

Метафорические карты: поиграем или...

Не секрет, что в нашей стране психологической помощью готов воспользоваться далеко не каждый. Даже имея такую возможность, люди порой опасаются любых контактов с «врачевателями душ». У каждого на это своя причина



ДЛЯ ТЕХ, КТО ОПАСАЕТСЯ ПСИХОЛОГОВ

Чаще всего человек просто не знает, что психолог не будет «лезть в душу», «промывать мозги», «копаться в прошлом», «грузить», «учить жить», «лечить», «советовать»... Многие самоуверенно считают себя достаточно умными, чтобы самостоятельно разобраться в себе. Иные «успешно» глушат проблемы работой, путешествиями, спортом или дурными привычками (пьянством, перееданием и пр.)... Еще кто-то, даже понимая, что в его жизни не все ладно, просто не в состоянии сформулировать ключевую проблему...

И вот как будто именно для таких сомневающихся, «слишком умных», не готовых говорить о себе и слушать других, психологами был создан потрясающий инструментарий — метафорические карты. Еще их называют ассоциативными, проективными, психотерапевтическими.

ЧТО ЭТО ЗА КАРТЫ?

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это новый, увлекательный, интересный и исключительно эффективный инструментарий, которым охотно пользуются психологи и психотерапевты, принадлежащие к любой школе. И еще охотнее — их клиенты, для которых общение со специалистом становится интереснее, нужнее, даже веселее.

Метафорические карты — это набор картинок, чаще всего размером с игральную карту (иногда больше). Они не имеют ничего общего с гадалками или тарологами, где гадалка или таролог трактует значение карт и предсказывает будущее. В случае с МАК — главное слово за самим человеком. Психолог может только задавать наводящие вопросы и ненавязчиво направлять ход дальнейших размышлений в конструктивное русло. Клиент сам дает интерпретацию картинке, озвучивает то, что уже есть в его душе, сознании или подсознании. Более того, может даже промолчать или сказать не все, чтобы потом поразмышлять в одиночестве: считается, что метафорические карты способны запускать в душе человека механизмы самоисцеления.

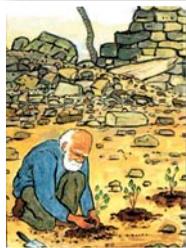
НЕМНОГО ИСТОРИИ

МАК появились еще в 1975 г. Канадский искусствовед и художник Эли Раман создал первую колоду карт под названием «ОН» (название символизирует удивленный возглас человека, вытянувшего карту из колоды). Целью первых карт была всего лишь популяризация произведений искусства. Однако в 1983 г. психотерапевту Моритцу Эгетмейеру пришло в голову использовать эти карты в своей работе с клиентами. А психотерапевт Джо Шлихтер разработал основные принципы такой работы. С этого момента начался удивительно успешный путь завоевания МАК симпатий специалистов и клиентов во всем мире. А самая первая, базовая колода дала еще одно название этому психологическому инструментарию — «О-карты».

В психологической практике ассоциативные карты успешно применяются для выявления и решения самых разных проблем. Это может быть работа с бессознательным; анализ сновидений; эмоциональные расстройства; психосоматика; внутриличностные конфликты; взаимоотношения на работе; семейные кризисы; жизненные сценарии; реконструкция травмирующих ситуаций; детские травмы; страхи и фобии; поиск внутреннего ресурса и многое другое.

ЧТО ИЗОБРАЖЕНО НА КАРТАХ?

С момента, когда психологи впервые применили карты для психологической работы,



Метафорические ассоциативные карты появились еще в 1975 г. Канадский искусствовед и художник Эли Раман создал первую колоду карт под названием «ОН»



было разработано множество самых разнообразных колод. На красочных картинках могут быть изображены мифические герои, сказочные сюжеты, пейзажи, предметы быта... Лица взрослых и детей, изображения животных, примеры драматических взаимоотношений, стрессовых ситуаций, общения человека с природой... Сцены из жизни дикого племени, наскальные рисунки, фрагменты картин знаменитых художников Иеронима Босха и Поля Гогена, просто абстрактные композиции... Существуют тематические колоды, на картах которых изображены деревья, мосты, реки, поезда, цветы, таинственные переходы, окна и двери, сундуки с «сокровищами», природные и погодные явления... Колоды могут сопровождаться дополнительными карточками со словами, дорожными знаками, следами, отдельными ситуациями. Во многих странах появляются все новые и новые колоды, разрабатываются новые методики работы с ними...

Но при всем разнообразии не так уж важно, какую из колод использует специалист. Для него — это только вспомогательный инструмент, а вот для клиента — надежный помощник в том, чтобы расслабиться и раскрываться. Карты помогают обойти рациональное мышление, снять излишнее напряжение и сопротивление, найти внутренние ресурсы для преодоления кризисной ситуации, свои уникальные пути выхода из нее. Выявить то, что подсознательно человек уже знает и понимает, но до конца не отдает себе в этом отчет. Особенно карты помогают психологу в работе с детьми и с теми, кому трудно сформулировать свою проблему.

Очень увлекательна и полезна работа с МАК в группе — она отвлекает, развлекает, дарит прелесть общения с людьми умными, думающими и готовыми становиться лучше. Дает возможность выявить проблемы, зашедшие в давность и тихо гнездящиеся в уголках подсознания и отравляющие душу. Создает условия для последующей более углубленной работы на индивидуальных психологических консультациях.

ЭТО ТОЛЬКО МОИ АССОЦИАЦИИ...

Удивительным образом в простых картинках человек видит свое, только ему понятное и близкое. Одну и ту же карту каждый человек трактует по-своему. И даже в одной и той же карте увидит разные смыслы в привязке к разным ситуациям.

Несколько примеров. На картинке, которая представляет человека с листом бумаги на фоне леса, один участник групповой работы увидел необходимость начать отношения с близким

Очень увлекательна и полезна работа с МАК в группе — она отвлекает, развлекает, дарит прелесть общения с людьми умными, думающими и готовыми становиться лучше

человеком с чистого листа, а другой — что ключевой проблемой является отсутствие своего жилья, и пришло время начать планирование. На картинке, изображающей молодого человека с девушкой на коне, мужчина увидел подсказку, что пора обзавестись спутницей жизни, а пожилая женщина — что ее жизнь отравляет страх замужества дочери и возможного расставания. В следах у воды один увидел символ страстно желаемого отдыха, другой — олицетворение одиночества, еще кто-то — скрытое от самого себя желание уйти из жизни... На то карты и названы ассоциативными: трактовки каждого человека сугубо индивидуальны, не всегда логичны, порой и вовсе не понятны окружающим в привязке к конкретному изображению. То, что рождается в душе индивидума, его видения и прозрения — неоценимый материал для самопознания и, конечно, для психолога, который работает с клиентом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы заинтересовались? Ищите психолога, который работает с метафорическими картами индивидуально или в группе. Ну и просто знайте о таком эффективном психологическом инструментарии, расскажите о нем школьному психологу и даже подарите ему первую колоду — другие он будет покупать сам, так как не увлечется МАК просто невозможно. МАК все чаще используют не только психологи. Их успешно применяют в рекрутинговых агентствах, при работе с персоналом и даже для интересного времяпровождения в кругу близких людей.

Мария Кириленко, психолог



ЦСПР Кієво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформаційне з'ясування наслідків Чорнобильської катастрофи
www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka