

Журнал "Мировые цивилизации" / Scientific journal "World civilizations" <https://wcj.world>

2022, №2, Том 7 / 2022, No 2, Vol 7 <https://wcj.world/issue-2-2022.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/05PSMZ222.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Кузьмин, Д. А. Методические аспекты применения психотехники метафорических ассоциативных карт как средства преодоления трудностей в построении межличностных отношений / Д. А. Кузьмин // Мировые цивилизации. — 2022. — Т. 7. — № 2. — URL: <https://wcj.world/PDF/05PSMZ222.pdf>

**For citation:**

Kuz'min D.A. Methodological aspects of the use of psychotechnics metaphorical associative maps as a means of overcoming difficulties in building interpersonal relationships. *World civilizations*, 2(7): 05PSMZ222. Available at: <https://wcj.world/PDF/05PSMZ222.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

**Кузьмин Дмитрий Алексеевич**

НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций», Москва, Россия

Старший преподаватель кафедры «Психологии»

E-mail: [dairemlaud@mail.ru](mailto:dairemlaud@mail.ru)

## **Методические аспекты применения психотехники метафорических ассоциативных карт как средства преодоления трудностей в построении межличностных отношений**

**Аннотация.** В статье рассмотрены принципы применения психотехники метафорических ассоциативных карт в психологической практике в контексте позитивной психотерапии. Предложена теоретическая модель их применения и содержание структурных элементов данной модели.

**Ключевые слова:** межличностные отношения; трудности в построении межличностных отношений; метафорические ассоциативные карты; метафорические карты; позитивная психотерапия; внутриличностный конфликт; проективные методики; психодиагностика; психокоррекция

**Актуальность** рассматриваемой в статье проблемы применения психотехники метафорических ассоциативных карт как средства преодоления трудностей в построении межличностных отношений включает два аспекта: теоретический и практический.

**Теоретическая актуальность** заключается в необходимости разработки и описания такой теоретической модели применения психотехники метафорических ассоциативных карт в работе по запросам, связанным с трудностями в построении межличностных отношений, которая представляла бы собой структурированную и завершённую систему.

**Практическая актуальность** обусловлена необходимостью разработки модели и принципов включения психотехники метафорических ассоциативных карт в рабочую парадигму психолога-практика, что будет способствовать повышению эффективности работы специалиста с соответствующими запросами.

**Сущность применения метафорических ассоциативных карт.** Трудности в построении межличностных отношений, как правило, порождаются внутриличностным конфликтом. Иными словами, внутренние противоречия человека всегда проявляются в его социальном взаимодействии.

По мнению И.О. Кириллова [2], Е.В. Павловой, С.В. Смирновой и А.А. Кривенковой [4], источником конфликтных переживаний и содержанием такого конфликта зачастую являются ценности, определяющие мировоззрение человека. Кроме того, С.В. Смирнова также уточняет, что позитивная психотерапия обладает всеми необходимыми средствами для того, чтобы провести глубокий анализ содержания внутриличностных и межличностных психических процессов и конфликтов [6].

С точки зрения Н. Пезешкиана [5], которой также придерживается в своих работах В.А. Кочнев [3], позитивная психотерапия является терапией, центрированной на конфликте, что делает ее одним из наиболее эффективных направлений работы с внутренним конфликтом, а следовательно — и разрешения трудностей в межличностных отношениях.

По нашему мнению, сущность сфокусированности позитивной психотерапии на конфликте проявляется:

- а) в акцентировании внимания психолога-консультанта на способах переработки конфликта клиентом;
- б) в исследовании психологом факторов, повлиявших на формирование конфликта;
- в) в определении личностного смысла симптомов конфликта для клиента;
- г) в трансформации личностного смысла симптомов, при котором конфликт теряет свою актуальность.

Следовательно, в рамках темы данной статьи, наиболее целесообразным представляется применение психотехники метафорических ассоциативных карт в контексте позитивной психотерапии. На каждом из ее этапов метафорические карты выступают в качестве:

- средства снижения цензуры в сознании клиента, облегчающего работу психолога с его внутриличностными неосознаваемыми конфликтами;
- моделирования и исследования процессов в прошлом и вероятных поступков в будущем, нахождения метафорических образов решений клиента, реализуемых в последующем в его жизни;
- запуска у клиента внутренних восстановительных процессов, поиска уникальных путей выхода из кризисных ситуаций.

**Основу методических аспектов психологического консультирования** с использованием в рамках метода позитивной психотерапии психотехники метафорических ассоциативных карт как средства преодоления трудностей в построении межличностных отношений составляют типичные ступени процесса позитивной психотерапии.

**Стадии консультативного процесса.** Н. Пезешкиан предлагает разделять консультативную беседу в рамках метода позитивной психотерапии условно на пять ступеней:

*Ступень 1. Наблюдение/дистанцирование.* Целью данной ступени является выявление внутриличностного конфликта клиента, помощь клиенту в дистанцировании от него и составлении о нем максимально полного представления. Иными словами, выведение клиента в позицию «взгляда со стороны».

*Ступень 2. Инвентаризация.* На данном этапе осуществляется детальный анализ конфликта, выделение его составляющих, определение его источников, способов его переработки клиентом. Как отмечает Н.В. Христина, во время прохождения первых двух ступеней психолог как бы присоединяется к способу восприятия мира клиентом, к его образу мышления, подбирает совместно с ним речевые обороты, которые могут наиболее точно описать симптом и его составляющие [7].

*Ступень 3. Ситуативное одобрение.* Смещение акцента с негативной составляющей конфликта на позитивную. Можно сказать, что это центральная и самая важная ступень консультации. По мнению Т. Ахола и Б. Фурмана, удачно подобранное определение здесь может выполнить «роль трамплина для новых творческих решений» [1].

*Ступень 4. Вербализация.* Обсуждение конфликта с клиентом с учетом пройденных ранее этапов.

*Ступень 5. Расширение системы целей.* Интеграция новых поведенческих стратегий в жизнь клиента, постановка ближайших целей, способствующих их внедрению.

**Применение психотехники метафорических ассоциативных карт в рамках позитивного психодинамического консультирования** осуществлялось в ходе каждой из описанных ступеней метода.

При реализации *первой ступени* — *Наблюдение/дистанцирование*:

1. Клиенту предлагалось извлечь из набора метафорических ассоциативных карт три случайные карты и, опираясь на них, описать происходящее в его жизни в настоящее время, что способствовало проявлению актуальных потребностей, конфликтов и сценариев.
2. Клиенту предлагалось извлечь три следующие карты и логически связать их со своим запросом, что способствовало проявлению актуальных потребностей, конфликтов и сценариев, связанных непосредственно с темой запроса.
3. Клиенту рассказывалась случайно выбранная психологом притча и предлагалось рассказать, о чем она, как она связана с клиентом, с событиями его жизни, а также с запросом, по которому ведется работа, что побуждало клиента резюмировать свои проекции на метафорические карты, провести конденсацию их смысла и прийти к пониманию актуального симптома, при затруднении клиента с указанными вопросами ему предлагалось в каждом случае связать ответ со случайно выбранной картой.
4. С клиентом обсуждался и формулировался симптом, с которым планировалась работа на текущей консультации, при затруднении клиента с формулировкой, ему предлагалось связать ее со случайно выбранной картой.

При реализации *второй ступени* — *Инвентаризация*:

1. С клиентом обсуждалось проявление симптома в его жизни, в ходе которого предлагалось вспомнить две-три ситуации, в которых он проявлялся наиболее ярко, при затруднении клиента с данным вопросом, из колоды извлекались две-три случайные карты, с которыми ему предлагалось связать искомые жизненные ситуации, что способствовало актуализации переживаний, связанных с симптомом.
2. Клиенту предлагалось связать четыре случайно извлеченные из набора карты с проявлением симптома в четырех сферах переработки конфликта, принятых в позитивной психотерапии (Тело, Деятельность, Контакты и Фантазии), что

способствовало структурированию переживаний и осознанию места симптома в жизни клиента.

3. Клиенту предлагалось извлечь из набора пять случайных карт и, опираясь на них, рассказать о связи симптома со сценариями, воспринятыми ребенком от родительской семьи (Яо — отношение к клиенту отца, Ям — отношение к клиенту матери, ТЫ — отношение родителей друг к другу, МЫ — отношение родителей к окружающему миру, ПРА-МЫ — отношение родителей к религии и морали), что способствовало более глубокому пониманию природы и происхождения симптома.

*При реализации третьей ступени — Ситуативное одобрение:*

1. С клиентом обсуждалась и формулировалась позитивная интерпретация актуального симптома, при затруднении клиента с формулировкой, ему предлагалось связать ее со случайно выбранной картой, данный элемент способствовал снижению сопротивления клиента работе с симптомом, а также трансформации симптома в способность (ресурс).
2. С клиентом обсуждалось проявление сформулированной способности в его жизни, в ходе которого предлагалось вспомнить две-три ситуации, в которых она проявилась наиболее ярко, при затруднении клиента с данным вопросом, из колоды извлекались две-три случайные карты, с которыми ему предлагалось связать искомые жизненные ситуации, что способствовало актуализации ресурса.
3. Клиенту предлагалось связать четыре случайно извлеченные из набора карты с проявлением способности в четырех сферах переработки конфликта, принятых в позитивной психотерапии (Тело, Деятельность, Контакты и Фантазии), что способствовало интеграции ресурса в жизнь клиента.

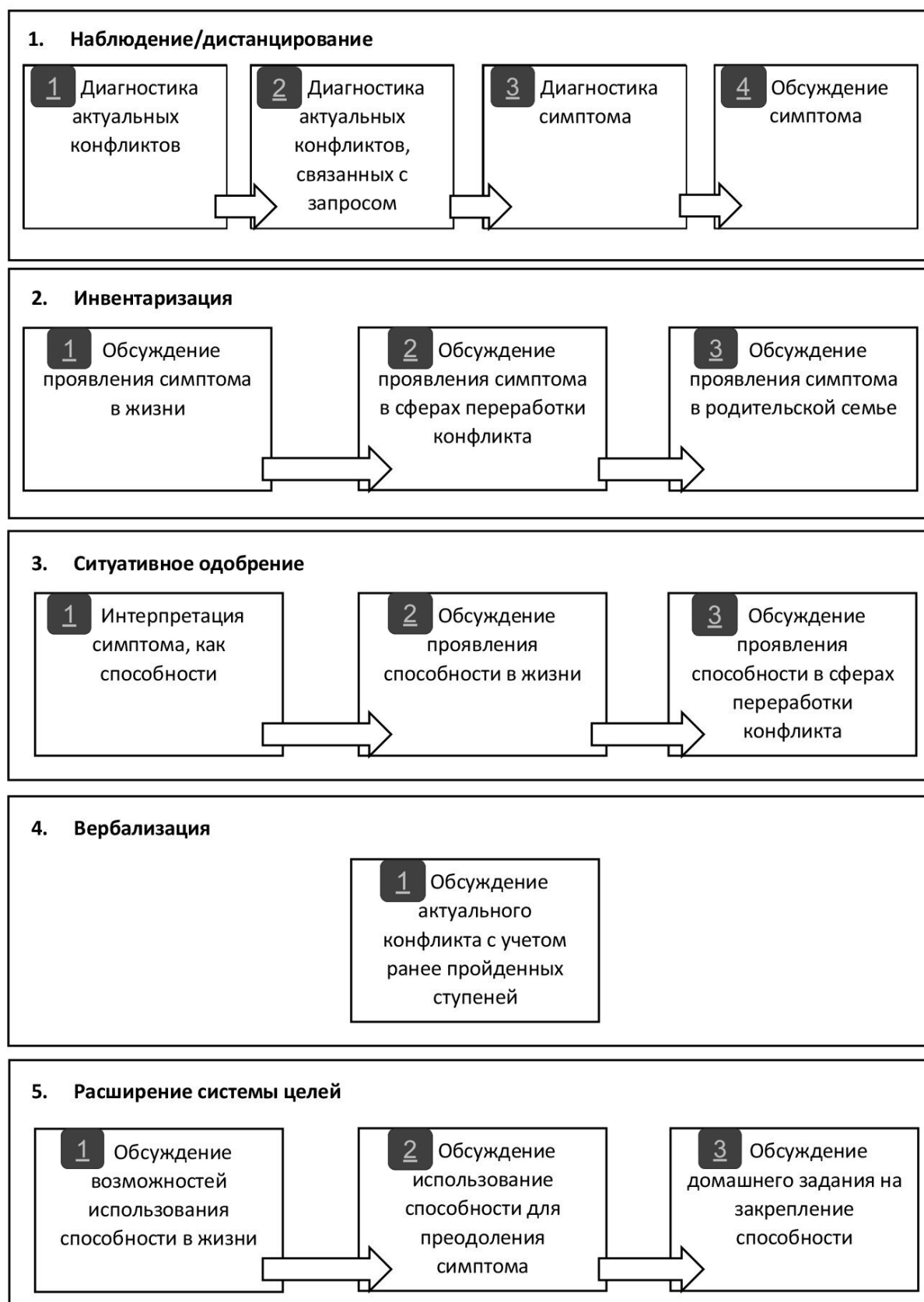
*При реализации четвертой ступени — Вербализация.*

1. С клиентом обсуждались аспекты актуального конфликта и резюмировались ранее пройденные ступени, что способствовало осознанию клиентом полной картины актуального конфликта и потенциала использования в жизни трансформированного из симптома ресурса.

*При реализации пятой ступени — Расширение системы целей.*

1. Клиенту предлагалось извлечь из набора метафорических ассоциативных карт три случайные карты и, опираясь на них, описать как он будет использовать в жизни трансформированный из симптома ресурс, что способствовало гармоничному включению ресурса в характерные для клиента стратегии и паттерны.
2. Клиенту предлагалось связать одну случайно извлеченную из набора карту с использованием ресурса для преодоления актуального симптома.
3. Клиенту предлагалось извлечь из набора три случайные карты и связать их с тремя конкретными действиями с использованием трансформированного из симптома ресурса, которые он выполнит в течение недели до следующей консультации, что способствовало обучению клиента активному использованию ресурса в жизни.

Таким образом, нами предлагается следующая **теоретическая модель** применения метафорических ассоциативных карт, как средства преодоления трудностей в построении межличностных отношений (рис. 1).



*Рисунок 1. Теоретическая модель применения метафорических ассоциативных карт, как средства преодоления трудностей в построении межличностных отношений (рисунок автора)*

### Выводы

1. Применение психотехники метафорических ассоциативных карт в контексте позитивной психодинамической терапии позволяет создать структурированную, самодостаточную и методологически обоснованную модель работы.
2. В контексте позитивной психодинамической психотерапии психотехнику метафорических ассоциативных карт целесообразно применять на каждом из ее пяти этапов:
  - на этапе наблюдения/дистанцирования — как средство психодиагностики;
  - на этапе инвентаризации — как средство психодиагностики;
  - на этапе ситуативного поощрения — как средство психокоррекции;
  - на этапе вербализации (как средство психодиагностики и психокоррекции);
  - на этапе расширения целей (как средство прогнозирования и проверки решения клиента на экологичность).

### ЛИТЕРАТУРА

1. Ахола Т. Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия. Пер. с англ. Лариной Л.Б. — СПб, 1996 г., 220 с.
2. Кириллов И.О. Позитивная психотерапия: базовый курс. — М.: Страна Оз, 2019. — 328 с.
3. Кочнев В.А. Конструкт "маскулинность — фемининность" в полоролевом поведении личности: исследование в методе позитивной психотерапии на примере супружеских пар. / В.А. Кочнев. — Москва: ООО «Диона», 2019. — 308 с.
4. Павлова Е.В., Смирнова С.В., Кривенкова А.А. Инструменты позитивной и транскультуральной психотерапии в диагностической и терапевтической работе с подростками с нарушениями пищевого поведения. // Вопросы психического здоровья детей и подростков. Т. 19 — № 4 — Благовещенск: АмГУ, 2019. — С. 88–98.
5. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни / Носрат Пезешкиан. — 2-е изд. — М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. — 296 с.
6. Смирнова С.В. Специфика подготовки кадров для психологического сопровождения лечебно-диагностического процесса // Сборник трудов по материалам международной научной конференции «Образование и социализация человека в современных условиях». — Благовещенск: АмГУ. — 2013. — С. 164–170.
7. Христинина Н.В. Эффективность использования позитивно заряженной метафоры в краткосрочной психотерапии, ориентированной на решение // сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса. «Медицинский работник года 2019». — Петрозаводск: МЦНП «Новая наука». — 2019. — С. 51–55.



**Kuz'min Dmitriy Alekseevich**  
Institute of World Civilizations, Moscow, Russia  
E-mail: [dairemlaud@mail.ru](mailto:dairemlaud@mail.ru)

## **Methodological aspects of the use of psychotechnics metaphorical associative maps as a means of overcoming difficulties in building interpersonal relationships**

**Abstract.** The article discusses the principles of using the psychotechnics of metaphorical associative cards in psychological practice in the context of positive psychotherapy. A theoretical model of their application and the content of the structural elements of this model are proposed.

**Keywords:** interpersonal relationships; difficulties in building interpersonal relationships; metaphorical associative cards; metaphorical cards; positive psychotherapy; intrapersonal conflict; projective methods; psychodiagnostics; psychocorrection