«Проективные карты в работе психолога»

Содержание

Введение

1. Основы работы с проективными картами

2. Популярные виды проективных карт в работе психолога

3. Пример работы с проективными картами

Выводы

Список используемой литературы

Введение

Во время консультаций психологу бывает очень сложно понять глубинные причины того, что привело человека к таким последствиям. Это связано с тем, что человек может находиться в депрессивном состоянии, ему сложно рассказать о своей проблеме или же ему кажется, что причина кроется в других вещах. Но, чтобы помочь человеку, психологу важно найти именно первопричины, чтобы оказать действенную помощь, а не только улучшить психическое состояние. В противном случае эта ситуация может повториться вновь. С этой целью, он пытается понять, что кроется в подсознании человека, но разобраться в этом бывает не просто.

В таких случаях на помощь приходят ассоциативные карты, которые являются эффективным действенным инструментом в работе психолога. Они были созданы в 1975 году канадским профессором искусствоведения Эли Романом, который хотел сделать искусство более доступным для людей, вынести его за границы картинной галереи. Первая колода карт получила название "ОН", что означает возглас удивления у людей, которые рассматривают эти изображения. В 1983 году Эли Роман показал эти карты Моритцу Эгитмейеру, который увидел, что их можно использовать в работе с пациентами, чтобы подтолкнуть их к разговору о себе. Эти карты переведены на многие языки и выпущено ещё 17 колод метафорических карт, которые могут использоваться как по отдельности, так и вместе с другими колодами, дополняя друг друга.

В отличие от гадальных карт типа Таро, которые имеют уже готовые описания, ассоциативные карты направлены на работу с образами, которые видит клиент, описывает, давая свою трактовку. При этом одна и та же карта у разных людей вызывает разные ассоциации. Да и в процессе работы описание первой карты может в конце работы измениться.

. Основы работы с проективными картами

Работа с проективными картами обращает клиента к его подсознанию, предлагая самому разобраться в происходящей ситуации. Психотерапевт в данном случае лишь направляет пациента, помогает ему придти к конечному результату: нахождению решения, которое поможет выйти из затруднительной ситуации. Если после обычной консультации клиент ещё долго обдумывает сказанное психологом, пытается осознать и прожить это, а заодно решиться на совершение изменений, которые ему рекомендовал произвести психолог, то в данном случае понимание причины, повлиявшей на возникновение проблемы, происходит во время работы с картами. Затрагивая пласты подсознания, карты также облегчают угнетённое состояние, так как показывают выход из создавшейся ситуации, который наиболее приемлем для клиента.

Регулярная работа с ассоциативными картами способствует раскрытию творческого потенциала у людей, а потому спектр их использования огромен. Они могут использоваться в работе психологами и психотерапевтами, как домашние игры с детьми, в бизнесе, преподавании и любой другой сфере жизни. Их применяют для решения следующих вопросов:

. Создание положительной коммуникативной обстановки;

. Развитие интереса к самопознанию и саморазвитию;

. Развитие творческих способностей;

. Уменьшение страха критики;

. Личностный рост;

. Преодоление кризиса и снятие угнетённых состояний;

. Коррекция отношений и разрешения конфликтов;

. Поиск ресурсного состояния;

. Управление стрессом;

. Диагностика и оценки представителей различных профессий и многое другое.

ОН-карты - один из проективных методов в психотерапии, позволяющий получить доступ к целостной картине собственного "Я" клиента, его личностному мифу о мире и о себе в нем, а также о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Они дают наглядную картину происходящего и позволяют избежать дополнительной ретравматизации клиента, создавая безопасный контекст для поиска решения. Они запускают внутренние процессы самоисцеления, помогая создать для клиента особую в последующем воплощающуюся в его жизни, реальность.

Их удобно использовать, в семейной терапии, психодраме, гештальте, экзистенциальной и арттерапии, транзактном анализе и психосинтезе, просто для развлечения в кругу друзей и семьи. Посттравматический синдром, работа с психосоматическими заболеваниями и зависимостями, проблемы детско-родительских и супружеских отношений, взаимоотношения в коллективах, бизнес консультирование, прояснение и разрешение конфликтов, личностный рост - вот далеко неполный перечень областей, где использование карт, обращение через них к воображению, фантазии, потоку ассоциаций может оказаться весьма эффективным.

Карты создают атмосферу безопасности и доверия. Поощряют людей к самопознанию, открытию собственной креативности и улучшению коммуникации с окружающими. Они помогают разобраться в психологических причинах, происходящих с человеком событий и найти решение для сложных ситуаций. Простота применения карт, позволяет использовать их без специального обучения для личностного роста, интересного семейного досуга, игры в дружеской компании.карты это целая семья метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл. Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для творчества и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Проективные методы диагностики хорошо известны и популярны в психологии.

ОН-карты обладают всеми преимуществами проективных методов, существенно расширяя терапевтический арсенал психолога или психотерапевта. Карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного «Я» клиента, его личностному мифу о мире и о себе в нем, а также о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Карты очень быстро помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы. При работе со зрительными образами у клиента отсутствует или значительно снижена сознательная цензура, это облегчает работу с его внутренними подсознательными конфликтами.

Карты предоставляют нам возможность увидеть наглядную картину любых межличностных отношений, или взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности. Использование карт для обращения к психотравмирующей ситуации через метафору, позволяет избежать дополнительной ретравматизации и создает безопасный контекст для поиска и моделирования решения. Карты запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути выхода из кризиса.

Работа с линией времени, позволяет моделировать и исследовать любые процессы в прошлом и будущем, находя с помощью карт метафорические образы решений, создающих для клиента особую, в последующем воплощающуюся в его жизни, реальность.

. Популярные виды проективных карт в работе психолога

Одними из самых популярных карт в работе психотерапевта являются:

. "Persona"

Набор включает в себя две колоды карт: 1-я состоит из карт с изображением лиц различных людей, 2-я колода отражает возможные схемы взаимодействий внутри любой человеческой системы. Карты помогают выявить внутриличностные и межличностные конфликты клиента и найти для них оптимальные решения. Карты с изображением людей можно использовать в качестве «виртуальных» заместителей при индивидуальной работе в гештальттерапии, при использовании системной семейной терапии (Б. Хеллингер) или в работе с субличностями в рамках других подходов. Схемы взаимодействия помогают увидеть реальные взаимоотношения клиента внутри его системы.

. "Saga"

Набор карт, изображающих героев, волшебные предметы и сюжеты различных сказочных историй. Карты помогают погрузиться в мир фантазий, получить доступ к неограниченным возможностям нашего воображения. Карты предназначены как для детей, так и для взрослых. Они могут использоваться в совместной игре детей и родителей, учителей и учеников.

3. "Cope"

Набор карт, изображающих в символической форме травматические и стрессовые ситуации и способы их решения. Обращение к травмирующей ситуации через метафору позволяет избежать дополнительной ретравматизации и создает безопасный контекст для поиска и моделирования решения. Карты запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути выхода из кризиса.

Метафорические ассоциативные карты - это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, другие включают отдельно карты с картинками и карты со словами. Совмещение слов и картинок создает игру смыслов, обогащающуюся новыми гранями при помещении в тот или иной контекст, изучения одной или другой темы, актуальной для человека в настоящее время.

Изначально это проективная методика: важен не заложенный изначально исследователями смысл, а душевный отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку. В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные феномены, в ответ на стимул вынесут всякий свое внутреннее содержание актуальных переживаний. Более того, в разные периоды жизни и в контексте разных тем ассоциации и толкование происходящего на картинке всякий раз будут отличаться даже у одного и того же человека. С этой точки зрения колода ассоциативных карт неисчерпаема: количество комбинаций тем работы и картинок бесконечно.

Для работы с семейной системой используются обычно портретные колоды карт, например, «Persona». Колода - это набор лиц людей любого возраста, от младенцев до глубоких стариков. Вы встретите в колоде любые выражения лица: и неприкрытое счастье, и грусть, и страх, и напряжение, и недоверие, и усталость, и поиск контакта, и надежду, и светлую радость. При помощи этих портретов мы можем рассматривать любые отношения, выбирая карты на роль заместителей участников отношений. Когда клиент психолога выбирает какую-либо карту, чтоб представить себя или другого участника прорабатываемых отношений, психолог спрашивает его, на основе какого именно сходства был сделан этот выбор. Выражение лица? Послание, транслируемое миру? Внешнее сходство, стиль одежды, аксессуары, атрибуты? На начальном этапе работы с ассоциативными картами вас удивит, как часто люди выбирают в качестве своего заместителя человека другого пола, совершенно неподходящего возраста, иногда другого цвета кожи - где наблюдателю никак не возможно было бы понять, на чем основан этот выбор. Здесь уместно проявить любопытство и узнать, какие черты выбранного человека имеют важность для клиента, и что он хочет рассказать нам о себе, выбирая эту карту.

Как метафорические карты служат взаимопониманию между людьми? Прежде всего, карты помогают построить мост от человека к человеку в случаях, когда людям трудно поговорить друг с другом на какую-то острую тему. Карты помогают выразить мысли, сформулировать их и конкретизировать сообщение, нуждающееся в передаче. Помимо облегчения словесного выражения эмоций, карта, как посредник между эмоциональными мирами двух людей, сама несет в себе некий эмоциональный заряд, и может быть воспринята как послание даже без словесного сопровождения. Иной раз можно просто показать собеседнику три портрета и сказать: «Я чувствую себя вот так, как на первой карте, а хочу чувствовать себя вот так, как на второй, а не хватает мне для этого того, что есть на третьей карте» - и собеседник поймет тебя без лишних слов.

Таким образом, помимо использования метафорических ассоциативных карт «Persona» как психотерапевтического инструмента в профессиональной психологической практике, мы можем применять их в наших семейных и личных отношениях для общения с членами семьи и близкими людьми на острые, возможно болезненные, глубоко личные темы. Посредничество карты создает дополнительно атмосферу безопасности и доброжелательного внимания и облегчает обсуждение рискованных и тяжелых тем в семьях. Метафорические ассоциативные карты развивают способность общаться с другими, понимать их, находить в каждом человеке позитивные черты и то общее, что объединяет вас с другими.

3. Пример работы с проективными картами

Как ассоциативные карты помогают принять другого? Через перенос собственных психологических феноменов на ту же карту. Через присвоение своих смыслов чертам и выражению лица изображенного человека. В случае не портретных карт, с пейзажами или абстрактными картинами - путем создания общего контекстного пространства, общего для двоих смысла, общей «виртуальной реальности» - и, как одной из сторон этой общей реальности - общего языка.

Пример:

В инструкции к колоде метафорических ассоциативных карт «Быть. Действовать. Обладать.» приводится следующий способ работы с отношениями: выберите отношения, в которых вы хотели бы разобраться (с партнером, супругом, другом, ребенком, родителем, коллегой, начальником, и т.д.) Вытащите вслепую пять карт:

. Что не работает в отношениях?

. Что я приношу в отношения?

. Что вторая сторона приносит в отношения?

. Что работает в отношениях?

. Что должно произойти, чтоб улучшить взаимоотношения?

В случае работы с колодой, где каждая карта содержит и надпись, и картинку, человек свободно выбирает, с чем ему ассоциироваться: с картинкой или ее частью, с каким-то одним элементом, с обстановкой, с временем суток или года, с цветом или некоей формой, присутствующей в картинке, или только со словами, и от чего он готов отказаться как от незначительного для него в этот момент.

Одна клиентка, разбиравшая свои отношения с матерью и страдающая от непонимания со стороны матери, вытянула такие карты:

. Что не работает в отношениях? - «обладать контролем»

. Что я приношу в отношения? - «рисковать».

. Что вторая сторона приносит в отношения? - «хранить традиции»

. Что работает в отношениях? - «обладать уважением»

. Что должно произойти, чтоб улучшить взаимоотношения? - «прощать».

Она трактовала выпавшие ей карты так: в отношениях с матерью не работает материнское стремление контролировать жизнь взрослой дочери и выбирать за нее сферы деятельности вплоть до наилучших, с точки зрения матери, мест работы. В свою очередь, дочь пытается проконтролировать часть материнского времени, требуя заботы о своих детях - внуках матери, проконтролировать список дел и приоритеты матери. Это не работает для обеих. Что клиентка приносит в отношения? Она сказала: «То, что я вообще на приеме у психолога обсуждаю отношения с матерью - это определенный риск. Я уверена, что ей бы не понравилось, если б она узнала, что я с кем-то обсуждаю наши отношения. Она очень закрытый человек и требует от меня «не выносить сор из избы» - к вопросу о контроле снова. Что мать приносит в отношения? Мама человек очень традиционный, она, с одной стороны, очень хорошо справляется с тем, чтоб «все было как надо», «как положено» и «как у людей», с другой стороны, она требует того же от меня. Иногда она помогает мне - например, готовит ужин для моей семьи, потому, что это традиция - домашняя кухня, семейный ужин. Что работает в отношениях? Несмотря на отсутствие взаимопонимания, мы уважаем друг друга за успехи и профессиональную состоятельность. И каков же ответ на вопрос о том, как улучшить отношения? Ответ универсальный: прощение. Клиентка объясняет: мне нужно простить маму за то, что я от нее не получаю. Принять ее несовершенство и то, что она не отвечает моим ожиданиям. Стараться давать, не ожидая благодарности и радоваться всему тому хорошему, что есть между нами.

Приведенный пример работы показывает нам две основных идеи работы с метафорическими ассоциативными картами: у них нет заранее закрепленных значений, и клиент трактует вытащенную карту сам, без помощи психолога. Психолог лишь задает наводящие вопросы, чтобы прояснить картину. В результате трактовки и проговора значений карт, обнаруженных клиентом, психолог делает вывод о восприятии клиентом его ситуации, а клиент сам находит ответы на волнующие его вопросы и делает вывод о том, куда ему дальше двигаться с той точки, в которой он находится в настоящий момент.

Выводы

Ассоциативные (проективные) карты - один из проективных методов в психотерапии, позволяющий получить доступ к целостной картине собственного "Я" клиента, его личностному мифу о мире и о себе в нем, а также о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Они дают наглядную картину происходящего и позволяют избежать дополнительной ретравматизации клиента, создавая безопасный контекст для поиска решения. Они запускают внутренние процессы самоисцеления, помогая создать для клиента особую в последующем воплощающуюся в его жизни, реальность.

Их применяют для решения следующих вопросов:

. Создание положительной коммуникативной обстановки;

. Развитие интереса к самопознанию и саморазвитию;

. Развитие творческих способностей;

. Уменьшение страха критики;

. Личностный рост;

. Преодоление кризиса и снятие угнетённых состояний;

. Коррекция отношений и разрешения конфликтов;

. Поиск ресурсного состояния;

. Управление стрессом;

. Диагностика и оценки представителей различных профессий и многое другое.

карта психолог метафорический

Список использованной литературы

1. «Проективные карты в работе психолога», Морозовская Е.

2. «Метафорические ассоциативные карты: теоретические основы», Степанова Л.

. «Некоторые аспекты использования метафорических карт, как инструмента осознания проблемы», Соколовский Е.