

**МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
КАРТЫ В РАБОТЕ
ПСИХОЛОГА:
ВОЗМОЖНОСТИ И
ОГРАНИЧЕНИЯ**

**САННИКОВА Ю.П., КАНД.ПСИХОЛ.НАУК,
ДОЦЕНТ КИРОВСКОГО ГМУ,
РУКОВОДИТЕЛЬ АССОЦИАЦИИ
ПРАВОСЛАВНЫХ ПСИХОЛОГОВ ВЯТКИ,
89226607764**

Метафора о метафоре –

слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит сравнение предмета или явления с каким-либо другим на основании их общего признака.



Метафора 1. – Иллюзии или о нескольких «НЕ»

- Вокруг метафорических карт все время появляются разного рода мифы. Само слово «карта» очень этому способствует, вызывая ассоциации с картами Таро, гаданиями и мистикой. Хочется с этим разобраться через несколько утверждений, где главное место занимает частица «НЕ»:
- МАК – это НЕ гадание;
- МАК – это НЕ диагностическая методика;
- МАК – это НЕ послание Вселенной, высших сил или еще чего-то подобного.
- МАК – это печатная продукция, которая НЕ говорит, НЕ зовет, НЕ подсказывает.

Очевидно: неважно, что изображено на карте, важно что у человека (как у клиента, так и у психолога) в голове.

Метафора № 2 – «Карты – это инструмент работы»

- Можно сравнивать карты со скрипкой. На этом совершенно чудесном инструменте одни музыканты исполняют классику, другие – джаз, третьи – народные мелодии, а у некоторых получаются импровизации, свободные и захватывающие. Мне кажется, импровизации получаются у тех, кто овладел инструментом в полной мере, это своего рода высшая ступень мастерства.
- Но у тех, кто не умеет играть на скрипке или играет фальшиво, из инструмента не получится извлечь ничего гармоничного, мало того, слушать такого скрипача будет просто невозможно. Что в полной мере можно отнести и к метафорическим картам, которые являются именно **ИНСТРУМЕНТОМ**. Карты могут украсить, сделать более наглядной и продуктивной работу психологов разных направлений (психодраматистов, арт-терапевтов, гештальтистов и т. д.), в данном случае важны не столько карты, сколько базовая подготовка и мастерство психолога, берущего их в руки.
Кстати, если Вы не любите скрипку, а предпочитаете фортепиано, это не делает Вас плохим специалистом или человеком.

Эффективность использования МАК в психотерапевтической работе обусловлена следующими факторами:

- отсутствие алгоритмизированной процедуры создает атмосферу безопасности и доверия, улучшает коммуникацию клиента с терапевтом;
- снижение цензуры в сознании клиента облегчает работу специалиста с его неосознаваемыми конфликтами;
- появляется возможность исследования любых ситуаций в прошлом и будущем клиента, моделирования метафорических образов изменения этих ситуаций;
- в сознании клиента запускаются внутренние восстановительные процессы, идет активный поиск вариантов решения сложных проблем, моделируется образ новой реальности жизни;
- отсутствуют закрепленные значения. Каждый человек в процессе работы сам определяет их смысл.
- риск дополнительной травматизации клиента сведен к минимуму.

Метафора № 3 – «О смысле психологической работы с МАК»

- Н. Пезешкиан однажды сравнил человека с пещерой и каменоломней, в которой находится огромное количество драгоценных камней, главное их найти и обработать, чтобы они стали настоящими украшениями. Эта вера в то, что все ресурсы есть в самом человеке, даже если он об этом не подозревает и главная задача психолога помочь человеку в этом поиске и обработке, очень важна при работе с МАК.
- **Активизация ресурсов клиента, поиск стратегий поведения**, которые бы помогали клиенту чувствовать себя лучше, гармоничнее, счастливее – одна из главных задач работы с МАК.

Метафора № 4 – «МАК как работа с проекцией»

- В основе работы с картами лежит принцип работы с проекциями (уподобление внешнего внутреннему), то мы должны осознавать, что, глядя на карту, не только клиент «ловит» свои проекции, но и специалист тоже. Глядя на одну и ту же карту, клиент видит что-то о себе, а психолог – о себе. Умение специалиста отделять «свое» от «клиентского» - необходимый профессиональный навык. Одна из участниц моей обучающей группы обозначила это как **способность «не пересаживать своих тараканов в голову клиента**, где уже достаточно всего и всякого». То есть если вы понимаете, что почему-то для вас было очень важно, чтобы клиент увидел на карте какую-то деталь, на которую он упорно не обращал внимания, то можно предположить, что это скорее информация о вас и для вас, нежели о клиенте и для клиента. Наши эмоциональные реакции на выбор клиентов, его слова – это своего рода симптом, пунктик, о котором важно подумать, а еще лучше поработать на личной терапии. Иногда бывает полезно не рассматривать карту, выбранную клиентом, чтобы уберечь его от наших проекций!

Метафора № 5 – «МАК как **ДИССОЦИАЦИЯ»**

- Как разотождествление себя и ситуации («разлепиться»), посмотреть со стороны, исследовать как устроена проблема. Как включение вертолетного видения и «задание движения»

«О петельках и подковках»

- Работа с метафорическими картами немного похожа на петельки и подковы. Это связано с тем, каким образом мы задаем вопрос клиенту о выбранной им карте (не важно, в каком упражнении).
- **1) Сам выбор карты – это фиксация некой точки на плоскости, которую мы четко очерчиваем вопросами о том, что видит клиент на карте (в одной и той же карте разные люди могут видеть иногда абсолютно разные предметы) и какие чувства у него она вызывает.**
- **2) А дальше мы начинаем подниматься над этой точкой** с помощью «метафорических» или тематических **вопросов** не столько о клиенте и его ситуации, **сколько о самой карте**, а точнее об изображении на ней, которое зафиксировал для себя клиент. Приглашением к такому подъему (даже полету) может стать предложение «пофантазировать» или «поиграть» с картой. В зависимости от содержания выбранной карты такие вопросы могут быть о дереве или дороге, о шляпках или животных, об окнах или людях, или еще о чем-то, что клиент разглядел в своей карте. Именно эти вопросы помогают нам все выше и выше подниматься над точкой, определенной изначально.
- **3) Заземлением клиента** становятся наши вопросы **по процессу** (как это было для тебя, что было легко, сложно, что понравилось, не понравилось) о том, как то, что придумал клиент, **связано с его жизнью, состоянием, ситуацией («челнок»)**. Это сложный этап для клиента, где максимум, что мы можем – это «возвращать» ему из его же фантазий фразы, слова, эмоции.

- Важный момент – клиент стартовал из определенной точки, **где же он окажется в результате?** **ВАРИАНТЫ**
- Возможно все в той же точке – получается как раз **петелька**, упомянутая в начале. И это не значит, что ничего не изменилось. Взгляд «сверху» может помочь увидеть ту самую точку лучше, разглядеть ее, обратить внимание на то, что есть вокруг нее. То есть речь идет об изменении или коррекции взгляда на ситуацию клиента.
- Может получиться по-другому – клиент «стартовал» в одной точке, а «приземляется» – в другой, иногда абсолютно неожиданной как для него самого, так и для нас (**подковка**). Плюс **вектор движения (в прошлое – в будущее)**. По сути дела меняется сама ситуация клиента. По большому счету, жизненные ситуации нейтральны, окраску им придает исключительно мы сами. Возможно, у клиента получилось поменять (хотя бы чуть-чуть) окраску его истории.
- **!!! Смысл работы с МАК состоит в создании этих самых петелек и подков.**

Метафора № 6 – «МАК как **НАРРАТИВ**»

- Это повествование, рассказ клиента о его ситуации, привнесение нового взгляда на ситуацию, снятие негативных эмоций, «слышание» самого себя
- В основе - событие
- УПОРЯДОЧИВАНИЕ СОБСТВЕННОГО ОПЫТА (по полочкам разложить)

Метафора № 7 – «О многослойности, объемности карт», «О моноколодах»



- Метафорические карты бывают разные, по-разному созданные. Это фотографии, утонченные акварели, размытые картинки, плотные изображения с оттенками и разными цветами, абстрактные картины, коллажи. Не каждое изображение может стать картой. Четкие реалистичные картинки неудачны в картах, они воспринимаются клиентами однозначно, можно даже сказать плоско. Карта должна вызывать вопросы, может даже ставить в тупик, пугать или смешить. Карты с размытыми, непонятными изображениями, радикальными или странными цветовыми сочетаниями, неожиданными решениями дают более продуктивную работу с внутренним миром клиента.
- Об освоении моноколода («Окна и двери», «Пути-дороги», «Лестницы», «Роботы», «Огонь, мерцающий в сосуде», «Дерево как образ человека»). Что значит освоить колоду?



◦ Благодарю за внимание!

