

Глава 1

Метафорические ассоциативные карты как инструмент

Что такое метафорические ассоциативные карты

Метафорические ассоциативные карты (МАК, metaphorical associative cards, MAC) — это современный разносторонний инструмент психологической работы (терапевтической, консультативной и коррекционной), совместимый если не со всеми, то с подавляющим большинством психологических концепций и подходов, а также способ самопознания и творческого выражения, применимый в педагогике и образовании, бизнесе и психологии.

Мы будем рассматривать использование метафорических ассоциативных карт в первую очередь с позиции психологии и тесно соприкасающихся с психологией сфер деятельности — образования и коучинга. В связи с этим необходимо обозначить, что в настоящее время в психологии общепринятой является концепция, которая

Что такое метафорические ассоциативные карты

определяет следующие семь основных теоретико-методологических парадигм психологических вмешательств (интервенций), основываясь на их философско-идейном обосновании:

- 1) психодинамическую (психоаналитическая, глубинная психология);
- 2) гуманистическую;
- 3) когнитивно-поведенческую;
- 4) экзистенциально-феноменологическую;
- 5) конструктивистскую;
- 6) системную;
- 7) эклектичную и интегративную.

Некоторые исследователи упоминают еще и восьмую — процессуальную парадигму¹, но эта точка зрения пока еще не стала общепринятой.

С уверенностью можно утверждать, что в каждом из перечисленных 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.

Процесс появления новых наборов метафорических ассоциативных карт стал настолько стремительным, что энтузиасты МАК уже давно занимаются разработкой обобщенных алгоритмов создания новых колод (Милорадова, Попова, 2016). Благодаря этим алгоритмам и другим способам воплощения визуальных метафор процесс

¹ Gendlin E. T. A process model. — N. Y.: The Focusing Institute, 1997.

создания новых колод из «уникального акта творения» превратился в обычный профессиональный навык. А с ростом количества специалистов совершенно естественно увеличилось и количество создаваемых колод, к выпуску которых, увидев реальный спрос, присоединились и обычные, неспециализированные издательства.

Поэтому сейчас в продаже постоянно появляются новые наборы (колоды) карт — как универсальные, так и ориентированные на уникальные авторские подходы. На все, как говорится, вкусы...

Более того, уже существуют специальные электронные ресурсы, которые позволяют за разумный промежуток времени создать собственную колоду метафорических карт под индивидуальные запросы. Получили широкое распространение программы, позволяющие работать дистанционно с собственноручно созданным электронным изображением.

Если в 2018–2019 годах речь шла о предложении 90–100 колод типографского производства (и большинство из них выпускались считанными специализированными издательствами), то на сегодняшний день в продаже можно найти много сотен предложений (разного, естественно, качества), и их количество продолжает неконтролируемо увеличиваться. Число же опубликованных способов использования предлагаемых метафорических карт исчислению не поддается. Как не утонуть в этом море?

Чуть далее мы обсудим основные принципы, определяющие рациональный индивидуальный выбор колод для собственной (самостоятельной или консультативной) работы.

Но прежде, чем двигаться дальше, определимся с базовой терминологией, которая будет использоваться в этой книге.

Мориц Эгетмейер, один из основателей инструментального метода, в сопроводительном материале к каждой колоде позиционирует способы использования карт именно как игры, а сами карты — как инструмент не-догматического самопознания (*a tool for non-dogmatic self-discovery*).

Второй член творческого союза, создавшего первую метафорическую колоду, — Эли Раман — много лет был увлечен «изменчивыми структурами» (*variable structures*) как объектами искусства — и преподавал искусство. О третьем участнике этого коллектива творцов 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, гуманистической психологии, работах Карла Юнга по архетипам и Джозефа Кэмпбелла по мифам (Gatineau, 2010).

Метафорические ассоциативные карты сегодня используются в индивидуальной и групповой работе сотнями (без преувеличения!) разных способов. Такие способы традиционно называются играми, техниками, методами или сценариями. В повседневной практике часто

используется слово «расклад», но я избегаю его употребления, чтобы дистанцироваться от «предсказательного» использования карт Таро и иных оракулов, где этот термин исторически первичен.

В наши дни карты применяются более разнообразно и утонченно, 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» (если игровой компонент выражен ярче, чем рефлексивный) и дальше в книге буду использовать именно его.

Принципиальной разницы я не вижу, но просто «сценарии» не имеют выраженного игрового компонента — это структурированная процедура, протокол, направленный на прояснение каких-либо аспектов психической жизни участника процедуры.

В других случаях — при работе с детьми или в групповой работе — процесс приобретает характер эмоционально насыщенной игры, где лидирующая роль переходит от одного участника к другому, и такие сценарии, естественно, описываются как игровые.

Участников групповой работы далее будем именовать по их роли — «участник» и «ведущий», участника (субъекта) индивидуальной работы — «клиент».

Специалист, работающий с картами, в этой книге обозначается как психолог, но кое-где помимо моей воли

проскакивает слово «терапевт»¹ (как обозначение специалиста, ставящего перед собой более глубокие задачи, чем психологическое консультирование).

Так что же такое, собственно, метафорические ассоциативные карты?

Давайте сначала введем максимально точное, почти академическое определение, а затем подробно разберем это понятие.

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.

Сразу 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 взаи-

¹ От английского therapist, где это слово не имеет смыслового пересечения с медицинской практикой и почти никогда не употребляется в форме psychotherapist, как в русском языке.

модействий применяющего карты психолога с неосознанной и осознанной продукцией психики клиента (Милова, Попова, 2014).

Второй важный вопрос — что такое «диссоциация субъекта с актуальной проблемой»?

Диссоциация — разъединение — субъекта с проблемой необходима для того, чтобы клиент смог перейти от состояния, когда он захвачен проблемой, «тонет» в ней и сопутствующих эмоциях, к внутренней позиции наблюдателя, из которой он способен осмысливать события своего внутреннего мира и управлять ими.

Третий серьезный вопрос: если при взаимодействии клиента с картой процесс диссоциации, а затем осмысления и рассказывания проблемы (нарративного исследования) запускается «автоматически», самым применением карты, то зачем все остальные процедуры сопровождения клиента в данном процессе, о которых я далее пишу?

Одна из причин, требующих сопровождения клиента в процессе взаимодействия с метафорической картой, состоит в том, что запрос, который принес клиент на консультацию, и его актуальное психическое состояние крайне редко совпадают именно в момент консультации. Поэтому необходимо мягкое направляющее воздействие психолога, удерживающее клиента в «пространстве карты» и контексте запроса.

А теперь предлагаю взглянуть на табл. 1, чтобы в деталях разобраться в стимулах и реакциях клиента при взаимодействии с метафорической 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 (ОН-реакция) — эмоция, зачастую удивляющая самого клиента направленной 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

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
Изучение и осмысление — изучение визуального образа в соответствии с когнитивными стратегиями клиента, рациональное осознание и рациональное осмысление.	РАЦИОНАЛЬНЫЙ (словесно-логический) 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	Выделение наиболее важных для клиента деталей в изображении («вычленение фигур из фона») — Объединение фигур в осмысленные отношения — поиск/формирование общего смысла (сюжета) — Проекция собственных мыслей, убеждений и отношений на элементы сюжета или на сюжет в целом
СОЗДАНИЕ НАРРАТИВА		Восприятие изображения как целостной картины , имеющей явный сюжет, — формирование значения сюжета (<i>статического сюжета</i>)
		Окончательное формирование статического сюжета изображения через вербализацию — осознание смысла
		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

Продолжение ⇨

Что такое метафорические ассоциативные карты

Таблица 1 (продолжение)

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
		Объяснение (толкование) символа в различных координатах понимания и принятия (индивидуального — культурального, синонимного — 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 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 метафоры актуального психологического контекста, когда «всплывшее» и произошедшее содержание психики вступает в противоречие с привычным обликом реальности. <i>NB! Этот этап процесса сопровождается включением проекций и защит, рационализацией (попыткой объяснения) причин и следствий, является готовым материалом для обсуждения на терапевтической сессии</i>

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
Развитие актуальных ассоциаций и индивидуальных образов в соответствии с интуитивно (творчески) ощущаемыми их внутренними тенденциями. ТВОРЧЕСТВО	ТВОРЧЕСКИЙ Переработка осознанного и неосознанного содержания психики, откликнувшегося на визуальную стимуляцию, в различных творческих процессах	Внутреннее и внешнее разрешение для клиента и его поощрение 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 диалоге¹ между Сознанием и Бессознательным. Все перечисленное и есть <i>столь искомым терапевтом внутренним импульс, ведущий к инсайту — мгновенному интуитивному осознанию проблемы</i>²
		Арт-терапевтические способы дальнейшей трансформации и реализации творческого импульса — создание собственной творческой продукции различного типа (рисунков, виртуальных или реальных объектов, прозаических или стихотворных произведений, инсталляций и т. д.), включающей контекст клиентского запроса или опирающейся на него

¹ Симонов П. В. Неосознаваемое психическое: подсознание и сверхсознание // Природа, 1983. — № 3. — С. 26–27.

² Семенов С. Н. Творчество: «Под» или «Сверх»сознание? // Вестник РПУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование», 2017. — № 1 (7) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tvorchestvo-pod-ili-sverh-soznanie>.

Что такое метафорические ассоциативные карты

В этой таблице предпринята попытка свести воедино психологические феномены, задействованные в процессе работы с метафорическими ассоциативными картами. Надо понимать и помнить, что не все из упомянутых явлений присутствуют одновременно и всегда, но взаимосвязи между ними в таком представлении видны более ясно.

Теперь подробнее рассмотрим 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 или 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, в каком направлении произойдет обобщение и «каталогизация» в памяти образа объекта.