

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

(МАК)

ИСТОРИЯ

- 1975 год – Эли Роман – канадский профессор искусствоведения – колода «ОХ», Джозеф Шлихтер – сделать искусство доступным для людей.
- Психотерапевт и издатель в Германии «ОХ-Verlag» Моритц Егетмейер сделал возможным распространение карт по всему миру (1983).
- Художник Марина Лукьянова
- Израильские колоды «СОРЕ» Офра Ояпон «МІВІ» Яцук Шмупевич



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих самые разные сюжеты: лица людей, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, некие абстракции и т.п. Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, что позволяет создавать игру смыслов, изменять контексты восприятия.



Метафорические карты помогают:

- Создать атмосферу безопасности и доверия;
- Развить логические способности, абстрактное мышление;
- Преодолеть кризисы, отсутствие веры в себя, комплексы, критику со стороны окружающих;
- Корректировать отношения, искать причины конфликтов;
- Находить решение для сложных

Метафорические карты

ПОЗВОЛЯЮТ:

- Получить доступ к бессознательному
- Обойти рациональное мышление
- Через метафору сформулировать конкретику в ситуации
- Найти болевые точки человека
- Найти ресурс и способ его получения

Метафора

(от греч. metaphora - перенос, образ)

- перенесение свойств одного предмета, явления или аспекта бытия на другой по принципу их сходства в каком – либо отношении или по контрасту.
- скрытое сравнение, в котором слова «как», «как будто», «словно» подразумеваются и то, чем мы предмет подменяем и свойства самого предмета проявляются в новом качестве.

метафора позволяет иначе видеть и осмысливая предмет прояснить его внутреннюю природу, уйти от рационального мышления.

Правила работы с картами:

- Сонастроиться с клиентом, помнить, что каждый видит свое и поэтому идти нужно за клиентом, слушать его.
- Работать можно, если состояние клиента по шкале от 1 до 10 не выше 7.
- Можно менять карты в процессе работы. Отработанные карты переворачивать. Если при выборе потянулась или упала еще одна карта, то работаем с обеими.
- Перед работой необходимо

Магия карт

У каждого «свой сон»: в одной и той же карте каждый человек видит свое.

Я все могу!
Я такая талантливая!



Активация карт

Для начала работы карту нужно активировать:
иногда для этого достаточно посмотреть на нее
иногда нужно рассказать какая она.



Что чувствует этот человек на карте?



Что ты чувствуешь здесь?



Какие эмоции мы видим в карте?

Каждый человек видит в карте только те эмоции, которые с ним резонируют.

Изменяется состояние человека – изменяется эмоция карты.



Расположение карт в пространстве

Разное расположение карт в пространстве дает разное действие. Это правильное расположение карт?



меняется расположение карт –
меняются их взаим



Важно направление взгляда
Куда он смотрит?

Кто там? Что там находится?

ВОПРОСЫ ДЛЯ АКТИВАЦИИ КАРТЫ

- ЧТО ИЗОБРАЖЕНО НА КАРТЕ? (ЛЮДИ, ПРЕДМЕТЫ, ОТНОШЕНИЯ, СИТУАЦИЯ, ЦВЕТ, РАЗМЕР И Т.Д.)
- ОБРАЩЕНИЕ К ЧУВСТВАМ И ЭМОЦИЯМ :
 - ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, КОГДА СМОТРИТЕ НА ЭТОТ ЦВЕТ?
 - ЧТО ЭТОТ ПРЕДМЕТ ИЛИ ЧЕЛОВЕК ОЗНАЧАЕТ ДЛЯ ВАС?
 - В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ МЕСТО ТАКИМ ОТНОШЕНИЯМ, ЕСТЬ ЛИ ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК В ВАШЕЙ ЖИЗНИ? КТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ? КОГДА В ЖИЗНИ ВЫ ПЕРЕЖИВАЛИ ПОДОБНЫЕ ЭМОЦИИ?
- ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ГЛЯДЯ НА ЭТОТ ЦВЕТ? С КАКИМ ЦВЕТОМ АССОЦИИРУЮТСЯ ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ? ЧТО ЭТО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ? С КАКИМ ЦВЕТОМ АССОЦИИРУЮТСЯ НЕПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ? ЧТО ЭТО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ?
- КАКИЕ ЭМОЦИИ ВЫ ПРОЖИВАЕТЕ, ГЛЯДЯ НА ЭТУ КАРТУ : ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, НЕГАТИВНЫЕ, АМБИВАЛЕНТНЫЕ, НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ? (ПРИ РАБОТЕ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ)
- ЧТО НАПОМИНАЕТ ЭТОТ ПРЕДМЕТ, ЭТА СИТУАЦИЯ? ЧТО ЭТО ДЛЯ ВАС?

Методы работы с картами

1. ОБРАЩАТЬСЯ К ЧУВСТВАМ, ЭМОЦИЯМ И ОПЫТУ КЛИЕНТА
2. ИЗБЕГАТЬ ВОПРОСОВ «ПОЧЕМУ? ЗАЧЕМ?», ТАК КАК ЭТО ВОЗВРАЩАЕТ КЛИЕНТА К РАЦИОНАЛЬНОМУ СПОСОБУ ПЕРЕАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ И СПОСОБСТВУЕТ ВЫВОДУ ИЗ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ПОГРУЖЕНИЯ.
3. КАРТЫ ВЫБИРАЮТСЯ ВСЛЕПУЮ (РУБАШКОЙ ВВЕРХ) ИЛИ В ОТКРЫТУЮ – ИЗОБРАЖЕНИЕМ ВВЕРХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ.
ВСЛЕПУЮ – КОГДА НУЖНО ПОГРУЗИТЬСЯ В ПРОБЛЕМУ КЛИЕНТА, НАЙТИ КОНФЛИКТНЫЙ МОМЕНТ
В ОТКРЫТУЮ – ПРИ ПОИСКЕ РЕСУРСОВ, ПОИСКЕ РЕШЕНИЙ, ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДСТРОЙКЕ, ПРОВЕРКЕ И ЗАКРЕПЛЕНИИ ЭФФЕКТА ТЕРАПИИ

Методы работы с картами

- Прояснение существующей метафоры
- Доступ к подсознательному знанию
 - Выбор вариантов
 - Поиск препятствий
 - Поиск ресурсов
 - Поиск решения

Методы работы с картами

- Моделирование нового опыта
 - Каким я буду когда ...
 - Каким будет результат ...
 - Какими будут отношения
- Выстраивание отношений
 - С собой
 - Со своими субличностью
 - С другими

Методы работы с картами

- Способы Проработки
 - Найти тонкое место
 - Добавить ресурс
 - Вызвать модификацию метафоры и восприятия

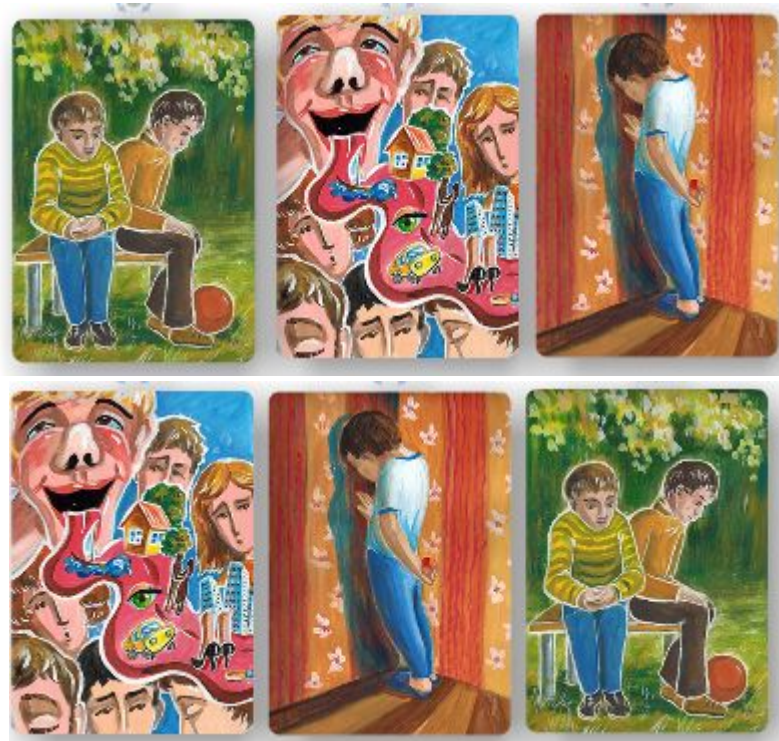
Ресурсы

- Осознание
- Позитивная эмоция
- Рассмотрение вопроса под иным углом (точка зрения, уровень восприятия, масштаб восприятия, масштаб времени, уровня духовности)
- Добавление позитивного исхода
- Изменение взаимного расположения карт

Поиск решений

Достать 3 карты ситуации. Активировать карты. Как эти карты описывают твою ситуацию?

Как они должны лежать в хронологическом порядке? В результате рассказа появляется четкое понимание ситуации.



Использование подложек упрощает поиск решений



БОЛТЛИВОСТЬ



НЕКОНКРЕТНОСТЬ

МУЧЕНИЕ



ТЯЖЕСТЬ

ОТКРЫТОСТЬ



ИСКРЕННОСТЬ

ЗНАКОМСТВО С ТЕХНИКОЙ АКТИВИЗАЦИИ КАРТЫ

ЕССО

- ВЫТЯГИВАЕМ В ЗАКРЫТУЮ
- СМОТРИМ 3-5 СЕКУНД
- ГОВОРИМ ИМЯ
- О СЕБЕ (ОПЫТ, РАБОТА, СЕМЬЯ, ВСЕ, ЧТО ВЫ СЧИТАЕТЕ ВАЖНЫМ)
- КАКОЕ БЫЛО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С КАРТАМИ
- ОЖИДАНИЕ ОТ СЕМИНАРА

ВАЖНО

- НЕ СПЕШИТЬ С ВОПРОСАМИ, ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ КЛИЕНТУ ОТВЕТИТЬ НА ВПРОС, ПРИСЛУШАТЬСЯ К СВОИМ ОЩУЩЕНИЯМ, ЧУВСТВАМ, ВЫДЕРЖИВАТЬ ПАУЗУ, ПОМНИТЬ О ВОЗМОЖНОСТИ СОПРОТИВЛЕНИЯ
- ОТСЛЕДИТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПЕРЕНОСЫ: КАК ЭТА СИТУАЦИЯ ОТЗЫВАЕТСЯ ДЛЯ МЕНЯ, КАКИЕ ЭМОЦИИ У МЕНЯ ВОЗНИКАЮТ, НЕ НАВЯЗЫВАТЬ СВОЮ ИНТЕРПРЕТАЦИЮ КЛИЕНТУ.
ПОКАЗАТЕЛИ ВОЗНИКШЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПЕРЕНОСА:
ТЕРАПЕВТ ПЕРЕСТАЕТ ОЩУЩАТЬ ТЕЛО, СВОЮ ОПОРУ (НЕМЕЮТ, ТЕРЯЮТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ НОГИ ИЛИ ЯГОДИЦЫ, ВОЗНИКАЕТ ТОННЕЛЬНОЕ ЗРЕНИЕ – МЫ ПОГРУЖАЕМСЯ В СЕБЯ, ПЕРЕСТАЕМ ОТСЛЕЖИВАТЬ КЛИЕНТА, СМОТРИМ ЕМУ В ЛИЦО В ОДНУ ТОЧКУ, НЕ СЛЫШИМ, СОХРАНЯЕМ МАСКУ ПРИСУТСТВИЯ И Т.Д.)
ВОЗМОЖНЫ РАЗЛИЧНЫЕ РЕАКЦИИ В ТЕЛЕ (БОЛЬ, ДИСКОМФОРТ, «СОСЕТ ПОД ЛОЖЕЧКОЙ» И Т.Д.)

ХАРАКТЕР ЗАДАВАЕМЫХ ВОПРОСОВ

- УТОЧНЯЮЩИЕ
- СОПРОВОЖДАЮЩИЕ
- НАВОДЯЩИЕ
- УГЛУБЛЯЮЩИЕ
- ПОВТОРЯЮЩИЕ ТО, ЧТО СКАЗАЛ
КЛИЕНТ

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И «Я» КЛИЕНТА ТЕХНИКА «ПУТЬ»

Habitat

1. Какой я сейчас

2. К чему хочу прийти через определенное
время

3. СОРЕ

Стопер (страх, что мне мешает прийти к
этому, препятствия)

4. МОРЕНА.

Ресурсы, на что я опираюсь.

5. Поменять местами ресурсы и стопер.

Техника «Послание рода»

КОЛОДЫ «ОХ» и «ПЕРСОНА»

- Выбрать из колоды в открытую лица бабушки, прабабушки и матери. Рассмотреть каждую (по очереди), какая она, какой у нее жизненный девиз, чем занималась.
- Потом положить карточку прабабушки, и из двух колод вслепую выбрать карту и слово, положить карту на слово и рассказать, какое послание тебе передает

Техника «Крюк отношений»

Техника «Крюк отношений» - называется так потому, что «цепляет» проблемы в отношениях. Отношения бывают партнерские, семейные, детско-родительские и т.д.

Работают колоды Habitat, MORENA, COPE, открытки «Ключи и замки», «Двери», «Переход».

Схема работы с отношениями

Делать схемы под запрос клиента, так как наша задача сопровождать клиента и как можно быстрее подвести его к осознанию проблемы.

С какими отношениями вы бы хотели поработать:

- Детско-родительские
- Супружеские
- Мужчина-женщина
- Однополая любовь (это отдельная тема)
- Кто хотел бы быть клиентом, возможность

Диагностика

- как клиент рассматривает, выбирает, трогает, греет, раскладывает, так же он и выбирает отношения.
- Вопросы: Вы так же тщательно выбираете отношения? Для Вас правда важно выбирать отношения, чтобы соответствовал образцу, а не каким есть?

1. Сквозь какие очки мы смотрим на человека, сквозь что мы смотрим на ту или иную ситуацию?

Открытка ключи-двери, 1001.

Сквозь какие двери мы приходим в отношения? В любые отношения, не важно в какие.

- II. Выбираем карту «Каким ключом я открываю (вступаю) в отношения ?
- III. Каким ключом закрываете отношения?

Колода СОРЕ, ТАРО

IV. Что мы теряем в отношениях?
Если опыт травматичный, то нужно сделать рефреминг, снять эмоциональное напряжение, перевести на ресурс.

V. Что мы приобретаем в отношениях?

Выбор открытый

Колоды 1001, Хабитат, Морена

VI. Какие идеальные отношения. Выбор открытый.

Работают колоды ЭКО, МОРЕНА: 3 шага, которые ты предпримешь для создания идеальных отношений.

Работают колоды 1001, Тэнду, открытки «Переход», «Спектрокарты». Выбор открытый.

Домашнее задание

- Сделать каждую схему с одним-двумя клиентами
- Описать полученный результат
- Написать о своем впечатлении о клиенте в результате работы: какие гипотезы, впечатления, проблемы, в какую сторону следует идти в психотерапии.

Часть 2. Расширение возможностей работы с

ОТНОШЕНИЯМИ

- Приветствие через призму (колода ЕССО)
- Спросить: с чем пришли? как прошла неделя, через что вы смотрите на мир?
- Собираем отношение к цвету, к тому, как падает тень или свет, в каком направлении, на что ложится, какие эмоции возникают при восприятии цвета, какие цвета – основные или дополнительные.
- Если цвета интерпретируются как едкие – (едко-желтый, едко-зеленый) то есть

– Вначале следует сформулировать запрос клиента и только после этого вытаскивать картинку - она является ответом на вопрос. Последующая словесная интерпретация усиливает эффект (слово позже картинки, так как за слово может зацепиться мозг, а это уже не дает возможность эмоциям и воображению проникать глубже в психику). Во вторую очередь можно вытащить карту-знак или карту – слово.

Если гипотеза уже сложилась, то терапевт никогда не транслирует ее, а задает вопросы или предлагает варианты: «Послушайте, может быть это так...?»

Что откликнулось?...

Я правильно услышал, что.....?

Это действительно так...?

– при этом понижается эмоциональность, достигается уровень еще более глубокого проникновения в бессознательное .

Можно позволить озвучить
свое состояние-
присоединиться, показать, что
клиент не один в этой
проблеме – сблизить
дистанцию и усилить доверие к
Терапевту.

Схема работы в парных (супружеских) отношениях

ТанДоо, закрытый выбор

1. Какие отношения сейчас есть (крайние)?

(ОХ, закрытый выбор)

2. Кто Я? Какой, какая Я в этих отношениях?

(ОХ, закрытый выбор)

3. Кто он(она), какой он (она) в этих отношениях – как я это вижу?

СОРЕ, закрытый

4. Что повлияло на то, что сейчас

спожипись такие отношения и я такой как

Техника МОСТ (шаги)

- Три шага, который необходимо сделать, чтобы прийти к тем, отношениям, к которым человек стремится.
- Можно менять расположение карт относительно друг друга.
- Хорошо работают дорожные знаки, колода знаком из TanDoo.

Детско-родительские отношения

**Работают колоды «Anibi», «1001» + «Ох»
(слова)**

«Кто я как родитель?»

**Применять там, где плохо складываются отношения
как родителей. Примеры запросов: «Я-плохой
родитель?», «Я перестала быть мамой», «У меня
чувство вины, что я плохая дочь (сын)».**

**С чего начинаются родительские отношения?
Откуда растут ноги?**

Шаг 1. С чего начинаются детско-родительские отношения? Пренатальное состояние. Что было с клиентом в тот момент, его окружение, состояние матери (выбор закрытый – две карты – образ и слово):

- ощущения
- чувства
- МЫСЛИ
- отношение к цвету
- отношение к картинке
- отношение к слову
(Для чего это слово?)

Шаг 2. КОЛОДА «ОХ» (закрыты́й выбор).

Какое было отношение у матери во время беременности?

Какие отношения с матерью были у клиента?

Что повлияло на эти отношения с матерью, какая внешняя среда была?

Узнаем, какие отношения были у мамы со своей мамой, папой между супругами?

Как складывались отношения у мамы с мамой, как складывались отношения у мамы с папой?

Кто был значимой фигурой для клиента?

Как они взаимодействовали с клиентом?

Шаг 3. Колода «ОХ» закрытый выбор картинка+слово

Какие сейчас отношения у клиента с матерью (отцом)?

Когда в жизни (в детстве, в подростковом возрасте, в юности) были похожие ситуации, которые изображены на картинке?

Про что это слово? Похоже ли это на то, что...?

Следующие шаги

Определение направления дальнейшей терапии (куда бы мы пошли дальше?)

Варианты:

- Устраивают ли настоящие отношения?
- Какой Вы как родитель?
- Если отношения очень плохие, то какие отношения Вы бы хотели иметь?

Шаг 5. колода «ANIBI», «TanDoo» + «ОХ»

В открытую вытащить картинку и потом слово : какие отношения хотелось бы. В открытую, потому что у клиента скорее всего есть образ того, какие отношения хочется.

- Ищем фактор, который мешает чтобы были такие отношения (это обычно внешние факторы, а мы должны направить вектор вовнутрь).

Шаг 6. Колода ОХ

- что необходимо в себе изменить, поменять, чтобы прийти к таким отношениям?

(Здесь запускается процесс рефлексии и он будет продолжаться, поэтому сеанс можно завершать уже на это шаге).

- ЕСЛИ КЛИЕНТ СЧИТАЕТ, ЧТО ОН ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ, ТО НАМ НАДО ПЕРЕЙТИ НА ПОЗИТИВ: КАКИМ ОН ХОТЕЛ БЫ СТАТЬ, БЫТЬ, НА ЧТО ПОМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ?

ШАГ 7 (ЛЮБАЯ СКАЗОЧНАЯ КОЛОДА)

- Шаг 7-1, 7-2, 7-3: какие 3 шага можно предпринять для достижения этой цели?
- Можно переворачивать карты все одновременно или по-очередности.
- Отпускаем с пониманием либо как к этому прийти, либо каким я хочу быть, либо что необходимо изменить в себе.

Я как профессионал.

Запросы: самоопределение, эмоциональное выгорание, профессиональная деформация, хроническая усталость.

- Какой я профессионал (психолог, психотерапевт).

Эта карта про то какой Вы профессионал.

Можете рассказать, что вы видите? Как это отзывается для Вас? Что вы сейчас ощущаете, чувствуете? Что означает этот цвет? Образ?

- Где здесь Вы?
- Где здесь ресурс?
- Есть здесь страх? Про что этот страх, тревога? Какие эмоции ощущения когда

Психосоматика

- Колода ЭКО (отключается мозг и работает чувство и тело). Можно работать с «Persona» и «Personita».
- Очень важно, чтобы у клиента был запрос.
- Надо построить древо генограммы снизу: сначала «Я», слева – материнская линия, справа – отцовская. Братья и сестры родные на одной линии с «Я». Можно вносить очень значимых, но не родственников.
- Можно посмотреть, что передается по

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Какие чувства вызывает эта карта?
- Какие два цвета для тебя наиболее привлекательные, что бросается в глаза?
- Про чувства, которые эти цвета могут выражать ?
- Через цвет происходят какие-то ассоциации.
- С каким девизом я живу? С каким девизом живет мама, папа?
- Как Клиент воспринимает папу и маму? Как воспринимает человека из своего рода?
- Какими заболеваниями болел каждый?
Травмы, переломы, по цветовой гамме

Установка: «Сегодня мы с тобой будем делать психосоматическую генограмму для того, чтобы посмотреть что и как передается в твоём роду.

Какие-то заболевания, ситуационные проблемы, посмотрим, что ресурсного тебе могло передаться. Чаще всего мальчики берут жизненную энергию по своему отцу, а тот у своего и если у тебя родится сын, то ты передашь ему свои ресурсы. Соответственно девочки берут от мамы. Эта колода называется «ЭКО». Выбери карту вслепую.

Карты актуальных способностей (позитивная психотерапия)

**Четыре качества жизни или модель
переработки конфликта (модель
баланса)**

Человек воспринимает и познает
окружающий мир через 4 канала:

- ✓ тело/ощущения (сон, питание, секс,
спорт, гигиена, заболевания);**
- ✓ достижения/деятельность (карьера,
успех, деньги, разум);**

- ✓ Контакты/традиции (способность к поддержанию отношений с собой, партнером, родственниками, друзьями, коллегами);
- ✓ Фантазия/ интуиция/будущее (озарение, вдохновение, мечты, будущее, планирование, смыслы, фантазия, религия).

В идеальной модели энергия человека (100%) распределяется гармонично по всем 4 сферам.

Модели для подражания или базовые эмоциональные

установки

- Я (отношение родителей, братьев, сестер к человеку);
- Ты (отношения между родителями);
- Мы (отношение родителей к окружению)
- Пра-Мы (жизненная философия, мировоззрение, верования родителей).

Все многообразие отношений описывается в этих четырех сферах измерения модели для подражания. Чтобы понять суть конфликта, необходимо разобраться в его

Варианты работы с картами самопомощи.

- Исследование фиксации на одной из 4 сфер:
- Выбери в открытую из этих карт те, в которых ты наиболее успешен (положи справа) и те, которые эмоционально притягательны (слева).
- Разложи по сторонам ромба. Распредели энергию в процентах. Прочти содержание карты.

Работа с ДАО и актуальной конфликтной ситуацией

- Какие АС задействованы в данной ситуации? Найдите эти способности в наборе).
- Какие АС были ущемлены в данной конфликтной ситуации? (найдите в наборе).
- Какие АС помогали справиться с этой ситуацией?
- Какие из этих способностей развиты недостаточно, а какие переразвиты?

Три конфликта

- Честность/искренность - вежливость
- Любовь – справедливость
- Доверие - контроль