

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

К вопросу о применении метафорических ассоциативных карт в работе психолога

Артёмова Алина Витальевна

Выпускник (бакалавр)

Российский государственный социальный университет, филиал в г. Минске, Факультет психологии и конфликтологии, Кафедра психологии и конфликтологии, Минск, Беларусь

E-mail: artemova1204@gmail.com

Метафорические ассоциативные карты (далее - МАК) - это относительно новая проективная методика, при помощи которой психолог, обходя сопротивление может «извлечь» из бессознательного истинную причину недуга. Нельзя не сказать, что методика МАК также объединяет в себе закон проекции и метод свободных ассоциаций, что делает его еще более универсальным инструментом в работе психолога.

Первая колода МАК, получившая название «ОН», была создана в 1975 году художником и искусствоведом Эли Раману. Данная колода считается классической, в ней встречаются самые разные образы и ситуации. В России одной из первых колод стали карты - У. Халкола, А. Копытина, «Спектрокарты», карты Г. Кац и Е. Мухаматулиной «Окна и двери», «Дороги. Опыт жизненного пути», «Из сундука прошлого. Опыт детских переживаний», карты К. Крюгер «ОНА» [1]. Качественно новым направлением стала серия графических черно-белых карт О. Н. Никитиной, В.Р. Пешковской «Графические карты», в основе которых положены принципы гештальт-терапии и арт-терапии. Особое место занимает колода, разработанная Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Мастер сказок», построенная на основании принципов сказкотерапии и ведущих архетипов [2].

В настоящее время МАК применяется в разных сферах - психологии, психотерапии, педагогике, воспитании и обучении, независимо от возраста и пола человека, религии, его культуры и социального положения. Работа с МАК позволяет:

1. Снять психологические защиты и сопротивление клиента в обход рациональному мышлению. Применяя МАК как проективный метод, мы обращаемся к подсознанию клиента через образ, вызывая поток ассоциаций. При работе со зрительным образом, и используя форму игры, мы снижаем сознательную цензуру, убираем внутреннее напряжение и сопротивление и решаем его внутренний подсознательный конфликт.

2. Наладить связь между внутренним и внешним миром клиента. Используя карты, мы создаем, комфортное экологичное поле для налаживания диалога между внешним и внутренним миром клиента, чтобы он под другим углом увидел внешнее и переосмыслил его, запустив круг преобразования.

3. Реконструировать собственный опыт. Реконструкция психотравмирующих событий, с помощью образов и потоков ассоциаций, при работе с картами, позволяет нам экологично запустить внутренние процессы переосмысления событий, избегая ретравматизации. Вследствие этого, мы находим новый контекст событию и моделируем решение выхода из кризиса [3].

Одним из главных процессов в работе с МАК является установление контакта с клиентом, затем правильная постановка вопроса и только после этого начинается работа с картами. Вытягивать карты можно двумя способами: произвольно и вслепую. Когда клиент вытягивает карту произвольно он сам выбирает наиболее подходящее для него изображение. Вытягивая карту «вслепую» человек полагается на свою интуицию, этот метод

считается более сложным и требует глубокой проработки. Следует запомнить, что в работе с МАК не существует правильных и неправильных ответов. После того, как клиент рассмотрел карту, мы можем задавать ему наводящие вопросы, то есть вступить с ним в диалог. При помощи наводящих вопросов мы можем обнаружить суть проблемы, с которой в дальнейшем будем работать.

Источники и литература

- 1) Милорадова Н.Е., Попова Г.В. Об алгоритме создания новых колод метафорических ассоциативных карт // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – №3. – С. 149-161.
- 2) Пирогова В.В. К вопросу о понимании сущности социально-психологического механизма в работе с метафорическими ассоциативными картами (мак) // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-ponimanii-suschnosti-sotsialno-psihologicheskogo-mehanizma-v-rabote-s-metaforicheskimi-assotsiativnymi-kartami-mak>.
- 3) Степанова О.П., Мельников В.В. Использование Метафорических Ассоциативных Карт в психологическом консультировании // Актуальные психолого-педагогические исследования: сборник научных трудов. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2018. – С. 19-22. – EDN YULQXJ.