

**ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ  
В РАБОТЕ С ЛИЧНОСТЬЮ, ОКАЗАВШЕЙСЯ  
В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

***В. И. Шебанова***

*Украина, г. Херсон, Херсонский государственный университет*  
e-mail: [vitaliashebanova@gmail.com](mailto:vitaliashebanova@gmail.com); orcid.org/0000-0002-1658-4691

*Аннотация.* Статья описывает возможности применения метафорических ассоциативных карт в работе с личностью, оказавшейся в кризисной ситуации. Приведены достоинства ассоциативных карт, как психодиагностического и психокоррекционного (психотерапевтического) инструментария. Описаны несколько игр-упражнений (техник) на основе метафорических ассоциативных карт, которые рекомендуется для нормализации психологического состояния личности в кризисных ситуациях.

*Метафорические ассоциативные карты (МАК), которые также называют проективными или психотерапевтическими картами появились в 70-80 годы XX века как специальный психодиагностический и психокоррекционный (психотерапевтический) инструмент в профессиональной психологической практике, в т.ч. в деятельности ведущего психологических групп (для «разогрева» группы, установления доверительных отношений между членами группы, для диагностики актуальных потребностей группы и др.) (Шебанова В., 2014).*

Ассоциации, которые возникают у человека при описании карты и комментариев к ним, выявляют актуальные состояния, переживания и потребности, позволяют выявлять основные страхи и желания, внутренние конфликты, определять личностные черты, жизненные стратегии и цели, личностный смысл прошлого опыта, «увидеть» ресурсы (как внутренние, так и внешние) (Шебанова В., 2016). Метафорические ассоциативные карты, через метафору (ассоциации) позволяют быстро получить доступ к психотравмирующей ситуации, что с одной стороны, помогает выявить незавершенные внутренние процессы, а с другой стороны, – избежать дополнительной ретравматизации. Кроме того, МАК создают безопасный контекст для поиска и моделирования решения, запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути выхода из кризисной жизненной ситуации.

*Ассоциативные карты, как психодиагностический и психокоррекционный (психотерапевтический) инструментарий, обладают следующими достоинствами:* - создают условия (безопасную, доверительную и комфортную обстановку) для самораскрытия, самовыражения, самопознания и более эффективной социализации в группе, в индивидуальном

консультировании или в паре (в семейном консультировании); - могут применяться при работе с людьми с самыми разными потребностями и разным уровнем развития (начиная от детей 4-5 лет и заканчивая лицами преклонного возраста); - позволяют снизить защитные барьеры психики, «обойти» рациональную часть мышления и получить доступ к ресурсам бессознательного, «вывести» глубинный (неосознаваемый) материал на поверхность (говоря метафорическим языком – помогают «выйти из своей скорлупы» и «разбить лед» в тревожной обстановке), что создаёт условия для эмоциональной регуляции; - доступны, удобны и экономичны в использовании;- помогают реализовать диалог между внутренним и внешним, обеспечивают гибкость и глубину получаемой информации; - активизируют правое полушарие, которое отвечает за интуицию и творческий подход к жизни, «запускают» разнообразные ассоциации, фантазию, и творческую спонтанную активность, что приводит к неожиданным инсайтам; - в индивидуальном консультировании могут использоваться в качестве «фигур заместителей» при работе терапевт-клиент один на один (в ходе гештальт-терапии, семейных расстановок и др.).

При помощи карт (возрастных и эмоциональных портретов) участником группы (клиент) совместно с психологом могут рассматривать любые отношения, выбирая те или иные карты на роль заместителей себя и других участников отношений.

Достаточно часто, при осознанном выборе карты, люди выбирают в качестве своего «заместителя» портрет человека (карту) другого пола, возраста, цвета кожи, т.е. психолог не всегда может понять на чем основан этот выбор. Но даже если этот выбор, по мнению специалиста, очевиден, то всё равно ведущему тренинга (психологу) необходимо уточнить у участника группы (клиента) какие черты «портретного человека» (человека на карте) значимы, важны для клиента. Иными словами, что он хочет рассказать о себе и Другом при выборе той или иной карты. На основе какого именно сходства был сделан этот выбор: внешнее сходство? стиль одежды? аксессуары? атрибуты? выражение лица? В случае сочетания «карты со словами» в качестве сходства часто выступает смысл послания.

При выборе карты «вслепую» принцип прояснения отношения к себе или Другому сохраняется такой же (для начала человек просто описывает карту, а потом устанавливает ассоциации в соответствии с заданием).

При использовании МАК в ходе психокоррекционной работы возможны различные варианты предъявления и выбора карт:

1. В тех случаях, когда психолог предлагает осознанный выбор карты, то все карты раскладываются лицевой стороной вверх.

При осознанном выборе участник (клиент) вынужден определенным образом «встраивать» объект восприятия в систему личных значений, соотносить карту со своим опытом и потребностями. В этом на наш взгляд организующая или интегрирующая функция МАК.

2. В тех случаях, когда психолог предлагает неосознанный выбор карты (так называемый выбор «вслепую»), то карты лежат «рубашками» кверху.

3. Возможны упражнения в которых применяется оба варианта – как осознанный, так и неосознанный выбор карты.

Вариант осознанного выбора карт более безопасный, так как предполагает больший контроль над ситуацией и соответственно снижает тревогу. Поэтому на начальных стадиях работы – является более предпочтительной. В то же время, выбор карт «вслепую» обычно воспринимается клиентами как возможность «положиться на судьбу», «получить знак свыше» и др. Это привносит в работу ощущение игры, создает интригу, манит загадочностью.

Мы убеждены, что МАК, в сочетании с их доступностью для детей и взрослых, являются ценным инструментом для практических психологов, психотерапевтов, социальных работников и педагогов при решении самых разнообразных проблем. Соответственно, МАК могут стать составной частью психокоррекции и психотерапии при работе с проблемами самого широкого круга, в т.ч. для восстановления психического и физического здоровья личности, оказавшейся в кризисной ситуации. Это возможно благодаря тому, что метафорические ассоциативные карты в ходе выполнения упражнения позволяют человеку получить доступ к подавленным (вытесненным) чувствам и болезненным переживаниям, осознать их, вновь прожить, выразить (отреагировать) и тем самым освободиться от их давления.

Мы считаем, что значительные возможности варьирования форм и вариантов упражнений на основе метафорических ассоциативных карт позволяют специалистам проявить свой талант и умения как в целях творческого и эмоционального развития личности, так и в целях восстановления телесности (как основы физического и психического здоровья).

Ассоциативные игры-упражнения (техники) на основе МАК, позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» участника тренинговой группы (или клиента), его личностному мифу о мире и о себе в нем, а также о субъективном образе ситуации. Они также помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности человека, а также незавершенные конфликтные отношения. В тоже время упражнения на основе МАК «запускают» внутренние процессы самоисцеления и творческого поиска своего уникального пути разрешения кризисных ситуаций и нормализации психологического состояния личности.

Общую цель техник на основе МАК мы видим в поиске альтернативных историй, которые ориентированы на поиск внешних и внутренних ресурсов и выхода из проблемных ситуаций (в отличие от проблемных историй). Соответственно, в тех случаях, когда история/сказка заканчивается позитивно, то психолог помогает участнику (клиенту) соотнести сочиненную сказку с его жизненной реальностью и фокусирует внимание на обнаруженных скрытых возможностях.

В тех случаях, когда участник (клиент) заканчивает историю/сказку с негативной развязкой, то психолог может предложить подумать над её возможной динамикой в лучшую сторону в качестве домашнего задания. Однако в случае острых негативных переживаний (например, при работе с детьми, подростками или с депрессивными взрослыми клиентами), когда

позитивная развязка желательна в пределах «одной встречи», то одним из возможных вариантов завершения может быть упражнение «Позитивная нотка», которое направлено на поиск ресурсного состояния.

При проведении упражнений, которые представлены ниже, мы пользовались различными наборами метафорических ассоциативных карт. На наш взгляд, в психокоррекционной работе на основе МАК можно сочетать карты из разных наборов. Более полное описание упражнений представлено в нашем практическом руководстве (Шебанова В., 2014).

Хотя каждая колода ассоциативных метафорических карт уникальна, она может быть использована совместно с другими колодами, создавая бесконечное число вариантов для игры воображения и открывая новые возможности.

Каждая карта это точка отсчёта для возникновения идей, ассоциаций, фантазии не ограниченных никакими рамками. Правила применения МАК являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый получает доступ к своему творческому началу.

*Ассоциативная игра-упражнение: «Позитивная нотка» («поиск ресурса»).*

Преамбула к упражнению: данное упражнение может быть полезно в тех случаях, когда лимит психокоррекционной (психотерапевтической) встречи практически исчерпан, а участник группы (или клиент) завершает кейс с негативными, деструктивными мыслями и эмоциями, которые его разрушают.

*Ход работы:*

Выберите *приятную* для вас карту (выбор карты осознанный). Опишите её: что привлекает вас на этой карте? Что это означает для Вас? Как это может быть связано с вашей реальной жизнью? Если эта карта о некотором внешнем или внутреннем ресурсе, то о чем она? Когда и в каких ситуациях это вам помогало? Как можно было бы получить доступ к этому ресурсу прямо сейчас?

*Ассоциативная игра-упражнение «три моих состояния».*

*Ход работы:*

Данное упражнение позволяет собеседникам понять друг друга без слов и поэтому может быть полезным в ходе семейного консультирования в случае напряженных отношений в паре прямо во время консультации (когда клиенты постоянно «скатываются» на предъявление претензий и обвинений в адрес друг друга). В этом случае каждому клиенту предлагают осознанно выбрать три карты-портрета (без проговаривания), которые соответствовали бы следующим утверждениям: 1) «Сейчас я чувствую себя вот так» (первая карта); 2) «хочу чувствовать себя вот так» (вторая карта); 3) «и для меня необходимо вот это» (третья карта).

Ассоциативные карты помогают понять и принять другого через перенос собственных психологических феноменов на ту же карту. Через присвоение своих смыслов чертам и выражению лица изображенного человека. В случае работы с картами на основе пейзажей или абстрактных картин – путем создания общего контекстного пространства, общего для двоих смысла, общей «виртуальной реальности» и общего языка (как одной из сторон этой общей реальности).

*Ассоциативная игра-упражнение: «Сочинение истории или сказки».*

*Ход работы:*

Шаг 1. Выберите «вслепую» пять карт из колоды МАК (расположите карты по горизонтали «рубашками» вверх).

Шаг 2. Поочередно открывайте ассоциативные карты, и на основе изображений на них, составьте свою собственную историю или сказку по следующей структуре: *Первая карта: Жили-были...* (отражает завязку истории): кто главные герои? Где и когда это было?

*Вторая карта: И вот однажды...* (важное событие или появление препятствий, неприятностей с которыми сталкиваются герои). Какое событие произошло? Какие препятствия возникли?

*Третья карта: Из-за этого....* (резкое изменение в жизни героев, из-за чего жизнь идёт иначе): Каким образом меняется жизнь героев? Что они переживают, чувствуют, думают? Что они делают? Какие поступки совершают?

*Четвертая карта: кульминация развития событий, обнаружение внешних помощников и внутренних ресурсов:* Как герои справляются с препятствиями? Кто и что помогает героям в преодолении трудностей?

*Пятая карта: окончание сказки / истории:* Чем завершилась сказка? Кто негативный герой, и почему? Кто позитивный герой, и почему? Как изменилась жизнь героев? Каких результатов достигли?

Шаг 3. Напишите, пожалуйста, мораль сказки (истории) одним - двумя предложениями. Как бы Вы назвали Вашу сказку? Чему учит эта сказка? Про что предупреждает? Какой её основной урок? На что нацеливает? Какие уроки этой сказки Вы можете использовать в своей жизни?

**Выводы.** Завершая представленную статью, отметим основные положения, которые легли в основу применения метафорических ассоциативных карт в работе с личностью, оказавшейся в кризисной ситуации:

- метафорические ассоциативные карты (проективные или психотерапевтические карты) применяются как специальный психодиагностический и психотерапевтический инструмент в профессиональной психологической практике, в т.ч. в деятельности ведущего психологических групп (для «разогрева» группы, установления доверительных отношений между членами группы, для диагностики актуальных потребностей группы и др.).

- ассоциации, которые возникают у человека при описании карты и комментариев к ним, выявляют актуальные состояния, переживания и потребности, позволяют выявлять основные страхи и желания, внутренние конфликты, определять личностные черты, жизненные стратегии и цели, личностный смысл прошлого опыта, «увидеть» ресурсы (как внутренние, так и внешние).

- метафорические ассоциативные карты, через метафору (ассоциации) позволяют быстро получить доступ к психотравмирующей ситуации, что с одной стороны, помогает выявить незавершенные внутренние процессы, а с другой стороны, – избежать дополнительной ретравматизации. Кроме того, МАК создают безопасный контекст для поиска и моделирования решения,

запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути выхода из кризисной жизненной ситуации.

#### **Список литературы**

Шебанова, В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. Практическое руководство / В. И. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. – 394 с.

Шебанова, В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» / В. І. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – 612 с.