

Анастасия Колендо-Смирнова

МАК (метафорические ассоциативные карты)



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К60

Колендо-Смирнова А.

МАК (метафорические ассоциативные карты) / Колендо-Смирнова А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 91 с.

ISBN 978-5-532-98382-3

Это сборник из пяти книг по работе с метафорическими картами. Каждая из книг представляет собой конспект лекции и публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации. Сборник состоит из таких книг: МАК в работе с травмой; МАК в работе с самооценкой; МАК в работе с бесплодием; 20 техник МАК для работы с необычными колодами; Просто МАК, или Основные способы работы с метафорическими ассоциативными картами.

ISBN 978-5-532-98382-3

© Колендо-Смирнова А., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Способы работы с МАК	4
МАК в работе с самооценкой	25
Техники в работе с необычными колодами	39
МАК в работе с травмой	58
МАК в работе с бесплодием	76

Способы работы с МАК

Метафорические ассоциативные карты возникли от совместной работы психотерапевта и художника. Первая колода метафорических ассоциативных карт была создана в 1975 году Эли Раманом, канадским профессором искусствоведения. Он хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям. Эта колода карт получила название «ОН» (междометие, в английском языке выражающее удивление). Совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента.

Главный принцип работы метафорических карт заключается в том, что они являются проводником для работы с нашим бессознательным. Каждый человек видит в изображении на карте лишь свою личностную интерпретацию рисунка.

Отсюда первый, и основной закон работы с метафорическими картами, никогда не предлагать свою интерпретацию другому человеку!

Если я спрошу человека хочет ли он поступать в институт на экономиста? Он ответит мне своим сознанием: « Да, конечно, это хорошая профессия, мои родители экономисты, конечно я хочу поступить». Но после я могу попросить задать его себе такой же вопрос и достать карту, и то, что он увидит на карте будет ответом его бессознательного и вдруг на карте он видит человека в оковах, и он понимает, что чувствует на самом деле себя скованным в том, что обязан поступать именно на экономиста, и внутренне его это сковывает и тяготит, но он не готов признать себе в этом, так как с точки зрения логики решение принято очень правильно и верно. Но его бессознательное может считать иначе. И оно может сообщить ему свое восприятие этой ситуации, как через чувства, так и через

работу с метафорическими картами. В случае если человек подавит все же чувства и не захочет прислушаться к бессознательному, то не исключено, что в скорое оно заговорит с ним через тело, а именно болезнь... Это пример того, как работают метафорические ассоциативные карты. И это основное их назначение быть проводником в работе с бессознательным. Есть техники и даже колоды, где работа с сознанием ведется так же достаточно обширно, но все же основное их предназначение вызывать эту реакцию «Ох!» то есть некое новое понимание, которого не было прежде.

Понимая этот важный принцип Вы можете превратить в метафорические карты все, что найдется под рукой. И картинки в книге или журнале, и картины в музее и просто вид из окна. Основное, что мы делаем в работе с картами задаем правильные ответы бессознательному и получаем от него ответы.

Например: Если я поступлю на экономиста, как я буду себя чувствовать? Задайте себе вопрос и посмотрите на карту, картинку, в оно, на лево, в 10-ю страницу журнала и т.д. И там человек увидит свою личную интерпретацию именно свой ответ от своего бессознательного.

Важно, сначала задавать вопрос, а потом открывать карту, чтоб получить этот эффект «Ох!» Нельзя сразу открыть пять карт, а потом рассказать что где ощущается.

Иногда люди, это редко не совсем понимают, как работать с картами, поэтому им нужно рассказать вкратце вышеизложенное и показать простой пример техники (выбрав из тех, что будут далее), чтоб стало ясно.

Существует множество разновидностей метафорических ассоциативных карт, я буду перечислять некие группы в которые их можно объединить по ходу книги.

Портретные колоды

Портретные колоды это колоды на которых изображены люди, либо в полный рост либо только их лица.

Например «Персона», «Персонита» Автор: Эгетмейер Моритц, «Лица» Автор: Ю. Демидова

По сути основное назначение этих колод работать с состояниями, эмоциями, сублимностями и отношениями.

Техники с одной картой

Одной картой в портретной колоде хорошо работать с прогнозами, если я сделаю это то буду чувствовать себя... Или картами помощниками.

Пример. Человек не знает стоит ли ему сделать что-то, что он запланировал. В закрытую из портретной колоды с вопросом, как я буду чувствовать себя если сделаю это... ? достать карту и описать человека увиденного на карте.

Имея нерешенную ситуацию, в которой нужна подсказка, совет, новый взгляд на проблему. В закрытую достать карту. И описать человека на карте отвечая на такие вопросы:

Какое настроение у этого человека?

Кто он?

О чем он думает сейчас?

Что он делал до того, как мы стали его описывать?

Сколько ему лет и чем он занимается по жизни?

Если бы он узнал о Вашей проблеме, что бы он сказал Вам?

Почему он считает, что нужно поступать именно так?

Почему и зачем мне попалась именно эта карта?

Еще одну карту можно выбирать в открытую в случае, когда человеку нужно поговорить с кем-то. Что-то высказать, что-то обсудить. Например женщина хочет поговорить со своей сотрудницей, о том, что ее поведение ее не устраивает, но набраться смелости сделать это в реальности не может, то вполне возможно выбрать карту и потренироваться провести беседу сначала таким образом. Как бы разыграв разговор с картой. Тогда карта будет выбираться в открытую, чтоб она была максимально похожа на человека, которого будет символизировать. По ходу работы в это общение вероятно будут включаться и другие колоды для наполнения клиента ресурсом и выбора правильного поведения в данной ситуации из универсальных колод.

Техники с двумя картами

Две карты это как правило работа с конфликтом межличностным или внутри личностным.

Мы будем работать портретной колодой двумя картами в закрытую доставая их поочередно в случае дилеммы. Каким я буду если сделаю это? И каким я буду если не сделаю это? Каким я буду если выберу это и каким буду если выберу то?

Основные техники, исполняемые двумя картами это сближение или отдаление. То есть когда мы либо сводим карты вместе, либо разводим их подальше друг от друга.

Сближения нам нужны, когда надо решить межличностный конфликт или внутриличностный.

Например, девушка поссорилась со своим парнем. Мы предлагаем ей в открытую достать две карты, одна из которых будет символизировать ее и одна ее парня.

Или клиент и хочет и одновременно не хочет менять работу. Мы просим его вытянуть в закрытую две карты (можно и в открытую

выбрать) которые будут обозначат две его субличности, ту часть которая хочет поменять работу и ту, что нет.

Подобным образом мы выбираем две карты, для любого подобного запроса, и наша цель в технике свести карты максимально близко друг к другу. А в начале техники расположить их подальше друг от друга на столе по ощущениям клиента на сколько далеки на данный момент они друг от друга.

Сведение карт друг с другом происходит таким образом:

Сначала описывается каждая карта отдельно, вернее человек на ней. Какой он, что он чувствует? Чего Хочет? Какое у него настроение и т.д. Таким образом происходит активация карты. То есть бессознательное скрепляет эту карту с тем, что мы под ней подразумеваем.

Далее человек отвечает либо от себя либо от имени первой из карт на такие вопросы: Чем походи два этих человека? И чем они не похожи?

Если клиент отвечает от себя, а не от имени карты (можно и так и так) то после того как он ответил он должен почувствовать и сказать могут ли теперь карты физически стать ближе? Можно ли их сдвинуть капельку друг к другу?

Если клиент отвечает от имени карты, то он должен ответить сначала от имени одной, потом от имени другой карты на эти два вопроса и после уже клиент определяет готов ли он сдвинуть их теперь немного ближе.

Таким образом работа продолжается до тех пор, пока карты не окажутся вплотную друг к другу. В случае решения внешнего конфликта можно их оставить так. В случае внутреннего можно положить одну карту под другую и описать ощущение верхней карты, потом поменять их местами и так же описать чувства. После можно в

открытую найти в колоде новую карту символизирующую того человека который получился из этих двоих. И на этом закончить.

Такое же точно действие но наоборот мы делаем, когда нам нужно отделить два состояния. Например, женщина в своем муже видит отца. И тогда мы просим ее выбрать в открытую две карты, одна из которых будет обозначать ее мужа, а другая отца. Далее мы их прикладываем максимально близко, можно даже одну на другую, по ощущениям клиента. И далее точно так же задавая два вопроса Чем похожи? И в чем их различие? Раздвигаем постепенно эти карты так же, как это было описано выше, при сведении.

Еще есть забавная техника для работы со своей тенью также на две карты, выполняется она так:

Просим клиента в открытую из портретной колоды выбрать одну карту, которая больше всего нравится и описать ее и после выбрать карту которая больше всего не нравится и описать ее. Как правила вторая карта это тень человека, то есть тот образ себя который в человеке есть, но сознательно не принимается, вытесняется и подавляется. Осознание и принятие такой части своей личности делает человека более гармоничным.

Техники с тремя картами и более

Три карты это как бы маленькие расстановочки. Которые применяются чаще всего на решение межличностных проблем. Хотя можно по аналогии применять их и к внутренним конфликтам. Но я расскажу, как это делать на примере внешнего конфликта.

В открытую выбираются конфликтующие стороны и третья карта это причина их конфликта или их отношения или человек имеющий влияние на их отношение. То есть третья карта как бы дополнительная.

Например к нам пришла мама, у которой конфликт с дочкой. Мы попросим ее выбрать себя, дочь и их отношения.

Далее эти три карты выкладываются на столе таким образом, каким кажется наиболее правильно клиенту. После карты активируются, как это делать я писала выше.

Далее карты перемещаются по столу либо в произвольном порядке пока расклад не будет казаться клиенту оптимальным и все карты в нем будут чувствовать себя хорошо. Либо специально выкладываются в треугольник где сначала одна из карт сверху, а две снизу. Спрашивают о каждой карте, как она себя чувствует в таком положении? Потом, верхнюю карту меняют на другую и снова интересуются ощущениями каждой из карт, и после третья занимает верхнее положение и опять происходит опрос каждой карты о ее чувствах.

Таким образом, задача разместить карты так, чтоб каждой из них было хорошо. Параллельно можно добавлять ресурс каждой из них, чтоб менялось их состояние, но как это делать я буду описывать в том, как работают ресурсные колоды.

Таким же образом можно работать с большим количеством карт. Когда раскладывается целая семья или коллектив.

Линейные расклады

В данном случае я имею ввиду линейность в плане времени. То есть можно выкладывать свою линию жизни до сегодня. Можно планировать свои состояния на будущее.

Например, к нам обратился человек, который не знает переезжать ли ему на постоянное место жительства в Израиль. И вот мы просим его в открытую выбрать то как он себя чувствовал в детстве ока жил тут, в юности, и как сейчас ему тут. И после в закрытую достать две карты одна из них будет означать его через несколько лет если он