

# Преподаватель кМН, психиатр, психотерапевт Натарова КА

- Метафорические карты в работе психолога
- История вопроса.
- Карты в индивидуальной и групповой работе

# Универсальный инструмент

- Метафорические ассоциативные карты — уникальный инструмент и помощник специалиста, работающего индивидуально и с группами (психолога, консультанта, тренера, педагога, воспитателя и т.д.).

# Разные названия

- В профессиональных кругах карты известны под разными названиями: «О-карты» (от названия первой колоды), «проективные карты», «терапевтические карты», «интерактивные карты» и др.

# •Моритц Егетмейер

- Благодаря психотерапевту и издателю Моритцу Егетмейеру и его издательству, карты распространились по всему миру

# Представляют собой:

- Колоды ассоциативных карт представляют собой наборы изображений-картин в карточном формате.

# Первые

- 17 первых колод
- Описание всех колод карт представлено на официальном сайте издателя Моритца Эгетмейера
- [www.OH-Cards.com](http://www.OH-Cards.com) и Творческой Студии «OH-Studio»
- [www.OH-Studio.narod.ru](http://www.OH-Studio.narod.ru)

# Названия

- ОН-CARDS» (О-карты),
- «PERSONA» (Персона),
- «HABITAT» (Среда обитания),
- «ЕССО» (Экко),
- «MORENA» (Морена).
- «MYTHOS» (Мифы),
- «SAGA» (Сага),
- «1001»,
- «ТАНИТИ» (Таити),
- «BEAUREGARD» («Борегард).

# Названия

- «SHEN HUA» (Центральное Королевство),
- «PERSONITA» (Персонита),
- «COPE» (Преодоление),
- «CLARO» (Кларо),
- «QUISINE» (Кухня),
- «BOSCH» (Босх),
- «LYDIA JACOB STORY» (История Лидии Якоб),
-



# .Эли Раман

- 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 должны быть "Искусством для искусства"

# ОН колода

- Первая колода карт получила название «ОН» (это междометие в английском языке, с помощью которого выражают удивление).



# Состав колоды

- «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)
- И вторая – 88 слов

# Слова со смыслом

- Слова для рамочной колоды были отобраны с учетом ряда правил совместно с психотерапевтом Джозефом Шлихтером.

# Механизм действия

- 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.



# Единств когнитивного и визуального стимула

- 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

# Счастлиное знакомство

- В 1983 году Эли Раман знакомится с Моритцом 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.

# Путь Эгетмейера

- 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.



# И все-таки Моритц победил

- 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

# Неординарные решения

- 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.

# Не сдаваться!

- 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 картинки историями, чтобы облегчить освоение публикой совершенно нового вида игр.

# Сага

- Эта идея явилась
- толчком, который позже привел к созданию «Саги» (SAGA)
- — второй колоды метафорических ассоциативных карт.



# Карты создает сама жизнь

- 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» (CORE)

# Преодоление

- результат интернационального сотрудничества издателя из Германии (Моритц Эгетмейер), художника из России (Марина Лукьянова) и всемирно известного психотерапевта из Израиля (Офра Аялон).



# Как это работает?

- Изображение метафорических карт рассматривается как визуальный стимул для проекции феноменов личности, что является одним из основных и важных принципов использования карт

# Карта - символ

- Карта-изображение, являясь символом
- или метафорой, представляет собой самостоятельный художественный образ, имеющий эмоционально-иносказательный смысл, основанный на сходстве явлений жизни, способный соединять предметное значение с множеством переносных смыслов.



# Язык метафоры

- Использование метафорического языка (более безопасного) в работе с людьми с различной проблематикой позволяет
- снять многие защитные механизмы, создать атмосферу доверия, наладить коммуникацию.



# Поиск новых решений

- 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.

# "Клубника за окном"

- «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.

# Карты – потенциал для творчества

- 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.



# Искренность

- Следующим важным принципом-рекомендацией в работе с картами является искренность.
- Откровенность в ассоциациях очень важна



# Диапазон применения

- Диапазон применения метафорических карт как проективного стимульного материала в групповой и индивидуальной работе со взрослыми и детьми огромен.

# Применение в методиках

- Метафорические ассоциативные карты эффективно используются в работе с семьей, в психодраме, гештальт-терапии, арт-терапии, транзактном анализе и психосинтезе.
- ***Выполнение упражнения "Твоя карта бита" – работа в малых группах***



# Упр: Твоя карта бита

Возможно разделить одну колоду, можно взять две.

**Мои Субличности:** часть первая

Протогонист вытаскивает из одной колоды три субличности которые ему мешают — рассказывает о них.

**Продолжение упражнения.** Часть вторая

Терапевт вытаскивает из колоды карту — субличность — помощника.

Протагонист вытаскивает *карту* — *действие* субличности которая мешает (действие должно быть противодействием карте помощнику).

Терапевт- *карту действие* субличности которая помогает. И так до

того как у одного не останется аргументов

# Области применения

- 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.

# Картина "Я"

- 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.

# Личные переживания и межличностные отношения

- Карты очень быстро помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы.
- Ассоциативные карты предоставляют нам возможность увидеть наглядную картину любых межличностных отношений, или взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности.

# Индивидуально и в группе

- Метафорические ассоциативные карты можно рассматривать как психологическую игру, как стимульный, проективный материал для работы с группами или индивидуальной работы

# Карты это:

- 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.

# Обзор колод метафорических карт

- Среди колод семейства метафорических карт (а их уже более десяти) нет главных и второстепенных - у каждой колоды своя специфика, свое назначение и области применения. Колоды можно использовать сами по себе, или смешивая, а также совмещая с другими проективными инструментами.

# Классификация по школе:

- По школе (созданию)
- ✓ Немецкая школа
- ✓ Израильская школа
- ✓ Украинская школа
- ✓ Российская школа



# По технике исполнения

- Рисованные
- ✓ Абстрактные
- ✓ Фото-колоды

# По содержанию:

- Картинки
- ✓ Картинки+слова
- ✓ Слова
-

# По применению:

- Универсальные – работают с широким кругом запросов (ОН, Эмоции судьбы, Аллегории, Диксит, Тайны Моей Души, Архетипы, SENS, Дерево как символ человека, Кто же Я?, КАК и др.)

# Эмоции судьбы



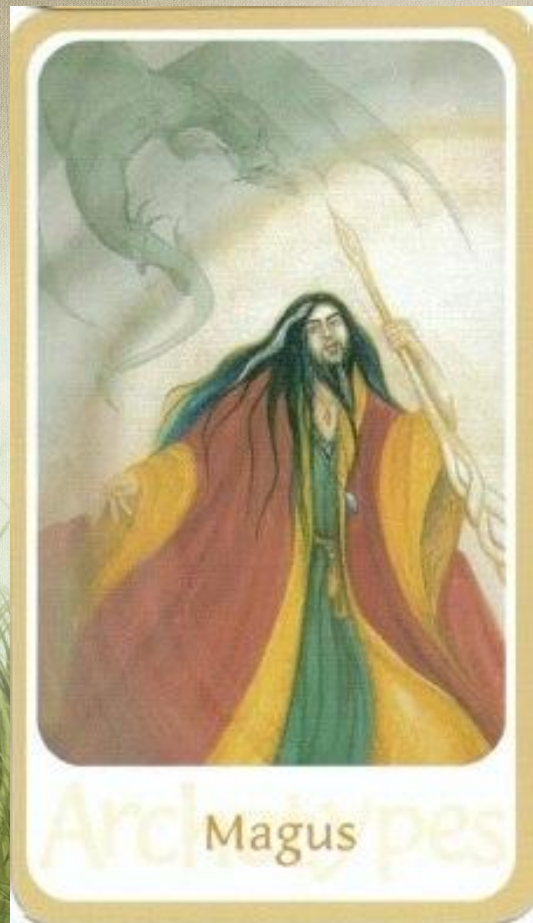
# Архетипы и тени

- Подбор архетипов, и, особенно, теневых фигур, которые встречаются достаточно редко, очень интересен. В колоде представлены весьма оригинальные архетипы: «Шаман», «Мать-Земля», «Санта-Клаус», «Нимфа», «Тантрика». Среди теневых фигур интересно отметить такие, как «Черная Вдова», «Толстяк», «Бездельник», «Ведьма», «Пьяница», «Свинья». Все без исключения карты содержат изображения людей.
- Каждый персонаж обладает неповторимой индивидуальностью. Все это придает картам объемность и содержательность. Образы сильно и точно отражают эмоциональное состояние и ситуацию на конкретный момент жизни. Эта колода хорошо откликается на любой запрос клиента и отражает все, что может пережить человек.

# Нимфа

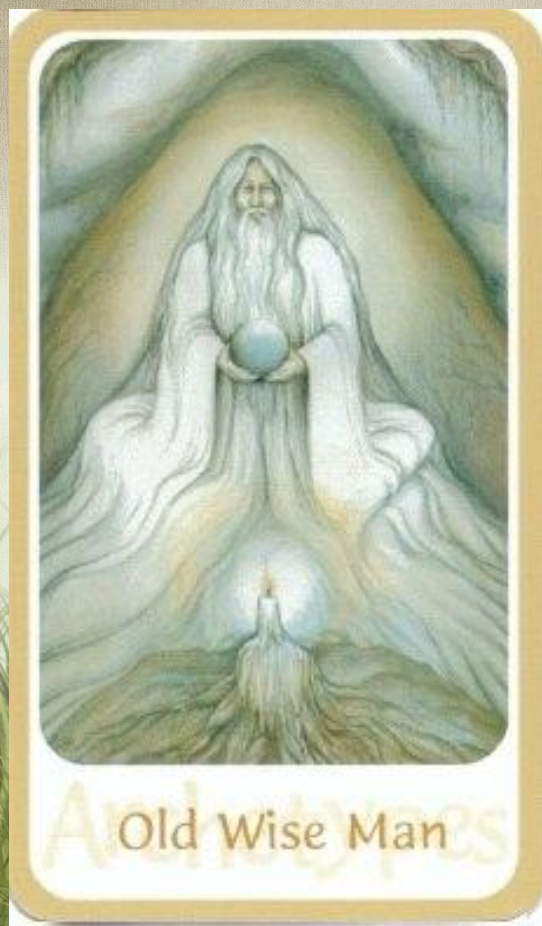


# Mag



Archetypes  
Magus

# Старец





# Портретные

- Портретные (Характер и Личность, Персона, Персонита, Лица, Тотем, Тотемные животные, Богини Древней Греции, Яга, Архетипы, Мой внутренний ребенок, Субличности, Ксенобиология, Фейсбук, и др.)

# Яга

- Новая колода Метафорических ассоциативных карт
- «ЯГа» Автор: Ходулина Руслана Художник: Ольга Адам
- В набор входят:
  - - 49 карт с изображениями
  - - 50 карточек с надписями
  - - инструкция с примерами упражнений.

# Кто она?

- Баба Яга – это, наверное, один из самых противоречивых, загадочных и самых притягательных образов в русских сказках. Оказывается, мы очень мало знали о Бабе Яге, только малую толику всей правды. .  
Чтобы это понять, мы обратимся к русской мифологии и посмотрим, кто она на самом деле: злобная старуха или Великая Богиня?

# Архетип Великой Матери

- Яга - это Архетип Великой Матери. Все ее образы, все ее действия в разных сказках для проявления нашего Пути, для нашей инициации, для нашего роста.
- 
- В жизни, как и в сказке, мы проходим множество разных испытаний и множество проверок. И смысл испытаний- перестать опираться на внешние ресурсы, а обратиться к своим собственным, до сей поры неведомым.

# Быть Ягой

- «Быть Ягой- хорошо, и женщины должны быть способны это выносить. Быть сильной, значит уметь учиться, уметь выносить то, что знаешь. Это значит быть выносливой и жить.»
- Кларисса Пинкола Эстес

# Яга внутри

- «Встреча с Ягой в себе- это обретение силы: созидать, разрушать и снова созидать; проявлять чувства и личную активность, осуществлять творческие идеи и собственные планы, которые не нуждаются в понимании и одобрении других людей; называть вещи своими именами».

• Р. Ткач

# Яга – что это значит?

- А если рассмотреть слово ЯГА , то мы увидим, что:
- Я – это мое творческое начало, моя суть. ГА-дорога, Путь, движение. Движение- это не слова, это деланье. Действия –это то, что дает нам энергию. Энергию к жизни.
- А все вместе это : Мой Путь, Путь к себе, Поиск своего Предназначения.

# Колода "Яга" предназначена:

- самоидентификации,
- ✨ активизации творческого мышления,
- ✨ получения дополнительных ресурсов,
- ✨ помогает продвинуться в реализации своего жизненного предназначения,
- ✨ увидеть и оценить свой потенциал,
- ✨ структурировать внутренний и окружающий мир.



# Примеры карт колоды Яга

- Каждый Лик проявлялся и имеет свой прообраз женщины, живущей здесь и сейчас.



# Колода Яга



# Упражнение: Все о моей матери



# Описание упражнения

**Все о моей матери:**

**Рассказ с выбором карт.**

Один выбирает несколько карт — все о моей матери.

Остальные выбирают свои карты — эмоции (переносы) которые возникают в ответ на рассказ участника.

# Ресурсные

- Ресурсные (Большая Маленькая Я, Моя женская миссия, Жизнь как чудо, Маленькие радости, Источник, Возраст счастья, Она, Морена, Хабитат, Ресурсы и Силы и др.)

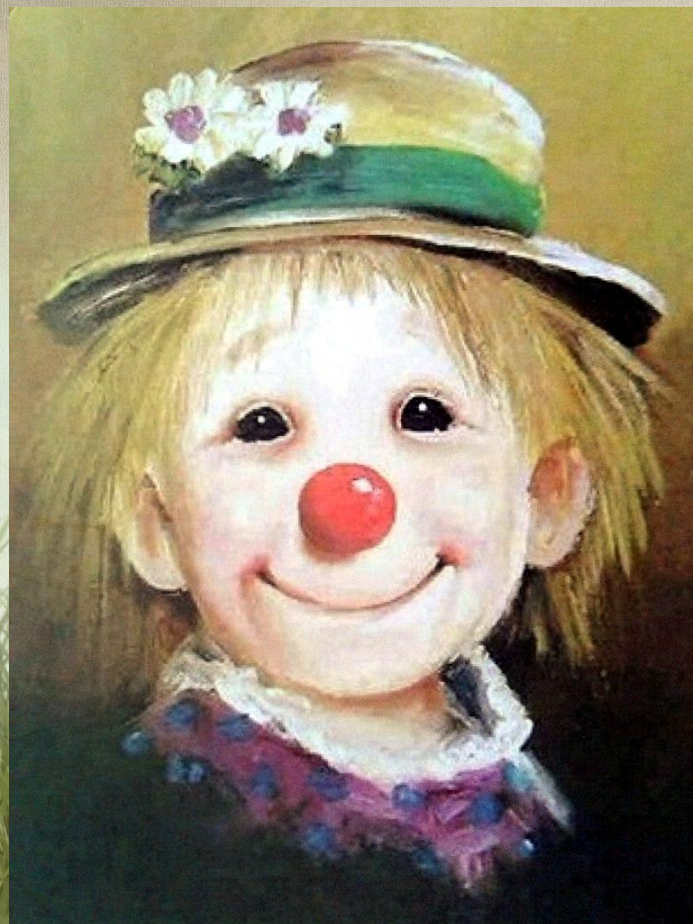
# Колода Возраст счастья

- Автор идеи: Нагирная Ирина
- Идея создания колоды «Возраст счастья» родилась у меня, после знакомства с картинами удивительного художника Dianna Dengel. Она известна, как художник, который "рисует пальцами".
- Название «Возраст счастья» - появилось после знакомства с вдохновляющим проектом Владимира Яковлева - «В 50 все только начинается».

# Набор "Возраст счастья"

- Он ездит по миру и разыскивает людей, которые после 50-ти не просто сохраняют здоровье и энергию, а живут качественнее, интереснее, ярче и насыщеннее чем жили до этого возраста. Записывает их истории и делает фотопортреты. Удивительные истории про удивительных людей – которые живут среди нас!!!!!!
- В набор входят:
  - 56 больших красочных метафорических ассоциативных карт;
  - инструкция к колоде «Возраст счастья» с примерами 5 упражнений;

# Возраст счастья





# Возраст счастья



# Возраст счастья



# Возраст счастья



# Специальные колоды

- Семейные, для работы с парными отношениями (Семейные ценности, Семейные истории, 7Я, Возраст счастья, TanDo, Дом, Мастерская семейных историй, Между нами и др.)

# Работа с травмой

- Для работы с травмой, страхами(Соре, Танго со страхами, Кнуты и пряники, Из сундучка прошлого, Темная сторона, Николетта Чекколи и др.)

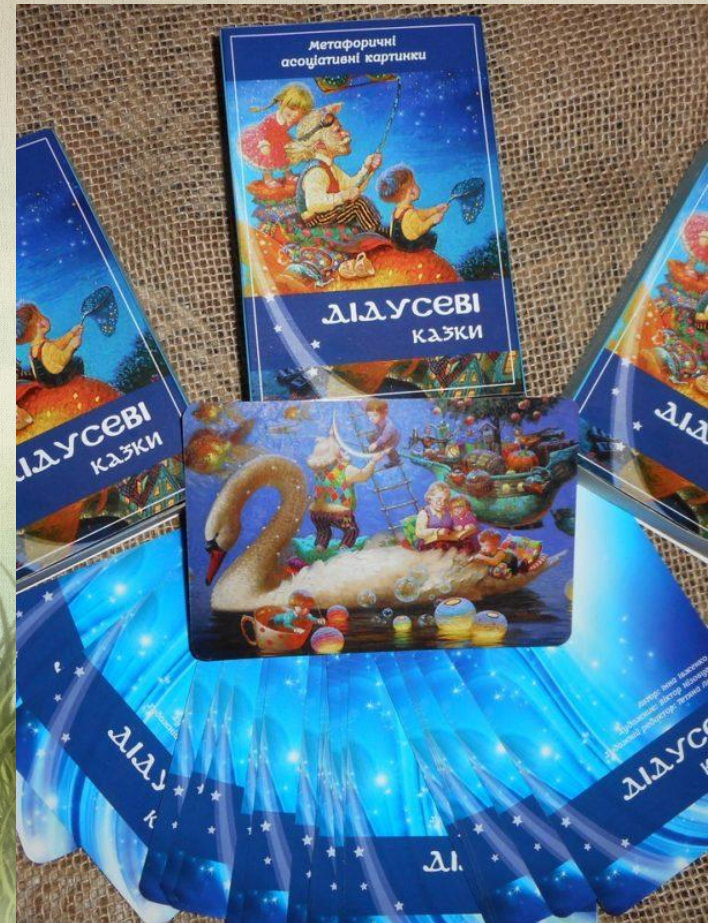
# Химера

- Метафорические ассоциативные карты "Химера" предназначены для глубинной работы со страхами, фобиями и иными негативными переживаниями, в том числе скрытыми в подсознании



# Для работы с детьми

- (Ежкины сказки, Кнуты и пряники, Роботы, Сага, Дедушкины сказки и др.)
- 



# Коучинговые

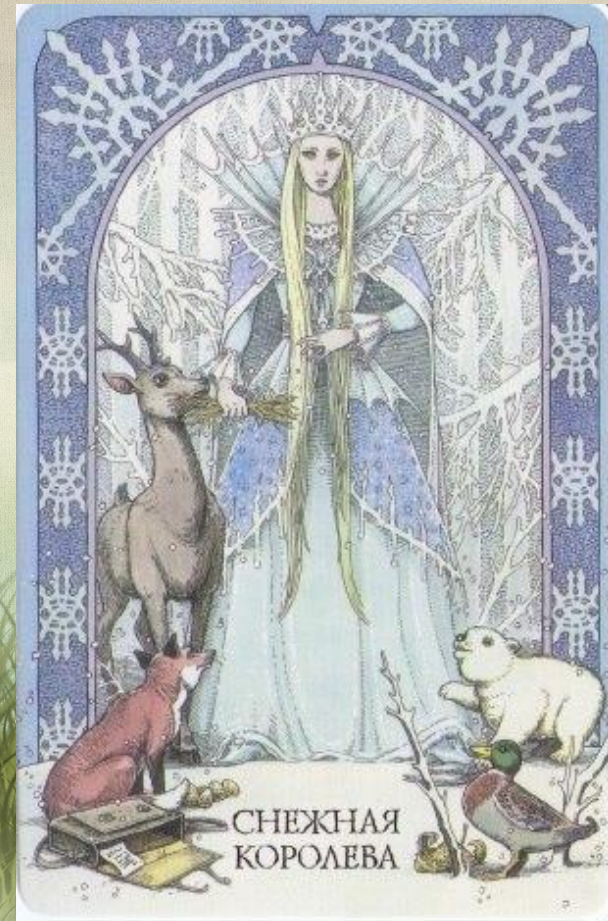
- Коучинговые  
(Колесо жизни, КАК,  
БлагоКоучинг, Быть.  
Действовать Обладать,  
и др.)



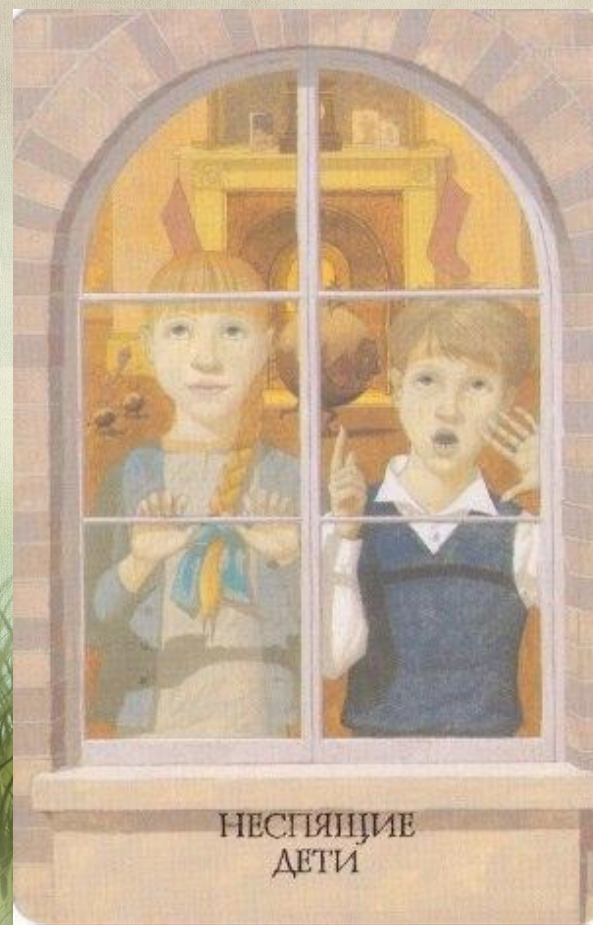


# Сказочные

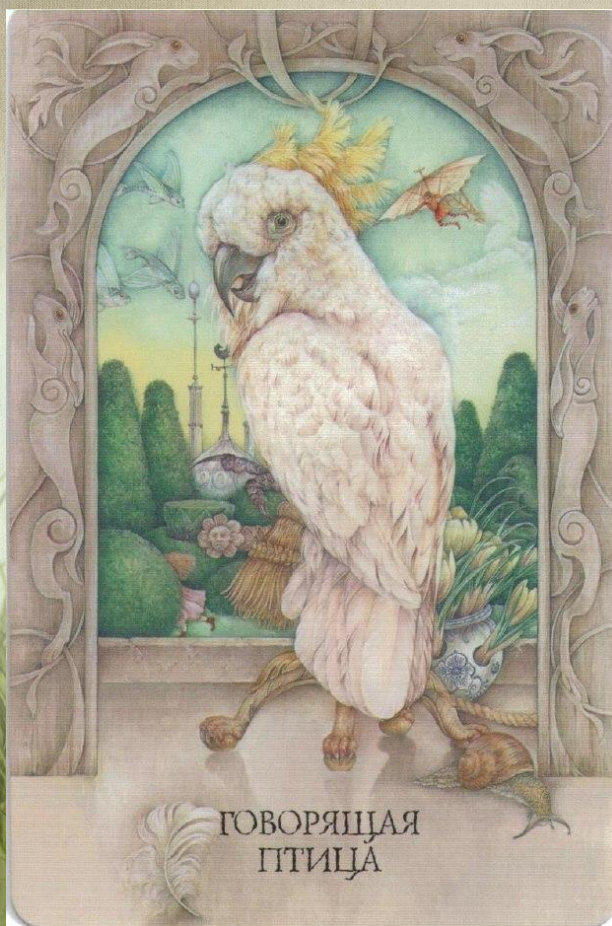
- Сказочные (Сага, Дедушкины сказки, 1001 ночь, Мерлин, Мастер сказок, Шкатулка доброго волшебника, Мифы, Вещие путеводные сказки и др.)



# Мир сказочных историй



# Мир Сказочных историй



ГОВОРЯЩАЯ  
ПТИЦА

# Женские

- Женские (Тайны моей души, Яга, Богини Древней Греции, Большая маленькая Я, Моя женская миссия, Она, Николетта Чекколи, Сны о будущем, Образ Женщины, СветочЪ и др.)

# Тайны моей души



# Прочие

- Прочие (Пути-дороги, Окна и двери, Хасидская мудрость, Провокация/Мотивация, Границы и убежища, Реки, Дороги, Мой верный путь, Великолепная семерка и др.)

# Для начинающих

- 1. Универсальную
- 2. Портретную
- 3. Ресурсную
- 4. Специальную (по тому направлению, с которым вы как специалист больше работаете).

# Специальная колода АНИБИ

- «Аниби» содержит 96 картинок и 96 карт со словами. Тема этой колоды – внутренний ребенок.
- Все картинки посвящены различным ситуациям из жизни ребенка, большей частью проблемным, – это родительская критика, манипуляции со стороны родителей, конфликты с сиблингами и сверстниками, отвержение, насмешки, школьная успеваемость, одиночество, искушения и проблемы с законом, наказание, физическое насилие



# С кем работатет

- Каждый взрослый непременно найдет в этих картинках что-то из своей личной истории, нечто, случившееся лично с ним. Вероятно, до сих пор болезненное.
- Соответственно есть три целевых группы для работы с этой колодой.
- Первая – это дети. То, что нарисовано на картах колоды, – это нынешняя, актуальная жизнь ребенка, сидящего перед вами.

# Взрослые

- Вторая группа – взрослые. Все мы родом из детства, внутри каждого из нас живет внутренний ребенок, но не один ребенок, а целая компания детей – маленьких и больших, счастливых и несчастных, одиноких и ищущих одиночества.
- Кому-то из этих детей сегодня, может быть, нужна ваша помощь, а у другого есть для вас ценный ресурс, который нужен вам именно сейчас для решения нынешних взрослых проблем.

# Родители

- И третья категория «клиентов этой колоды» – родители, которые приходят на консультацию по вопросам неблагополучия своих детей.
- Здесь можно искать сходство и различие внутреннего ребенка такого родителя с его настоящим ребенком и делать выводы о том, как решить имеющиеся противоречия и решить детско-родительские проблемы.

# Упр: Неудовлетворенная потребность

«Из открытых карт выберите картинки и слова, пробуждающие в вас детские воспоминания (до 10 карт). Организуйте их так, чтобы можно было составить по ним рассказ. Затем посмотрите на оставшиеся невыбранными карты.

Найдите карту-слово и картинку, привлекающие вас сильнее всего. Они указывают на какую-то неудовлетворенную потребность ребенка из вашего рассказа.

Определите, что это за потребность.

Теперь найдите карты, которые могли бы эту потребность удовлетворить. Задумайтесь, как вся эта история связана с вашей нынешней жизнью и каким образом вы могли бы удовлетворить потребности внутреннего ребенка в реальной жизни».



# Упр: Мой ребенок

Подумай о какой-то ситуации, возникшей в твоих отношениях с ребенком. Выбери из открытых карт картинку и слово, которые отражают эти отношения. Попытайся понять, что он чувствует и переживает в этой ситуации. Выбери несколько картинок и несколько слов, символизирующих альтернативные решения, иные способы общения и поведения. (Можешь проделать это упражнение один, с супругом, с супругом и ребенком).

# Упр: И получился рассказ

Выберите воображаемого ребенка. Дайте ему имя. Передавайте по кругу колоду карт- картинок. Каждый член группы по очереди вслепую вытаскивает карту, и ориентируясь на нее, рассказывает, что сейчас происходит с ребенком. Следующий участник продолжает рассказ. Пусть рассказ продолжается до какой-то кульминационной точки.

После этого группа (все вместе или разделившись на подгруппы) обсуждает, как получившийся рассказ затронул внутреннего ребенка каждого участника.

Благодарю за внимание!

