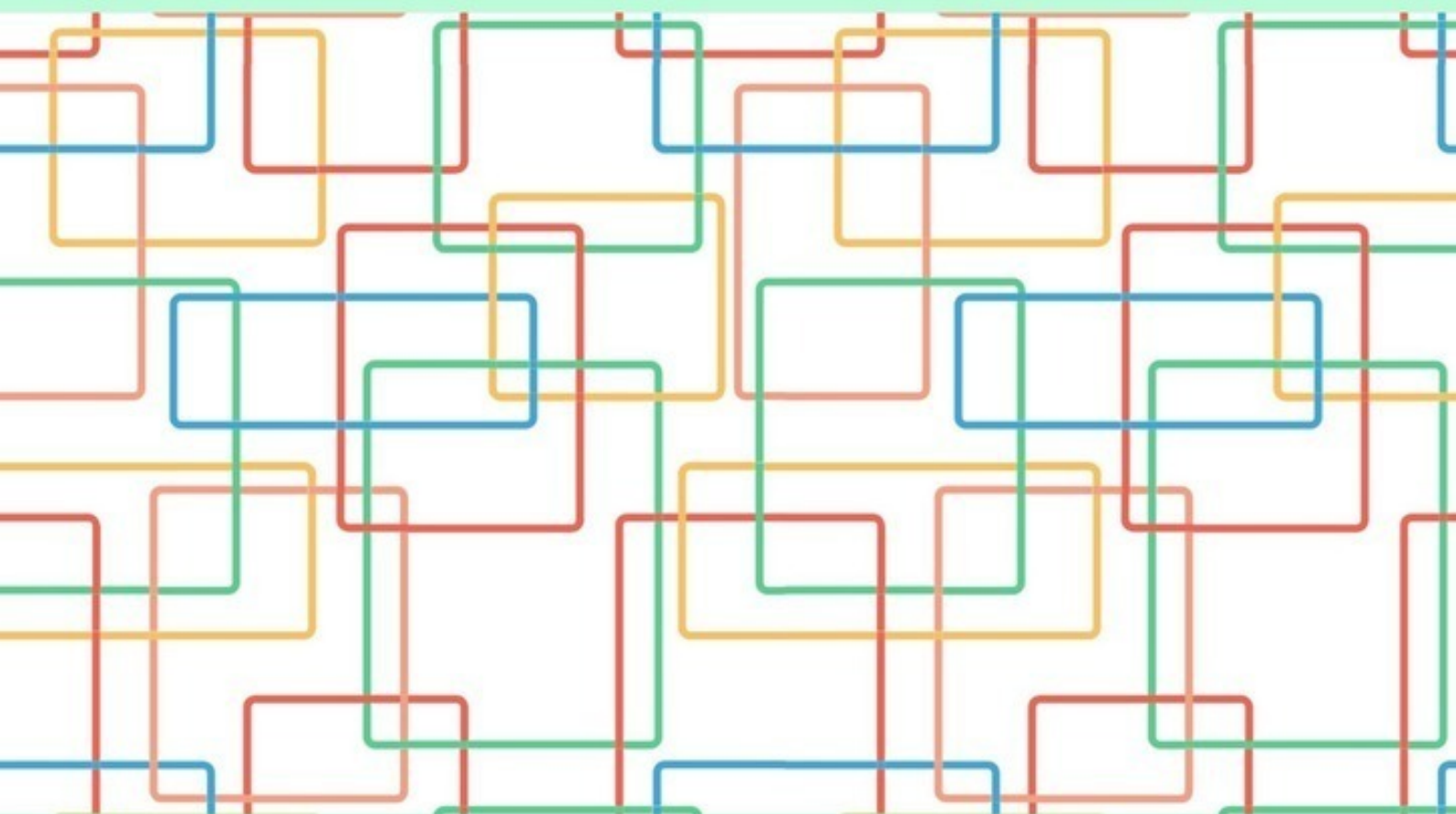


Составитель
Алина Капитонова



**МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
КАРТЫ.
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ
ПОЗНАНИЯ СЕБЯ**

Алина Капитонова

**Метафорические карты.
Инструмент для познания себя**

«Издательские решения»

Капитонова А.

Метафорические карты. Инструмент для познания себя /
А. Капитонова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-561708-8

Ассоциативно-метафорические карты — это психологический инструмент, в основу работы которого заложен закон проекции. Он представляет собой набор карт с изображением окружающей нас действительности (людей, природы, предметов быта и т.д.). Ассоциативно-метафорические карты являются инновационным инструментом, в основе которого лежат «классические» психологические феномены. Так что же это такое — метафорические ассоциативные карты?

ISBN 978-5-00-561708-8

© Капитонова А.
© Издательские решения

Содержание

Что такое метафорические ассоциативные карты и с чем их едят?	6
Механизмы воздействия и основные способы работы	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ АССОЦИАТИВНО- МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ КАК ПРОЕКТИВНОГО ИНСТРУМЕНТА	8
Метафора, согласно их теории, действует по принципу триады, проходя через три стадии значения	9
На какие возрастные группы рассчитаны метафорические карты?	11
Кому полезны МАК?	12
Зачем нужны метафорические карты?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Метафорические карты. Инструмент для познания себя

Составитель Алина Капитонова

ISBN 978-5-0056-1708-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Что такое метафорические ассоциативные карты и с чем их едят? Механизмы воздействия и основные способы работы

Знакомство работы с ассоциативно-метафорическими картами. Первая колода метафорических ассоциативных карт была создана в 1975 году Эли Раманом, канадским профессором искусствоведения. Он хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям. Эта колода карт получила название «ОН» (междометие, в английском языке выражающее удивление). Совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента.

Эли Раман Эли Раман, создатель «О-карт», жил со своей женой Джоан Лоуренс в штате Виктория на тихоокеанском побережье Канады. «О-карты» являлись центральной фигурой и изобретением в жизни этой пары. В течение многих лет преподавания в Университете Ратгерс в Нью-Джерси Эли Раман исследовал наиболее предпочтительную, по его мнению, форму самовыражения, которую он называл «переменной структурой». К 1975 эта тема в его творчестве вместе с его давним увлечением игрой в карты легла в основу создания «О-карт».

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. Это уникальное изобретение, состоящее из колоды картин и рамочной колоды слов, получило название «О-карты» от английского междометия O!, что означает выражение удивления. Все эти карты, которые могут поместиться в кармане, могут поместиться в руке, имеют бесконечное число вариаций и способов использования и приглашают стать сопричастным к искусству. Одним из желаний и устремлений Эли было сокращение расстояния между зрителем и искусством, с которым можно познакомиться только в галереях и музеях.

Это устремление также повлияло на создание этих уникальных колод метафорических карт. В 1983 году Эли Раман познакомился с Моритцом Эгетмейером, который разглядел в картах «О» столь долго искомый инструмент, с помощью которого можно было бы подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах. Моритц Эгетмейер «Хотя я этого не предполагал и не планировал, но получилось так, что карты «О» стали смыслом моей жизни. Впрочем, в моей жизни много происходило такого, чего предвидеть невозможно. Уже в период учебы в гуманитарном университете, мой идеализм порядком усох.

Еще удавалось – не без труда – воспарять духом, но размах был уж не тот, да и свобода маневра ограничена. И вот тогда я открыл для себя карты «О»! Эли Раман и я были друзьями. Эли был художником и интересовался психотерапией. Что касается меня, то я получил довольно эклектичное терапевтическое образование и питал интерес к искусству. Моя душа давно уже была открыта живописи. Мы с Эли прибыли из совершенно разных мест в одну определенную точку, а встретившись, сразу ощутили какую-то гармонию и резонанс. Географически, мы, независимо друг от друга, попали на остров у Канадского побережья Тихого океана.

Остров называется Кортес – в честь открывшего его испанского мореплавателя. Нашу встречу явно можно подвести под действие Юнговского закона синхронии, ибо Эли рос в Мексике, говорил по-испански, я же прибыл из Европы. Его карты «О» показались мне прекрас-

ным инструментом для подлинного самовыражения и аутентичного психотерапевтического раскрытия. В моем терапевтическом образовании целью всегда являлась именно аутентичность. Таким образом, эти три составляющих: Эли, карты «О» и я легко сформировали многообещающий треугольник.

В последующие 24 года, вплоть до смерти Эли, эта устойчивая геометрическая фигура оставалась каркасом плодотворного союза. Я стал издателем «О» карт. Сама природа карт «О» не совместима с какой бы то ни было догматикой. Они являются приятным в использовании инструментом, открытой системой, которую многие люди могут сделать своей. Не только психотерапевты, но также преподаватели живописи, литераторы, командные тренеры и многие другие люди, принадлежащие к многочисленным обучающим и помогающим профессиям.

Карты «О» – это звезда со многими лучами. Они могут освещать все вокруг и привести к озарению, способствовать повышению уровня самосознания». Сегодня карты «О» переведены на многие языки, в том числе и на русский, а кроме них существует еще 16 уникальных карточных колод, которые могут использоваться, как сами по себе, так и в любых комбинациях с любыми другими колодами ассоциативных карт.

В нашей стране метафорические ассоциативные карты появились сравнительно недавно. Карты были приняты с воодушевлением, как специалистами помогающих профессий (психологами, социальными педагогами, психотерапевтами и социальными работниками), так и широким кругом людей интересующихся самопознанием и саморазвитием. Метафорические ассоциативные карты стали использоваться специалистами как удобный и качественный визуальный материал для проекции психологических феноменов человека.

Метафорические ассоциативные карты используются на индивидуальных консультациях и терапевтических сессиях, в тренингах, интерактивных беседах, на практических занятиях, являются профессиональным помощником 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.

Стоит отметить некоторые преимущества работы с картами.

Они побуждают и стимулируют следующие внутренние процессы:

1. Обход рационального мышления
2. Помощь в создании диалога между внешним и внутренним.
3. Карты/образы помогают нам выразить, сформулировать и конкретизировать события.
4. Карты / образы дают возможность для ассоциаций и проекции.
5. Комплексность процесса снижает наши защиты. Подводя итог, стоит напомнить о важном принципе проекции: приоритет проецируемого содержания над тем объектом, который послужил предметом проекции.

Источник: https://studopedia.ru/19_355985_istoriya-assotsiativno-metaforicheskikh-kart.html

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ АССОЦИАТИВНО-МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ КАК ПРОЕКТИВНОГО ИНСТРУМЕНТА

Ассоциативно-метафорические карты – это психологический инструмент, в основу работы которого заложен закон проекции. Он представляет собой набор карт с изображением окружающей нас действительности (людей, природы, предметов быта и т.д.).

1. Одним из основополагающих механизмов работы карт является закон проекции. По сути карты являются стимулом, вызывающий поток ассоциаций, содержащих информацию о внутреннем мире человека; объектом, на который накладывается проецируемый материал. Проекция (лат. *projectio* – бросание вперед) – психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Человек приписывает кому-то или чему-то свои собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и пр., полагая, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри него самого. Впервые описан Зигмундом Фрейдом.

2. Немаловажную роль в работе данного инструмента также играет ощущение безопасности, которое проявляется в диссоциированном состоянии. Диссоциация – психический процесс, относимый к механизмам психологической защиты. 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. Состояние диссоциирования – это состояние, при котором человек ощущает себя находящимся вне события, глядящим на него и слушающим его со стороны. Клиент, взаимодействуя с картой (рассказывая об изображенных героях, развивая сюжет), сохраняет ощущение волшебности, нереальности. Это, с одной стороны, придает ему уверенность в безопасности, а с другой – стимулирует его к активному поиску, раскрытию и самопознанию.

3. 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 подобии или сходстве; она выражает аналоговые отношения: X относится к У, как А относится к В. Вопросом метафоры занимаются ученые разных наук (лингвисты, психологи, философы). В данной статье мы рассмотрим лишь базовые теории. 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.

Метафора, согласно их теории, 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 в свою очередь приводит в действие возвращенную глубинную структуру значения, непосредственно относящуюся к слушателю.

Приближение к третьей ступени означает, что начался трансдеривативный поиск, с помощью которого слушатель соотносит метафору с собой. Сама сюжетная линия служит лишь мостиком между слушателем и скрытым в рассказе посылом, сообщением, которое никогда не достигнет адресата без его невидимой глазу работы по установлению необходимой личностной связи с метафорой. Как только связь установлена, начинается взаимодействие между рассказом и пробужденным к жизни внутренним миром слушателя. Приведенный краткий обзор основных механизмов работы ассоциативно-метафорических карт позволяет более осознанно использовать данный инструмент в психотерапевтической практике. Проведенный теоретический анализ не претендует на звание «всеобъемлющий», «фундаментальный». Он лишь обозначает основные феномены и стимулирует к дальнейшему поиску, исследованию.

Ассоциативно-метафорические карты является инновационным инструментом, в основу которого лежат «классические» психологические феномены. Раскрытие механизмов работы инструмента повышает эффективность использования на практике, позволяет выявлять слабые места и внедрять модификации. Действия с картами создают положительную (то есть безопасную) обстановку, в которой могут быть осознанно осуществлены навыки коммуникации, обмен мнениями и пониманием, свободный от оценочных суждений. Карты применяются в таких областях: Семейное консультирование и терапия; Коррекция детско-родительских отношений; Реабилитация; Развитие творческого потенциала и поиск ресурса; Стрессменеджмент; Разрешение конфликтов. В групповой терапевтической работе и бизнес-тренингах; Диагностика и управление персоналом; Бизнес-консультирование.

Сегодня все чаще в работе психологов используются метафорические карты. Проводится множество обучающих семинаров и вебинаров по картам, даже целые фестивали, посвященные работе с колодами. Это направление, этот инструмент работы приобретает все большую популярность во всем мире. Так что же это такое – метафорические ассоциативные карты?

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно – МАК) – это колода картинок с разными жизненными ситуациями, персонажами, предметами и животными. Они не похожи на игральные или гадальные карты. Это инструмент психолога, помогающий проникнуть в подсознание человека. Эти карты называются метафорическими ассоциативными, потому что каждый рисунок – ассоциация или метафора мыслей, чувств, воспоминаний или переживаний. Метафорические карты относятся к проективным методикам, проекция – основа их эффекта.

Метафорические карты представляют собой набор карточек размером с игральную карту или открытку. Что на них изображено? Может быть изображено все, что угодно: люди, пейзажи, животные, сказочные персонажи, абстракция – абсолютно разные по стилю и содержа-

нию картинки, иногда подкрепленные словами и фразами. Важнее всего понимать, что главное – не то, что изображено на карте, а то, как изображенное на ней откликается в человеке.

Когда человек всматривается в метафорическую карту, он, по сути дела, путешествует по своему внутреннему музею. Например, он смотрит на картинку, изображающую плачущего ребенка, и она порождает в нем какое-то воспоминание – это может быть ситуация, участником которой он был сам, а может – что-то, что происходило не с ним самим, но каким-то образом затронуло его. В любом случае, подобный экспонат или даже несколько в его личном музее есть, и при взгляде на карту они «оживают».

Г. Кац, Е. Мухаматулина

Метафорические карты также имеют и другие названия и у каждого из вариантов есть право на существование:

– **Ассоциативные карты** – карты вызывают у человека различные ассоциации из его жизни, опыта, которые актуализируют чувства и проблемы;

–

– **Проективные карты** – трактовка карты всегда индивидуальна, каждый человек видит именно то, что каким-либо образом перекликается с его внутренними ощущениями;

–

– **Психологические карты / терапевтические карты** – карты являются инструментом в работе психологов, психотерапевтов.

–

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно их еще называют МАК) – это не новое направление в психологии, не проективная методика, это – действенный и разносторонний инструмент, опора, наглядное средство в работе психолога.

На какие возрастные группы рассчитаны метафорические карты?

Один из наиболее распространенных вопросов при работе с метафорическими картами – на какой возраст они рассчитаны? Условно можно считать, что применять карты в работе стоит с клиентами не младше 5 лет. Почему? Потому что работа с картами предполагает определенный уровень развития абстрактного мышления, возможность обращаться к образам. Поэтому перед началом работы стоит оценить, насколько ваш клиент способен к этому. В остальном никаких ограничений нет – метафорические карты подходят для работы с детьми, с подростками, со взрослыми, независимо от пола, социального положения и других факторов. Метафорические карты могут использоваться в консультировании, групповой и индивидуальной работе, в коучинге и т. д.

Кому полезны МАК?

Метафорические карты применяются в психоанализе, когнитивно-поведенческой или нарративной терапии, гештальте, психосинтезе и транзактном анализе. Их может использовать любой психолог, к какой бы школе он ни принадлежал. МАК – универсальный и гибкий инструмент для людей всех возрастов и культур. Он может быть входом в терапию, самой терапией или выходом из нее.

Существует несколько разновидностей колод: ресурсные, универсальные, портретные, архетипичные и т. д.

Большинство колод МАК – не терапевтические, а доступные для широкой аудитории. В комплекте к ним идут книжки-инструкции с описанием техники работы и упражнений. Можно играть одному или в компании.

Самостоятельная работа с картами поможет заглянуть внутрь себя, но результат будет более поверхностным, чем на приеме у психолога. Специалист снимает внутренние защиты и блоки, которые мешают человеку. Самому этого не сделать, нужны профессиональные навыки. Для начала лучше посмотреть, как взаимодействует с колодой МАК психолог, и под его руководством освоить несколько техник работ с картами. Затем обучаться новым и практиковаться самостоятельно, но уже без ошибок новичка.

МАК пригодятся и другим специалистам: педагогам, социальным работникам, менеджерам по подбору персонала и пр. Техники самопрезентации используются на собеседованиях и для знакомства нового человека с коллективом. Во время групповых сеансов в организации, в детском саду или школе можно выяснить, как сотрудники/ученики видят рабочий /учебный процесс, как они представляют себе идеальные условия работы/учебы, какие отношения складываются между ними и т. д.

Карты применяются в семейной терапии. Когда члены семьи на приеме у психолога начинают говорить, они нередко переходят на обвинения, обиды, выражаются штампами. Тогда психолог предлагает карты, чтобы каждый высказался через образы.

Зачем нужны метафорические карты?

Метафорические карты – помощники на разных этапах работы психолога.

1. Помощь в установлении контакта с клиентом.

Не так-то просто пришедшему на консультацию человеку взять и разговориться, поведать подробно о своих чувствах и переживаниях (тревога, защита, отрицание – причин может быть много). Не так просто завоевать внимание ребенка на консультации. Карты же могут помочь на начальном этапе. Для ребенка карточки становится увлекательной «игрой», для взрослых «игра» с картинками позволяет расслабиться, создает некое безопасное ощущение. Таким образом, зрительная метафора позволяет установить контакт и войти в проблематику клиентов в достаточно безопасной, «игровой» форме. При работе с группой это так же позволяет создать более теплую обстановку, начать работу.

2. Снятие барьеров, защит.

Зачастую человеку сложно сказать о проблемах напрямую. Когда клиент говорит не о себе, а описывает то, что видит на изображении – снимаются барьеры. С помощью карт человек начинает раскрываться, они помогают вынести проблему «во вне» и начать говорить о темах, на которые наложены внутренние запреты, табу.

3. Обращение к подсознательному.

В изображениях карточек зашифровано множество посланий. Рассматривая, описывая карту, клиент может понять то, чего не понимал до этого. Открываются возможности восприятия, которые протекают за пределами сознания.

4. Актуализация проблем.

Карты позволяют осознать, прочувствовать и вербализировать актуальные, волнующие проблемы. Несмотря на то, что изображение на карточке содержит различные мелочи, детали, клиент увидит именно то, что соответствует его актуальному состоянию.

5. Поиск новых вариантов решения.

Разглядывая и описывая карты, человек включает фантазию, запускает механизм ассоциаций, которые могут привести клиента к самым неожиданным решениям, взглядам и открытиям!

Метафора позволяет приблизиться к внутреннему миру, ощутить проблему как отдельно существующую, увидеть перспективу преодоления как путь со своими преградами, ощутить ресурсы. В этом ее сила.

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.