

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия»
Специфика работы с метафорическими картами в гештальттерапии

Чернов Иван Владимирович

Студент (бакалавр)

Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и
Николая Григорьевича Столетовых, Владимир, Россия

E-mail: practic.psychology@mail.ru

В условиях современной жизни России особое значение приобретают вопросы практической психологической помощи людям. С одной стороны, это связано с демократизацией и дифференциацией общества, проблемогенностью жизни, вестернизацией социальной жизни, нарастающей неэффективностью традиционных институтов социализации, увеличением количества эмоциональных и нервно-психических поведенческих нарушений у детей и взрослых. С другой стороны, это связано с гуманизацией психологии и развитием психокультуры россиян. В связи с этим, потребность человека в психологической помощи возрастает с каждым годом все больше и больше.

Достаточно часто за помощью обращаются люди, которым не просто понять собственные мысли и желания, а так же, испытывающие определенные трудности в консультационном и психотерапевтическом процессе. Это может быть сложность самораскрытия и осознания себя и своих переживаний, сопротивления, низкий уровень доверия, неясные запросы и другие проблемы, которые мешают эффективной работе психолога [6]. В российском психотерапевтическом сообществе становится популярным инструмент, который помогает клиенту преодолеть все эти трудности, — метафорические карты. Важно отметить, что использование метафорических карт не сцеплено с теоретической ориентацией консультанта, психотерапевта.

В 1975 году канадский художник Э. Раман создал первую колоду карт «ОН». В 1983 году психотерапевт М. Эгетмейер стал использовать в работе с клиентами, с целью подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах. Правила и принципы работы с картами описал Д. Шлихтер. Сейчас существует 17 карточных колод: «Сага» (SAGA), «Преодоление» (COPE), «Морена» (MORENA) и другие [7].

В основе использования метафорических карт лежит такой психологический феномен как проекция. Механизм проекции впервые был описан З. Фрейдом, определявшим проекцию как процесс, с помощью которого эмоции, чувства и отношения индивида приписываются кому-то другому [2]. Впоследствии, способность людей переносить свои внутренние процессы на стимулы окружающей среды легла в основу создания проективных методов. Проекцию как метод изучения личности ввел в 1939 году Л. Френк, чтобы классифицировать такие методические приемы, как ТАТ, ассоциативный тест Юнга, тест Роршаха и другие [1,5]. В настоящее время проективные методики активно используются для исследования личностных особенностей, мотивации, внутриличностных и межличностных отношений [4].

Метафорические карты являются неоднозначным стимулом, на который клиент проецирует свой внутренний мир, область ассоциаций и образов. В одинаковых картинках разные люди видят свои собственные, уникальные образы, связанные со своими актуальными переживаниями. Поэтому можно с уверенностью утверждать, что работа с метафорическими картами обращает клиента к его подсознанию, позволяя самому понять и разобраться в своей проблеме. Психолог лишь направляет клиента, помогая найти выход из сложившейся ситуации. Если после обычной сессии клиент ещё будет долго обдумывать сказанное, а заодно решаться на совершение изменений, то в случае работы с метафорическими картами, осознание причины происходит «здесь и сейчас». Метафорические карты

признаются практическими психологами эффективной методикой, позволяющей быстро и без сопротивления получить доступ к бессознательному клиента, раскрыть субъективные причины поведения человека, межличностного поведения на более глубоких слоях подсознания, помогают раскрытию скрытых ресурсов у людей [6]. Их можно использовать в психологическом консультировании, психотерапии, бизнесе, преподавании и любой другой сфере деятельности.

Анализ материалов опыта применения метафорических карт психологами позволяет говорить о том, что:

1. метафорические карты помогают создать более доверительную и безопасную атмосферу;
2. метафорические карты позволяют быстро прояснить запрос клиента, помогают выйти на реально существующую проблему;
3. метафорические карты помогают обнаружить незавершенные ситуации у клиента;
4. при постоянной работе с метафорическими картами, клиент начинает лучше осознавать и вербализовать свои потребности и переживания;
5. с помощью метафорических карт клиент сам решает свою проблему, моделирует решения;
6. метафорические карты облегчают работу с клиентами, которые испытывают внутреннее сопротивление.
7. карты позволяют моделировать процессы прошлого и будущего, работать с линией времени.

Таким образом, метафорические карты могут служить помощником в работе психолога или психотерапевта, однако методическое поле работы с картами описано недостаточно. Данное обстоятельство делает исследование еще более актуальным. В работе будут описаны возможности работы с картами в рамках гештальттерапии. Предполагается представление протоколов терапевтических сессий с использованием метафорических карт с целью выявления их эффективности и специфики в работе с различными психологическими проблемами и типами клиентов. Специально разработанная анкета обратной связи от клиента позволит объективировать специфические особенности субъективного клиентского опыта работы с картами.

Источники и литература

- 1) Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
- 2) Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.
- 3) Проективная психология/Пер. с англ. — М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
- 4) Anzieu D. Les methodes projectives. Paris, 1960.
- 5) Frank L. K. Projective methods for the study of personality. — “J. of psychol.”, 1939, v. 8.
- 6) <http://www.makarochkina.ru> (ассоциативные метафорические карты как возможность читать в бессознательном).
- 7) <http://www.b17.ru> (Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе практического психолога).