

DOI 10.31483/r-116114

Козлова Мария Александровна

Козлов Алексей Владимирович

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ

***Аннотация:** в современной научно-методической литературе остается малоизученным феномен воздействия метафорических ассоциативных карт. При этом эффективность их воздействия и отсутствие знаний психологических механизмов, принципов работы МАК (метафорических ассоциативных карт) побуждает воображение студентов и клиентов относить их к мистической области, сравнивая их с картами Таро. Поэтому целесообразно практикующему психологу, педагогу объяснять базовые принципы воздействия МАК в начале консультации (встречи) человеку, ищущему психологической помощи. Данная глава будет полезна практическим психологам, педагогам, психотерапевтам, специалистам смежных областей арт-терапии, арт-педагогике и всем, кто интересуется метафорическими ассоциативными картами как эффективным арт-терапевтическим инструментом.*

***Ключевые слова:** метафорические ассоциативные карты, психологическая помощь, студенты, образование, консультирование, арт-терапия.*

METAPHORICAL ASSOCIATIVE MAPS AS A TOOL FOR PSYCHOLOGICAL HELP TO STUDENTS

***Abstract:** the phenomenon of the impact of metaphorical associative cards remains poorly understood in modern scientific and methodological literature. At the same time, the effectiveness of their impact and the lack of knowledge of the psychological mechanisms and principles of operation of MAC (metaphorical associative cards) encourage the imagination of students and clients to attribute them to a mystical realm, comparing them with Tarot cards. This chapter will be useful for practical psychologists, educators, psychotherapists, specialists in related fields of art therapy, art*

pedagogy, and anyone interested in metaphorical associative cards as an effective art therapeutic tool.

Keywords: *metaphorical associative maps, psychological help, students, education, counseling, art therapy.*

В студенческие годы у личности еще не до конца сформировалась самооценка, Я – образ, уровень адекватности восприятия событий, но есть острая необходимость в самопознании. Все это дает сигнал о необходимости в регулярной помощи педагогов и психологов в работе с подрастающим поколением по вопросам самопознания, нахождения Я – образа, саморегуляции, профилактики негативных эмоциональных состояний. Если оказывать подросткам помощь регулярно и вовремя, то проявление негативных эмоциональных состояний сводится к минимуму [3].

Для решения диагностических и терапевтических задач целесообразно использовать в практической работе метафорические ассоциативные карты (МАК). Их экологичность, универсальность применения в индивидуальной и групповой работе, а также возможность использования как экспресс-метода делают МАК незаменимым методом при оказании психологической помощи.

МАК являются достаточно инновационным инструментом, в основу которого легли «классические» психологические феномены. Описание их работы позволяет более точно подобрать область применения на практике, разработке инновационных методик, поиску новых подходов. Работа с картами создает положительную (безопасную) обстановку, в которой могут быть осознанно осуществлены навыки коммуникации, обмен мнениями и пониманием, свободный от оценочных суждений [4].

Первые упоминания о создании метафорических карт под названием ОН (англ. удивление) было в 1975 году. Профессор искусствоведения из Канады Эли Раман хотел приблизить искусство к людям, внедрить в ежедневное использование, выйти за рамки галерей.

Картины карточного формата, созданные Эли Раманом, вдруг стали для него сильнейшим толчком развития и творчества, которые привели в результате к созданию уникальной «переменной структуры», которая может постоянно изменяться [6].

Совместно с Моритцом Эгетмейером в 1983 году Эли Роман создали инструмент, с помощью которого можно было бы подтолкнуть клиента к откровенному разговору. Моритц Эгетмейер по этому поводу говорит следующее: «Хотя я этого не предполагал, но получилось так, что карты стали смыслом моей жизни»!

Совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования МАК. Метафорические ассоциативные карты и материалы олицетворяют собой объект, созданный совместным трудом художников, психологов, психотерапевтов. Сегодня в своей работе метафорическими картами пользуются педагоги, психологи, психотерапевты, различные специалисты смежных областей арт-терапии и арт-педагогики.

Назначения у каждой колоды различные. Некоторые специалисты создают колоду индивидуально под себя, заказывая их у художников, некоторые рисуют сами. В широком масштабе МАК делятся на универсальные (используются для нескольких запросов) и специальные (для одной определенной тематики) [8].

Если рассматривать более узкую классификацию, то на сегодняшний день выделяют следующие разновидности МАК.

1. Ресурсные. Применяются, когда возникает необходимость поиска нового ресурса или выбора наиболее подходящего из уже имеющихся.

2. Мотивационные. Используются при поиске мотивов, постановке жизненных целей и способов достижения.

3. Универсальные. Они необходимы для поиска самого запроса, когда человек не может обозначить свою проблему, либо их так много, что сложно выделить наиболее актуальную.

4. Сказочные. Через воображаемый мир и героев сказки легче всего прорабатывать страхи, опасения, травмы.

5. Портретные и Арт-колоды. Применяются для выявления и проработки эмоционального состояния.

6. Женские или мужские. Помогают в вопросах гендерной идентификации, отношений с противоположным полом, поиска женского и/или мужского начала в себе.

На сегодняшний день лидирующие позиции занимают несколько метафорических колод из таких стран, как Германия, Израиль, Украина, Россия, Норвегия [7].

Рассматривая методы арт-терапии, можно выделить 2 основных типа – активные (творчество, созданное своими руками) и пассивные (анализ и интерпретация уже созданных арт-объектов). Традиционно имеет место сочетание двух типов терапии. Метафорические ассоциативные карты можно отнести в большей степени ко второму (пассивному) типу, но вполне есть возможность сочетания в применении с первым (активным) типом. Например, рисование на поверхности воды эбру-красками, а затем сравнение и анализ с метафорической колодой эбру-карт («Сказочное лекарство» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой).

По своему принципу создания МАК бывают нарисованные художником, полученные с помощью компьютерной графики и фото – изображения. Содержание МАК может так же отличаться: картинки, картинки и слова, только слова. Совмещая в себе словесный посыл, образы могут больше раскрыться, что помогает погрузиться в более глубокий анализ.

При всем многообразии выбора метафорических карт специалисту необходимо руководствоваться двумя главными параметрами – запрос и для кого применяются (женщина, мужчина, ребенок, подросток).

Метафорические ассоциативные карты – это, прежде всего, профессиональные помощники педагогов и психологов, которые способствуют развитию хода коммуникации, создают доверительную атмосферу, помогают приобрести консультации желаемый контекст.

Одним из основополагающих механизмов работы карт является закон проекции. Он представляет собой основополагающий механизм, вызывает ассоциации, содержащие информацию о внутреннем мире человека; становится объектом, на который накладывается проецируемый материал. Человек приписывает кому-то или чему-то свои собственные мысли, чувства, мотивы, полагая, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри него самого. Впервые этот механизм описан Зигмундом Фрейдом [7].

Немаловажную роль в работе данного инструмента также играет ощущение безопасности, которое проявляется в диссоциированном состоянии.

В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Такая «диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций [1].

Человек при взаимодействии с МАК сохраняет ощущение волшебности, нереальности. Это придает ему уверенность в безопасности, т. к. защита подсознания ослабевает, побуждая сознание поделить тревожащими мыслями.

К базовым феноменам, лежащих в основе инструмента, относится метафора. Метафора – это оборот речи, состоящий в употреблении слов и выражений в переносном смысле на основе какой-то аналогии, сходства, сравнения. Метафора основана на подобию или сходстве, она выражает аналоговые отношения: X относится к У, как А относится к В [9].

Лингвисты, Бендлер и Гриндер, наблюдали за клинической работой Эриксона, который часто использовал метафору в лечебных целях, и на основе этих наблюдений выстроили свое лингвистически-ориентированное представление о механизме воздействия метафоры, которая действует по принципу триады, проходя через три стадии значения:

- 1) метафора представляет поверхностную структуру значения, непосредственно выраженную в словах рассказа;
- 2) поверхностная структура приводит в действие ассоциированную с ней глубинную структуру значения, косвенно соотнесенную со слушателем;

3) это приводит в действие возвращенную глубинную структуру значения, непосредственно относящуюся к слушателю. Работает трансderivативный поиск, с помощью которого слушатель соотносит метафору с собой. Сюжетная линия служит мостиком между слушателем и посылом, который никогда не достигнет адресата без его невидимого глазу работы по установлению личностной связи с метафорой. Как только связь установлена, начинается взаимодействие между рассказом и пробужденным к жизни внутренним миром слушателя [5].

МАК применяются в групповой работе и индивидуальном консультировании и могут помочь в: диагностике, коррекции и развитии способностей человека, разрешении жизненных трудностей, налаживании детско-родительских отношений, развитии мотивации, интуиции, творческих и интеллектуальных способностей и раскрытии талантов, поиске наиболее благоприятного выхода из сложившейся ситуации, бизнес-консультирование, проработка страхов и травм.

Метафорические карты работают с нашим подсознанием, которое является загадочной, скрытой от сознания и до конца не изученной частью нашей психики. Возможности подсознания только исследуются, а круг инструментов для работы с ним только намечается. Интуитивно человек уже знает ответы на волнующие его вопросы, остается только вытащить их из подсознания и озвучить их. Однако препятствует этому разум и механизмы защиты. И лишь ослабление контроля разума позволит произнести и осознать скрытое. Метафорические ассоциативные карты позволяют соприкоснуться с нашим подсознанием посредством визуальных образов и символов и вывести информацию из области подсознательного, которая скрыта от области осознанного [8].

Необходимо выделить наиболее выраженные преимущества использования метафорических ассоциативных карт – их мобильность и эффективность воздействия. Удобство и широта спектра применения обеспечивает возможность проводить консультации (групповые и индивидуальные) в любых наиболее благоприятных подходящих местах для клиентов.

Несомненным преимуществом является сложность в искажении результатов, но интерпретация может быть разная. Большую роль играет профессионализм специалиста, который может помочь в интерпретации, рассмотрев проблемную ситуацию с разных сторон.

Ниже в таблице 1 автор М.Б. Ингерлейб в своей книге представил попытку систематизировать некоторые психологические феномены, которые могут быть задействованы при работе с МАК [2].

Таблица 1

Тип, характер и суть взаимодействий клиента с метафорической картой

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

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, вербализируется, 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
		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
		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
Творчество как развитие осознанных смыслов , актуальных ассоциаций и индивидуальных метафор под влиянием актуальной эмоции	Творческий Переработка актуального осознанного и неосознанного содержания психики, откликнувшегося на визуальную стимуляцию	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

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 завершённый нарративный процесс

Метафорические ассоциативные карты работают на основе коммуникативных технологий и помогают быстрее и четче сформулировать и выразить мысли. Человек, сформулировав и конкретизировав их во время встречи, может быстрее и продуктивнее выйти из кризисной ситуации при помощи грамотного специа-

листа [10]. Студенты, разговаривая языком метафоры, легче выражают свои переживания, анализ изображения подталкивает их к самоанализу и работе с глубинным подсознанием.

Систематизируя принципы работы с МАК, необходимо отметить основные.

1. *Проекция*. При рассматривании изображений на картах происходит непроизвольное перенесение личных переживаний, мыслей, воспоминаний и чувств на эти изображения, что способствует осознанию скрытых убеждений, страхов, желаний и внутренних конфликтов, которые до этого могли оставаться на уровне бессознательного.

2. *Метафора и образное мышление*: метафорические ассоциативные карты визуализируют образы, которые легче воспринимаются и обрабатываются правым полушарием мозга, отвечающим за интуицию и эмоциональное восприятие. Это позволяет обойти рациональную критику, что отражается на эмоциональном отклике.

3. *Эмоциональная активация*: работа с картами способна вызвать широкий спектр эмоциональных реакций, начиная от радости и воодушевления и заканчивая печалью и разочарованием. Это способствует высвобождению и проживанию сдерживаемых эмоций, что благотворно влияет на эмоциональное равновесие и личностный рост.

4. *Самоисследование и рефлексия*: применение МАК стимулирует процесс самоанализа и побуждает к размышлениям о собственной жизни и имеющихся трудностях, что помогает выявить вторичную выгоду в действиях или бездействиях, разобраться в мотивах, ценностях и целях.

5. *Диалог и коммуникация*: МАК помогает выстроить коммуникацию, стимулирует к взаимодействию и обмену мнениями.

6. *Диссоциация*. Данное состояние обеспечивает ощущение безопасности. Студенты, клиенты понимают, что рассказать можно даже самые тяжелые и страшные события.

7. *Создание нарратива*: при работе с МАК часто используется принцип построения истории, что помогает объединить мысли, выстроить их в единую систему и упорядочить их.

Необходимо отметить, что МАК хорошо встраиваются в любую теоретическую базу индивидуального и группового консультирования, так как любое направление психологии и психотерапии в той или иной мере использует терапевтическую метафору [2, с. 7].

М.Б. Ингерлейб пишет: «Метафорические ассоциативные карты являются терапевтической метафорой в концентрированном виде» [2]. Некоторые практики сравнивают применение МАК со спасательным кругом, который бросают утопающему, потерявшемуся в пространстве. Такое метафоричное сравнение данный инструмент получил за то, что множество раз помогал клиентам выразить свои мысли и эмоции, а специалисту давал возможность найти фрустрированные сферы и мягко подвести к диалогу.

Некоторые авторы пишут не только о визуальной стимуляции при работе с метафорическими ассоциативными картами, но называют справедливо ее мультимодальной. Визуальным является только первичный стимул, после него следует возникновение вербальных, телесных ассоциаций [2].

Метафорические карты по своей сути являются проективной методикой. Наиболее популярной проективной методикой является рисунок, но его в своей практике чаще всего используют в работе с детьми. Они более охотно берут карандаш в руки, т. к. еще нет стеснения за отсутствие навыка красиво рисовать. Подростки и взрослые уже внутренне градируют себя на условно умеющих и не умеющих красиво рисовать. Многие студенты, нуждающиеся в психологической помощи, зачастую имеют низкую самооценку, при этом рисуют достаточно хорошо, однако стесняются нарисовать что-либо, сравнивая свои рисунки с великими художниками. А взрослых еще сложнее убедить взять карандаш в руки, а вот вытянуть карту из колоды проще.

Необходимо отметить, что первое впечатление МАК карты производят на клиента как карты Таро или игральные, а эффект работы сравнивают с гаданием,

волшебством, магией, однако понимая механизмы воздействия идет закономерные процессы перевода информации из области подсознание в зону осознанности.

В связи с этим есть необходимость обозначить важные отличия в работы с МАК от карт Таро.

1. Формулировка вопроса. Клиент может задавать вопрос о себе, своих действиях, поведении, но не о других. Тем самым он берет всю ответственность за свои мысли, действия, поступки на себя, это само по себе хорошо развивает самостоятельность, придает ситуации осознанность.

2. У МАК нет определенной трактовки, символики, однозначного обозначения картинки, что значит карта для клиента – это решает только сам клиент исходя из своего мировоззрения, ситуации, культурных ценностей, уровня образования, возраста, жизненного опыта.

3. В работе с Таро есть определенные сочетания по позициям между картами при раскладе, у МАК такой четкой необходимости нет. Однако можно строить связь между выпавшими картинками, но это работа самого клиента, консультант может лишь направлять.

4. Клиент сам раскладывает на столе и убирает карты МАК, создавая при этом свою «зону комфорта». Большинство тарологов не дают карты клиентам в руки, так как считают, что они могут зарядить их своей негативной энергией.

5. Таро имеет определенную структуру, одинаковое количество карт в колоде, разделенные на 4 стихии. Колоды МАК отличаются разнообразием картинок и их количеством в наборе, что обеспечивает возможность индивидуализации в процессе работы и дает возможность специалисту подстраиваться под запрос, возраст, пол, личные предпочтения клиента.

Все эти пункты дают ясное понимание, что МАК помимо удобства и легкости применения являются уникальными благодаря многообразию и неповторимости трактовок, легки в восприятии, основываются на работе с подсознанием, а не гадании.

Подводя итог, необходимо отметить эффективность методики в области работы с бессознательным индивида, а главное ее оперативность, которая позволяет получить мгновенный доступ к подсознанию, выявив истинные эмоции и чувства студентов, причины того или иного поступка.

На сегодняшний день современными учеными и специалистами выявлена необходимость поиска новых форм (методик) и их дальнейшего широкого распространения среди специалистов-практиков в арт-терапии и арт-педагогике, которые позволили бы за минимально короткий срок максимально помочь студентам преодолеть негативные эмоциональные состояния, придали уверенности в себе, настроили на положительную и продуктивную работу. Ключом к этой нелегкой задаче служат метафорические ассоциативные карты, гармонично сочетающие в себе мобильность и удобство, универсальность и индивидуализированность, широкий спектр применения и простоту в интерпретации.

Список литературы

1. Ильясова К.Ю. К вопросу об исследовании эмоциональной напряженности / К.Ю. Ильясова // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие»: Материалы конференций (Санкт-Петербург, 25–30 июня 2019 г.). – СПб.: ЧНОУ ДПО «Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2019. – С. 64–66. – EDN ZQNHJO.
2. Ингерлейб М.Б. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики / М.Б. Ингерлейб. – СПб.: Питер, 2020. – 192 с.
3. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: монография / А.Д. Ишков. – 3-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 224 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/244969> (дата обращения: 16.05.2022). EDN CFQRYE
4. Кац Г. Метафорические карты: руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2014. – 168 с.

5. Кобцева Е.Ю. Использование метафорических ассоциативных карт в психокоррекции эмоционального состояния подростков / Е.Ю. Кобцева // Психология стресса субъектов образовательного процесса: диагностика, коррекция, профилактика: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Орехово-Зуево: Государственный гуманитарно-технологический университет, 2018. – С. 41–43. – EDN WBLPMB.

6. Козеева Е.О. Метод сказкотерапии в работе педагога психолога с использованием метафорических карт / Е.О. Козеева // Мир педагогики и психологии. – 2018. – №2 (19). – С. 79–85. – EDN YREOQV.

7. Морозовская Е.Р. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р. Морозовская. – Одесса: Институт Проективных Карт, 2013. – 128 с.

8. Сердюкова Е.Ф. Метафорические ассоциативные карты: диалог с собой о стратегиях преодоления негативного жизненного опыта / Е.Ф. Сердюкова, М.Л. Шаповалова // Известия Чеченского государственного университета. – 2016. – №4 (4). – С. 117–122. – EDN XCDFGF.

9. Толстая С. Метафорические карты «Соре»: техники преодоления психотравмирующих эмоциональных состояний / С. Толстая // Studia Universitatis, seria Științe ale Educației. – 2012. – №5 (55). – С. 141–147.

10. Фанч Ф. Преобразующие диалоги: Учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям / Ф. Фанч; пер. с англ. Д.А. Иващенко. – К.: Ника-центр, 1997. – 400 с.

Козлова Мария Александровна – канд. пед. наук, магистр психол. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)», Москва, Россия.

Козлов Алексей Владимирович – магистр психолого-педагогических наук, преподаватель ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)», Москва, Россия.
