

12+

ПРОСТО

МАК

*или основные
способы*

РАБОТЫ С
МЕТАФОРИЧЕСКИМИ
ассоциативными
картами

КОЛЕНДО-

СМИРНОВА

АНАСТАСИЯ

Анастасия Колендо-Смирнова

**Просто МАК, или
Основные способы работы
с метафорическими
ассоциативными картами**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Колендо-Смирнова А.

Просто МАК, или Основные способы работы с метафорическими ассоциативными картами / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Какие бывают колоды метафорических карт? Зачем они нужны? Какие основные принципы работы с ними? На эти вопросы автор отвечает в этой книге.

Содержание

Введение.	5
Портретные колоды.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Анастасия Колендо-Смирнова

Просто МАК, или Основные способы работы с метафорическими ассоциативными картами

Введение.

Метафорические ассоциативные карты возникли в ходе 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 в качестве 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 сознательно: “Да, конечно, это хорошая профессия! Мои родители экономисты, конечно, я хочу поступить”. Но затем я могу попросить его задать себе такой же вопрос и достать карту. То, что он увидит на карте, будет ответом его бессознательного: неожиданно на карте он видит человека в оковах и понимает, что на самом деле чувствует себя скованным убеждением, что обязан поступать именно на экономиста. Это внутренне тяготит его. Но человек не готов признаться себе в этом, так как с точки зрения логики решение принято очень правильно и верно. Однако его бессознательное может считать иначе и сообщить ему свое восприятие этой ситуации как через чувства, так и посредством работы с метафорическими картами. В случае, если все же человек подавит в себе эти чувства и не захочет прислушаться к бессознательному, то не исключено, что в скором времени оно заговорит с ним через тело, болезнь...

Это пример того, как работают метафорические ассоциативные карты. Основное их назначение – быть проводником в работе с бессознательным. Есть техники и даже колоды, где работа с сознанием ведется достаточно обширно. Но все же основное их предназначение – вызывать эмоциональную реакцию – “Ох!”, дать некое новое понимание, которого не было прежде.

Понимая этот важный принцип, вы можете превратить в метафорические карты все, что найдется под рукой. И иллюстрации в книге или журнале, и картины в музее, и просто вид из окна. Главное, что в работе с картами мы задаем правильные вопросы 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, налево, на десятую страницу журнала и т.д. Там человек увидит личную интерпретацию – свой ответ от бессознательного.

Важно сначала задать вопрос, а потом открыть карту, чтобы получить “Ох!”-эффект. Нельзя сразу открыть пять карт, а потом рассказать, что и где ощущается.

Иногда люди (впрочем, это случается редко) не совсем понимают, как работать с картами. Поэтому им нужно кратко рассказать вышеизложенное и показать простой пример техники (выбрав из тех, что будут далее), чтобы все стало ясно.

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

Портретные колоды.

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

Например, “Персона”, “Персонита”. Автор – Эгетмейер Моритц. Еще одна колода – “Лица”. Автор – Ю. Демидова

Основное назначение этих колод – работать с состояниями, эмоциями, субличными и отношениями.

Техники с одной картой.

Одной картой в портретной колоде хорошо работать с прогнозами: “если я сделаю это, то буду чувствовать себя...”

Пример. Человек не знает, стоит ли ему делать то, что он запланировал. Достаем “закрото” из портретной колоды одну карту с вопросом “как я буду чувствовать себя, если сделаю это?”, а затем описываем увиденного на карте человека.

Имея нерешенную ситуацию, в которой нужна подсказка, совет, новый взгляд на проблему, можно не глядя, закрыто, 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 сказал вам?

–

Почему он считает, что нужно поступать именно так?

–

Почему и зачем мне попала именно эта карта?

Еще одну карту можно выбрать в открытую в случае, когда человеку нужно поговорить с кем-то, что-то высказать или обсудить. Например, женщина хочет поговорить со своей сотрудницей о том, что ее поведение чем-то не устраивает. Но набраться смелости и сделать это в реальности не может. В этом случае можно выбрать одну карту и потренироваться в проведении беседы, сначала как бы разыграв с ее помощью разговор. Карта будет выбираться в открытую, чтобы 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 ситуации.

Техники с двумя картами.

Две карты – это, как правило, работа с межличностным или внутриличностным конфликтом.

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

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

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

Например, девушка поссорилась со своим парнем. Мы предлагаем ей открыто достать две карты, одна из которых будет символизировать ее, а другая – ее парня.

Еще пример: клиент хочет и одновременно не хочет менять работу. Мы просим его не глядя достать две карты (но можно и выбрать открыто), которые будут обозначать две его личности: ту часть, которая хочет поменять работу, и ту, что нет.

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

Сведение карт друг с другом происходит таким образом:

Сначала каждая карта описывается отдельно, точнее, изображенный на ней человек. Какой он, что он чувствует? Чего хочет? Какое у него настроение? И т.д. Таким образом происходит активация карты. Бессознательное “скрепляет” карту с тем, что мы под ней подразумеваем.

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

Если клиент отвечает от себя, а не от имени карты, то после того, как он ответил, он должен почувствовать и сказать: могут ли теперь карты стать ближе в пространстве? Можно ли придвинуть их друг к другу, хотя бы немного?

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

Работа продолжается до тех пор, пока карты не окажутся вплотную друг к другу. В случае разрешения внешнего конфликта можно их так и оставить. В случае внутреннего предлагаю положить одну карту под другую и описать ощущение верхней карты, а потом поменять их местами и снова описать чувства. Затем открыто найти в колоде новую карту, символизирующую человека, который получился из этих двоих. И на этом закончить.

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.