

Описание набора метафорических ассоциативных карт «Яблоко» (автор Л. Кузнецова, художник М. Трембач)

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно МАК) достаточно новый, но уже завоевавший огромную популярность среди специалистов помогающих профессий психологический инструмент. Метафорические карты очень удобны в использовании, они экологичны, создают атмосферу безопасности, способствуют самораскрытию, обходу внутреннего сопротивления, вызывают живой интерес, доступны и понятны человеку практически любого возраста. Метафорические ассоциативные карты могут использоваться психологами и психотерапевтами самых различных направлений. Они могут прекрасно дополнить психологическую работу как вспомогательное средство, на определенных её этапах. В то же время, консультативный и терапевтический процесс может быть полностью построен на основе работы с МАК.

В основе метафорических ассоциативных карт «Яблоко»: 1) идея образа яблока как многогранного архетипического символа, связанного с культурой и традициями многих народов, находящего своё отражение в самых различных сферах жизни человека (достижение цели, любовь, создание семьи, зачатие, борьба мотивов, соперничество, власть и др.); 2) идея образа яблони как универсальной метафоры любого процесса развития, включающего фазы: зарождения, роста, достижения реальных плодов, увядания, перехода в новое качество.

Метафорические ассоциативные карты «Яблоко» представляют собой универсальную колоду, которая может быть использована специалистами помогающих профессий для решения широкого спектра практических задач. Для авторов колоды, «Яблоко» – это, прежде всего, метафора жизненного пути человека. Его рождения, проживания различных возрастных этапов с их важными задачами, преодоления личностных кризисов, обретения жизненных плодов, как материальных, так и нематериальных. В тоже время диапазон работы с колодой «Яблоко» гораздо шире.

Основные сферы применения колоды:

- Работа с личностным самоопределением, системой жизненных ценностей,
- Работа с целеполаганием (постановка ближних и дальних целей, актуализация ресурсов движения к цели и её достижения) и временной перспективой,
- Работа с Я-концепцией (образом Я, самоотношением),
- Работа с возрастными и личностными кризисами, внутриличностными конфликтами,
- Работа с перинатальными вопросами (планирование беременности, зачатие, вынашивание плода, подготовка к родам, взаимодействие с ребенком в послеродовой период и др.),
- Работа с психосоматикой,
- Работа с парными и супружескими отношениями,
- Работа с детско-родительскими отношениями,

- Работа с гендерной идентичностью,
- Работа с утратой.

Описание и структура колоды:

Колода метафорических ассоциативных карт «Яблоко» включает два вида карт: 1) карты с изображениями, 2) текстовые карточки.

Карты с изображениями

Все изображения в колоде сюжетного типа. На каждой карточке представлены: 1) какой-либо сюжет (ситуация) из жизни людей (сказочных персонажей), 2) яблони и/или яблоки, которые либо играют в основном сюжете главную роль, либо выполняют функцию фона, создавая пространство, атмосферу происходящего. Они дополняют основной сюжет, отражают его содержание на метафорическом уровне.

Все изображения выполнены в народном стиле, отсылают к быту устоям, традициям, зародившимся в славянской культуре. На наш взгляд это является дополнительным приёмом, позволяющим обойти сознательный контроль клиента. Сюжеты из нашего исторического прошлого помогают абстрагироваться от современной жизни, создать атмосферу сказочности, мифичности происходящего на карте. С другой стороны, все эти сюжеты представителям нашей культуры близки и созвучны.

Колода тематически состоит из трёх видов сюжетов:

1) архетипические сюжеты, в которых одним из важнейших персонажей является яблоко:

1. Державное яблоко (архетип власти);
2. Молодильное яблоко (архетип стремления сохранить молодость, неприятия возрастных изменений);
3. Яблоко раздора (архетип соперничества);
4. «В яблочко» (архетип достижения цели, успеха);
5. «Запретный плод» (архетип искушения, внутренней борьбы);
6. «Яблочко, которое катится по тарелочке» (архетип, с одной стороны: интуиции, прозрения, способности «видеть» то, чего не видно обычным способом, а с другой – архетип гадания, недоверия происходящему, потери ощущения контроля над жизненными обстоятельствами);
7. Яблоко познания (архетип стремления к новым знаниям, открытию внутренних законов устройства мира);
8. Оберегающая яблоня (архетип убежища, материнской защиты, защиты от невзгоды, в сказке «Гуси-лебеди» он выражен фразой «Яблоня-матушка, спрячь меня!»);
9. Яблоня у дома (архетип семейного очага, пространства семейного общения);
10. «Выжать все соки» (архетип с одной стороны максимального усилия, приложение всех сил для достижения результата, а с другой стороны – максимальной самоотдачи, приводящей к истощению эмоциональных и физических ресурсов);
11. «Лучшее яблоко, которое высоко растёт» (архетип сложности достижения наиболее привлекательной цели, выбора по типу «синица в руках

или журавль в небе»);

12. «Яблоко, указывающее путь» (архетип умения слушать «подсказки» своего бессознательного);

13. «Не съем, так по надкусываю» (архетип стремления объять необъятное, обозначить свою «территорию»);

14. «Яблоко для возлюбленной» (архетип выбора спутника жизни);

15. «Яблоко от яблони» (архетип идентификации детей с родителями);

16. «В чужом огороде яблоки слаще» (архетип зависти, как результата сравнения себя с другими, проявления выученной беспомощности и низкой самооценки);

17. «От одного порченого яблока, целый воз загнивает» (архетип распространения негативной информации, сплетен, «заражения» негативными эмоциями от других людей);

18. «Не трясите молодую яблоню, яблоко созреет само упадет» (архетип выдержки, умения ждать, принятия того факта, что у каждого процесса свое время, которое нельзя ускорить);

19. «Яблоку негде упасть» (архетип тесноты, недостатка личного пространства, нарушения личных границ, и, в тоже время, усиления чувства общности, единства);

20. «Червивое яблоко» (архетип амбивалентности в отношении к ситуации, с одной стороны данное яблоко частично «испорчено» гусеницей, с другой – её наличие свидетельство того, что яблоко качественное, спелое и экологически-чистое; кроме того сама по себе гусеница – стадия развития будущей бабочки, поэтому её можно рассматривать как символ трансформации и личностного роста).

2) сюжеты, отражающие различные стадии процесса развития яблони: от семечка до зрелого плода и, затем практическое использования яблока или же его увядание с возможностью стать источником зарождения новой жизни, запустить новый виток «спирали»).

3) сюжеты, в которых отражена тема использование яблок в обыденной жизни и народной культуре (обычаи, традиции, ритуалы, обряды, а так же события из истории).

Текстовые карточки

На текстовых карточках представлены слова и словосочетания, отражающие динамические процессы, происходящие с яблоней и яблоком в течение их жизни. Все слова и словосочетания – глаголы в неопределенной форме. Что позволяет в терапевтической работе сделать акцент на активности, конкретных действиях, динамике. Неопределенная форма глаголов усиливает проективный аспект, предоставляет свободу в формировании представлений о времени действия (прошрое, настоящее, будущее), о принадлежности данного действия представителю того или иного пола и др.

Тематически текстовые карточки могут быть разделены на две группы: 1) процессы роста и развития яблони, её реакция на изменения условий жизни (например: расти, благоухать, давать побеги, обрастать корой, пригибаться под тяжестью плодов, быть уязвимым перед ударом молнии и др.), 2) события и

процессы, происходящие с яблоком (например: созревать, брызгать соком, оказываться червивым, сморщиваться от времени и др.), в том числе устойчивые выражения (например: набивать оскомину, прыгать прямо в руки, выжимать все соки).

В набор метафорических ассоциативных карт «Яблоко» входят:

- 39 карт с сюжетными изображениями,
- 45 текстовых карточек,
- практическое руководство по работе с колодой,
- мешочек для хранения карт.

В практическом руководстве по работе с колодой содержится общее описание метафорических ассоциативных карт как инструмента психолога, основной идеи колоды, приводятся различные приемы и алгоритмы работы с ними, а также представлены разработанные авторами техники работы с колодой «Яблоко». Все они разбиты по разделам в соответствии с их назначением и сферой применения.

Варианты работы с МАК «Яблоко»

Особенностью колоды «Яблоко» является то, что каждая карта с изображением включает в обязательном порядке две категории «персонажей»:

- 1) человек (люди) в определенной жизненной ситуации,
- 2) яблоки и яблони в различных состояниях и фазах жизненного цикла.

Соответственно, каждая из этих двух тем (тема яблок и тема людей) может выступать в психологической работе как «фигурой», так и «фоном», выражаясь языком гештальтпсихологии. Так, например, на начальном этапе работы, можно предложить клиенту обращать внимание только на яблоки, представить, что именно яблоки здесь главные герои. В зависимости от конкретного запроса клиента, можно дать инструкцию. Например, можно попросить найти в колоде яблоки красивые снаружи, но червивые внутри или отыскать самые вкусные (красивые, ароматные, «набивающие оскомину» и пр.) яблоки. Таким образом, изначально работа осуществляется именно с образом яблок, оставляя изображения с людьми в качестве фона. В этом случае, особенно интересно в какой-то момент работы переключить внимание на людей, изображенных на карте, посмотреть на яблочный сюжет с их позиций, в свете их жизненной ситуации.

Работа может начинаться и с основным сюжетом карты, представленным людьми. В этом случае яблоки и яблони выполняют роль фона. Для расширения взгляда клиента на ситуацию можно в какой-то момент предложить посмотреть на происходящее «глазами яблока», спросить, что оно думает об этом, что чувствует по отношению к героям, каково для него находиться в этой атмосфере, желало бы оно что-то изменить, какой могло бы дать совет и пр.

Колода «Яблоко», как мы уже писали, содержит два вида карточек: 1) с изображениями и 2) с текстом. Рассмотрим основные алгоритмы использования

данных видов карточек в работе:

1. *Работа только с изображениями*: выбор карты (в открытую или в закрытую) → погружение в образы на карте посредством вопросов психолога → связь полученного сюжета с реальной жизненной ситуацией клиента («челнок в реальность»).

2. *Работа с двумя видами карточек одновременно*:

а) озвучивание психологом вопроса (задания) → выбор клиентом изображения (в закрытую) → работа с изображением (погружение в образы на карте) → выбор текстовой карточки (в закрытую) → интерпретация клиентом слова или словосочетания в контексте своего жизненного опыта → соединение изображение и текста → интерпретация полученной комбинации применительно к заданному в начале работы вопросу.

б) выбор клиентом текстовых карточек, в соответствии с заданием (вопросом) психолога (в открытую) → подбор клиентом изображения, в наибольшей мере передающих смысл текстовых карточек (в открытую) → погружение в сюжет карты → интерпретация, связь с реальной жизненной ситуацией клиента.

Так же в работе с данной колодой можно использовать следующие алгоритмы работы:

1. Сортировка.

а) разделение всех карт на какие-либо заданные группы («нравятся – не нравятся – нейтрально отношусь», «мужские-женские», «детские-взрослые» и др.)

б) разделение карт колоды на любые группы, такие, какие захочет клиент → словесное обозначение этих групп → исследование отношения клиента к выделенным группам (какая группа нравится/ не нравится, какая больше отзывается и пр.)

(приём, предложенный Р.Ткач для работы с колодой «Тотемные животные»)

2. Выстраивание последовательности.

Выстраивание с помощью карт а) этапов жизненного пути, б) этапов достижения цели, в) стадий какого либо процесса (например, создания творческого продукта, развития парных отношений и пр.)

3. Работа с заданной моделью.

За основу можно взять какую-либо общеизвестную модель, схему (например «окно Джогари», «колесо жизненного баланса», «треугольник Карпмана» и пр.) На каждый элемент модели выбираются и затем интерпретируются карты.

4. Поиск противоположных состояний.

Поиск противоположных состояний, позволяет лучше понять суть и смысл актуального состояния. Это не поиск антонимов, а поиск состояния находящегося на противоположном полюсе по отношению к заявленному состоянию по ощущениям клиента.

5. Поиск альтернатив.

Очень часто за тем чего человек желает, скрываются более глубокие

неосознаваемые потребности. Например, женщина желает, чтобы супруг дарил ей цветы, но это лишь один из способов, удовлетворить потребности во внимании и любви. И существует немало альтернативных и зачастую более адекватных способов удовлетворить эти глубинные потребности. Алгоритм может выглядеть следующим образом:

Выбор карты соответствующей желаемому → работа с картой, нацеленная на выявление стоящей за желанием базовой потребности → поиск альтернатив (какими способами ещё может быть удовлетворена данная потребность).