

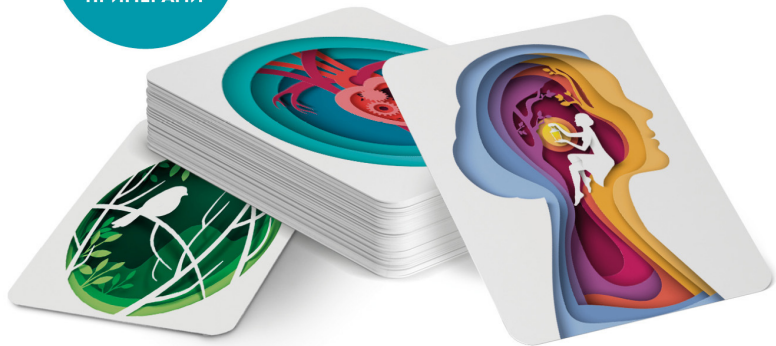
МИХАИЛ ИНГЕРЛЕЙБ

ПСИХО ТЕРАПИЯ



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

АЛГОРИТМ
РАБОТЫ
С НАГЛЯДНЫМИ
ПРИМЕРАМИ



ЗАПУСК ПРОЦЕССА ПСИХИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ И ИСЦЕЛЕНИЯ

ИЗЛЕЧЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ
РАССТРОЙСТВ

РАЗРЕШЕНИЕ
ВНУТРЕННИХ ПРОБЛЕМ

Михаил Борисович Ингерлейб

Психотерапия и метафорические карты

Серия «Неформатная психотерапия»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68963424

Психотерапия и метафорические карты / Михаил Ингерлейб: Эксмо;

Москва; 2023

ISBN 978-5-04-184506-3

Аннотация

Книга открывает двери в один из самых ярких и красочных методов психологической работы – во вселенную метафорических ассоциативных карт.

Сегодня метафорические ассоциативные карты (МАК) – повседневный инструмент работы практического психолога, коуча, педагога.

В книге приведен минимально необходимый теоретический материал и богатый набор методов «на все случаи жизни» – от самопознания и работы с «образом Я», до коучинговых и финансовых запросов.

Книга может быть полезна практическим психологам, консультантам, социальным работникам, педагогам, студентам и аспирантам психологических и педагогических специальностей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Глава 1	15
Что такое метафорические ассоциативные карты (МАК)	15
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Михаил Ингерлейб

Психотерапия и метафорические карты

Неформатная психотерапия



© Ингерлейб М., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Введение

Первую колоду метафорических ассоциативных карт (МАК) я купил около пятнадцати 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: преимущественно 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 индивидуальной и групповой психотерапевтической практикой.

Но по-настоящему я влюбился в метафорические ассоциативные карты, когда начал вести тренинги по стрессоустойчивости для педагогических работников и терапевтические группы в реабилитационных центрах для алко- и наркозависимых.

В этой работе МАК стали постоянно используемым инструментом, и количество рабочих колод выросло до четырех: ОН, SAGA, *MYRTHOS*, *COPE*.

Тогда же я начал собирать информацию о разнообразных методах работы с метафорическими картами и пробовать их, сравнивать, анализировать. Какие-то сценарии вводил в свою повседневную практику, какие-то оседали в архивах.

Когда их накопилось достаточно много, стало обидно, что отличный материал без толку лежит «в закромах».

И в самом начале 2020 года вышла моя книга, которая содержала пятьдесят наиболее востребованных сценариев (раскладов) использования метафорических ассоциативных карт, а также описание авторского подхода к работе с МАК и некоторое количество размышлений практического и теоретического характера, связанных с использованием МАК в различных ситуациях.

Начало работы над предыдущей книгой и работы над данным изданием разделяет пять лет активной практической работы.

Много это или мало?

Предоставлю судить об этом читателю.

Сам же я вижу, что за это время углубились мои теоретические представления о психологических механизмах, к которым мы обращаемся, работая с метафорическими ассоциативными картами. Некоторые эмпирические наблюдения уточнились и нашли теоретическое обоснование, другие – стали более точными и сменили смысловые акценты.

Появились «ремарки» ко многим сценариям, уточняющие детали и способы их более эффективного использования.

Мои собственные практические приемы усовершенствовались и обогатились, «обросли» значительным количеством неявных «предварительных условий» (пресуппози-

ций¹) и связанных с ними рекомендаций, извлеченных из опыта и делающих работу более адресной и «экологичной».

И, конечно, расширился список предлагаемых сценариев, что позволяет читателю обращаться к данной книге просто как к сборнику эффективных инструментов повседневной работы практика МАК.

К какому читателю обращена эта книга?

Автор обращается к максимально широкой аудитории, основной задачей которой является взаимодействие с людьми во всех их проявлениях.

В первую очередь, конечно, речь идет о психологах и психотерапевтах, работающих в индивидуальном и групповом консультировании, а также – о студентах этих направлений.

Многие коучи и педагоги, организаторы дополнительного образования, с успехом применяют технологии метафорических карт в своей работе, а некоторые даже делают МАК преобладающим инструментом своей деятельности.

Обоснованный интерес к метафорическим картам проявляют люди, заинтересованные в саморазвитии и самопознании, – для них МАК оказываются эстетичным и увлекательным способом изучения внутренней Вселенной.

К ним я и обращаюсь в первую очередь.

Давайте теперь посмотрим, к кому адресовались основа-

¹ Брутян Лилит. Еще раз о пресуппозициях, следствиях и смежных с ними понятиях// Wisdom. 2013. № 1 (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esche-raz-o-presuppozitsiyah-sledstviyah-i-smeznyh-s-nimi-ponyatiyah> (дата обращения: 20.08.2022).

тели метода.

Когда Мориц Эгетмейер «и сотоварищи» презентовал психологическому сообществу самую первую колоду метафорических ассоциативных карт – *ОН* — и речи не было о какой-либо психологической квалификации будущих пользователей. Изначально речь шла о занятной психологической игре, которой может заниматься любой желающий.

Но по мере того как метафорические ассоциативные карты превращались в обширное направление практической психологии, а само направление развивалось и приобретало популярность, стало создаваться все большее количество колод под специфические клиентские запросы. В том числе под весьма травматичные и глубинные запросы. И это, совершенно естественным образом, стало предъявлять все более высокие требования к квалификации пользователя.

Аналогичную эволюцию претерпела ситуация вокруг психологических трансформационных игр, где совершенно анекдотическим образом у одного из основателей этой индустрии, Евгения Геллера, организаторы мероприятия требовали сертификат или диплом игротехника (информация, что называется, из первых рук).

Метафорические ассоциативные карты – это инструмент, который может быть использован совершенно по-разному, в зависимости от задач и квалификации пользователя. Так, например, медицинский скальпель – это инструмент, который можно использовать для снятия уже ненужной повязки,

а можно для операции на сердце, в зависимости от задач и квалификации пользователя.

У вас в руках сборник уникальных инструментов для эффективной работы и увлекательный способ изучения внутренней Вселенной

Предлагаемый в книге материал может быть использован для целей саморазвития и самоанализа человеком без всякого психологического образования.

Описанные в книге технологии и методики могут быть использованы педагогом, педагогом-психологом и организатором дополнительного образования в своих профессиональных целях.

Знания, собранные в книге, могут быть полезны психологу практически любого направления, который имеет желание использовать в своей практике метафорические ассоциативные карты.

Вводная часть книги написана в большей степени для начинающих психологов и поэтому содержит достаточно универсальные положения, касающиеся во многом очевидных практических моментов психологического консультирования и психотерапии, все остальное – для практиков любого уровня.

Обсуждение теоретических положений имеет место, но, как кажется автору, во вполне разумном объеме, необходимом для осознанного использования материала и понимания траекторий последующего профессионального развития.

Энтузиасты метафорических ассоциативных карт (О. Аялон, А. Горобченко, Н. Дмитриева, 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, психологического 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, просто в алфавитном порядке.

✓ Арт-терапия:

- интеллектуальное и полезное развлечение в кругу друзей и семьи;
- развитие творческих способностей и фантазии, способности генерировать идеи;
- 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 эффективно-го принятия решений;
- управление персоналом.

✓ Личностный рост и личностные изменения:

- актуализация личностного роста;
- анализ и причины неудач в личной жизни;
- помощь в преодолении стрессов;
- прохождение экзистенциальных и возрастных личност-ных кризисов.

✓ Образ «Я», ценности, установки, смыслы деятельности, качество жизни:

- анализ и разделение эмоций, установок и потребностей;
- выбор между работами/сферами деятельности;
- высшие причины и смыслы;
- глубокое понимание собственных чувств и отношений;
- 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 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;
 - получить картину взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности;
 - снятие внутреннего напряжения и сопротивления клиента;
 - снятие неуправляемых защитных установок и реакций;
 - создание атмосферы безопасности и доверия;
 - создание позитивной обстановки, в которой может осу-

ществляться 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, т. д.);
- терапия детско-родительских отношений;
- терапия супружеских отношений;
- 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, МАС²*) – это современный разносторонний инструмент психологической работы (терапевтической, консультативной и коррекционной), совместимый если не со всеми, то с подавляющим большинством психологических подходов, 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) психодинамическая (глубинная психология);

² По утверждению «Википедии», в некоторых частях мира их еще называют картами *kesem*.

- 2) гуманистическая;
- 3) когнитивно-поведенческая;
- 4) экзистенциально-феноменологическая;
- 5) конструктивистская;
- 6) системная;
- 7) эклектичная и интегративная.

Некоторые исследователи упоминают еще и восьмую – процессуальную парадигму³, но эта точка зрения пока еще не стала общепринятой.

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, потому что МАК невероятно гибкий и удобный инструмент психологического взаимодействия.

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 поз-

³ Gendlin E. T. A process model. New York: The Focusing Institute. 1997.

воляют за разумный промежуток времени создать собственную колоду метафорических карт под индивидуальные запросы. Если же говорить о типографской продукции, то на сегодняшний день на различных сайтах я насчитал порядка двух сотен разнообразных колод и сбился со счета. Создание собственных колод МАК для многих специалистов стало своего рода профессиональной вершиной, испытанием на профессиональную зрелость, и потому разнообразие карт будет только увеличиваться. Число же способов их использования исчислению просто не поддается.

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

Один из создателей самой первой колоды МАК, Моритц Эгетмейер, в сопроводительном материале к каждой колоде позиционирует способы использования карт именно как игры, а сами карты – как инструмент не dogmatic self-discovery («a tool for non-dogmatic self-discovery»). И это краеугольный камень в позиции человека, которого мы считаем первооткрывателем метода.

Второй член творческого союза, создавшего первую метафорическую колоду, Эли Раман, был много лет увлечен «изменчивыми структурами» («variable structures») как объектами искусства. И надо сказать, что реализованная в ОН концепция двух колод – рамок (фреймов) и картинок – является блестящим воплощением этой идеи. Но снова хочу обратить

внимание читателей – Эли Раман искал путь создания объектов искусства, способ творческой реализации, а не психотерапевтического воздействия.

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 и гуманистической психологии, работах К. Г. Юнга об архетипах и Джозефа Кэмпбелла о мифологии⁴(*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

⁴ Не спрашивайте меня, как это сочетается одно с другим! Должен сказать, что у меня сложилось впечатление о своеобразной позиции европейских (западных) гуманитарных наук (и не только гуманитарных). В их статьях очень редко встречаются четко и однозначно сформулированные «определения» исследуемых явлений, а чаще всего присутствует обширный описательный материал, зато столь любимая нашим научным знанием категорийная и классификационная четкость, однозначность классификаций, как обязательный этап познавательного процесса в российской/советской научной школе, не возникает вообще или появляется только в части выводов. – *Примеч. автора.*

уточненно, 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, той коннотации свободной и радостной деятельности, которая содержится в самом смысле слова «игра». «Обычный сценарий» – это структурированная процедура, протокол, направленный на прояснение каких-либо аспектов психической жизни участника процедуры. В некоторых случаях, например, при работе с детьми или в групповой работе, процесс зачастую спонтанно 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 «терапевт⁵» (как обозначение специалиста,

⁵ От английского *therapist*, где это слово не имеет смыслового пересечения с медицинской практикой, и почти никогда не употребляется в форме *psychotherapist*, как в русском.

ставящего перед собой более глубокие задачи, чем психологическое консультирование).

Так что же 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 на табл. 1, где автор постарался схематически определить уровни («слои») взаимодействия субъекта с метафорической картой максимально подробно. При необходимости, любая из ячеек этой таблицы может стать отдельной главой, но мы сейчас должны добиться максимальной

понятности действий и задач психолога на каждом этапе взаимодействия клиента с картой.

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, клиент совершает диссоциацию со своим переживанием и оказывается в позиции «наблюдателя», из которой может подвергнуть первичный эмоциональный импульс интроспективному изучению	Первичная (спонтанная) реакция (<i>ОН-реакция</i>) — эмоция, зачастую удивляющая самого клиента направленностью и силой, спровоцированная в большей степени актуальным содержанием его психики, нежели образами карты или контекстом консультативной/терапевтической сессии Вторичная (адаптированная) реакция — эмоция, пропущенная клиентом через фильтры культуры и воспитания, «приглаженная» эмоциональным контролем и стандартными защитами Формирование общего стабильного эмоционального тона контакта с картой — ощущение настроения карты

<p>Изучение и осмысление — изучение визуального образа в соответствии с когнитивными стратегиями клиента, рациональное осознание и рациональное осмысление</p> <p>СОЗДАНИЕ НАРРАТИВА</p>	<p>РАЦИОНАЛЬНЫЙ (словесно-логический)</p> <p>Визуальный образ анализируется, осознается, вербализируется, трансформируется в слово, словесные формулы обобщаются через ассоциации в символы. В нарративный процесс вносятся привычные смыслы (убеждения) и выкристаллизовываются новые</p>	<p>Выделение наиболее важных для клиента деталей в изображении («вычленение фигур из фона»)</p> <p>Объединение фигур в осмысленные отношения — поиск/формирование общего смысла (сюжета)</p> <p>Проекция собственных мыслей, убеждений и отношений на элементы сюжета или на сюжет целиком</p> <p>Восприятие изображения как целостной картины, имеющей явный сюжет — формирование значения сюжета (статического сюжета)</p> <p>Окончательное формирование статического сюжета изображения через вербализацию — осознание смысла</p> <p>Предпочтение отдельных деталей (и/или речевых конструкций, так как скрытые смыслы часто осознаются только в процессе вербализации) и придание им функции передачи общекультурных смыслов (символических значений) — символизация</p> <p>Объяснение (толкование) символа в различных координатах понимания и принятия (индивидуального — культурального, сиюминутного — устойчивого, обыденного — экзистенциального восприятия), готовит почву для создания индивидуально обращенной терапевтической метафоры, обеспечивая переход от отстраненно-символического к личностно значимому образу проблемы/ ситуации, учитывающему индивидуальность, контекст и актуальный момент действия</p> <p>Рациональное (сознательное) объединение символов и индивидуальных образов вокруг событий и временной оси — создание динамического сюжета в форме нарратива — и его использование в качестве объяснительной и прогностической</p>
---	---	---

		<p>метафоры актуального психологического контекста, когда «всплывшее» и проявившееся содержание психики вступает в противоречие с привычным обликом реальности. <i>NB!</i> Этот этап процесса сопровождается включением проекций и защит, рационализацией (попыткой объяснения) причин и следствий, является готовым материалом для обсуждения в терапевтической сессии</p>
<p>Развитие актуальных ассоциаций и индивидуальных образов в соответствии с интуитивно (творчески) ощущаемыми их внутренними тенденциями. ТВОРЧЕСТВО</p>	<p>ТВОРЧЕСКИЙ Переработка осознанного и неосознанного содержимого психики, откликнувшегося на визуальную стимуляцию, в различных творческих процессах</p>	<p>Внутреннее и внешнее разрешение и поощрение для клиента на творческую реализацию личности в ее индивидуальности и актуальном состоянии через творчески осмысленный контекст клиентского запроса, снятие запретов и блоков на творческую самореализацию в возникшем диалоге* между Сознанием и Бессознательным. Все перечисленное и есть столь искомый терапевтом внутренний импульс, <i>ведущий к инсайту</i> — мгновенному интуитивному осознанию проблемы** Арт-терапевтические способы дальнейшей трансформации и реализации творческого импульса — создание собственной творческой продукции различного типа (рисунки, виртуальные или реальные объекты, прозаические или стихотворные произведения, инсталляции и т. п.), включающей или опирающейся на контекст клиентского запроса</p>

*6

**7

⁶ Симонов П. В. Неосознаваемое психическое: подсознание и сверхсознание // «Природа», 1983. № 3. С. 26–27.

⁷ Семенов С. Н. Творчество: «Под»– или «Сверх» сознание? // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. № 1 [7]. URL:

Как вы видите из схемы, для более наглядного восприятия представленной в виде единой таблицы, процесс взаимодействия клиента с метафорической картой очень и очень многоступенчатый, подразумевающий согласование и взаимные переходы разных по своей природе и скорости (!) психологических процессов клиента (эмоций, анализа и синтеза, нарратива, творческой фантазии).

Ключевым фактором в этом процессе оказывается ВРЕМЯ – необходимое для того, чтобы процесс взаимодействия клиента с картой произошел с максимальной эффективностью. А основной задачей психолога становится УДЕРЖАНИЕ КЛИЕНТА в процессе, чтобы – опять же – взаимодействие клиента с картой произошло с максимальной эффективностью.

Собственно, все то, что автор говорит о собственном «авторском подходе», исчерпывающе и программно определено в предыдущем абзаце – психолог должен обладать знаниями, умениями, навыками и приемами для обеспечения максимально эффективного контакта клиента с метафорической картой.

А эффективность этого контакта обусловлена всего двумя (ладно, тремя!) ключевыми факторами психологической работы: создание контекста взаимодействия (об этом в разде-

лах книги о создании «посева» и о «методе мостов») и обеспечение максимально возможного времени взаимодействия клиента с картой, пребывания клиента в «пространстве карты» (этому в наибольшей степени посвящены очные обучающие семинары автора, где участники тренируются в наблюдении за клиентом и управлении его вниманием, отрабатывают приемы мягкого «возвращения клиента в карту»).

Третий же фактор – адекватный выбор рабочей колоды, и этому вопросу тоже посвящен отдельный раздел, где разбирается не только «что и как?», но и «почему?».

В пояснениях к таблице обязательно считаю нужным указать, что НЕ ВСЕГДА, т. е. НЕ каждая карта, НЕ у каждого клиента и НЕ при любом взаимодействии отработает все указанные в таблице типы и уровни взаимодействия.

Основной причиной этого являются все тот же фактор времени и достаточно быстро развивающееся утомление у клиента, даже весьма интеллектуального, привыкшего к напряженной аналитической и творческой умственной нагрузке и находящегося на пике своей интеллектуальной формы. Из этого же положения вытекает неприязнь автора к сложным «раскладам», содержащим большое количество карт.

В своей практике автор придерживается стандарта часовых сессий. Опыт говорит о том, что этого времени более чем достаточно, чтобы любой клиент дошел до порога утомления и начал терять эмоциональный контроль⁸.

⁸ Я знаю, что некоторые психологические подходы специально практикуют дли-

Отсюда – путем несложных расчетов – следует вывод, что в максимально плотной по содержанию (и результату) сессии можно глубоко проработать три, максимум четыре карты или две-три основных в раскладе и несколько второстепенных, обеспечивающих переход от одного контекста анализируемой ситуации к другому.

Этот фактор – времени и тесно связанного с ним утомления клиента – рекомендуется держать в голове при конструировании собственных, оригинальных и остроумных, но зачастую слишком «тяжеловесных» для реальной работы «раскладов».

Таблица также наглядно показывает «развилку» в выборе методов дальнейшей проработки полученного в результате взаимодействия с метафорической картой психологического материала. Из этапа нарратива создается естественный выход на аналитический процесс в любой психотерапевтической традиции или выбирается возможность продолжения сеанса в творчество, в арт-терапевтический процесс – более щадящий, мягкий и экологичный, но при этом более продолжительный и менее радикальный.

Выбор на этой развилке в равной степени принадлежит и психологу, и клиенту, исходя из желаний и склонностей клиента, а также из предпочтений и модальностей самого пси-

тельные сессии, а «изматывание» клиента является способом преодоления защит и блоков, но... Есть более гуманные и «экологичные» способы преодоления защит, но их обсуждение лежит вне тематики данной книги. – *Примеч. автора.*

холога.

Творческий уровень проработки взаимодействия клиента и карты требует лишь одного замечания за рамками таблицы – академик П. В. Симонов настаивал, что взаимодействия «надсознания/сверхсознания» происходит не языком вербально-логическим, а языком образов. Здесь главное не замкнуться «по умолчанию» в череде зрительных образов, а не забывать обо всем спектре телесных ощущений, порождающих образы. Ценность телесно-ощущаемых образов многократно возрастает, когда мы обращаемся к таким функциям «надсознания», как интуиция, творчество, психическое и телесное исцеление. Практически, язык образов оказывается единственным возможным языком постановки задачи для структур «надсознания».

Кроме того, в таблице предпринята попытка свести воедино большинство психологических феноменов, задействованных в процессе работы с метафорическими ассоциативными картами. Повторюсь, что не все из упомянутых явлений присутствуют одновременно и всегда, но взаимосвязи между ними в таком представлении видны более ясно.

Предлагаю подробнее рассмотреть 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, как произойдет обобщение и «каталогизация» в памяти образа объекта, какие именно «струны души» он заденет и в каком направлении двинется ассоциативный процесс.

Проекция (от лат. *projectio* — «выбрасывание») – этот термин и психологическое понятие ввел З. Фрейд. Он предположил, что когда психика не может овладеть внутренним возбуждением, то тогда происходит проекция (выбрасывание) этого возбуждения из сферы подсознательного с формированием невроза. Автор одной из наиболее популярных и старых проективных методик – ТАТ (тематический аппер-

цептивный 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 (рис. 1) 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 в таблице, это, несомненно, личностные смыслы. Попытка обсуждения проблемы смыслов в одном-двух абзацах книги с прикладным значением – абсолютно неблагоприятное 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 эпитафией 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 консультативном и терапевтическом процессе.

Когда психика не может овладеть внутренним возбуждением, тогда происходит проекция этого возбуждения из сферы подсознательного с формированием невроза

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). Что интересно, но не общеизвестно: нарративная терапия является одной из практических реализаций конструктивистской парадигмы, другой, не менее популярной, реализацией которой является столь широко известное НЛП.

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.



75 © ELY RAMAN 1976, 1999

Рис. 1

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 термина 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):

✓ 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 «перемеще-

нии» 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 символ-драмы, гештальт-терапии, НЛП, эпистемологической метафоры);

✓ поясняющая функция состоит в том, что благодаря символическому замещению абстрактных понятий и приданию им «осязательной» формы облегчается 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). 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 приобретать характер «научной аксиомы», в итоге превращаясь в догму.

Инсайт (от англ. *insight* — «проницательность», «проникновение в суть», «понимание», «озарение», «внезапная до-

гадка», «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 является основанием того, что метафорические ассоциативные карты оказываются универсальным инструментом, широко используемым специалистами различных направлений психологии в практической деятельности (Дмитриева, Буравцова, 2015; Кац, Муха-

матулина, 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 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 подклассу креативной терапии, в свою очередь являющейся классом арт-терапии» (Морозовская, 2014).

Но у автора данной книги другое, более клиническое, понимание слово «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 (избавле-

ние от страдания или разрешение проблемы), и критерии завершения терапии («принцип двух А»: достижении клиентом успешной Адаптивности в условиях Автономности от терапевта).

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.