

# Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода

**Аннотация.** В данной статье представлена авторская методика по работе с метафорическими ассоциативными картами в рамках транзактно-аналитического подхода в психологическом консультировании. Проведено качественное исследование, т.е. выделены феномены (состояния, мысли, чувства и ощущения испытуемого), а также их динамика при продвижении к решению запроса в практике консультирования с МАК. Исследование построено на принципах Транзактного Анализа эго-состояний личности. Внесено понятие «внутреннего диалога», проблематизирующего выход из конфликтов и тупиков при продвижении личности к решению запроса.

**Ключевые слова:** метафорические ассоциативные карты, МАК, транзактный анализ, эго-состояния личности, психологическое консультирование.

**Юлия Николаевна ГИЛЕК**

Москва, Россия; [ugilek@mail.ru](mailto:ugilek@mail.ru)

SPIN 9131-5887, ORCID ID 0000-0001-6986-4788,

Researcher ID GOH-1337-2022.



**Yulia Nikolaevna GILEK**

Moscow, Russia; [ugilek@mail.ru](mailto:ugilek@mail.ru)

SPIN 9131-5887, ORCID ID 0000-0001-6986-4788,

Researcher ID GOH-1337-2022.

# The Use of Metaphorical Maps in the Practice of Psychological Counseling within the Framework of the Transactional-Analytical Approach

**Annotation.** This article presents the author's methodology of working with metaphorical associative cards within the framework of the transactional-analytical approach in psychological counseling. A qualitative study was conducted, i.e. Phenomena (states, thoughts, feelings and sensations of the subject) were highlighted, as well as their dynamics on the way to the solution of the request in the practice of counseling with the MAK. The study is based on the principles of Transactional Analysis of personality ego-states. The text uses the concept of «internal dialogue», which problematizes the way out of conflicts and through the impasses while moving towards the solving the request.

**Keywords:** metaphorical associative maps, MAC, Transactional Analysis, personality ego-states, psychological counseling.

## Введение

Метафорические ассоциативные карты (МАК) не являются инструментом конкретного направления психологии и психотерапии, а выступают как сложный психо-социально-культурный объект, несущий в себе элементы следующих типов человеческой деятельности: игра, эзотерическая практика, восприятие продуктов художественного творчества, психологическое консультирование и терапия.

Работа с МАК – это глобальная система, включающая в себя множество элементов. Достаточно изучены, и представлены в науке методологии и практике свойства МАК, проявляющиеся при использовании их как проективной диагностической методики, как ассоциативной методики, позволяющей построить нарратив и решить психологическую задачу с различными психологическими мишенями: отношения, травма, потеря, страх, сложная ситуация, решение и т.д.

Актуальность данного исследования заключается в том, что в настоящее время расширяется использование МАК в практике консультирования, коучинга, а также в других помогающих профессиях. Публицистика и научные работы авторов показывают, что происходит наращивание процедур, позволяющих существенно обогащать или усовершенствовать процесс и результат взаимодействия с клиентом (Киришкис, 2010; Дмитриева, 2015; Попова, 2015). Также обогащается представление о психологических механизмах, которые лежат в основе действия карт, о способах повышения эффективности процесса консультирования. Расширение научного и практического знания приводит к развитию процедурных и методологических оснований применения МАК в практике психологического консультирования.

Транзактный Анализ личности позволяет раскрыть психологическое своеобразие транзакций как единиц коммуникации, единиц внутреннего диалога.

В данной статье представлена диалоговая методика по работе с метафорическими картами, которая направлена на создание внутреннего диалога эго-состояний личности с целью более эффективно продвижения человека к решению своего запроса в психологической консультации с МАК. При этом под внутренним диалогом понимается связь, отношение, влияние, принятие, соединение, воздействие одного «Я» на другое.

## 1. Описание диалоговой методики работы с МАК в практике ТА-консультирования

Э. Берн считал, что каждая личность содержит в себе три эго-состояния: Родитель, Взрослый, Дитя. Существует два вида Родителя (Контролирующий Родитель и Опекающий Родитель) и две разновидности Дитя (Естественное Дитя и Адаптированное Дитя) (Берн, 2015). В Транзактном Анализе под внутренним диалогом «Я» подразумевается диалог эго-состояний.

Р. Эрскин подразумевает, что контакт с самим собой заключается в возможностях личности осознавать свои внутренние переживания, которые объединяют в себе мысли, чувства, желания, ощущения, отношения. При этом внутренний и внешний контакт взаимодействуют (Эрскин, 2018).

Внутренний диалог эго-состояний поднимает тупики. Стюарт считает, что при принятии разных ролей активизируется взаимодействие с различными ипостасями «Я», что обязательно поднимает внутренние конфликты (тупики), когда не совпадают различные представления о себе. Например, «Я знаю, что мне нужен отдых» и «Мне нужно больше работать, чтобы заработать на отдых» (Стюарт, 2015).

В рамках данного исследования было принято эти утверждения, что:

- существует диалог эго-состояний личности;
- в процессе внутреннего диалога могут возникать конфликты, создающие тупики;
- диалог может быть организован искусственно в практике психологического консультирования.

Автором статьи для искусственного формирования внутреннего диалога в ТА-консультировании была создана специальная методика работы с МАК, которая задействует творческое воображение и будет обуславливать взаимодействие не через себя, а через «себя, играющего роль». Такой способ взаимодействия будет актуализировать отчуждённые, неотчётливые переживания, что вызовет спонтанные реакции «здесь и сейчас», организующие внутренний диалог личности.

Особенностью методики является следующее:

- человеку для работы предлагается только одна (любая) карта любой колоды;
- человеку предлагается принимать на себя различные роли при взаимодействии с этой картой.

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода

Суть методики состоит в наделении субъекта, взаимодействующего с метафорической картой, специально созданными, вымышленными ролями «Карта», «Автор карты», «Наблюдатель», с которыми строится диалог. Человеку предлагается в этой роли взаимодействовать с МАК по инструкции, которая приведена ниже.

### Инструкция к методике по работе с МАК в рамках ТА-подхода.

1. Подумайте о том, что бы вы хотели? Над вашим запросом или проблемой...
2. А теперь представьте, что вы – это не вы, а вы – КАРТА, говорите от имени карты. Что бы вы хотели сказать?
3. Какое послание вы можете дать себе тому, кто имеет вопрос (запрос) \_\_\_\_\_ от имени КАРТЫ?
4. Какой совет вы можете дать себе тому, кто имеет вопрос (запрос) \_\_\_\_\_ от имени КАРТЫ?
5. А теперь я снимаю с вас роль КАРТЫ. Представьте, что вы – не КАРТА, но и не вы в реальности, а вы – АВТОР КАРТЫ, тот, кто ее создал, произвел? Говорите от имени АВТОРА КАРТЫ.
6. Какое послание вы можете дать себе тому, кто имеет вопрос (запрос) \_\_\_\_\_ от имени АВТОРА КАРТЫ?
7. Какой совет?
8. Я снимаю с вас роль АВТОРА КАРТЫ. Вы – не АВТОР КАРТЫ и не КАРТА и не \*имя (вы в реальности), а вы – НАБЛЮДАТЕЛЬ, некий СВИДЕТЕЛЬ, тот, кто знает АВТОРА КАРТЫ, и тот, кто смотрит на карту. Что можете сказать от имени НАБЛЮДАТЕЛЯ?
9. Какое послание (может, совет) вы можете дать себе тому, кто имеет вопрос (запрос) \_\_\_\_\_ от имени НАБЛЮДАТЕЛЯ?
10. Вы – это вы (заккрытие процесса, возврат в реальность).
11. Что вы можете сказать от своего имени, получив все послания и советы от Карты, Автора Карты и Наблюдателя? Как это было для вас? Что вы можете нового сказать о своем запросе? Каждый раз нужно снимать роль. Говорить слова: «Я снимаю с тебя роль \_\_\_\_\_, теперь ты – не \_\_\_\_\_, а \_\_\_\_\_».

Как мы видим, разработанная автором диалоговая методика включает в себя три роли, причём стадийность процесса соотнесена с фазами психологического консультирования и психотерапии в ТА-подходе (таблица 1) (Эрскин, 2018).

Таблица 1. Этапы психологического консультирования по Р. Эрскину

Фаза 1. Начальная точка	Феноменология. Что сейчас происходит
Фаза 2. Создание переживаний	Значение связей
Фаза 3. Выборы и решения	Ощущение тупика
Фаза 4. Полный контакт	Восстановление чувства непрерывности с собой, нарушенного контакта с собой

Также отметим, что диалоговая методика разделена на пять последовательных этапов.

1. Начальный этап. Контакт и формулирование запроса на консультацию с картой.
2. Работа в роли «Карты».
3. Работа в роли «Автора карты».
4. Работа в роли «Наблюдателя за Автором карты».
5. Снятие всех ролей, возвращение в «здесь и сейчас», подведение итогов сессии.

Ниже представлено краткое описание ролей.

**1. «Карта».** Наделение человека первой ролью через слово «Представь» вместе с восприятием должно включить у человека воображение. Инструкция **«Представь, что ты Карта, говори от имени Карты»**, включает активное творческое воображение, которое вызывает переживания «здесь и сейчас», «выманивает» чувства. В этой роли специально созданы условия для проявления детской части испытуемого. Так же они способствуют искусственному одушевлению неодушевленного объекта (карты), и проявлению опыта, который в детстве имел каждый человек. Эта первая роль способствует разотождествлению личности с собой и вербализации первой внутренней речи.

Роль Карты должна предоставить личности возможность соединиться с эго-состоянием Свободного Ребёнка, которое является первичным и свободным от сценариев. В Транзактном Анализе психотерапевт для заключения союза с эго-состоянием Свободного Ребёнка даёт специальную транзакцию по

типу разрешения: «Ты можешь чувствовать», «Ты можешь думать» и т.д. (Берн, 2015). В данной методике клиенту разрешено **не быть собой, а быть неким свободным от реальности испытуемого** объектом. Эго-состояние Свободного Ребёнка (Дитя) даст возможность человеку проживать и выражать подавленные эмоции, которые он не мог выразить в предыдущем опыте из-за страха наказания. Гулдинги считают, что выражение подавленных эмоций помогает производить эмоциональные изменения в ранних решениях и способствует принятию взрослых решений (Гулдинги, 2001).

**2. «Автор карты».** Роль «Автор карты» должна способствовать проявлению авторства жизни, развитию у испытуемого осознания своих возможностей, проживания своей самодостаточности. Переживание человеком себя как автора должно способствовать представлению человека «властелином» возможностей действия, осознания чувствования, т.е. повелителем «Могу» (Петровский, 2013). Таким образом, было предположено, что наделение испытуемого данной ролью должно вызвать у него отклик в виде вербализации своих возможностей действия, осознания и чувствования, т.е. роли Взрослого или Контаминированного Взрослого.

**3. «Наблюдатель за Автором карты».** В данной роли клиент смотрит на свои предыдущие «Я-позиции» «со стороны», может выйти **за пределы своего отношения к себе, миру**, ситуации, запросу. «Внешний наблюдатель способен описать образ жизни со стороны, то, что недоступно человеку осознать непосредственно» (Серкин, 2008). В. А. Петровский говорит, что воспринимать себя «со стороны» невозможно. Можно только вообразить себя на месте стороннего наблюдателя, смотрящего в твою сторону и воспринимающего тебя» (Петровский, 2009).

Данная роль очень важна, поскольку она необходима для соблюдения этапности процесса психологического консультирования. При развитии внутреннего диалога личность может переживать различные эмоции, могут подняться внутренние конфликты. Также, Р. Эрскин говорит, что объяснение, данное поведению человека **со стороны**, нормализует и балансирует его для того, чтобы он мог функционировать в сложной реальности (Эрскин, 2018). Роль Наблюдателя необходима для нормализации и объяснения одному эго-состоянию позиций других эго-состояний, т.е. для их примирения, нормализации отношений внутренних «голосов», интроектов.

В таблице 2 представлено краткое описание ролей, а также **предполагаемые** аспекты внутреннего диалога эго-состояний, которые искусственно вызываются ролями диалоговой методики работы с МАК.

**Таблица 2. Аспекты внутреннего диалога эго-состояний**

Роли	Предположительные аспекты внутреннего диалога
Я – Карта	Спонтанность, непроизвольная реакция, творческое воображение, проявление и ощущение себя «здесь и сейчас», эго-состояние «Свободное Дитя»
Я – Автор карты	Автономность и авторство, демонстрация ценностей, отношения «Я – другой», «Я – значимость», «Я – мир», деятельность, обусловленная смыслом. Ответственность, демонстрация возможностей.
Я – Наблюдатель за автором карты	Интеграция, объединение, выход за пределы деятельности, обусловленной одним личным смыслом. Демонстрация нескольких ипостасей «Я», нескольких смыслов, нормализация и объяснение.

## 2. Эмпирическое исследование применения МАК для формирования внутреннего диалога эго-состояний

Целью исследования было изучение транзакций эго-состояний личности при использовании специально созданной методики применения МАК, которая направлена на создание диалога эго-состояний. Было предположено, что такая методика сможет продвигать личность в разрешении тупика.

В исследовании был применен качественный метод, а именно – феноменологический подход проведения глубинных полуструктурированных интервью. Количественного статистического анализа не было, так как необходимо было изучить не статистику, а феноменологию, т.е. **специфику происходящего процесса**. Исследование феноменологии внутреннего диалога позволит получить картину диалога эго-состояний при работе с МАК, которая выступит в качестве основы для разработки методических и процедурных оснований по применению МАК в практике консультирования и психотерапии.

Умозаключение сделалось на основе трёх методов: анализ феноменов А. Джорджи (Джорджи, 1997), методика «Выбор слов» В. Петровского (Петровский, 2004), анализ невербальных проявлений транзакций.



Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода

Задачи качественного исследования:

- 1)** выявить особенности феноменологии внутреннего диалога при работе с МАК (вербальное, невербальное проявление диалогичности «Я»);
- 2)** выделить в структуре внутреннего диалога: феномены, связанные с ролевой методикой (феномены Роли); феномены динамики запроса при работе с МАК;
- 3)** выделить составляющие внутреннего диалога (наличие нескольких эго-состояний; отношения между эго-состояниями; динамика взаимодействия эго-состояний);
- 4)** выявить условия, развивающие внутренний диалог эго-состояний.

Для реализации качественного дизайна исследования в данной работе был выбран эксперимент по созданию авторской методики (конкретной инструкции) и её применения на испытуемых.

Применение инструкции позволило испытуемому через батарею обязательных вопросов двигаться по ролям диалога, с одной стороны, и оставлять свободное пространство для проявления особенностей феноменов внутреннего диалога, с другой. Инструкция представлена выше. Как уже было отмечено, в качестве стимульного материала может использоваться любая метафорическая ассоциативная карта, предпочтительно, чтобы карта не содержала изображений людей.

Результаты исследования представляют собой данные анализа полуструктурированных интервью 16-ти респондентов по методике А. Джорджи, методике В.А. Петровского «Выбор слов». Анализируемые данные исследуют:

- феномены (то, что происходит с испытуемым);
- вербальная коммуникация (что он говорит, а также изменение голоса);
- невербальная коммуникация (что происходит с телом, мимикой, жестами и т.д.);
- последующая за процедурой взаимодействия рефлексия (мысли, чувства, ощущения, мотивы), которая осуществлялась во время процедуры.

Способ набора выборки – размещение в социальных сетях информации о проведении исследования. Как уже было отмечено, было проведено 16 интервью с испытуемыми. Выборку испытуемых составили 4 мужчины и 12 женщин, в возрасте от 23 до 45 лет, 9 человек из выборки имели опыт посещения психолога, 7 человек не имели такого опыта. Входящий запрос испытуемого на консультацию с применением МАК может быть любым.

При обработке результатов исследования структура полученных феноменов была сопоставлена с теорией эго-состояний личности в Транзактном Анализе. Выявлено, что внутренний диалог – вербализованные мысли, которые при работе с МАК вызывают определённые переживания и их актуализируют (перевод в актуальность, в «здесь и сейчас», что видно по невербальному отклику испытуемых – сжимание, разжимание губ, кивание, протест, закрытие рта руками, вздох.

В первую очередь при анализе интервью были выделены мысли, чувства, ощущения при предложении им роли «Я – Карта» (таблица 3).

**Таблица 3. Выделенные мысли, чувства, ощущения при предложении испытуемым Роли «Я – карта»**

Эго-состояние	Слова в контексте интервью
Свободный Ребёнок	«Простота», «Существование»
	«Лёгкость», «Беззаботность», «Радость в моей душе»
Свободный/Адаптивный Ребёнок	«Теплота», «Открытость», «Одиночество»
Свободный Ребёнок	«Наполненность», «Изобилие»

Как мы видим, слова, используемые в контексте интервью, при этой роли «Карта», проанализированные по методике А.Джорджи, методике «Выбор слов» В.А. Петровского, методике анализа невербальных проявлений, соответствуют проявлению эго-состояния «Ребёнок».

Также в роли «Карты» у испытуемого проявляется появление эгоцентрической «внутренней» речи, характерной для детей в возрасте 3-5 лет, когда ребёнок всё, что он делает (играет, гуляет, думает), проговаривает, озвучивает для самого себя, думает вслух о своем действии, не пытаясь никому ничего сообщить.

Юлия Николаевна ГИЛЕК  
Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода

**Таблица 4. Выделенные мысли, чувства, ощущения при предложении испытуемым Роли «Я – Автор карты»**

Эго-состояние	Слова в контексте интервью
Адаптивный Ребёнок (Я – не окей)	«Критикующий свой труд, чувствующий незаконченность», «Сильно истощён»
Опекающий, Заботливый Родитель	«Кто-то хвалящий», «Приглашающий восполнить ресурс», «Восторгающийся собой»
Критикующий, Контролирующий Родитель	«Парентальная фигура», «Долженствующий», «Указывающий, как надо»
Взрослый	«Создатель артефактов», «Останавливающий момент», «Передающий послание в этот мир»

Как мы видим, слова, используемые в контексте интервью, при этой роли «Автор карты», проанализированные по методике А. Джорджи, методике «Выбор слов» В.А. Петровского, методике анализа невербальных проявлений, соответствуют проявлению эго-состояний «Родитель» и эго-состояний «Взрослый» (предполагаем, Контаминированный).

Также выявлено, что снятие и назначение роли разрывает транзакцию, возникает ощущение фрустрации, может быть не закончена обвиняющая транзакция или протест. Переживания испытуемого остаются актуальными.

**Таблица 5. Выделенные смыслы Роли «Я – Наблюдатель за Автором карты»**

Эго-состояние	Слова в контексте интервью
Ребёнок (Свободный)	«Волнующийся», «Спрашивающий», «Задающий вопросы»
Опекающий, Заботливый Родитель	«Разрешающий», «Мотиватор», «Друг автора»
Критикующий, Контролирующий Родитель	«Долженствующий»
Взрослый	«Интерпретатор», «Объясняющий», «Смотрящий со стороны», «Исследователь»

Как мы видим, слова, используемые в контексте интервью, при роли «Я – Наблюдатель за Автором карты», проанализированные по методике А.Джорджи, методике «Выбор слов» В. А. Петровского, методике анализа невербальных проявлений, соответствуют проявлению эго-состояний «Свободный Ребёнок», «Родитель» и эго-состояния «Взрослый».

Таким образом, первый выделенный феномен – возможно искусственно создать диалог эго-состояний личности при применении карт в психологическом консультировании.

Также видно, что в ролях субъективного характера, когда испытуемый отождествлялся с «Автором карты» и «Наблюдателем», проявляются феномены взаимодействия диалога детско-родительских и взрослых эго-состояний.

Исследовательской находкой представляется выделение различных ипостасей эго-состояния «Взрослый», т.е. каждая роль может активировать различные функции эго-состояния Взрослого (роли могут быть «Взрослый объясняет», «Взрослый наблюдает» и т.д.) Это соответствует ранее сделанным выводам В.А. Петровского, который говорил, что возможным представляется более сложное описание эго-состояния «Взрослый» (Петровский, 2010).

В качестве выводов по второму феномену было выделено несколько типов диалога эго-состояний между собой и особенности проявления напряжения и тупиков в таком диалоге (таблица 6). Пояснения: Р – родитель; Д – дитя; В – взрослый.

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода

Таблица 6. Феноменология диалога эго-состояний

Феномен	Содержание
Типы коммуникаций эго-состояний	1. Вербальный совет (В; Р) – Невербальный протест (Д). 2. Побуждение (Р) – Протест (Д). 3. Свободный рассказ (Д) – Рассказ по правилам, коррекция (Р). 4. Совет (Р) – Альтернативный Совет (Р). 5. Размышление вслух (В) – Критика размышлений (Р). 6. Критика (Р) – Объяснение, извинение (В; Р). 7. Вопрос (Д, В) – Ответ (Р, В). 8. Предположение (В, Д) – Согласие (Р). 9. Успокаивание (Р) – Сомнение (Р, Д). 10. Размышление (В, Д) – Дополнение (В, Р). 11. Совет – Критика, в т.ч. «Да, но».
Точки напряжения во внутреннем диалоге	Фрустрация (Д) Невербальная защита (Д) Открытая критика (Р) Недоумение (В) Тупик (стагнация, безнадежность) – (Д) Неприятные телесные ощущения (тяжесть) – (В, Д)

Таким образом, второй выделенный феномен – диалог эго-состояний многовариативен, типы конфликтов и тупиков также имеют различные варианты.

Этими типами коммуникаций в диалоге не ограничивается сам формат внутреннего диалога эго-состояний, но их можно широкими мазками классифицировать на два типа: **«Противоречивый диалог»** и **«Объединяющий, гармонирующий диалог»**. Выделенные два типа соответствуют высказыванию Е.Б. Старовойтенко о том, что «диалог противоречиво и гармонично соединяет две ипостаси «Я», а также «выход личности на уровень проблемного отношения к себе осуществляется в динамике, содержащей противоречия» (Старовойтенко, 2015). Таким образом, **противоречия во внутреннем диалоге** эго-состояний являются не только нормальным, но и **необходимым для личности процессом**, углубляющим её самотождественность.

Можем сделать третий вывод по данному качественному исследованию: проблематизация, создание или подчеркивание тупика в диалоге эго-состояний выводят личность к принятию необходимости его (тупика) решения.

В таблице 7 представлена выделенная с помощью феноменологического анализа транзакций динамика продвижения к решению запроса (пояснение: В – Взрослый; КР – Контролирующий Родитель; ОР – Опекающий Родитель; СД – Свободное Дитя; АД – Аддиктивное Дитя; БД – Бунтующее Дитя). На примере трёх испытуемых представлен транзакционный анализ следования личности по пути диалога в методике при работе с МАК. В первом столбце представлены этапы диалога.

Таблица 7. Динамика эго-состояний личности при работе с метафорической картой

Этап	1 испытуемый		2 испытуемый		3 испытуемый	
Этапы методики	Эго-состояние	Слова в контексте	Эго-состояние	Слова в контексте	Эго-состояние	Слова в контексте
Запрос из «Я»	В	Понять, осознать	АД	Нет чёткого запроса, запрос как проблема	ОР+В	Обозначена область, запрос нечёткий, «увеличение финансов»
Одушевление карты, «Я – Карта»	СД		СД-		СД	Ощущения
Говори от имени карты	СД		АД	Опасность быть СД выводит в АД. Противоречие, внутр конфликт, опасно чувствовать, возможно «не чувствуй»	СД	Свободно говорит и улыбается

Юлия Николаевна ГИЛЕК Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода						
Этап	1 испытуемый		2 испытуемый		3 испытуемый	
Этапы методики	Эго-состояние	Слова в контексте	Эго-состояние	Слова в контексте	Эго-состояние	Слова в контексте
Совет от Карты	В		АД	Соединяет противореч голос, получает безопасный опыт чувствования	ОР	Небольшой невербальный запрет перед формулированием совета «не отказываться ни от чего»
Я – Автор карты	ОР		В	Разрешение внутр конфликта. «Я отпустил то, чего не существовало»	СД ОР	Горжусь собой (радость) Объясняет почему гордится собой
Говори от имени Автора карты	В		В	И оно теперь есть внутри как артефакт	АД	Радуй других
Совет от Автора	КР	Внутр. конфликт	ОР+В	Вывод	КР- БД ОР	Побуждение-протест Поиск и нахождение ответа через разрешение противоречия
Он – Наблюдатель (Не-«Я»)	В		АД	Волнуется, не понимает, беспокоится	В	Сложно говорить от имени наблюдателя
Говори от имени Наблюдателя	СД		В	Говорит о фрустрации	В+ОР	Объясняет и мотивирует
Говори от имени Наблюдателя	В	Соединение переживаний, мыслей, инсайт				
	В+СД	Найден способ решить запрос, он вызывает облегчение в переживаниях				
Совет от имени Наблюдателя	ОР+В	Согласие с советом, принятие решения	ОР	Разрешает фрустрацию «Будь искренним, честным с собой»	ОР+СД	
Возвращение в «Я»	СД+В	Гармония, радость, особое состояние	СД+В	Говорит о том, что было тяжело «слёзы наворачивались»	АД ОР В СД	Испуг, что что-то надо делать, осознание, что много советов, энтузиазм, предвкушение, удовольствие

По таблице 7 можно сделать следующие выводы по динамике диалога и переключению эго-состояний личности:

- клиентский запрос может быть озвучен из разных эго-состояний личности;
- принятие испытуемым роли «Карты» включает у него эго-состояние Ребёнка;
- действие по инструкции «Дай совет из Карты» выключает Ребёнка;



Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода

– принятие роли «Автора карты» преимущественно включает Взрослого, иногда Опекающего Родителя;  
 – действие по инструкции «Совет от Автора карты» вызывает первое напряжение, внутренний конфликт, выходит на сцену Критикующий (Контролирующий) Родитель.

Мы считаем, что решение запроса в консультации с МАК соответствует состоянию клиента, при котором он (клиент) не видит тупиков и препятствий к решению запроса (ОР), а также готов к преодолению препятствий (В), кроме того, находится в активном творческом состоянии и способен к поиску идей (СД). Это состояние интегрированного взрослого.

На рисунке 1 схематично представлены варианты динамики эго-состояний личности при положительном продвижении к решению запроса.

А. Запрос исходит из Взрослого

<b>Запрос</b>	<b>В</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Карта</b>	<b>СД</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Автор карты</b>	<b>ОР/ КР</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Наблюдатель</b>	<b>В</b>	<b>↓</b>
<b>Итог работы</b>	<b>ОР+СД+В</b>	

Б. Запрос исходит из Критикующего Родителя

<b>Запрос</b>	<b>КР</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Карта</b>	<b>АД</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Автор карты</b>	<b>СД</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Наблюдатель</b>	<b>ОР/В</b>	<b>↓</b>
<b>Итог работы</b>	<b>ОР+СД+В</b>	

В. Запрос исходит из Адаптивного Ребёнка

<b>Запрос</b>	<b>АД/КР</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Карта</b>	<b>СД</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Автор карты</b>	<b>ОР/В</b>	<b>↓</b>
<b>Я – Наблюдатель</b>	<b>ОР/В</b>	<b>↓</b>
<b>Итог работы</b>	<b>ОР+СД+В</b>	

**Рисунок 1 (А-В). Варианты динамики эго-состояний личности при положительном продвижении к решению запроса**

Как видно по схемам, создаваемый искусственно с помощью данной методики применения МАК формат внутреннего диалога позволяет справиться с противоречиями, возникающими в транзакциях «КР – БД» (Критикующий Родитель – Бунтующее Дитя), а также в транзакциях «АД – В». Кроме того, роль «Наблюдателя» дает необходимые в ТА разрешения, создаёт мотивацию, поддержку для преодоления тупиков. Наблюдаются транзакции типа «разрешений, мотиваций, поддержки» (Опекающий Родитель) или «объяснений, поиска, выводов» (Взрослый), выхода за пределы основного диалектического противоречия «Тезис-Антитезис», внутреннего конфликта «отцов и детей». Роль «Наблюдателя» актуализирует Взрослого, который появляется не самостоятельно, а в некоем единстве с Опекающим (Заботливым Родителем) и Свободным Ребёнком.

Можно сделать предварительный вывод, что в этом случае проявляется **феномен Интегрированного Взрослого**.

## Заключение

1. Для решения эмпирических задач применения МАК в рамках транзактно-аналитического подхода автором статьи была разработана диалоговая методика по работе с МАК со специальными функциональными ролями. Разработанная методика включает в себя три роли, последовательно предлагаемые клиенту: «Карта»; «Автор карты»; «Наблюдатель за Автором карты». У каждой роли имеются свои психологические задачи.
2. Можно подытожить следующие компоненты внутреннего диалога в диалоговой работе с МАК, обнаруженные нами в ходе качественного исследования.

Были сделаны следующие выводы:

- 1) обнаружено и подтверждено наличие внутреннего диалога эго-состояний (детско-родительские транзакции и взросло-взрослые транзакции);
- 2) выделена структура и напряженность внутреннего диалога эго-состояний. Во внутреннем диалоге личность может ощущать на себе, проживать разнообразные формы деятельности: мысли, чувства, убеждения, фрагменты поведения, желания, отношения;
- 3) выделена специфическая динамика эго-состояний личности при продвижении в консультации решению запроса при данной диалоговой методике (от АД к СД+ОР). Выявлено, что противоречия во внутреннем диалоге эго-состояний являются не только нормальным, но и необходимым для личности процессом, углубляющим её самотождественность. Выделены не только поведенческие аспекты напряжения в диалоге, но и эмоциональные, мотивационно-смысловые, когнитивные аспекты напряжения внутреннего диалога (недоумение, ощущение тупика, фрустрация, неприятные телесные ощущения). Детско-родительские внутренние диалоги могут проблематизировать личность, вскрывать противоречия; появление Заботливого (Опекающего Родителя) может говорить о разрешении противоречия, о приглашении Свободного Ребёнка и Взрослого в коммуникацию, что в свою очередь приводит к решению запроса.

Полученные в ходе феноменологического исследования внутреннего диалога эго-состояний личности при работе с МАК данные являются основанием для дальнейшей разработки специальных процедур психологического консультирования. Результаты анализа актуальных переживаний и феноменов испытываемых покажут ключевые мишени и точки для повышения эффективности консультирования с применением МАК.

## Список использованной литературы

1. Бабина Ю.Н. (2017) Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе психолога // Материалы к проекту «XV Краевые Психологические встречи психологов Прикамья «Жизнь как чудо», Кунгур 2017 / Сайт Национального психологического конкурса «Золотая Психея» (<https://psy.su/psyche/projects/2086>).
2. Берн Э. (2015) Транзакционный анализ и психотерапия. – Москва: Эксмо.
3. Гулдинг М. (2001) Психотерапия нового решения. Теория и практика. Москва: Независимая фирма «Класс».
4. Дибаже А. (2016) Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе психотерапевта // Psychologies Today. №5. С.54-56.
5. Дмитриева Н.В., Буравцова, Н. В. (2015) Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Новосибирск.
6. Кац Г. (2013) Метафорические карты. Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. М.: Генезис.
7. Кишке В. (2010) Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества. Моритц Эгетмейер.
8. Коржова Е.Ю. (2020) Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер.
9. Петровский В.А. (2013) «Я» в персонологической перспективе. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ.
10. Петровский В.А. (2010) Человек над ситуацией. М.: Смысл.
11. Петровский, В. А. (2009) Логика «Я»: персонологическая перспектива. М.: Издательство САМГУ.

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода

12. В. А. Петровский. Транзактная модель рефлексивного выбора: опыт эмпирического обоснования В сб. Образование и наука. Российская научно-методическая конференция 6-7 февраля 2004 г.: Сборник статей.
13. Попова Г.В., Милорадова Н.Е. (2015) Метафорические ассоциативные карты как инструмент психологического консультирования // Вестник Харьковского Национального педагогического университета. №50. С. 167-177.
14. Серкин В.П. (2008) Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В. П. Серкин. М.: Издательство Пчела.
15. Серкин В.П. (2018) Методологические и организационные вопросы разработки клиентского психотерапевтического мифа // Организационная психология. 8 (4). С. 156-167.
16. Старовойтенко Е. Б. (2015) Персонология: жизнь личности в культуре. М.: Академический проект.
17. Стюарт Я., Джойнс В. (2015) Современный Транзактный Анализ. СПб.: Социально-психологический центр.
18. Харрис Т. Э. (2015) Я — окей, Ты — окей. М.: Академический проспект.
19. Чайковская И.А., Аргунеев Э.П. (2018) Возможности ассоциативных метафорических карт в работе с личностным ресурсом клиента // Вестник Оренбургского государственного Университета. №2. С. 91-95.
20. Эрскин Р.Г., Морсунд Д.П., Траутманн Р.Л. (2018) За пределами эмпатии. Терапия контакта-в-отношениях. Киев: Интерсервіс.
21. Giorgi A. (1997) The Theory, Practice, and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure // Journal of Phenomenological Psychology. 28 (2). P. 235-260.