

Блык Мария Игоревна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ В РАБОТЕ С ЭМОЦИЯМИ: СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

***Аннотация:** в практике психологического консультирования клиенты зачастую испытывают трудности с вербализацией собственного эмоционального состояния, что снижает результативность классических вербальных методик. В статье на основе анализа отечественных исследований, посвященных изучению эффективности использования метафорических ассоциативных карт (МАК), исследуется потенциал данной техники для проработки эмоций человека. Ключевая идея заключается в том, что образная метафора продуктивнее прямого словесного выражения переживаний при работе с подсознательными или вытесненными чувствами. В работе также отражены основные стратегии применения метафорических карт и продемонстрировано их положительное влияние на общее эмоциональное состояние клиента, а также на способность активизировать процессы самопознания и рефлексии.*

***Ключевые слова:** метафорические ассоциативные карты, проработка эмоций, проработка чувств, ассоциации, проекции, символизм.*

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это действенный метод исследования внутреннего мира человека. Посредством обращения к тематическим картинкам они помогают осмыслить переживания по-новому, выявляя неосознаваемые чувства, личностные конфликты, скрытые доводы или принятые решения [3, с. 3].

Современное общество преимущественно сфокусировано на внешнем мире. Люди непрерывно находятся в действии: они заняты работой, поглощены личными отношениями или просто вовлечены в потребление бесконечного потока информации в интернете. С каждым днем подавленные эмоции от разного характера ситуаций накапливаются, и появляется потребность разобраться с собственными внутренними конфликтами. В повседневной жизни люди привыкли компенсировать время для себя небольшими ритуалами, например, кто-то пьет чай в тишине, кто-то идет на прогулку, а кто-то заедает эмоции пищей. Со временем тенденции меняются, и человеческое общество стало осознаннее подходить к вопросу о восстановлении персонального морального состояния через медитации, введение личного дневника мыслей или, непосредственно, через работу с МАК.

При проведении сеанса практического психолога периодически возникает проблема с определением структурированной формулировки запроса клиента. Сознание человека характеризуется рациональностью, логичностью информации, а самые волнующие и глубинные переживания скрыты в бессознательном. Метафорические карты, в свою очередь, способны восстановить связь между сознательным и бессознательным, установив цепочку образов, которые соединены с истинными чувствами клиента [1, с. 8].

Возникает закономерный вопрос о нейрофизиологических процессах в структурах головного мозга во время использования данной техники. При работе с картами человек задействует оба полушария – правое и левое. Метафоры, образы и ассоциации активируют неосознаваемые переживания, и именно так работает правое полушарие. Левое полушарие вербализует сигналы из правого полушария в осознанную мысль с помощью вопросов психолога.

Люди постоянно сталкиваются с трудностями и испытывают сложности в поиске решений. Они анализируют каждый выход, но часто приходят к тупику. В таком случае метафорические карты способствуют обнаружению новых взаимосвязей, что помогает рассмотреть жизненное препятствие под другим углом [1, с. 11].

Психолог Н.Ю. Балаян выделяет три основных механизма действия метафорических карт: ассоциации, проекции и символизм. Ассоциация появляется при первом же взгляде на карту, она, в основном, связывает визуальный образ с личным опытом клиента. После ассоциативной базы образуется проекция – перенесение внутренних конфликтов и переживаний на внешние объекты. Важную роль в этом процессе играют сами изображения на картах: они передают символику, которая отзывается в бессознательном. В связи с этим символизм выступает еще одним ключевым механизмом в работе с данной техникой.

Результатом взаимодействия этих трех систем становится формирование метафоры. В этом контексте важно подчеркнуть, что метафора – это иносказание, передающее текущие переживания клиента. Именно поэтому метафорические карты непосредственно связаны с понятием метафоры [2, с. 15–16].

Технология работы или же алгоритм применения метафорических ассоциативных карт в работе с эмоциями начинается с формулировки запроса клиентом и подбора колоды практикующим психологом. Очень часто бывает, что человек не может четко выразить поток своих мыслей. В таком случае нужно подумать о ситуации, которая больше всего порождает эмоции, а далее рекомендуется задать себе вопрос «Чего я хочу?» [1, с. 14]. Ответ на него может появиться не сразу, но мыслительный процесс, анализирующий внутренние желания, уже будет запущен. Следующим этапом является процесс вытягивания карт. Для начала следует предложить клиенту доставать карты в открытую для обеспечения доверительной атмосферы, а потом уже практиковать выбор в закрытую (в закрытую карты моментально вызывают реакцию, которую можно отследить по микродвижениям человека) [1, с. 15]. Завершающим этапом является непосредственно сама работа с картами: психолог задает наводящие вопросы, исследуя эмоции клиента на протяжении всей сессии.

Работа с картами может осуществляться по разным техникам. Выбор конкретной зависит от запроса, настроения и предпочтений человека, находящегося перед специалистом.

Для сессий один на один наиболее распространены следующие техники: «Карта дня», «Мост» и «Три карты». Техника «Карта дня» включает в себя вытягивание карты (рекомендуется вытягивать вслепую, чтобы исключить влияние сознательных предпочтений) и определение послания на основе своих ощущений от наблюдения за изображением. Техника «Мост» состоит из выбора двух карт (одна карта передает «сегодняшнее» состояние, а другая «желаемое» состояние), далее достаются три карты-препятствий (отражают текущие трудности, мешающие прийти к результату) и три карты-ресурсов (описывают способы достижения целей). Выбирая первые две карты, клиент раскладывает изображения исходя из своих желаний, выстраивая «мост», на котором впоследствии располагает карты-препятствия и карты-ресурсы. Данный способ можно использовать как с закрытыми картами, так и с открытыми. Еще одна наиболее распространенная техника – «Я – в прошлом, настоящем и будущем». Здесь требуется достать три карты, каждая из которых символизирует определенный временной отрезок. Разбирая каждый период стоит задуматься об усвоенных уроках прошлого, о том, что происходит в данный момент и о перспективах на будущее.

Метафорические ассоциативные карты работают также и с групповыми сессиями. Здесь психолог выбирает технику исходя из цели группы. Наиболее часто используются техники на знакомство, техники для изучения групповых процессов или техники для получения обратной связи.

Результативность метафорических карт в действии находит подтверждение не только в специализированной литературе, но и в реальной практике.

Из собственного опыта работы с педагогом-психологом во время проведения уроков психологии в старших классах общеобразовательной школы стоит отметить, что знакомство учеников с современной техникой МАК проводилось с целью сплочения коллектива и определения внутригрупповой обстановки. Среди всех апробированных техник наиболее выраженный субъективный отклик у учащихся вызвали методики такие как «Образ Я» и «Комплимент соседу справа».

Техника «Образ Я» заключается в выборе карты, отражающей, по мнению участника, его восприятие собственного образа и состояния на текущий момент.

Примечательно, что с большим интересом в сеанс также включались и те дети, которые ранее избегали личных высказываний или проявления эмоций во время работы в коллективе. Это легко объясняется тем, что участникам легче описывать изображения через метафору, чем говорить о себе и своих переживаниях напрямую. Данный метод можно использовать как для первичного знакомства членов группы, так и для формирования доверительной среды внутри коллектива.

В ходе техники «Комплимент соседу справа» участникам предлагается последовательно, по кругу, обратиться с искренним положительным суждением к человеку, сидящему справа. Важным условием является то, что по правилам нужно подчеркнуть конкретное качество, особенность или черту соседа, избегая шаблонных фраз (например, «Ты просто хороший человек!»). Упражнение способствует развитию коммуникации и образованию позитивного микроклимата. По завершении сеанса школьники отмечали появившееся ощущение «теплоты» в межличностном общении с одноклассниками, а также о положительных эмоциях, связанных с получением обратной связи о качествах, которым они не придавали значения самостоятельно.

Таким образом, метафорические ассоциативные карты представляют собой научно и практически обоснованный метод работы современного практического психолога. Это эффективный инструмент, позволяющий клиенту через метафору выразить беспокоящие его мысли, которые скрыты в его бессознательном, что является ценной технологией, сочетающей в себе легкость и методическую гибкость в применении.

Список литературы

1. Арчагова А. В потоке. Метафорические карты, выявляющие скрытые программы психики / А. Арчагова. – М., 2025. – 128 с.
2. Балаян Н. Психология и метафорические карты от А до Я. Теория и практики использования плюс полное руководство к созданию собственной колоды / Н. Балаян. – М.: Эксмо, 2025. – 288 с.

3. Орда И. Метафорические ассоциативные карты: ключ к внутренним ресурсам. Методика работы / И. Орда. – М., 2025 – 160 с.