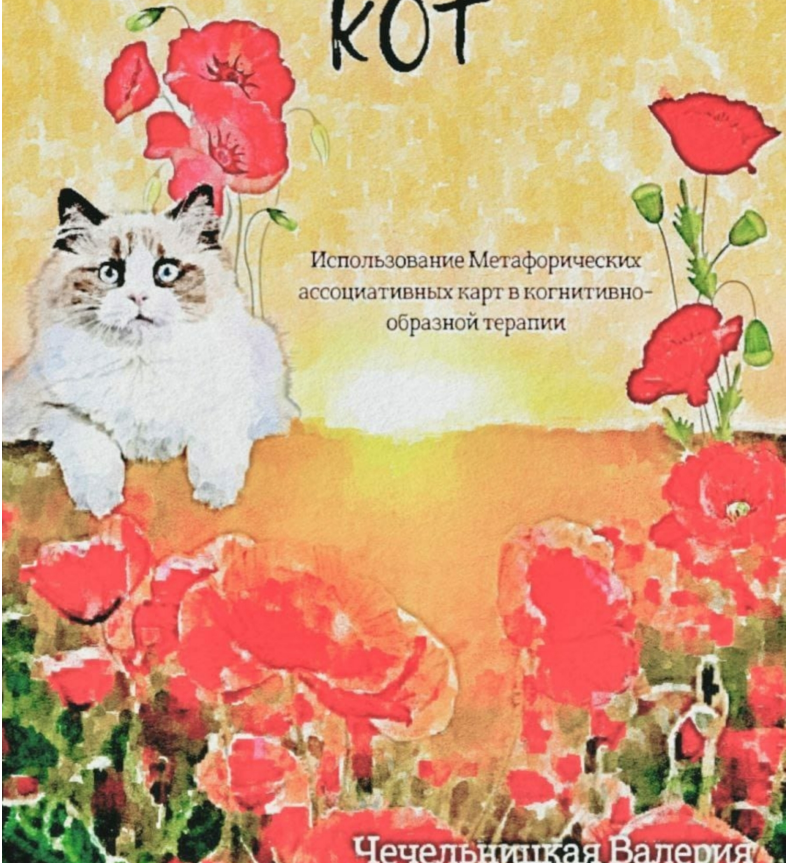


МАКОВЫЙ КОТ

6+



Использование Метафорических
ассоциативных карт в когнитивно-
образной терапии

Чечельницкая Валерия

Валерия Борисовна Чечельницкая

МАКОВЫЙ КОТ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65772338

SelfPub; 2021

Аннотация

КОТ – это не только мяукающее создание, а МАК – не только растение, из которого можно сделать ароматные бублики или пироги.

Когнитивно-образная терапия – это метод работы с собой и клиентами. В сочетании с метафорическими ассоциативными картами вы сможете: поработать любую сферу жизни, научитесь лучше понимать себя, познакомитесь с авторскими техниками. Вместе с героем Н и его котом МАКом, вы сможете вместе решить свои психологические проблемы и найти внутреннюю гармонию.

В этой книге вас ждет теория и море практики по использованию МАК в когнитивно-образной терапии. Вы узнаете, что такое первичный и рабочий запрос. Как работать с психологическими убеждениями и почему для получения результатов его достаточно представить в виде образа? Как самостоятельно поменять установки и интересно подвести итоги в конце работы?

Автор произведения – дипломированный психолог, влюбленный в свою работу с 11 лет. Арт-терапевт,

гештальт-терапевт, коуч. Специалист по работе с МАК и трансформационными играми.

Содержание

1 Этап. Запрос	12
Задание 1.	18
Задание 2	20
Желаемая картинка или путешествие на Машине времени	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Валерия Чечельницкая

МАКОВЫЙ КОТ

В книге вас ждет теория и море практики по использованию МАК в когнитивно-образной терапии. Вы узнаете, что КОТ – это не только мяукающее создание, а МАК – не только растение, из которого можно сделать ароматные бублики или пироги.

МАК – это проективный инструмент. Метафорические ассоциативные карты помогают работать с подсознанием человека. Представляют собой колоду картинок или текстовых фраз, размером с небольшую открытку. На рисунках могут быть разнообразные изображения – людей, пейзажей, ситуаций, бытовых предметов и др. Фразы также многообразны – эмоции, проблемы, ресурсы, цитаты и др. Первая колода «ОХ» была создана в 1975 году Эли Раманом и Моритцем Эгетмейером.

КОТ – это современный метод работы с подсознанием, созданный Анастасией Колендо-Смирновой. Когнитивно-образная терапия помогает с помощью образов трансформировать глубинные деструктивные убеждения. Методика создана Анастасией Колендо-Смирновой.



КОТ – это удивительный метод работы над собой и с клиентами. В сочетании с метафорическими картами вы сможете:

- Поработать с любой сферой жизни;
- Составить конкретный план действий;
- Узнать чем КОТ отличается от МАК;
- Научиться лучше понимать себя;
- Познакомитесь с новым видением когнитивно-образной терапии;
- Узнать авторские техники для работы с собой и с клиентами.

Прежде чем начать, посмотрите внимательно на таблицу. Она поможет разобраться, чем метафорические карты похожи и чем отличаются от когнитивно-образной терапии:

Сходства

МАК

КОТ

1. Может применяться самостоятельно или при работе с клиентами;
2. Простой в обучении;
3. Работает с подсознанием при помощи образов;
4. Можно применять отдельно друг от друга без каких-то дополнительных инструментов;
5. Более эффективен после прохождения обучения.



Различия

МАК	КОТ
<p>Отдельный психологический метод краткосрочной терапии. Имеет четкую структуру, состоящую из 5 шагов. Их мы подробно разберем в этой книге</p> 	<p>Инструмент для работы, который можно применять в различных длительных и краткосрочных психологических направлениях – КОТ, Гештальт, КПТ, Игропрактика и др.</p> 
<p>Универсален, работает со всеми запросами Можно применять с людьми любого возраста, пола</p>	<p>Существуют универсальные карты, а бывают тематические. Во втором случае они подходят для конкретных тем – отношения, финансы и т.д.</p>
<p>Не все колоды подходят для любого возраста или пола. Существуют специально созданные для подростков, беременных женщин и др. Можно использовать как для техник с глубинными проработками, так и без них</p>	<p>Погружение в глубинные лабиринты психики не выводится на осознаваемый уровень</p> 

В книге мы с вами пройдем по 5 этапам когнитивно-образной терапии и посмотрим, каким образом ее можно дополнить метафорическими картами:

- 1.Запрос
- 2.Убеждение
- 3.Создание картинки для работы
- 4.Терапевтическая трансформация
- 5.Фиксация изменений

1 Этап. Запрос

Запрос – это четкая, конкретная, актуальная цель клиента в реализации которой помогает психолог, коуч или другой специалист помогающих профессий. Он показывает, какую именно помощь хочет получить человек и какого результата он ждет.



Чтобы было понятнее, я предлагаю познакомиться с мужчиной по имени Н. Он вместе с нами будет проходить каждый шаг и двигаться к цели. Герой не знает, что именно его не устраивает в жизни. У него накопилось много тревожных моментов. На работе начальник постоянно кричит, дома жена пилит. К тому же сильно болит спина, шея. Будто на плечах лежит наковальня и давит на тело. Настроение поднимает только игра на гитаре, только на нее не хватает времени. Да и выходить из дома, чтобы встретиться с друзьями, нет особого желания из-за погоды. На улице то снег, то дождь льет стенами. Еще Н любит играть с котом по имени МАК. Дружелюбным домашним животным, которого мужчина нашел месяц назад спящим на маковом поле и забрал к себе домой. Правда, играть с ним в последнее время сил не так много.

То, с чем пришел молодой человек – это **жалоба**. Она эмоциональная. Каждое слово подчеркивает выразительная мимика героя. Иногда он раскатисто смеется, иногда резко отводит взгляд и озирается по сторонам, будто ищет поддержки. Голос Н наполнен тревогой, обидой на начальника, на жену, на себя. Даже когда Н улыбается, на лице видно напряжение. Герой понимает, что хочет полностью изменить несколько сфер жизни. Он озвучил несколько знаковых тем.

Предлагаю его выслушать и помочь определиться с одним, конкретным запросом. Для этого предлагаю пообщаться и задать наводящие вопросы:



- 1) Для чего вы пришли на сессию? (Для чего вы решили прочитать эту книгу?)
- 2) Чего вам не хватает в жизни, а что устраивает?
- 3) Насколько тема, с которой вы хотите поработать, актуальна прямо сейчас по 10и бальной шкале?
- 4) Чего вы ожидаете от меня, как от специалиста (как от автора книги)?
- 5) К чему вы стремитесь в жизни на данном этапе? Как продвигается? Что вам мешает?
- 6) Что важного происходит в вашей жизни сейчас?
- 7) К чему вы хотите прийти в результате работы?

Задание 1.

Возьмите лист бумаги или любимый блокнот. Ответьте для себя на все или некоторые из предложенных вопросов вместе с Н. Они помогут лучше понять себя и свою цель в будущем. После этого, напишите четкий запрос, с которым хотите поработать:

Например: Я хочу к Году весить .. кг

Я к месяцу полностью попрощаюсь со страхом коллектива

Н взял ежедневник и начал выполнять первое задание. Он решил прочитать книгу, чтобы разобраться в себе. Понять, что ему делать дальше с работой, отношениями, самооценкой. Боль в шее и спине тоже мешает наслаждаться жизнью. Нравится играть на гитаре, а остальное не устраивает. Ощущение, будто радость стала редким гостем в жизни мужчины. С какой темой стоит поработать, непонятно? Отношения не устраивают на 8 из 10, работа на 10, самооценка на 8. Сейчас Н мечтает открыть свою фирму и чаще видаться с друзьями. Мужчина пока не определился, с каким запросом работать, много накопилось негатива. Поэтому он бросил блокнот на стол и продолжил читать книгу.

Перед тем как продолжить, поделюсь с вами одним маленьким секретом. **В КОТ не обязательно описывать чувства или мысли словесно.** Если вы уже выполнили задание и записали осознания по запросу, это отлично. Оно поможет быстрее продвинуться к следующему шагу – созданию желаемой картинки.

Прежде чем пойти к следующему этапу, предлагаю помочь Н конкретизировать запрос. Для этого предложим ему взять метафорические карты и подумаем, в какой ситуации они могут помочь:

- Несколько актуальных ситуаций, с которыми Н хочет работать параллельно;
- Клиент после общения не определился с конкретной темой
- У специалиста возникает желание разнообразить работу с методом КОТ;
- Н проще работать с опорой на готовый образ.

Задание 2

Возьмите, не глядя, карту из любой колоды метафорических карт. Внимательно ее изучите или посмотрите на предложенный вариант. Если вы будете выбирать самостоятельно, рекомендую использовать портретные, универсальные или специальные колоды, где изображен какой-либо человек. Теперь самое время дополнить свои записи ответами на вопросы:



- 1) Что вы видите на карте? Что чувствуете, глядя на героев? О чем думаете?
- 2) Кем вы себя представляете на этой картинке?
- 3) Что на карте привлекает внимание? Что вы изначально не заметили?
- 4) Что чувствуют персонажи? О чем думают?
- 5) Как эта картинка говорит о вас? С каким запросом стоит работать?
- 6) Какие выводы можете для себя сделать?

Сравните ваши заметки, которые вы сделали без метафорической карты и с ее помощью. После чего запишите свои осознания.

Н сначала с недоверием посмотрел на задание, и задумался над тем, как картинка поможет ему определиться с темой. Но все же, решил взять ежедневник с ручкой и записать свои ответы. Мужчина увидел на карте женщину или молодого парня, которого съжали в тиски. Он напуган и не может пошевелиться. Н представил себя этим человеком. Тем, кто боится дать отпор. С некоторыми он сам вел себя резко, чтобы не показывать слабость. С другими был тревожным, будто котенок, который мечтает спрятаться под дерево. Мужчина еще раз посмотрел на карту и обра-

тил внимание на красно-коричневый фон, за которым неизвестность и опустошенность. Мужчина на картинке злится, что не получает должного внимания от жены. Второй персонаж не знает что делать. Он терпит и ждет, когда его оставят в покое.

Как связаны между собой первое и второе задание? Н перечитал все записи. И понял, как можно найти радость в жизни, если тебя сдавили. В такой ситуации невозможно найти силы, время на игру с котом или встречу с друзьями. Ссоры с женой из-за проблем на работе. Что делать? Как найти гармонию в себе? Н задал себе последние два вопроса и понял, это ключ к решению проблемы. Он решил за месяц изменить отношение к себе и к окружающим. Общаться с теми, кто его поддерживает и о ком ему хочется заботиться.

Желаемая картинка или путешествие на Машине времени

Если вы пролистали книгу до этого момента, можно начать путешествие прямо сейчас. Хотя я рекомендую садиться в машину времени, определившись с запросом. В любом случае, пристегивайте ремни и садитесь поудобнее (ложитесь, вставайте или выбирайте любое комфортное положение).



Желаемая картинка – это образ счастливого и желаемого будущего. Момента, когда запрос полностью реализован. В когнитивно-образной терапии важно сформулировать актуальную тему не просто в текстовой форме, а представить в виде изображения.

Есть несколько принципов создания:

– Фиксация действия в моменте.

– Из будущего, а не из прошлого. Например, если в прошлом вы весили 60кг, а сейчас поправились до 70. Не стоит опираться на образ себя в прошлом. Создайте новый, в котором вы выглядите так, как хочется

– Важно, чтобы в желаемом образе был главный герой – человек, животное или др.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.