеры

Метафорические ассоциативные карты: понятие, история создания

Метафорические ассоциативные карты (далее – МАК) – это новый уникальный инструмент в практической психологии и помощник специалиста, работающего с группами и индивидуально (психолога, педагога, консультанта, воспитателя и т.д.).

Метафорические ассоциативные карты, в самом общем понимании, – это определенная концепция функционирования человека в социуме, которая лично воспринята автором и предложена для понимания определенной сферы отношений, технологически воплощенная создателем посредством рисунков, репродукций, отографий, графических изображений и слов.

Само изобретение метафорических карт было, в целом, случайным. Первую колоду создал в 1975 году Эли Раман, канадский профессор искусствоведения. Цель колоды была не психология, а донесение культуры и искусства в массы. Первая колода карт получила название «ОН» (это междометие в английском языке, с помощью которого выражают удивление). Совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента. В 1983 году Эли Раман познакомился с Моритцом Эгетмейером (психолог, психотерапевт), который разглядел в картах «ОН» столь долго искомый инструмент, с помощью которого можно было бы подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах [24].

При работе с метафорическими картами включаются процессы восприятия, работа памяти. Учеными в рамках изучения психологии зрительного восприятия исследованы и разрешены множество загадок, связанных с оптическими иллюзиями, но в данном случае рассматриваются ассоциации или образы, которые возникают при рассмотрении картинки.

При работе с картами актуализируются психологические защиты и в первую очередь это проекция, идентификация и вытеснение, описанные еще в трудах З. Фрейда.

В классическом психоанализе проекция – процесс, посредством которого собственные личностные качества, эмоции, переживания и т. д. индивида приписываются им кому-то другому. Проекция побуждает клиента рассмотреть в карте то, что он не желает видеть в себе, но проецирует на социальное окружение (мотивы, комплексы, эмоции, чувства, ценности, потребности, конфликты и пр.).

Идентификация – процесс отождествления субъекта с другими людьми либо с каким-либо литературным, воображаемым, вымышленным образом. Идентификация себя с ситуациями и участниками изображения на карте содействует переносу на художественный образ собственных качеств, мотивов, желаний, проблем, эмоций. В данном случае метафорические карты выступают проводником между сознанием и эмоциями клиента, и психологом.

Вытеснение – это процесс, при котором самая негативная сторона личности помещается в бессознательное и удерживается там. Фрейд отмечал, что вытесняются болезненные для

человека воспоминания о травмирующей ситуации. В этом случае человек бессознательно «не хочет» вспоминать о нежелательных моментах в своей жизни, они попросту забываются.

Рассмотрим подробнее МАК. Метафорические ассоциативные карты – это картинки, на которых изображены лица, предметы и сюжеты. Работа с картинками происходит через образы, которые с первых минут захватывают воображение человека и поднимают на поверхность неосознаваемые им чувства и мысли [29]. Основные понятия, которые связаны с МАК-картами: ассоциации и метафоры.

Так, под ассоциацией принято подразумевать связь нескольких представлений, когда одно вызывает в сознании другое. Ассоциативное восприятие и мышление человека приводят к тому, что появление одного элемента в определенных условиях вызывает образ другого, связанного с ним. Еще Аристотель говорил: «Душа никогда не мыслит без образов...» Он отмечал, что образы чаще идут либо по сходству – «тарелка-ложка», либо по противоположности – «черное-белое».

Метафору можно определить как форму употребления слов, оборотов и образов в переносном значении посредством использования аналогии их вторичных смысловых оттенков, связь которых с основным значением не очевидна [1]. Этот термин был также предложен Аристотелем. И на сегодняшний день использование метафор широко продемонстрировано в литературе, а в психотерапевтической практике выделено отдельное направление, где работают с метафорами. В повседневной жизни люди часто используют и метафоры, и ассоциации, например, для яркости описания события или вещи. «Холодно, как на Северном полюсе», или «Сладкий, как арбуз» [36]. Так, Ирвин Ялом рекомендовал своим пациентам написать что-нибудь о себе, своего рода историю о своих чувствах, переживаниях. Такой глубинный подход к психологическим проблемам клиента отразился в работе психотерапевта «Лечение от любви». Это истории о пациентах, которые И. Ялом изложил в форме терапевтических новелл, тонко считывающих психологические затруднения своих клиентов [22].

Рассмотрим основные плюсы карт. Прежде всего, необходимо выделить простоту использования и экологичность (безопасность) для клиента.

- Безусловно, как отмечают специалисты, карты являются проективной методикой. Любая проективная методика предназначена для диагностики личности. Как в любой проективной методике, важен не заложенный изначально исследователем или художником смысл, а душевный отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку. В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные феномены, в ответ на стимул вынесут всякий свое внутреннее содержание актуальных переживаний. Особенностью карт является восприятие образов, которые в разные периоды жизни и в контексте разных тем ассоциации и толкование происходящего на картинке всякий раз будут у каждого человека. Ведь в разное время у одного человека развиваются несколько мыслей, проекций, различных факторов, необходимых для восприятия понимания явления или ситуации. С этой точки зрения колода ассоциативных карт неисчерпаема: количество комбинаций, тем работы и картинок бесконечно.

- Второй положительной особенностью работы с МАК является то, что в процессе работы с образами происходит трансформация негативных переживаний в позитивные, беспокойство сменяется принятием ситуации, которое ранее было заполнено напряжением. Наверное, каждый из нас может припомнить навязчивые мысли, возникающие в голове, которые при «накручивании» приводят к чувству тревоги и увеличению страхов. Тогда как результат мы получаем, что ситуацию, на уровне мыслей – человек отрицает, на уровне чувств – отказывается от проживания чувств и эмоций, связанных с ситуацией, на уровне тела – загоняет вглубь и «запечатывает» переживания, что в дальнейшем может привести к психосоматизации организма. Многие психологи, работающие с МАК, отмечают, что при работе с клиентом тот испытывает в начале сессии внутреннее напряжение, тревогу, возможно, беспричинный страх и т.д. Кто-то из клиентов отмечает болевые симптомы в теле и жалуется на изменение каче-

ства жизни – «жизнь становится похожа на черно-белое кино». Тогда карты могут выступать как один из возможных вариантов «борьбы с плохими мыслями», который имеет место быть, если не знать об эффективных техниках работы с воображением. Так, например, подобный прием используется в арт-терапевтической практике. Метафорические ассоциативные карты являются одним из тех инструментов, которые помогают человеку проявить свои чувства, проработать волнующие темы благодаря обращению к своему воображению и творческому потенциалу [19].

- Одним из ключевых достоинств можно назвать невероятную универсальность карт, позволяющую работать с разной аудиторией. Они не имеют ограничений по национальности пациента и охватывают практически все возрастные группы. Все специалисты сходятся в том, что использование подобного инструментария уместно начиная с пятилетнего возраста. Этот факт обусловлен тем, что для практики необходим определенный уровень развития умственных способностей и умение строить ассоциативные связи.

- С помощью метафорических карт практический психолог в ходе работы может создать обстановку, способствующую подлинно глубокому, искреннему общению людей, их самовыражению, раскрытию и рефлексии.

- Одно из несомненных достоинств этого метода, как и других проективных методов в работе психолога – это невозможность искажения результата. Хотя в интерпретации результата очень большую роль играет субъективное истолкование результатов психологом.

К числу достоинств карт можно отнести:

- возникновение у клиента чувства доверия и безопасности, поскольку он сам выбирает, насколько глубоко готов раскрыться в данный момент;

- создание общего контекста для психолога и клиента, общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни клиента;

- возможность решения проблем на символическом уровне, возможность привлекать неосознаваемые ресурсы психики;

- развитие творческих способностей;

- легкость освоения методики психологом – ему не требуется длительного обучения, с базовыми техниками можно разобраться по инструкции к любой колоде;

- гибкие правила использования, возможность разрабатывать новые авторские техники и адаптировать существующие техники под требования актуальной ситуации;

- привлекательность методики для клиента: яркие цветные картинки нравятся людям любого возраста и вызывают приятные эмоции.

Таким образом, метафорические карты могут применяться психологами с широким кругом людей, имеющих недостаточный уровень образования, низкий уровень интеллекта, сложности вербализации (например, при алекситимии), с клиентами любого уровня образования, без ограничений по национальному и религиозному признакам. С их помощью можно осуществлять проективную диагностику, консультативную и коррекционную работу. Как правило, на картах изображены пейзажи, люди, животные, объекты и ситуации из жизни, иногда абстрактные картины или коллажи, посредством трактовки метафорических раскладов клиент раскрывает свой внутренний мир. [23].

Сфера применения метафорических ассоциативных карт

Диапазон применения проективных карт в групповой и индивидуальной работе со взрослыми и детьми огромен. Карты применяются в тренингах, интерактивных беседах, индивидуальных консультациях, для развлечения в кругу друзей и семьи, развития памяти, мышления, воображения, речи. Они являются профессиональным помощником педагога и психолога, так как позволяют наладить коммуникацию между людьми, создать атмосферу доверия, интереса к самоисследованию и саморазвитию, служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый получает доступ к своему творческому началу.

Личностный рост, посттравматический синдром, проблемы детско-родительских и супружеских отношений, групповая динамика, способы решения конфликтов, зависимости, целеполагание, смысл жизни – вот далеко не полный перечень областей, где эффективно использование проективных карт в качестве метафоры, обращения к воображению, фантазии и потоку ассоциаций.

В профессиональных кругах МАК известны под разными названиями:

Метафорические. Любую картинку можно рассматривать как зрительную метафору, подобную двери, открывающейся во внутренний мир человека.

Ассоциативные. Изображения вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает еще раз свою историю, актуализирует проблему.

Проективные. Человек видит в карте именно то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем.

Терапевтические. Действуют успокаивающе на тревожных клиентов, помогают сосредоточиться детям с нарушением внимания.

Возможности метафорических ассоциативных карт

-
- в групповой и индивидуальной работе со взрослыми и детьми;
-
- в педагогике;
-
- в тренингах;
-
- в интерактивных беседах;
-
- в индивидуальных консультациях;
-
- для личностного роста;
-
- для развития памяти, мышления воображения, речи;
-
- проведение трансформационных игр – проигрывание ситуаций;
-
- для развлечения в кругу друзей и семьи.

Изображение на метафорических картах может сопровождаться надписью, которая иногда располагается на лицевой стороне карт, а иногда – на оборотной. Надпись без изображения – совсем редкий вариант, но есть и такие. В настоящее время у психологов есть возможность использовать свыше 100 уникальных колод метафорических карт.

Одним из основных механизмов, который используют психологи при задействовании МАК, можно назвать актуализацию внутренней проблемы. На каждой картинке изображено большое количество деталей. Однако человек в первую очередь заметит именно те особенности, которые близки его состоянию и выстроит соответствующие ассоциации. Собрав комплексную информацию при помощи набора, терапевт сможет наиболее точно определить, какая конкретно проблема имеется у клиента и откуда она берет свое начало. Например при использовании метафорических карт в работе с кризисами – это достаточно простой и надежный способ обобщения информации об имеющейся кризисной ситуации, которая поможет найти правильный путь к решению.

Таким образом, МАК можно применять в индивидуальной, семейной и групповой работе.

Говоря о метафорических картах, Н.В. Дмитриева и Н.В. Буравцова выделяют следующие важные моменты в их использовании [13]:

Во-первых, практический психолог должен помнить о том, что карта – это дверь во внутреннее пространство человека, обеспечивающая быстрый контакт с его бессознательным. Метафоры, образы и ассоциации, возникающие в процессе работы с картами, позволяют с легкостью соприкоснуться с вытесненным материалом. Кроме того, поскольку само бессознательное проявляется в виде метафор, изображения на картах воспринимаются этой структурой психики как содержащие в себе некоторый символ. Каждый клиент видит в любом символе определенный, значимый только для него смысл, возникающий в результате интеграции сознательного (мысли, представления, идеи, воспоминания и пр.) и бессознательного материала. Следовательно, мотивы, ценности, потребности, диспозиции и конфликты человека могут проявляться в символическом варианте. В процессе интерпретации карт происходит трансформация языка, используемого в повседневной жизни, в особый символический язык – продукт символической логики [14].

Во-вторых, благодаря возникающим в ходе работы с метафорическими картами ассоциациям клиент может заново пережить некоторые события истории своей жизни, в том числе и травматичные. Подобное повторное проживание является безопасным для клиента, так как работа с картами увлекает его и позволяет отключиться на время от тревожного материала, спроецировать на карты свое внутреннее состояние. Практические психологи различают прямые (косвенные) и дихотомичные ассоциации. Прямая ассоциация проявляется в виде непосредственной связи изображения на карте с рассматриваемой проблемой. Например, при изучении проблемы алкоголизма клиенту достается слово «саморазрушение», и связь с алкоголизмом воспринимается как буквальная и прямая.

В случае косвенной ассоциации при рассмотрении этой же проблемы клиент вытягивает, например, слово «унижать» и видит в нем главную причину злоупотребления алкоголем – постоянные конфликты с женой, желающей его унижить. Дихотомичная ассоциация связана с синонимами/антонимами, которые приходят на ум клиенту, когда он рассматривает выбранную им карту.

Например, клиент с проблемой алкоголизма извлекает из набора «О-карт» изображение с огнем в камине и говорит, что не видит никакой связи рисунка на карте со своим затруднением. Практический психолог задает вопрос:

– А вы на этой карте скорее где (покажите пальцем)?

Клиент отвечает:

– Я в огне.

Специалист предлагает не задумываясь и в быстром темпе перечислить 4–5 слов-синонимов, ассоциирующихся со словом «огонь», и выбрать одно – наиболее «горячее» из них (синонимичная ассоциация). Клиент выбирает слово «горение». Если и далее клиент затрудняется в установлении связи изображения с проблемой, можно попросить его перечислить антонимы. В

нашем примере наиболее впечатлившим клиента словом явилось предложенное им противоположное слово «наводнение», которое он связал со множеством наводнивших его дополнительных проблем, появившихся в результате частых и неконтролируемых алкоголизаций. Размышление над изображениями на метафорических картах повышает активность креативного центра клиента, в итоге фантазии и нетривиальные ассоциации способствуют возникновению у него внезапных инсайтов, которые являются отдельными шагами на пути к решению психологических трудностей [30].

В-третьих, практический психолог при работе с клиентом должен выстраивать последовательность предъявления карт и сопровождающих их вопросов с учетом следующего алгоритма анализа проблемы:

- диагностируется первая группа симптомов на основании начальных жалоб, предъявленных клиентом, его родственниками или на основании непосредственного наблюдения за его поведением;
- выявляются симптомы и синдромы, сочетающиеся с уже установленными;
- осуществляется анализ карт и ответов на вопросы в контексте оценки этиологических факторов, типа реагирования на проблему и уровня расстройства или психического нарушения.

Формулировка вопросов практическим психологом при работе с клиентом с использованием метафорических карт должна быть корректной и точной, а обращенная к нему речь – понятной и совпадать с его речевой практикой. Следует помнить о том, что высказывания клиента относительно изображений на картах требуют уточнения со стороны практического психолога. С этой целью ему могут быть заданы вопросы следующего содержания: «Приведите синонимы этого слова», «Как вы конкретизируете собственные переживания, связанные с этой картой?» и т. д. Кроме того, практический психолог может включать в разговор с клиентом конфронтационные вопросы. Они помогают не только рассказать о том, что происходит на картинке, выяснить причину проблемы, но и «столкнуть» клиента с теми мыслями, ощущениями, чувствами и переживаниями, которых он избегает. Их необходимость связана с тем, что выбранная клиентом карта позволяет быстро проникнуть в глубины бессознательного. Однако при этом человек не осознает, что предпочитаемое им изображение «говорит» о проблеме намного больше того, что он хочет сообщить, а возникающие в момент конфронтации спонтанные и неожиданные образы воссоздают обстоятельства травмы, инцидента и т. д.

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.