

Логинава О.И.

Волшебный мир ассоциаций

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

РУКОВОДСТВО

Москва

2017

УДК 159.9.07:316.8

ББК 88.576

Л69

Рецензент: Гордеев М.Н. — профессор, доктор медицинских наук, кандидат психологических наук, ректор ОЧУ ВО «Институт психотерапии и клинической психологии».

Логонова О.И.

Л69

Волшебный мир ассоциаций: Метафорические карты. Руководство / О.И. Логонова. — М., 2017. — 72 с., ил., 4 цв. ил. — Приложение: 110 цв. фотокарт в коробке.

ISBN 978-5-9906320-5-9

В набор входят практическое руководство и комплект из 110 цветных фотокарт размером 148x105 мм. Метафорические ассоциативные карты предназначены как для работы с психологическими проблемами (фобиями, тревогой, низкой самооценкой; физическим и психологическим насилием; психологической травмой, полученной в детстве или в более зрелом возрасте), так и для поиска внутренних ресурсов человека.

В «Руководстве» даются алгоритмы работы с картами, приводится множество примеров из частной практики автора. Метафорические карты «Волшебный мир ассоциаций» целесообразно использовать в комплексе с колодой «Метафорические фотокарты в семейном консультировании» (Логонова О.И., 2015).

Ассоциативные карты являются стимульным материалом, предназначенным для использования психологами, психотерапевтами и социальными работниками при работе с подростками и взрослыми.

Фотокарты и руководство к ним являются авторской разработкой О.И. Логоновой, семейного психолога, арт-терапевта, специалиста по эриксоновскому гипнозу и эриксоновской терапии.

УДК 159.9.07:316.8

ББК 88.576

ISBN 978-5-9906320-5-9

© О.И. Логонова, текст, фотографии, 2017

© О.И. Логонова, дизайн обложки, 2017

© ООО «ИСК», о-макет, 2017

Оглавление

Предисловие	5
Введение	7
Глава 1. Психологические исследования свободных ассоциаций	9
Из истории исследования свободных ассоциаций	9
Цепной ассоциативный тест	15
Глава 2. Метафорические карты-стимулы	19
Показания к применению метафорических ассоциативных карт «Волшебный мир ассоциаций»	21
Алгоритм работы с группой карт со словами-стимулами	21
Первая группа карт — карты со словами-стимулами	21
Примеры работы со словами-стимулами	24
Работа со словами-стимулами (100 слов из списка)	29
Примеры работы со словами-раздражителями из списка 100 слов	32
Алгоритм работы с группой карт с цветными изображениями	45
Вторая группа карт — карты с изображениями	45
Заключение	67
Литература	69

Благодарности

Сердечно благодарю всех, кто поддержал меня при создании карт. Особую благодарность хочется выразить профессору, д.м.н. Гордееву Михаилу Николаевичу за ценные рекомендации на этапе создания метафорических карт. Благодарю Смирнову Марию Владимировну за техническую поддержку, Комогорцеву Марианну Михайловну — за редактирование и корректуру текста «Руководства», издательство «Спорт и Культура» — за создание макета «Руководства» и, конечно же, свою семью за поддержку при подготовке материала.

Кроме того, хотелось бы поблагодарить своих клиентов, которые разрешили воспользоваться их материалом.

Предисловие

Метафорические карты — сравнительно недавнее «приобретение» психологического консультирования, но они базируются на основе ассоциативных процессов, о безусловной важности которых писал еще З. Фрейд. Первыми ассоциативными картами, использующими символику, были карты Таро, появившиеся задолго до рождения психоанализа.

Задача метафорических карт — пробудить в человеке цепочку ассоциаций, включающих личный опыт, памятные события, мечты и многое другое, приходящее из бессознательного в ответ на стимулы изображений.

Карты можно использовать как для познания своего внутреннего мира, так и для психологической работы с другими людьми. Ценность подхода заключается в сочетании простоты и глубины происходящего. Обращаясь к картам, человек может понять источники своего беспокойства, получить доступ к внутренним психологическим ресурсам, найти решение оптимальным способом.

Для психолога метафорические карты могут быть ценным подспорьем в диагностике состояния клиента, получении информации о его прошлом и настоящем, возможности работы без выраженного сопротивления, с использованием творческого потенциала.

Подробное руководство, приложенное к картам «Волшебный мир ассоциаций», дает теоретический обзор подхода, содержит творческие инструкции и задания, предлагаемые клиенту, а также примеры терапевтических случаев, иллюстрирующие использованные приемы. Все предложенные карты являются результатом кропотливого исследования и целенаправленной работы с использованием значительной репрезентативной выборки участников, что позволяет признать безусловную теоретическую и практическую ценность предлагаемого руководства.

Это удивительно, как, просто сев за свой рабочий стол, можно узнать, что происходит внутри, не используя при этом сложные и неоднозначные психологические технологии. Собственная трактовка карт дает исследуемому возможность заглянуть внутрь себя, осоз-

нать важные понятия и процессы в своем внутреннем мире. Они могут и порадовать, и огорчить, они не могут оставить равнодушным и безучастным.

Родители могут использовать метафорические карты в общении с детьми, глубже узнавая их внутренний мир. Использование карт в супружеской терапии дает людям возможность понимать и принимать друг друга. Люди способны лучше познать себя, сильные и слабые стороны своей личности, чтобы сделать нужные выводы для саморазвития.

Манящий мир метафорических ассоциативных карт — это не только мир психологического поиска, находок и решений, но и мир творчества, позволяющий проявиться и заиграть новыми красками внутренней красоте человека.

Гордеев М.Н.,
профессор, д.м.н., психотерапевт

Введение

В настоящее время существует большой выбор метафорических ассоциативных карт, которые применяются в психологическом консультировании. Психологи в своей терапевтической деятельности используют карты с различными изображениями в виде рисунков, фотографий или отдельных слов. Методы работы с картами у каждого психотерапевта свои, единого алгоритма не существует. Однако всех специалистов, работающих с картами в психологическом ключе, объединяет общая цель — как можно более эффективно помочь человеку решить его жизненные проблемы и обрести душевную гармонию, получить новый стимул для дальнейшего творческого развития как личности.

Разнообразие карт позволяет работать с различными проблемами клиента. На прием к психологу приходят с запросами, в основе которых лежит душевная боль, тревога, чувство вины и, самое главное, надежда на изменение жизни в лучшую сторону. И психолог в данном случае, по мнению человека, выступает как волшебник, который за короткий период времени сможет все исправить.

Человек хочет решить свою проблему, но при этом боится столкнуться с тяжелыми воспоминаниями, стесняется рассказать о своих внутренних переживаниях, тревоге, страхе. Клиенту порой стыдно говорить о жизненных неурядицах, о конфликтах с родными (как в своей семье, так и в семье его родителей). А если он и рассказал уже о чем-то, что, с его точки зрения, некрасиво говорить о своих близких, то может испытывать чувство вины, стыда. И на данном этапе терапии часто возникают сложности, то есть, если говорить языком психологических терминов, идет сопротивление терапии.

Кроме того, как правило, первичный запрос клиента — это всего лишь вершина айсберга, а основная его часть находится в глубоких водах океана бессознательного. И это как раз то, что предстоит терпеливо исследовать терапевту и клиенту при совместной работе. В своих исследованиях они будут то приближаться к истинной проблеме, то отдаляться от нее — последовательно, шаг за шагом, осторожно подбираясь к более глубинным пластам ее первоисточника.

В практическом руководстве уделяется внимание использованию ассоциативного подхода при поиске проблемных сфер клиента. Карты являются стимульным материалом в руках психотерапевта. Он показывает их человеку, а тот в свою очередь дает свои ассоциации, свои метафоры в ответ на каждую карту.

Начинающие психологи, использующие метафорические карты, часто задаются следующими вопросами: «А что делать дальше с теми ассоциациями, которые приходят на ум нашему клиенту, что это покажет?», «Как мы можем их применить, и какие упражнения с картами можно использовать в формате терапии?», «Если клиент скажет, что какие-то карты ему понравились или не понравились, а к каким-то он безразличен, — что это нам даст?». Поэтому, прежде чем говорить об упражнениях с метафорическими картами, следует обратиться к более ранним работам в области изучения ассоциаций, чтобы было понятно, в каком направлении нам двигаться и на что обращать внимание.

ГЛАВА 2

Метафорические карты-стимулы

В набор авторских метафорических ассоциативных карт входит 110 карт-стимулов, которые условно разделены на две группы.

Первая группа (25 карт) — это слова-стимулы (слова-раздражители).

Вторая группа (85 карт) — это цветные фотографии с изображениями предметов и абстракций, природы, животных и растений.

О работе с каждой из групп карт мы поговорим отдельно.

Ниже приводится список слов-стимулов, используемых в консультировании для проработки психологических проблем клиента, в основе которых лежат различные чувства, эмоции, состояния, ценности.

Мы предъявляем клиенту карты со словами-раздражителями, а он дает свои ассоциации к этим словам, что позволяет нам в дальнейшем выйти на предполагаемый источник его проблемы, проанализировать ее и помочь человеку в поиске решения.

Таблица 1. Список слов-стимулов

- | | | |
|--------------|-----------------|--------------|
| 1. Страх | 10. Спокойствие | 19. Отец |
| 2. Тревога | 11. Уверенность | 20. Ребенок |
| 3. Обида | 12. Надежда | 21. Здоровье |
| 4. Гнев | 13. Любовь | 22. Школа |
| 5. Вина | 14. Нежность | 23. Я должен |
| 6. Стыд | 15. Счастье | 24. Победа |
| 7. Грусть | 16. Мечта | 25. SMS |
| 8. Депрессия | 17. Семья | |
| 9. Я | 18. Мама | |

Остановимся подробнее на первой группе карт — на *словах-стимулах* (другое название — *слова-раздражители*).

В первую группу (карты №№ 86–110) входит ряд слов, обозначающих негативные эмоции и депрессивное состояние («страх», «тревога», «вина», «обида», «гнев», «стыд», «грусть», «депрессия»). Ассоциации человека к данным словам-раздражителям могут привести к раскрытию и конкретизации обид, страхов; к пониманию того, в связи с чем возникают эти чувства, с какими людьми они ассоциируются, на кого направлен гнев, чем вызвана тревога или страх; если есть чувства стыда и вины, то с чем это связано, насколько они сильны.

Предъявляя человеку карты со словами-раздражителями «школа», «я должен», «уверенность», «здоровье», «SMS», мы предполагаем, что ассоциации к ним помогут выявить у клиента скрытые проблемы, о чем написано ниже. Другие слова из списка, к примеру «спокойствие», «любовь», «нежность», «счастье», «мечта», «надежда», «победа», достаточно часто ассоциируются у человека с позитивными чувствами, эмоциями, актуальными потребностями, желаниями; могут быть связаны с какими-либо хорошими воспоминаниями. А такие слова, как «семья», «мама», «отец», «ребенок», возможно, будут связаны с жизненными ценностями испытуемого. И особое место в этом списке занимает слово «Я». По сути, здесь человек дает следующие ассоциации: кто он, что собой представляет, как взаимодействует с другими и многое другое.

Мы не знаем, какие карты со словами-раздражителями могут вызвать у человека сильную реакцию (как негативную, так и положительную), а какие слова для него будут нейтральными: любое слово-стимул из представленного списка способно вызвать сильную эмоциональную реакцию как на вербальном, так и на невербальном уровне. Поскольку образы слов имеют различные цвета, то и сам цвет букв также может повлиять на ассоциации клиента. Прежде всего это относится к тем людям, для которых цвет является первоочередным фактором в формировании ассоциативных представлений.

Показания к применению метафорических ассоциативных карт «Волшебный мир ассоциаций»

Существует большое количество ассоциативных карт, предназначенных для решения тех или иных задач в психологическом консультировании. Остановимся на показаниях к применению карт:

1. Выраженная тревога.
2. Фобии.
3. Навязчивые действия и мысли.
4. Выраженные опасения за состояние своего здоровья.
5. Психологическая травма, полученная в детстве.
6. Эмоциональное и физическое насилие.
7. Депрессивное состояние.
8. Утрата близких людей.
9. Потеря смысла жизни.
10. Суицидальные мысли.
11. Постоянный стресс в настоящее время.
12. Внутренний конфликт.
13. Поиск внутренних ресурсов.
14. Поиск глубинных причин сегодняшней психологической проблемы для ее дальнейшего решения.
15. Неопределенный запрос на терапию.

Алгоритм работы с группой карт со словами-стимулами

Первая группа карт — карты со словами-стимулами

Уже с первой или второй встречи вы можете предложить человеку работу со стимульными картами — конечно же предварительно дав клиенту выговориться по волнующему его вопросу, с которым он пришел на психологическую консультацию. Данный метод хорошо подойдет в том случае, если человек не может ясно сформулировать свой запрос, свою проблему, хочет лучше разобраться в себе; если утерян

смысл жизни и непонятно, что делать дальше; если прослеживается ухудшение здоровья на фоне психологических проблем, различные фобии, навязчивые действия и т.д.

Вы можете работать с группой карт со словами-стимулами отдельно или же использовать их вместе со всей колодой карт (включая карты с образами), перемешивая их между собой. Если человек пришел к вам с определенным запросом, за которым могут стоять более глубокие скрытые психологические проблемы, пока не осознаваемые клиентом, вы можете работать с отдельными картами, которые помогут добраться до первоисточника психологической травмы.

На свое усмотрение вы можете выбрать карту со словом-стимулом и предложить человеку говорить все слова-ассоциации, которые возникают у него в данный момент. Вы можете ограничить время одной минутой или позволить клиенту говорить ассоциативные слова, пока он сам не остановится, либо сами остановить его, когда, на ваш взгляд, он уже произнесет достаточное количество словесных ассоциаций. Однако человек может выдавать вам и целые фразы — в таком случае не стоит его ограничивать. Как правило, одна фраза или ассоциативное слово влечет за собой возникновение целой цепочки ассоциаций.

Вы записываете все ассоциативные слова, которые произносит человек, а затем показываете ему список с его ассоциациями и просите выделить группы слов по смыслу (семантические гнезда). В одну смысловую группу у клиента может входить 1–2 слова или 5–8 слов и более. После чего вы предлагаете человеку дать каждой выделенной им группе слов свое название. Вы можете задать следующие уточняющие вопросы: «По какому принципу вы выделяли смысловые группы?», «Какое слово или группа слов для вас эмоционально значимы?», «С какой группой слов из ассоциативной цепочки вы хотели бы сейчас поработать?» (возможен вариант, когда человек сам записывает ассоциации в ответ на слова-стимулы, которые произносит психотерапевт или психолог).

В то время как клиент произносит ассоциативные слова в ответ на слово-стимул, терапевт должен отслеживать любые перемены, происходящие в человеке. Они могут наблюдаться на телесном уровне: бледнеет или краснеет, покрывается пятнами лицо; на лбу выступает

пот. Может измениться голос: он становится громче или, наоборот, значительно тише, появляется охриплость, или же человек начинает покашливать. У него может усилиться двигательная активность: клиент постукивает рукой по столу, активизируется движение ногами, или, наоборот, человек как бы замирает. Могут это быть и всего лишь микродвижения — чуть заметные, едва уловимые, длящиеся только доли секунды. Такая реакция возникает в том случае, если определенное слово по какой-то причине эмоционально «зацепило» человека. Вы можете обратить внимание на то, какое слово вызвало некоторую паузу. Вполне возможно, при подборе ассоциаций возникнет заминка, и в дальнейшем вы можете уточнить у клиента, с чем это было связано, или взять это себе на заметку. Когда у человека возникают те или иные ассоциации, нередко идут повторы ассоциативных слов. Психотерапевт подчеркивает повторяющиеся слова, и если, на его взгляд, это может иметь какое-то отношение к проблеме клиента, то следует обратить на это внимание.

К сожалению, не всегда слова-стимулы и карты с изображениями помогают сразу дойти до первоисточника проблемы: это длительный процесс, который будет продолжаться и между сессиями. Слова-раздражители, сама ассоциативная цепочка способны всколыхнуть давно забытые ранние воспоминания, и спустя некоторое время у человека, возможно, произойдет осознание чего-то важного, что позволит в дальнейшем проработать травмирующий опыт, посмотреть на ситуацию с позиции взрослого, избавиться от проблемы или снизить внутреннее психологическое напряжение. Однако надо учитывать тот факт, что проблема, симптом может наряду с дискомфортом нести и вторичную выгоду, как осознаваемую, так и не осознаваемую клиентом. Пока у человека есть эта вторичная выгода, устранить проблему сложно, поскольку он будет на бессознательном уровне всячески сопротивляться любым изменениям, хотя и пришел к вам на консультацию. Использование метафорических карт позволяет мягко обойти психологические защиты человека для работы с травмирующими событиями как прошлого, так и настоящего, для того чтобы в будущем клиент смог почувствовать себя более спокойно, уверенно, счастливо и выйти на новый виток своего творческого развития.

Карта № 27



Некоторые люди в своей жизни придают большое значение числам и датам, утверждая, что существуют счастливые и несчастливые числа: первые приносят удачу, а вторые связаны с неприятными событиями. Это могут быть определенные даты в жизни человека: даты рождения и даты смерти, даты успехов и даты поражений, а также даты событий, которые человек вытеснил из своей памяти. Мне не раз приходилось сталкиваться с тем, что клиент не помнит тех или иных событий, а также в какой временной период они происходили. На консультациях мне часто приходится слышать от клиента, что в один день у него происходило два диаметрально противоположных по эмоциональному заряду события, связанных с рождением и смертью кого-то из близких ему людей.

Невозможно все карты посвятить числам. Ряд чисел символизирует те или иные явления, ситуации, связанные с различными предрассудками или культурными обычаями. Есть люди, которые очень сильно связывают события в своей жизни с тем или иным числом, датой. Так, например, для одного человека число «13» будет счастливым, а для другого будет ассоциироваться с чередой неприятностей.

На карте № 27 изображены цифры от 0 до 9.

Можно предложить клиенту несколько вариантов работы с этой картой.

Инструкция для клиента: «Среди чисел, которые вы видите, найдутся те числа или их сочетания, которые чем-то для вас значимы, или же вам почему-то захотелось выбрать именно эти цифры: возможно, это будет какая-то дата или с данным числом у вас что-то связано — это **не важно; важно то**, что именно сейчас оно пришло вам на ум».

Далее можно задать клиенту следующие вопросы: «Какое число является для вас счастливым?», «Как это связано с вашей жизнью?», «Какие числа вам не нравятся, и с чем они ассоциируются?», «Что еще связано у вас с теми или иными числами?».

Еще одна проблема у клиентов — это навязчивый бессмысленный счет: ступеней, клеточек, окон и т.д. Это тема для отдельного разговора: мы спрашиваем клиента, когда это происходит, что это ему дает, как давно это началось и т.п.

При выполнении тех или иных ритуалов человек повторяет действия определенное количество раз. Например, 9 раз ему надо дотронуться до дверной ручки при закрывании квартиры, 3 раза сплюнуть через левое плечо, 5 раз повторить то или иное действие, поскольку это приносит удачу. Так, чаще всего цифра 5 связана с учебой в школе. Учиться только на «пять», делать все на «пять» и быть всегда первым, лучшим. Как правило, это связано с внутренним эмоциональным напряжением. Наша задача состоит в том, чтобы добраться до первоисточника этого напряжения, вывести его на уровень осознания и сформировать новое поведение, где не будет этих ритуалов и жесткой привязки к цифрам. В данном случае речь идет о навязчивых действиях, связанных с числами.

Карты №№ 28, 29, 32, 33



На прием нередко приходят люди, у которых возникают различные фобии. Это страх замкнутого пространства: лифт, метро, самолет, поезд, туннели, проведение медицинских обследований в замкнутом пространстве и т.д.

Страх поездки в метро чаще всего распространен среди жителей крупных городов, где людям приходится часто ездить в переполненных поездах метрополитена. Однажды возникший при определенных обстоятельствах страх с каждым разом закрепляется все сильнее и сильнее, когда человек попадает в те же самые ситуации. Со временем он начинает избегать таких мест, а затем список страхов начинает расширяться. Что удивительно, человек, даже глядя на фотографию с изображением объекта, который вызывает у него страх, начинает проявлять беспокойство и у него наблюдаются все характерные признаки фобии.

**Практический семинар
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОТОГРАФИЙ
В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА»**

Ведущая: Логинова Ольга Иосифовна, семейный психолог, арт-терапевт.

Цель обучающего семинара: получение практических навыков работы при использовании арт-терапевтического метода «Фототерапия» в психологии.

На семинаре вы отработаете техники фототерапии.

Вы сможете работать с фотографиями самого клиента, с семейным альбомом; научитесь интерпретировать фотографии, работать с метафорическими фотокартами для выявления истинных потребностей, внутренних ресурсов и решения актуальной проблемы.

Вы также сможете уверенно использовать ассоциативные фотографии как в диагностических, так и в терапевтических целях.

Для кого: для психологов, социальных работников, для всех желающих, кто хочет понять себя и окружающий мир.

Сайт: www.loginova-olga.ru
E-mail: psycholog50@mail.ru
Телефон: +7 (916) 555-98-10

Логинова Ольга Иосифовна

Волшебный мир ассоциаций

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

РУКОВОДСТВО

Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательство „Спорт и Культура — 2000”»
117292, Москва, ул. Кржижановского, д. 1/19
тел.: (499) 125-20-10 / (499) 125-29-40
www.izdanieknig.com | info@izdanieknig.com

Редактор — Т.А. Осипова
Верстка — А.И. Борзенкова

Корректор — М.М. Комогорцева

Сдано в набор 21.12.2016.
Подписано в печать 01.02.2017
Формат 60×84/16. Печать офсетная.
Гарнитура Times. Объем 4,5 п.л.
Тираж 100 экз. Заказ № 43822.