



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Метафорические ассоциативные карты в анализе сновидений



Автор-составитель:

Наталия Буравцова – кандидат психологических наук,
психолог– консультант, профессор кафедры практической
психологии НГИ, доцент кафедры практической и специальной
психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство
ассоциаций» - psycards.ru

Метафорические ассоциативные карты в анализе сновидений



Уважаемые коллеги, влюбленные в метафорические ассоциативные карты!

Представляю вашему вниманию возможности ассоциативных карт «Аллегории» в анализе сновидений.

Почему именно «Аллегории»? Эти карты характеризуются множеством интерпретаций и истолкований; имеют два-три, а иногда и более слоев, отличающихся различным смысловым наполнением и чувственным отношением. Здесь соединены элементы и образы из разных эпох и художественных концепций с целью побуждения к размышлениям о глубинной взаимосвязи вещей, явлений и событий, о сущности всего происходящего.

Значение самого понятия «аллегория» (с греческого – иносказание) определяется как выражение абстрактного объекта (понятия, суждения) посредством конкретного (образа).

В «Аллегориях» нет ни утрированной психоделичности, ни тарологической предопределенности. Карты наполнены сюжетами и персонажами максимально приближенными к реальным. Смыслы карт быстро угадываются и легко трансформируются в зависимости от мыслей и чувств тех, кто с ними работает.

СМЫСЛ СНОВИДЕНИЯ

Вариант 1:

Предлагаем клиенту, не глядя, взять из набора три карты, смысл которых в наибольшей степени ассоциируется со сновидением. Подумать и над вопросами:

- какой смысл несет каждая карта?
- за какие сферы жизни они отвечают?
- о чем сигнализируют?
- на что обращают внимание?
- о чем предупреждают?
- к чему побуждают?

Вариант 2:

Предлагаем клиенту выбрать одну карту и определить общий смысл сновидения, дать ему название. Дальнейшая работа строится на:

- анализе мыслей и чувств, возникающих в связи с этим сновидением
- коррекции тревожности, страха или других негативных переживаний, вызванной данным сновидением (когнитивно-бихевиоральная терапия)
- усилении личной значимости и желательности событий, ассоциирующихся со сновидением
- переходе от желательности событий к выстраиванию стратегий реальных действий



Метафорические ассоциативные карты в анализе сновидений

ДИСКУССИЯ

Выбрать из набора 3-5 карт, изображенные персонажи или сюжетные повороты которых в наибольшей степени ассоциируются у клиента с персонажами сновидения или его ключевыми событиями (карты - заместители).

Дальнейшая работа строится по алгоритму техники «Челнок».

Предлагаем клиенту по очереди представить себя в роли этих персонажей и организуем дискуссию: просим клиента от имени каждого персонажа ответить на вопросы:

- какова твоя роль в этом сновидении?
- что ты хочешь этим сказать, о чем предупредить, что донести до ... (имя клиента)?
- что ты получаешь (какие потребности реализуешь), демонстрируя такое поведение или переживание?
- как твое появление в сновидении связано с реальной жизнью ... (имя клиента)?

РАСКАДРОВКА

Предложить клиенту выбрать 3-5-7 карт (в зависимости от сюжета сновидения) и расположить их последовательно, как кадры фотопленки. Предложить клиенту дать краткое название каждому кадру и подумать над вопросами:

- что именно передает такая последовательность?
- какие мысли и чувства вызывает?
- что (событие, ощущение, действие) «начинает» раскадровку?
- чем все заканчивается?
- какой «кадр» является центральным (кульминационным)?
- в связи с чем возникает такое ощущение?
- что «осталось за кадром»?

Можно предложить клиенту выступить в роли монтажера и изменить последовательность «кадров» сновидения:

- в случайном порядке,
- в том порядке, который наиболее меняет смысл сновидения (делает его комичным, философским, демонстрирует практическую сторону и т.п.),

Проанализировать вновь возникающие у клиента мысли и чувства.

Ниже приведен фрагмент работы с клиенткой (35 л.) обратившейся по поводу сновидения, вызвавшего страх смерти.

Для «раскадровки» клиентка выбрала и последовательно расположила следующие карты:

Метафорические ассоциативные карты в анализе сновидений



Бесполезность размышлений.



Страх ухода из жизни.



Вечный тлен...

**(кульминация сновидения,
вызвавшая негативные
переживания)**

Ей было предложено перевернуть карты изображениями вниз, перемешать их, разложить в случайном порядке и проанализировать вновь возникающие смыслы.

Новая «раскадровка» выглядела следующим образом:



*Суметь заметить того, кто
нуждается в помощи, кому
еще хуже.*



*Отвернуться от теорий и
посмотреть жизни в лицо....
Перестать думать о жизни и
начать реально жить.*



*Быть готовой смотреть в
будущее.*

При описании «кадров» формировалась личная значимость событий и активность клиентки.

**О техниках для более глубокой психокоррекционной работы
можно узнать на тематических семинарах и мастер-классах:**

<http://psycards.ru/seminary/>