

Бородулькина Т.А. Авторские метафорические ассоциативные карты «Руки» в психологической практике / Т.А.Бородулькина / Психологічні основи розвитку особистості: монографія / за заг. Ред.. В.Й.Бочелюка, за ред. М.А.Дергач. – Запоріжжя: Просвіта, 2018. – С. 278-298.

Т. А. БОРОДУЛЬКИНА

Авторские метафорические ассоциативные карты

«руки» в психологической практике

О метафорических ассоциативных картах

Метафорические ассоциативные карты (МАК) являются популярным среди современных практических психологов и психотерапевтов проективным инструментом и чаще всего представляют собой наборы небольших изображений в виде рисунков, коллажей или фотографий. В состав отдельных наборов МАК, кроме карт с изображениями, могут входить карточки со схемами, словами, аффирмациями и др. МАК подробно описаны в научно-практической литературе (В.Киршке 2010; У.Халкола, А.И.Копытин, 2012; Г. Кац, Е. Мухаматулина 2013; Е.Морозовская 2013, 2014; Н.Верникова, 2014; Г. Попова, Н.Милорадова, 2015; Т.Бородулькина, 2016, 2017) и также известны как проективные, ассоциативно-метафорические, ассоциативно-символические, «О» / «Ох» карты, терапевтические, психотерапевтические, метафорические ассоциативные изображения, ассоциативные фотографические карты. Практические психологи и психотерапевты различных направлений и школ широко используют МАК в практике консультирования и коррекции, а также применяют для решения диагностических задач. Считается, что МАК являются вспомогательным инструментом в психологической и психотерапевтической практике, проективные возможности которого раскрываются в руках опытного специалиста при мастерском их применении. МАК применяются как в индивидуальной, так и в групповой работе с огромным репертуаром психологических запросов.

Метафорические образы, используемые в МАК в качестве проективных стимулов, очень разнообразны. К отдельной группе МАК относятся наборы, в

которых изображения связаны с одним метафорическим образом или темой (более подробно рассмотрено нами в предыдущей публикации [2]). Часто встречаемым в МАК образом является *изображение руки*. Так, во многих наборах МАК есть изображения рук (немецкие МАК «ОН», «СОРЕ», «MORENA», «SHEN HUA», «ТАНІТІ»; украинские МАК «Методу» Н. Глотовой (художник В. Меланич); «Сила времени» Н. Верниковой (художник О. Богдан), метафорические ассоциативные фотокарты «Антиполярность» А. Поправки, российские «Спектрокарты» У. Халкола и А. Копытина; «Кнуты и пряники» Т. Ушаковой, и др.). Также за последние несколько лет появились целые наборы метафорических ассоциативных карт и фотокарт, полностью построенные на изображениях рук: украинские фотокарты Е. Тарариной «Колесо жизни» (фотограф Е. Сирик), украинские МАК «Руки» Т. Бородулькиной, МАК актуализации экзистенциальных смыслов «Руки Небесные или Земные» Т. Бородулькиной; украинские метафорические фотокарты «Долоні» Т. Ульяновой; российские метафорические фотокарты «Руки. Я и мои отношения» О. Зингман и Е. Буровой, МАК «Руки и символы» Н. Безус и Е. Верченовой.

Об авторских метафорических ассоциативных картах «Руки»

Метафорические ассоциативные карты «Руки» (МАК «Руки») – это авторская проективная методика (авторское свидетельство № 73800 от 11.09.2017), предназначенная для использования в психологической и психотерапевтической практике в индивидуальной и групповой работе с большим репертуаром психологических запросов.

Отличительной особенностью МАК «Руки» является то, что это набор МАК, полностью построенный на живописных, а не фотографических изображениях рук. На этапе разработки данного набора МАК живописные изображения рук в разных контекстах показали нам наиболее подходящими для проективной работы с точки зрения неопределенности стимула. А вот работая с фотоизображениями рук, как нам кажется, сложно отойти от «штампов»-жестов, что снижает их проективные возможности.

В набор МАК «Руки» входят инструкция и 150 карт с изображениями рук людей разного возраста и пола, пребывающих в разных эмоциональных состояниях; совершающих разные действия (рис.1).



Рис. 1. МАК «Руки» (автор Т.Бородулькина)

На каждой отдельной карте представлены как изображения одной руки, так и изображения нескольких рук, что позволяет легко использовать МАК «Руки» не только в работе с метафорами действий и состояний отдельного человека, но и в работе с темами взаимодействия и взаимоотношений различных людей. При подборе изображений нами учтены как объективные характеристики руки, так и символические.

В авторский набор МАК «Руки» входят живописные изображения рук, визуальным материалом для которых стали **фотофрагменты наскальных изображений** (пещера Шове, Франция; пещера Рук, Аргентина), **образцов древнеегипетского искусства, картины известных художников прошлых веков** (Джотто ди Бондоне; Таддео Гадди; Фра Беато Анджелико; Беноццо Гоццолли; Карло Кривелли; Андреа Мантенья; Франческо дель Косса; неизвестный художник 15 века; Томаззо Мазолино; Сандро Боттичелли; Пьетро Перуджино; Чима да Конельяно; Альбрехт Дюрер; Рафаэль Санти; Микеланджело Буанарроти; Аннибале Карраччи; Микеланджело Меризи да Караваджо; Рени Гвидо; Геррит ван Хонтхорст; Никола Пуссен; Ян Брейгель (Младший); Рембрандт Харменс ван Рейн; Геррит Доу; Матиа Прети; Альберт Кёйп; Ян Вермеер; Джованни Баттиста Тьеполо; Генрих Фридрих Фюгер; Джордж Фредерик Уотс; Адольф-Вильям Бугро; Эдуард Мане; Эдвард Бёрн-Джонс; Лоуренс Альма-Тадема; Чарльз Бартон Барбер; Виктор Васнецов; Поль Гоген; Винсент Ван Гог; Эдмунд Лейтон; Джон Сингер Сарджент; Джон Уильям Годвард; Михаил Нестеров; Густав Климт) (примеры изображений см. рис. 2).



Рис. 2. Примеры изображений в авторских МАК «Руки»

Все задействованные в нашей методике произведения искусства в настоящий момент являются общественным достоянием, что является основанием для свободного и законного их использования.

Об идее создания МАК «Руки»

Необходимость в отдельном наборе МАК с изображениями рук осознавалась автором постепенно в ходе групповой и индивидуальной психологической работы с использованием различных метафор и, в частности, различных наборов МАК. Наиболее отчетливо идея о создании авторских МАК с изображениями рук стала оформляться с декабря 2015 года при подготовке к метафорическому тренингу «Образ вальдорфской школы» для педагогов и родителей экспериментального учебного учреждения всеукраинского уровня СШ №66 (г. Запорожье), в котором открыты классы вальдорфского направления. В одном из упражнений участникам необходимо было, работая в микрогруппах, составить из норвежских метафорических карт «Реки» и «Дороги» (автор Г.Салпетер) пути развития школы. Также задание предполагало описание действий педагогов, родителей и других внешних и внутренних «сил», с целью дальнейшего обсуждения влияния этих «сил» на развитие школы. Для данной процедуры очень хорошо должны были подойти карты с изображениями рук. Единственный, известный нам на тот момент набор метафорических карт, полностью построенный на изображениях рук «Колесо жизни» Е. Тарариной, не подошел, т.к. все фотокарты включали в себя, кроме изображений рук в разных комбинациях и положениях, различные слова и аффирмации, что придавало им слишком определенное значение, делая невозможным их использование в качестве проективного материала в данном упражнении. Благодаря тому, что во многих существующих наборах МАК присутствуют отдельные карты с изображениями рук, нам удалось для групповой работы из разных наборов МАК подобрать около двадцати изображений, чтобы задуманное упражнение состоялось (рис.3).



Рис. 3. Примеры изображений рук в разных наборах МАК

Но, для полноценного использования возможностей *метафоры руки* в психологической практике считаем недостаточным наличие нескольких изображений руки в разных наборах МАК. Смысловая многозначность и многомерность символа руки дала нам возможность разработать отдельный набор авторских МАК, полностью состоящий из различных изображений рук.

Проведенный нами теоретический анализ научной литературы, обобщение и систематизация разнообразных исследований символики и семантики *руки* (М.Ф.Альбедиль, 2013; Н.В.Мыльникова, 2009; А.Р. Попова, 2009), обобщение опыта использования *изображений руки* в практической психологии (на материале диагностических методов (Т.Н. Курбатова, О.И. Муляр, 2001) и разнообразных МАК), а также собственный опыт психологической практики позволяют нам считать *метафору руки* важным проективным материалом в работе психолога и необходимым содержательным наполнением такого психологического терапевтического инструмента, как МАК [2].

Апробация МАК «РУКИ»

Тестовая версия авторских МАК с изображением рук была апробирована в авторском метафорическом тренинге «Метафора жизненного пути», где с помощью изображений рук участникам необходимо было ответить на вопросы:

«Кто/что оказывает влияние на мой жизненный путь? Как это сказывается на мне и моей жизни?». Свою эффективность тестовый набор МАК также подтвердил в работе с образом-Я и образом значимого Другого, с актуальными психическими состояниями человека, с проблемами взаимоотношений и др. Как показала наша практика, образ руки оказался благоприятным для ассоциирования с внутренними и внешними действиями человека, с жизненными препятствиями и ресурсами.

Тестовый вариант МАК «Руки» был представлен: на нашем мастер-классе «Метафора жизненного пути» на XI Международной научно-практической конференции «Психолингвистика в современном мире – 2016» (20-21 октября 2016 г., Переяслав-Хмельницкий); 26 мая 2017 г. на мастер-классе в формате вебинара «Возможности использования метафорических изображений рук в психологической практике» (II Обучающий Online Марафон по метафорическим ассоциативным картам и метафоре «МАКовый день» (22-28 мая 2017 г.); на Международной научной конференции «Актуальные проблемы психолингвистики, психологии языка и речи» (СОРАPOLS 2017) (29-31 мая 2017 г.; Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк) во время доклада на тему «Метафора руки как проективный материал в работе практического психолога».

Направления психологической работы с МАК «РУКИ»

На основе проведенного теоретического исследования и опыта практической работы нами разработана *рабочая модель направлений психологических запросов, в работе с которыми психолог может использовать МАК «Руки»*, учитывая очевидные и символические характеристики *руки*. Отметим, что, более глубокое понимание значений и символики руки необходимо психологу не для того, чтобы навязывать клиенту те или иные фиксированные смыслы, объяснять символику и т.д., а для того, чтобы расширить возможности использования метафоры руки в своей работе. Ориентируясь в различных значениях руки, психолог может более осознанно задействовать данную метафору при работе с самым разным кругом проблем,

создавая необходимые для этого условия, например, своими вопросами клиенту в работе с тем или иным проективным изображением. Т.е. известное специалистам по МАК условие, что «хозяином» истории и возникающих образов и ассоциаций по метафорической карте является сам клиент, сохраняется.

Задействование в психологической практике **очевидных (объективных) характеристик руки** позволяет работать с:

- проблемами физического здоровья и самочувствия, образом тела и его принятием, психомоторным тонусом (*различные физические состояния руки как органа тела человека; «активные» свойства рук как органа движения, действия*);

- проблемами возрастного развития и старения, личностной зрелости (*изображения рук людей разного возраста*);

- проблемами взаимоотношений: парных (*изображения рук мужчин и женщин*); детско-родительских (*изображения рук взрослых и детей*) и др.;

- проблемами социализации, социального и профессионального статуса (*изображения рук «богатых» и «бедных», представителей разных профессий*).

Задействование в психологической практике **символических характеристик руки** позволяет работать с:

- проблемами власти (субъектами власти можно рассматривать Бога, время, судьбу, провидение, другого человека, предмет и т.д.) и подчинения; насилия; покровительства, помощи, защиты и наказания; проблемами обладания кем-либо или чем-либо;

- проблемами, связанными с предметной и не предметной (психическая деятельность; социальные и межличностные отношения) деятельностью человека, разными видами активности, трудом и работой, творчеством и т.д.;

- травматичным опытом; выработкой методов совладания со стрессом, стратегий преодоления кризисов; ресурсами и препятствиями; поиском источника жизненных сил и энергии;

- проблемами гармонизации и балансирования разных сторон жизни;

- проблемами психического и психологического здоровья, психическими состояниями; образом «Я»; сублимностями; самооценкой и т.д.;
- проблемами удовлетворения потребностей, в том числе сексуальных; мотивацией;
- развитием навыков самопрезентации и коммуникативных способностей;
- экзистенциальными, нравственными и ценностно-смысловыми вопросами (дихотомия рук на правую и левую позволит, например, выйти на обсуждение проблем добра и зла в жизни человека; через обсуждение дающей функции руки можно выйти на тему Служения в жизни человека) [2].

МАК «Руки» можно задействовать в упражнениях и формах работы, разработанных для портретных МАК «PERSONA» и «PERSONITA», для карт «COPE», «TANDO», «OH» и др., описанных в специальной литературе по МАК. Набор МАК «РУКИ» не разрабатывался специально для работы с детьми, но может быть применим и в работе с ними, учитывая понятность изображения руки даже детям дошкольного возраста.

Примеры практических упражнений с МАК «Руки»

Упражнение 1. «Знакомство с картами. Сортировка»

Предполагается индивидуальный формат работы. При первом знакомстве с МАК «Руки» психолог предлагает клиенту не спеша рассмотреть любые 20-30 карт из набора и разделить их на две группы: «Приятные для меня изображения рук» и «Неприятные». Во время этой процедуры психолог может задавать уточняющие вопросы, стимулируя клиента объяснить, почему та или иная карта попала в одну из двух групп. Такая ненавязчивая процедура знакомства с картами даёт возможность психологу обсудить с клиентом его внутренние предпочтения, актуальные психические состояния, определить проблемные зоны и ведущие поведенческие тенденции.

Упражнение 2. «Мое актуальное психическое состояние»

Предполагается как индивидуальный, так и групповой формат работы. Психолог предлагает клиенту (участникам группы) рассмотреть все карты и выбрать одну, с помощью которой необходимо описать свое актуальное психическое состояние. После развернутого описания своего актуального психического состояния клиенту (участникам группы) необходимо обобщить все сказанное одним ключевым словом.

Упражнение 3. «Ключевое действие моей жизни»

Предполагается как индивидуальный, так и групповой формат работы. Психолог предлагает клиенту (участникам группы) рассмотреть карты и выбрать одну, с помощью которой необходимо описать ключевое, ведущее действие на данном этапе жизни. В ходе обсуждения карты психолог с помощью уточняющих вопросов стимулирует клиента (участников группы) наиболее полно охарактеризовать это действие по следующим параметрам: «конструктивное/деструктивное»; «осознанное/неосознанное»; «внешне обусловленное/внутренне обусловленное»; «приводящее к положительным последствиям/приводящее к негативным последствиям» и т.д.

Упражнение 4. «Ключевое действие в каждой из сфер моей жизни»

Предполагается как индивидуальный, так и групповой формат работы. В данном упражнении рекомендуется использовать широко известную схему методики «Колесо баланса» (или «Колесо жизни»). Психолог предлагает клиенту (участникам группы) выбрать для каждой из жизненных сфер (здоровье, семья, карьера, досуг, финансы, социальное окружение, духовное развитие и т.д.) по две карты. Карты можно выбирать как открыто, так и вслепую.

Одна карта будет обозначать для клиента (участников группы) действия, которые способствуют развитию данной сферы (конструктивные действия), а другая – действия, которые не способствуют ее развитию (деструктивные

действия). Психолог обращает внимание на то, легко или сложно было определить конструктивные и деструктивные действия для той или иной сферы, аргументированность описаний клиента (участников группы). Полученный коллаж из изображений рук по схеме «Колесо жизни» может стать основой для составления программы саморазвития для клиента (участников группы).

Упражнение 5. «Внешние и внутренние силы, влияющие на мою жизнь»

Предполагается индивидуальный формат работы.

Вариант 1. Из любой доступной портретной колоды МАК (например, немецкие «PERSONA», украинские «Люди и звери» Н.Верниковой) клиенту предлагается выбрать одну карту и описать с ее помощью себя, свое актуальное психическое состояние. Далее из набора МАК «РУКИ» клиенту необходимо выбрать несколько карт, символизирующих внешние и внутренние силы, оказывающие влияние на его жизнь, и расположить возле портретной карточки так, чтобы с одной стороны располагались внешние силы, а с другой – внутренние. Полученный коллаж анализируется и обсуждается с психологом. В ходе обсуждения обращается внимание на такие моменты:

- Влияние каких «сил» больше проявлено в жизни человека – внешних или внутренних? Почему?

- Всегда ли так было в жизни человека? Устраивает ли его такое соотношение «сил»?

- Какие «силы» оказывают конструктивное влияние на жизнь, а какие – деструктивное?

Вариант 2. Процедура та же, только вместо портретных изображений можно использовать изображения деревьев (российские МАК «Дерево как образ человека» Е.Мухаматулиной и Г.Кац).

Вариант 3. Клиенту предлагается на листе бумаги нарисовать линию своей жизни (от рождения и до сегодняшнего момента), на которой необходимо

отметить наиболее значимые события (как положительные, так и отрицательные). «Линию жизни» также можно выложить из норвежских метафорических карт «Реки» или «Дороги» Г.Салпетер. Психолог предлагает клиенту рассмотреть его «линию жизни», обсудить ключевые моменты. После обсуждения с психологом своей «линии жизни» клиент выбирает из МАК «РУКИ» несколько карт, символизирующих «силы», оказывающие на него влияние на разных этапах его жизни. Карты с изображением рук клиент размещает на нарисованной им «линии жизни» (или на / под «линией жизни», составленной из карт «Реки»/ «Дороги»). Полученный коллаж анализируется и обсуждается с психологом.

Упражнение 6. «Мои препятствия и ресурсы»

Предполагается как индивидуальный, так и групповой формат работы. Психолог предлагает клиенту (участникам группы) рассмотреть карты и выбрать две: одну, с помощью которой необходимо описать то, что на данный момент мешает в жизни, является препятствием, и вторую, с помощью которой необходимо описать то, что помогает в жизни, является ресурсом. В ходе обсуждения психолог предлагает клиенту (участникам группы) найти ресурс в карте-препятствии и препятствие – в карте-ресурсе.

Упражнение 7. «Какими руками...?»

Предполагается как индивидуальный, так и групповой формат работы. Клиенту (участникам группы) необходимо задуматься о важном в своей жизни деле, в котором он принимает непосредственное участие (какой-либо творческий проект, научная работа, воспитание ребенка, создание семьи, осуществление профессиональной деятельности и т.д.). Нужно представить себе как процессуальную сторону (осуществление), так и содержательную (что я делаю?); задуматься о значении этого дела в своей жизни («можно ли его считать своим предназначением, миссией?»); «сколько сил «забирает» это дело?»; «ради чего я его осуществляю?» и т.д.). Далее клиенту (участникам

группы) необходимо задуматься над тем, а «какими руками» это дело «делается», осуществляется. Психолог предлагает рассмотреть карты с изображениями рук и выбрать те, с помощью которых он смог бы ответить на вопрос: «А какими руками я это дело осуществляю?».

Это упражнение можно использовать в тренинговой работе с группой людей, которые связаны одним делом (сотрудники одной организации/компании; члены одного трудового коллектива; члены семьи, воспитывающие одного ребенка; студенческая группа и т.д.). Такая работа дает возможность увидеть «вклад» каждого участника в общее дело, прояснить мотивацию участия в этом деле каждого, объединить совместные усилия и др.

Упражнение 8. «Моя семья»

Предполагается индивидуальный формат работы.

Психолог предлагает клиенту составить необычный портрет своей семьи, в котором ключевыми характеристиками каждого члена семьи будут не лицо, не фигура целиком, а изображения рук. Какие руки у каждого члена семьи? Какие руки у моей матери?... А у отца?... У мужа?... У жены?... У ребенка?... Какие руки у меня, как у члена моей семьи?... Карты, символизирующие руки каждого члена семьи, сначала рассматриваются и обсуждаются по отдельности (делается акцент на индивидуальных особенностях того или иного члена семьи), а затем – все вместе. При рассмотрении «портрета семьи из «рук»» в целом можно обратить внимание на расстояние между картами, которые символизируют конкретных членов семьи, на расположение карт (кто возле кого находится; кто дальше, кто ближе, кто отсутствует), на возможность взаимодействия рук, их сочетаемость по каким-либо характеристикам и т.д. Благодаря такой работе можно обнаружить «зоны» напряжения, конфликтов и дисгармонии, «зоны роста», «зоны благополучия» в семье; обсудить с клиентом специфику его семейных взаимоотношений, его место в семье, его отношение к семье и т.д.

Упражнение 9. «Выход из трудной жизненной ситуации. Руки помощи»

Предполагается индивидуальный формат работы. Упражнение должно быть логическим продолжением обсуждения с психологом трудной жизненной ситуации, в которой оказался клиент. Клиенту необходимо вытянуть вслепую несколько карт (количество он определяет для себя сам), которые символизируют возможности выхода из сложившейся ситуации, определенные действия, которые человек должен совершить сам, или помощь, пришедшую извне. После обсуждения каждой карты с психологом клиенту предлагается разделить все вытянутые карты на две группы. Одна группа – это будут карты, символизирующие собственные действия клиента; другая группа – это будут карты, символизирующие помощь извне, так называемые «руки помощи». Если будет наблюдаться перевес карт в одной из групп, то психолог может рекомендовать клиенту «уравновесить» две группы карт и вытащить вслепую или открыто еще несколько изображений рук для одной из групп (представленной меньшим количеством), тем самым стимулируя поиск большего количества вариантов решения трудной жизненной ситуации как с помощью собственных ресурсов, так и с опорой на окружение.

Упражнение 10. «О чём «говорят» руки?»

Предполагается индивидуальный и групповой формат работы. Психолог предлагает клиенту (участникам группы) задуматься о своей жизни, о знаках на своем жизненном пути, которые не всегда замечаются и осознаются им. Жизнь / Высшие силы / Бог пытаются разными способами что-то донести человеку. Один из этих способов – чьи-то руки. Клиенту (участникам группы) предлагается вслепую вытащить одну карту (можно несколько), рассмотреть ее и ответить для себя на вопросы: «Чьи это могут быть руки?»; «Что это за руки?»; «О чём эти руки «хотят» мне «сказать»?»; «О чём «говорят» мне руки?»; «Понятно ли мне послание рук?».

Упражнение 11. «Руки дающие и принимающие»

Задачи: создать благоприятные условия для рефлексии взаимоотношений с миром у клиента; проработать отношения с миром в системе «Отдаю-принимаю».

Рекомендуемые наборы МАК: МАК «Руки» (автор Т. Бородулькина), МАК «Мандала-терапия» (автор Н. Верникова), МАК актуализации экзистенциальных смыслов «Руки Небесные или Земные» (автор Т. Бородулькина).

Шаг 0. Психолог предлагает клиенту (участникам группы) в течение нескольких минут задуматься над такими вопросами:

- Что Мир/Жизнь/Бог/Другие люди/ и т.д. дарят мне?
- Что я Дарю Миру/Жизни/Богу/Другим людям/ и т.д.?
- Как я принимаю «Дары» Мира/Жизни/Бога/Других людей/ и т.д.?
- Как Мир/Жизнь/Бог/Другие люди/ и т.д. принимают то, что Дарю я?

Клиенту (участнику группы) рекомендуется письменно зафиксировать краткие ответы на предлагаемые вопросы.

Шаг 1. Вслепую из МАК «Мандала-терапия» (автор Н. Верникова) психолог предлагает клиенту/участнику группы выбрать одну карту, которая будет символизировать для него то, что Мир/Жизнь/Бог/Другие люди/ и т.д. дарят ему.

Шаг 2. Вслепую из МАК «Руки» (автор Т. Бородулькина) предлагается выбрать одну карту, которая будет символизировать то, какими руками человек принимает этот «Дар».

Шаг 3. Вслепую из МАК «Руки» предлагается выбрать одну карту, которая будет символизировать то, «какими руками» Мир/Жизнь/Бог/Другие люди/ и т.д. преподносят человеку этот «Дар».

Шаг 4. Вслепую из МАК «Мандала-терапия» психолог предлагает клиенту/участнику группы выбрать одну карту, которая будет символизировать для него то, что он дарит Миру/Жизни/Богу/Другим людям.

Шаг 5. Вслепую из МАК «Руки» предлагается выбрать одну карту, которая будет символизировать то, какими руками человек отдает этот «Дар».

Шаг 6. Вслепую из МАК «Руки» предлагается выбрать одну карту, которая будет символизировать то, «какими руками» Мир/Жизнь/Бог/Другие люди/ и т.д. принимают от человека этот «Дар».

Шаг 7. Выбранные карты располагаются на листе А4 в порядке, обозначенном на схеме (рис.4), и переворачиваются картинками вверх.



Рис. 4. Пример расположения карт в упражнении «Руки дающие и принимающие» (цифры обозначают соответствующий Шаг в алгоритме упражнения)

Под руководством психолога клиент рассматривает получившийся коллаж и устно описывает то, что получилось, интерпретируя как каждую из отдельных карт, так и коллаж в целом. Психолог может задавать уточняющие вопросы.

Шаг 8. После устного обсуждения коллажа психолог предлагает клиенту/участнику группы прописать для себя рекомендации по налаживанию взаимодействия с Миром/Жизнью/Богом/Другими людьми/ и т.д.

Шаг 9. Вслепую из МАК актуализации экзистенциальных смыслов «Руки Небесные или Земные» (автор Т. Бородулькина) клиенту/участнику группы предлагается вытянуть одну карту с запросом: «А что еще мне нужно понять о своем взаимодействии с Миром/Жизнью/Богом/Другими людьми/ и т.д.»). Клиент/ участник группы рассматривает карту, знакомимся с вопросами на ней.

Ожидается, что размышления над картой в целом или над одним из предлагаемых на карте вопросов (под руководством специалиста) будут способствовать новому и более глубокому пониманию клиентом своих взаимоотношений с миром в системе «Отдаю-принимаю».

Упражнение 12. От «Я «не ОК»» к «Я «ОК»»: МАК «Руки» в работе с психосоматическими проблемами

Наличие в МАК «Руки» (автор Т. Бородулькина) изображений с различными физическими состояниями руки позволяет задействовать данный инструмент не только в работе с психическими состояниями человека, но и с проблемами физического здоровья и самочувствия, психосоматическими расстройствами.

Упражнение «Я «ОК» - Я «не ОК»» является примером использования авторских МАК «Руки» в такой работе. Предлагаемый вариант упражнения можно проводить в случаях жалоб клиента на плохое физическое и психическое самочувствие (хроническая усталость, ощущение обессточенности организма, наличие других физиологических, эмоциональных, поведенческих признаков стресса), причина которого не осознается.

Задачи: осознание своего актуального физического и психического состояния с помощью работы с метафорическими образами (МАК «РУКИ»); рефлексия двух полюсов собственной шкалы здоровья, где один полюс – это «Я здоров. Я нахожусь в своем лучшем физическом состоянии («Я ОК»»), а второй

полюс – «Я не здоров. Я нахожусь в своем худшем физическом состоянии (Я «не ОК»)); осознание причин собственного здоровья/нездоровья; нахождение ресурсов для перехода в состояние «Я «ОК»» (я здоров).

Выбор метафорических карт может осуществляться клиентом двумя способами: открыто или вслепую.

Шаг 1. Полюс «Я «не ОК»». Клиент выбирает в открытую (или вытягивает вслепую) карту, с помощью которой ему необходимо описать себя в своем худшем физическом состоянии (Я «не ОК»).

Если клиенту сложно сразу выполнить это задание, то ему предлагается сначала описать изображение руки в свободной форме. Психолог может задавать по ходу описания следующие вопросы: «Какая это рука?», «Что делает эта рука?», «Сколько силы/энергии в этой руке?», «Что ощущает рука?», «Что создает ощущение дискомфорта?», «Почему «рука» не здорова?» и т.д.

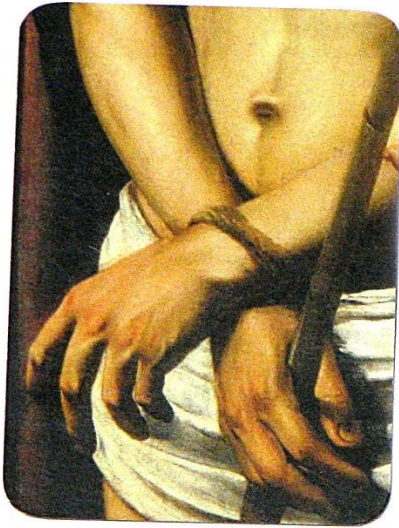
Далее клиенту необходимо представить и описать всего человека (выражение лица, поза, дыхание, физическое и эмоциональное состояние) и его окружение (фон, ситуация).

После такого «внешнего» описания карты психолог предлагает клиенту провести параллель между собой, своим физическим и психическим состоянием, и человеком, чья рука изображена на карте. Т.е. клиенту необходимо на этом этапе описать с помощью карты себя в своем худшем физическом состоянии (Я «не ОК»).

Шаг 2. Полюс «Я «ОК»». Далее клиент выбирает в открытую (или вытягивает вслепую) карту, с помощью которой ему необходимо описать себя в своем лучшем физическом состоянии (Я «ОК»). Процедура работы с картой такая же (см. Шаг 1). Только акцент в описании делается уже на том, что делает руку здоровой и создает ощущение комфорта.

Шаг 3. От «Я «не ОК»» к «Я «ОК»». Клиентом рассматриваются две выбранные им карты. Обращается внимание на сходство изображений и на ключевые принципиальные отличия состояния рук на двух картах (рис.5).

Полюс «Я «не ОК»»»



Полюс «Я «ОК»»»

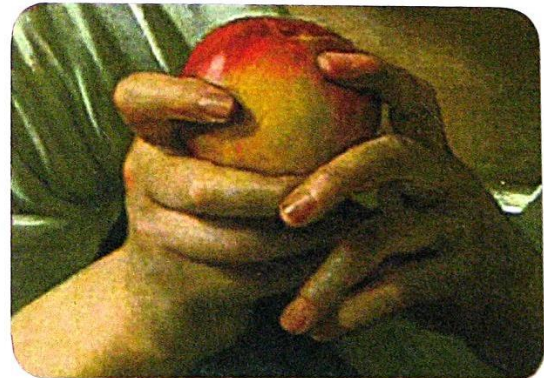


Рис.5. Пример изображений для упражнения От «Я «не ОК»» к «Я «ОК»»

С помощью психолога клиент формулирует возможные причины своего физического и психического нездоровья и здоровья, а также влияние того и другого состояния на его самоощущение в целом, чувство жизни, активность, продуктивность в значимых для него сферах жизни.

Упражнение дает возможность повысить уровень осознанности своего актуального физического состояния у клиента; в результате рефлексии двух полюсов собственной шкалы здоровья, где один полюс – это «Я здоров. Я нахожусь в своем лучшем физическом состоянии («Я ОК»»», а второй полюс – «Я не здоров. Я нахожусь в своем худшем физическом состоянии (Я «не ОК»»», осознать причины собственного здоровья/нездоровья, найти ресурсы для перехода в состояние «Я «ОК»» (я здоров).

Упражнение 13. Работа с актуальной жизненной ситуацией

Задачи: проанализировать актуальную жизненную ситуацию и себя в ней с помощью МАК; обнаружить «препятствия» и «ресурсы» на данном этапе жизненного пути; «посмотреть» на свою жизненную ситуацию со стороны и с новых позиций.

Шаг 1. Психолог предлагает клиенту задуматься над вопросом: «Какой я на данном этапе жизни?» и дать краткий письменный ответ на него. Далее из набора российских МАК «Дерево как образ человека» (авторы Е.Мухаматулина и Г.Кац) клиентом выбирается в открытую одна карта с изображением дерева, с помощью которой необходимо описать себя, отвечая на вопрос: «Какой я на данном этапе жизни» (рис. 6).



Рис. 6. МАК «Дерево как образ человека»
(авторы Е.Мухаматулина и Г.Кац)

Из карт со словами этого же набора выбирается одно слово, которое наиболее полно соответствует переживанию клиентом себя в данный момент. После краткого письменного ответа клиентом на вопрос и рассмотрения выбранных карт психолог предлагает обсудить получившийся коллаж.

Шаг 2. Далее психолог предлагает клиенту задуматься над вопросами: «На каком этапе жизни я сейчас нахожусь? По какой дороге жизни я иду?». После краткого письменного ответа клиента на данный вопрос ему

предлагается ответить на него с помощью российских МАК «Пути-Дороги. Метафора жизненного пути» (авторы Е.Мухаматулина и Г.Кац). Клиент выбирает карту с изображением и карту со словом и продолжает на их основе описание этапа своего жизненного пути, но уже вслух под руководством психолога (начиная с этого этапа, при позитивном восприятии клиентом МАК, при наличии развитого образного мышления, карты можно вытаскивать вслепую) (рис.7).



Рис. 7. МАК «Пути-Дороги. Метафора жизненного пути»
(авторы Е.Мухаматулина и Г.Кац)

Шаг 3. Уточнение актуальной жизненной ситуации с помощью украинских МАК «Антиполярность» (автор А. Поправка). С целью расширить представление об актуальной жизненной ситуации клиенту предлагается вслепую выбрать одну карту из данного набора МАК и описать одну из двух картинок на вытянутой карте, которая наиболее отзывается в данный момент. Психолог своими уточняющими вопросами помогает клиенту с помощью работы с картой продолжить анализ своей актуальной жизненной ситуации.

После описания одной картинки, психолог предлагает клиенту рассмотреть вторую картинку данной карты и описать ее как дополнение к уже рассмотренному, способствуя расширению восприятия своей жизненной ситуации (рис.8).



Рис. 8. МАК «Антиполярность» (автор А. Поправка)

Шаг 4. Далее с помощью МАК «РУКИ» (автор Т.Бородулькина) клиенту необходимо задуматься о препятствиях и ресурсах на данном этапе своей жизни, отвечая с помощью выбранных в открытую карт на вопросы: «Что мне помогает на Пути?», «Что мне мешает на пути?» (карты можно выбирать и вслепую, а также совместить два способа работы для того, чтобы обсудить осознаваемые клиентом препятствия и ресурсы (открытые выборы) и неосознаваемые (закрытые выборы)) (рис. 9).



Рис. 9. МАК «РУКИ» (автор Т.Бородулькина)

Шаг 5. На заключительном этапе осуществляется работа с вопросом: «А над чем еще мне необходимо задуматься в связи с актуальной жизненной ситуацией?». Клиент вслепую вытягивает карту из МАК актуализации жизненных смыслов «Руки Небесные или Земные» (автор Т.Бородулькина); рассматривает карту, знакомимся с вопросами, размещенными на ней (рис. 10).



Рис.10. МАК актуализации жизненных смыслов «Руки Небесные или Земные» (автор Т.Бородулькина)

Ожидается, что размышления над картой в целом или над одним из предлагаемых на карте вопросов (под руководством специалиста) будут способствовать новому и более глубокому пониманию клиентом своей жизненной ситуации, взгляду на себя и жизненные проблемы с другого ракурса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альбедиль М. Ф. «Ты держишь мир в простертой длани»: символика руки / М. Ф. Альбедиль // Теория моды. – М.: Новое литературное

обозрение, 2013, N № 27 (Весна). – С. 155-172. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nlobooks.ru/node/3296>.

2. Бородулькина Татьяна. Метафора руки как проективный материал в работе практического психолога/ Татьяна Бородулькина // East European Journal of Psycholinguistics. (2017). Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University. Vol. 4, No 1. – Pp. 17-30. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://eepl.at.ua/load/volume_3_number_1_2017/borodulkina_t/153;
http://eepl.at.ua/ld/1/132_EEJPL_4_1_borod.pdf

3. Бородулькина Т.А. Опыт использования метафорических ассоциативных карт в психологической работе с детьми / Т.А.Бородулькина // Науковий часопис НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 4(49). – С.39-52.

4. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов / Н.Верникова. – Винница: ЧП «ТД «Эдельвейс и К»», 2014. – 124 с.

5. Кац Г. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2013. – 160 с.

6. Киршке В. «Клубника за окном». Ассоциативные карты для коммуникации и творчества / В.Киршке. – Моритц Эгетмейер – OH Verlag. – 2010. – 240 с.

7. Курбатова Т.Н. Проективная методика исследования личности «Hand-тест». Методическое руководство / Т.Н. Курбатова, О.И. Муляр. – СПб, ГМНПП «ИМАТОН», 2001 - 64 с.

8. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги / Е. Морозовская. – М.: Генезис, 2014. – 168 с.

9. Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р.Морозовская. – Одесса, Институт Проективных Карт, 2013. – 128 с.

10. Мыльникова Н.В. Структура и функционирование концепта «рука» в русском языке: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. филол. наук: спец. 10.02.01 «Русский язык» / Н.В. Мыльникова. – Самара, 2009. – 20 с.

11. Мыльникова Н.В. Функциональный аспект содержания концепта «рука» / Н.В. Мыльникова // Вестник Самарского государственного университета. – 2009. – № 67. – С. 157-163 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnyy-aspekt-soderzhaniya-kontsept-a-ruka>

12. Попова А.Р. Полисемант рука и реализация его лексико-фразеобразовательных возможностей в русском языке: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. филол. наук: спец. 10.02.01 «Русский язык» / А.Р. Попова. – Орел, 2004. – 28 с.

13. Попова А.Р. Фразеобразовательный потенциал полисемантической лексемы и его реализация в национальном русском языке (на примере существительного рука) / А.Р. Попова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – №5. – С. 264-277 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/frazeobrazovatelnyy-potentsial-polisemantichnoy-leksemy-i-ego-realizatsiya-v-natsionalnom-russkom-yazyke-na-primere>.

14. Попова Г. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика / Г.Попова, Н.Милорадова. – Х.: ФООП Бровин А.В., 2015. – 224 с.

15. Рука (символ) // Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://megabook.ru/article/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%B0%20\(%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B2%D0%BE%D0%BB\)](http://megabook.ru/article/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%B0%20(%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B2%D0%BE%D0%BB)).

16. Халкола У. «Спектрокарты». Краткое методическое руководство по применению в психотерапии и психологическом консультировании / У.Халкола, А.И.Копытин. – СПб.: Речь, 2012. – 80 с.