

Уникальные колоды метафорических ассоциативных карт

Александр Горобченко, Марина Евменчик фото: Александр Горобченко, Алена Луговцова



Александр Горобченко — педагог-психолог Белорусского национального технического университета, старший преподаватель Женского института «ЭНВИЛА». Сфера деятельности и интересов: психологическая помощь, экзистенциальное консультирование, неформальное образование, содействие профессиональному становлению специалистов системы «человек-человек». **e-mail:** TerraPsy@tut.by

Марина Евменчик — психолог Центра творчества детей и молодежи Партизанского района «Виктория». Сфера деятельности и интересов: психологическая помощь, тренинги личностного роста, гендерная психология, флористика и фитодизайн. **e-mail:** marinaye@tut.by



«Я не перестаю удивляться тому, насколько много умных и тонко чувствующих людей используют карты, тому, как много изобретено способов применения карт. И главное, все эти способы имеют одну общую черту — они помогают осознанию и аутентичному выражению себя».

Моритц Эгетмейер

Метафорические ассоциативные карты — уникальный инструмент и помощник специалиста, работающего с группами (психолога, консультанта, тренера, педагога, воспитателя и т.д.). В профессиональных кругах карты известны под разными названиями: «О-карты» (от названия первой колоды), «проективные карты», «терапевтические карты» «интерактивные карты» и др. Благодаря психотерапевту и издателю **Моритцу Эгетмейеру** и его издательству, карты распространились по всему миру. В нашей стране метафорические ассоциативные карты появились сравнительно недавно. Они были приняты с воодушевлением как специалистами помогающих про-

фессий (психологами, социальными педагогами, психотерапевтами и социальными работниками), так и широким кругом людей, интересующихся самопознанием и саморазвитием. Метафорические ассоциативные карты стали использоваться специалистами как качественный, удобный проективный и дидактический материал. Сегодня у нас есть возможность использовать 17 уникальных колод этих карт.

Колоды ассоциативных карт представляют собой наборы изображений-картин в карточном формате. Существуют следующие виды метафорических карт:

- «OH-CARDS» (О-карты),
- «PERSONA» (Персона),
- «HABITAT» (Среда обитания),
- «ECCO» (Экко),
- «MORENA» (Морена),
- «MYTHOS» (Мифы),
- «SAGA» (Сага),
- «1001»,
- «SHEN HUA» (Центральное Королевство),

- «PERSONITA» (Персонита),
- «COPE» (Преодоление),
- «CLARO» (Кларо),
- «QUISINE» (Кухня),
- «BOSCH» (Босх),
- «LYDIA JACOB STORY» (История Лидии Якоб),
- «TAHITI» (Таити),
- «BEAUREGARD» (Борегард).



Описание всех колод карт представлено на официальном сайте издателя Моритца Эгетмейера www.OH-Cards.com и Творческой Студии «OH-Studio» www.OH-Studio.narod.ru

История возникновения карт

Первая колода карт была создана в 1975 году Эли Раманом, канадским профессором искусствоведения. Он хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям, считал, что произведения художников не долж-

ны быть «искусством для искусства», предметом пассивного созерцания людьми. Искусство должно стать доступным для любого человека, то есть попасть ему в руки. Первая колода карт получила название «ОН» (это междометие в английском языке, с помощью которого выражают удивление).

«О-карты» впервые были опубликованы в 1981 году в Канаде. В этот набор ассоциативных карт входит две колоды — одна состоит из ситуативных изображений (88 карт, принадлежащих перу художника Эли Рамана),



вторая — из рамочных карт со словами (88 карт). Слова для рамочной колоды были отобраны с учетом ряда правил совместно с психотерапевтом Джозефом Шлихтером. Колода со словами представляет собой карты большего формата, чем колода изображений. Данные колоды изготовлены таким образом, что карта-изображение может быть размещена в рамке карты со словом. Следовательно, данный инструмент включает в себя и образ, и слово, как два полюса — эмоциональный и когнитивный. Образы апеллируют непосредственно к чувствам и интуиции, и таким путем часто способны обходить рациональный барьер, «интеллектуальный фильтр». Слова же, напротив, апеллируют преимущественно к сознанию и являются выражением аналитического, рационального мышления. Таким образом, комбинация карт-изображений и карт-картинок может рассматриваться как единство когнитивного и визуального стимула, которое обращается одновременно и к левому полушарию головного мозга (аналитическое, логическое мышление) и к правому полушарию (эмоции, интуиция). При использовании двух колод вместе возможно 7744 различные комбинации. Данное сочетание стимулов побуждает человека к выработке общей ассоциации, раскрытию творческого потенциала.

В 1983 году Эли Раман знакомится с Моритцем Эгетмейером, который будучи психотерапевтом по образованию смог разглядеть в картах «О» столь долго искомый инструмент, с помощью которого он мог бы подтолкнуть пациента к откровенному разговору о себе и своих проблемах. По заключенному соглашению с Эли Раманом Эгетмейер должен был продавать «О» в Германии и Европе. После этого удивительного знакомства с картами М. Эгетмейер возвращается с семьей в Германию и привозит с собой карты «О», но ни одно из издательств не соглашается издавать метафорические карты. Так как в игре с метафорическими картами не соблюдался основной принцип карточных игр, где есть победитель и побежденный, издатели полагали, что эти карты не будут пользоваться спросом и не принесут доход. Получив отказ от всех издательств, Моритц Эгетмейер сам основывает «О-издательство» («OH Verlag») в Германии и начинает издавать «О-карты». Издательство «OH Verlag» до сегодняшнего дня специализируется исключительно на издании и популяризации ассоциативных карт как психологической игры и уникального инструмента работы с людьми. Так началось путешествие проективных карт по миру.

Первые карты «О» появились в Германии в 1985 году. Эли Раман и Моритц Эгетмейер впервые представили игры публике в Эссене, когда там проходили дни игр. Сделано это было в изначальном, терапевтически-ассоциативном формате: вслепую вытягивались карты — одна с картинкой, другая с текстом и нужно было прокомментировать, какие спонтанные чувства, мысли и ассоциации возникали при этом. Многие представители крупных производителей с любопытством рассматривали эти карты. Но тут возникли неожиданные осложнения. В выставочных павильонах невозможно было создать ту доверительную атмосферу, которая необходима для использования карт в терапевтических целях. Неожиданно Моритцу Эгетмейеру пришла в голову спасительная мысль сопровождать картинку историями, чтобы облегчить освоение публикой совершенно нового вида игр. Эта идея явилась толчком, который позже привел к созданию «Саги» (SAGA) — второй колоды метафорических ассоциативных карт. Эта история повторялась и дальше — сама работа и взаимодействие с картами и людьми, использующими их, сти-

мулировали и способствовали появлению новых концепций карт и соответственно новых колод. Так, например, психологи и психотерапевты, работающие в направлении оказания помощи в кризисных ситуациях, жертвам насилия, терактов и т.д. обратились в «О-издательство» с запросом на создание специфической колоды карт. Впоследствии родилась колода «Преодоление» (COPE) как результат интернационального сотрудничества издателя из Германии (Моритц Эгетмейер), художника из России (Марина Лукьянова) и всемирно известного психотерапевта из Израиля (Офра Аялон).

Общие принципы и «О-этикет»



Чтобы понять, в чем заключается уникальность этих колод ассоциативных карт, для начала необходимо освободиться от привычных представлений о том, как «играют» в карты. Обычные игры предполагают соревновательный процесс и выигрыш/проигрыш, при этом интрига заключается в том, что один игрок выигрывает за счет слабости другого. При использовании ассоциативных карт речь идет о сотрудничестве и совместном процессе, но никак не о соревновании и выигрыше. Таким образом, все групповые игры или упражнения (называйте как хотите в зависимости от целей использования) предполагают **сотрудничество** как принцип совместной, согласованной, слаженной работы, готовность поддержать и оказать помощь друг другу (противоположно соперничеству).

Используя метафорические карты в работе с группами для различных целей, условие сотрудничества предполагает условие **активности**, так как каждый из участников совместного действия является его активным агентом, не только слушающим, понимающим, познающим, обучающимся, но и самостоятельно действующим, помогающим.

Изображение метафорических карт рассматривается как **визуальный стимул** для проекции феноменов личности, что является одним из основных и важных принципов использования карт. Картина карточного формата, будучи визуальным стимулом, также является символом или метафорой. Карта-изображение, являясь **символом** или **метафорой**, представляет собой самостоятельный художественный образ, имеющий эмоционально-информационный смысл, основанный на сходстве явлений жизни, способный соединять предметное значение с множеством переносных смыслов. Использование метафорического языка (более безопасного) в работе с людьми в группах различной проблематики позволяет снять многие защитные механизмы, создать атмосферу доверия, наладить коммуникацию. «Клубника за окном» — это метафорическое название книги о картах, автором

которой является Вальтрауд Киршке. Метафора «клубника за окном/стеклом» символизирует то, что находится внутри нас, но то, до чего мы не можем «дотронуться» из-за препятствия/стекла. Метафорические карты позволяют соприкоснуться с «внутренним» безболезненно, осторожно, заботливо. Используя метафорическое пространство для поиска новых путей решения своих проблем и получения ответов, мы зачастую быстро находим решения и ответы самостоятельно.

Искусство — это **основа для творчества**. Упражнения и игры с картинками в карточном формате очень часто создают условия для раскрытия творческого потенциала, для создания чего-то нового, ранее не существовавшего. Работая или играя с картами, предоставьте полную **свободу своим ассоциациям**.

Следующим важным принципом-рекомендацией в работе с картами является **искренность**. Будьте искренними и открытыми в работе с картами и придерживайтесь **простой сюжетной линии** в рассказе по карте.

Важно, чтобы каждый участник группы знал и чувствовал, что с ним считаются, ценят его мнение, что он может свободно высказываться, выдвигать предположения, делать выбор, что он неповторим. Поэтому в работе с картами **запрещается интерпретировать или реинтерпретировать** карты другого человека, так как каждый из нас отражает одну и ту же ситуацию-картинку по-своему.

Описывая события, переживания, действия по карте, рекомендуется говорить **в настоящем времени** и описывать события **в движении и динамике**.

Что человека отличает от других существ? Его субъектность, способность к **спонтанности** и к рефлексии этой спонтанности. Что нас удивляет, очаровывает, радует в маленьких детях? Это именно спонтанность их поведения, абсолютная искренность и открытость в любом проявлении. А когда мы становимся взрослыми, наученными, правильно реагирующими, неспонтанными, то уже сознательно приходим к тому, что спонтанное поведение есть поведение, утверждающее собственную самоценность, что спонтанность позволяет делать открытия внутри самих себя, развиваться и созидать. Мы пробуем, и у нас ничего в большинстве случаев не получается. Нарушение спонтанности мешает полноценной самореализации, полноценному ощущению себя как субъекта, себя как самоценной индивидуальности. Позвольте себе быть спонтанным в работе с метафорическими ассоциативными картами, **используйте больше фантазию, нежели логику**.

Последним правилом-рекомендацией является возможность **отсортировать любые карты** без объяснения причин. В любом предлагаемом действии с картами автор этого действия может заменить те карты, которые не подходят для дальнейшей работы, являются неважными и т.д.

Для участников групп, в которых используются метафорические карты, могут быть предложены правила-рекомендации, сформулированные создателями карт в виде **«О-этикета»**:

- В «О» мы уважаем выбор друг друга. Я могу хотеть пропустить очередь, не играть с картами, которые я вытянул. Я могу сделать это с или без объяснения, показывая мои карты или нет.
- В «О» мы уважаем друг друга. Я не буду прерывать вас.



- В «О» мы уважаем способность к пониманию и изобретательность друг друга. Я не даю иного толкования (или интерпретации) ваших карт — даже в своем воображении.
- В «О» мы уважаем целостность друг друга. Я не противоречу вам или спорю о ваших интерпретациях. Я помню, что нет «правильных» или «неправильных» интерпретаций изображений, никакого неправильного чтения слов.
- В «О» мы уважаем индивидуальность друг друга. Когда я интерпретирую мои «О-карты», я не предполагаю, что Вы видите то, что я вижу, чувствуете то, что я чувствую, читаете то, что я читаю.

Область применения

Диапазон применения метафорических карт как проективного стимульного материала в групповой и индивидуальной работе со взрослыми и детьми огромен. Метафорические ассоциативные карты эффективно используются в работе с семьей, в психодраме, гештальт-терапии, арт-терапии, транзактном анализе и психосинтезе. Посттравматический синдром, работа с психосоматическими заболеваниями и зависимостями, проблемы детско-родительских и супружеских отношений, взаимоотношения в коллективах, командообразование, прояснение и разрешение конфликтов, личностный рост — вот далеко не полный перечень областей, где использование терапевтических карт, обращение через них к воображению, фантазии, потоку ассоциаций может оказаться весьма эффективным и полезным.

Метафорические 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. Ассоциативные карты предоставляют нам возмож-



ность 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.

Метафорические ассоциативные карты как проективный материал успешно используются в тренингах, интерактивных беседах, индивидуальных консультациях, являются помощником для тех, кто работает с людьми, так как позволяют наладить коммуникацию, создать атмосферу доверия, интереса к самоисследованию и саморазвитию, служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый получает доступ к своему творческому началу.



Метафорические ассоциативные карты являются **уникальным образовательным инструментом**. Во-первых, карты — это повод начать разговор в группе, наладить коммуникацию, даже если у собеседников ранее не было точек соприкосновения и общих тем. Во-вторых, посредством разъяснения правил работы с картами можно проиллюстрировать основные постулаты гуманного, личностно-ориентированного отношения, уважения и сотрудничества в группе как сообществе. В-третьих, карты могут быть использованы как толчок для развития творческого потенциала и поиска ресурсного состояния каждым участником группы (например, написание сочинения или эссе по вытянутой вслепую карте или поиск новых путей разрешения конфликтов путем работы с картинками-изображениями). В-четвертых, у членов группы, работающих с картами по предложенным правилам, уменьшается страх критики или осуждения, они учатся слушать и слышать. Карты могут быть использованы как тематический материал при изучении дисциплин гуманитарного профиля («Психология межличностных отношений», «Прикладная конфликтология», «Психология семьи», «Психология труда», «Кризисная психология» и др.). Также среди направлений успешного применения ассоциативных карт — развитие интереса к самоизучению и саморазвитию, стимуляция личностного роста, преодоление кризиса и исцеление от последствий травмы, коррекция

отношений и разрешение конфликтов, управление стрессом, диагностика и оценка профессионально важных компетенций будущих специалистов-профессионалов, анализ психологических особенностей представителей различных профессий, культур, национальностей, работа по развитию ключевых компетенций будущих специалистов системы «человек-человек» и др. Примерами использования карт могут служить методы «Значимые другие» и «Биография».

«Значимые другие»

Для работы используются колоды Персона (PERSONA), Персонита (PERSONITA)

Инструкция для участников: выберите карты, которые олицетворяют людей, занимающих важное место в вашей жизни (в настоящем или прошлом). Например, это могут быть лица противоположного пола. Изображения в первую очередь должны соответствовать их внутренним качествам. Выберите одну карту, представляющую вас. Что этим людям необходимо сказать вам? Друг другу? А что вы хотели бы сказать им?

«Биография»

Для работы используются карты «Персона» и «Персонита».

Инструкция для участников: просмотрите колоды карт. Спонтанно, руководствуясь своими чувствами, выберите 5 карт, с помощью которых вы можете представить себя ребенком, подростком, юношей (девушкой), взрослым, пожилым человеком. Организуйте беседу этих ипостасей друг с другом.

Метафорические ассоциативные карты можно рассматривать как психологическую игру, как стимульный, проективный материал для работы с группами или индивидуальной работы. Карты не предназначены для игр, где может быть выявлен победитель, они созданы для чего-то большего, чем просто настольная коллективная игра типа «Монополии», но это и не карты для гаданий, как, например, карты Таро. Эти карты представляют собой нечто совершенно новое, захватывающее. Это — средство прорыва в собственную фантазию и креативность, инструмент для самопознания; это катализатор, способный создать атмосферу раскрепощенности, когда пользователь начинает свободно и открыто говорить о самом себе. Это карты, которые не имеют общепринятого смысла, который можно было бы выявить, независимо от конкретной игровой ситуации. Они сами бросают вызов игроку, чтобы тот определил их смысл, а именно единственный в своем роде смысл, который они имеют для него сейчас, в данную секунду, в данной ситуации. Завтра он может быть совсем другим.

Метафорические ассоциативные карты — это целая семья карт, которые формируют свое собственное «метафорическое направление», могут быть использованы в работе многих специалистов помогающих профессий, открывая новые возможности для творчества, создавая бесконечное пространство для игры воображения и раскрытия внутреннего потенциала. Проективные карты, являясь уникальным инструментом, материалом, игрой, продолжают путешествовать по миру и оказывать помощь всем тем, кто соприкоснулся с ними и стал на путь самоисследования, развития, творчества и аутентичности.