

МАК

(МЕТАФОРИЧЕСКИЕ  
АССОЦИАТИВНЫЕ

КАРТЫ)  
В РАБОТЕ С  
ТРАВМОЙ

*Колендо-*

*смирнова*

**АНАСТАСИЯ**

16+

# **Анастасия Колендо-Смирнова**

## **МАК (метафорические ассоциативные карты) в работе с травмой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63100796](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63100796)  
SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

В книге даны эффективные техники работы с травмой при помощи метафорических карт. 1. В травму через ресурс. 2. Работа с травмированной частью 1. 3. Работа с травмированной частью 2. 4. Техники работы с травмой с элементами РПТ. 5. Техники работы с травмой с элементами НЛП. 6. Техники работы с травмой с элементами Психокатализа. 7. Техника колодой “Коуп” “Я справился”.

# Содержание

Введение.	4
Техника «Ресурс».	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Анастасия Колендо-Смирнова МАК (метафорические ассоциативные карты) в работе с травмой**

## **Введение.**

Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о том, как работать с травмой посредством метафорических карт. Есть три вещи которые необходимо знать, приступая к работе с травмой.

Первое – это ресурс. Да-да, именно ресурс. Мы не должны идти с человеком в проработку травмы, пока не убедимся в том, что у него хватит сил.

Второе – это наличие другого человека рядом, то есть, терапевта – вас. Чтобы клиент не сам завалился в травму, а вы были рядом. Тогда вы сможете выдержать его в любой момент, если он начнет погружаться в сильную боль. То есть, наличие второго человека в работе с травмой тоже очень важный момент.

И третий пункт – что такое травма. Давайте в двух словах обсудим это. Я не говорю сейчас о травмах, которые можно отнести к горю. Если к вам пришел человек, который вчера потерял брата в автокатастрофе, то мы с ним не будем работать теми методами, которые я сейчас дам, Эта травма будет относиться к переживанию горя. Клиент в таком случае должен будет пройти все пять этапов проживания горя. Подробно о том, как работать с горем, я рассказываю в своем курсе по психосоматике. Но в данном случае я буду говорить именно о тех травмах, которые произошли какое-то время назад. Они немного «скрыты», иногда вообще плохо вспоминаются. Чуть подробнее о таких «полузаживших» травмах.

Что такое травма? Я бы сказала так: неважно, какое событие, важно, насколько оно было травмирующим для человека.

Приведу пример со здоровьем: у одного человека хорошие физические данные. Он упал и потянул мышцу. Другой человек, с плохими физическими данными, также упал, но у него перелом. То есть, у всех есть какой-то резерв. Генетика, какие-то обстоятельства воспитания и так далее. Поэтому то, что для одного травма, для другого может быть не травмой, и наоборот. Любое травмирующее событие, с которым не справилась психика человека, и есть травма. Психика, конечно, каким-то образом справилась, потому что человек продолжает жить, но посредством определенной психологической защиты (вытеснения, рационализации и т.д.)

Травма похожа на перелом, который не стали лечить. Про него просто забыли. Перелом как-то сросся, зажил, но не очень правильно. В момент сильной эмоциональной нагрузки, с которой не справляется человек, образуется метафорический мыльный пузырь. В нем застряла эмоция. Обычно психика раскладывает все происходящие с нами события по местам. Но этот эмоциональный заряд, как воздушный шарик, который не переработался, а завис.

Наша задача в работе с травмой – понизить эмоциональную значимость этого пузыря. Либо его «лопнуть», либо плавно сдуть. То есть, убрать заряд, оставшийся от той травмирующей ситуации, с которой мы будем работать.

Вот, например, животные. Когда с ними случается стрессовая ситуация, после нее они дрожат, чтобы снять напряжение и убрать стресс. Так, насколько я знаю, поступают белые медведи, косули, которых собирался съесть лев, но им удалось остаться в живых. Сначала животное будет дрожать – у него восстанавливается организм.

Травмы – это ситуации, в которых был сильный эмоциональный накал и там, как правило, приняты деструктивные решения относительно мира и себя, либо других. Неудачные защитные решения, уместные в той ситуации, но не в нормальной жизни. Травмированная психика переносит их в повседневность. Например, тогда было бы полезно замереть и не двигаться. Но сегодня человек не может найти работу, как бы «замирая и не двигаясь» при ощущении стресса.

са. Нездоровое решение, принятое в травме, сопровождающейся сильными эмоциями, создает этот шарик, а наша задача – найти этот шарик и что-то с ним сделать.

Какими методами, по моему мнению, оптимально работать с травмой? Я считаю, что работать напрямую с травмой, с конкретным воспоминанием нехорошо! Например, ребёнок в старшей группе детского сада сходил «по-большому» в штаны, и это для него это серьезная травма. Не надо идти в эту травму напрямую! Я считаю, что заходить в травму можно, только работая с техникой десенсибилизации посредством движения глаз – ДПДГ (Френсин Шапиро). Как работать с этой техникой, я рассказываю в своем курсе по психосоматике. Эта методика также есть в адаптированном виде, в игре «Не плачь!» для работы с метафорическими картами.

Второй метод, который шикарно работает с травмой, это гипноз. Регрессивный гипноз я даю в играх «Исцеление» и «Психудейка». Там происходит полный сеанс погружения, нет соприкосновения с травмой напрямую. Мы идём «в обход» травмирующего события, и, как правило, глубже, чем была травма. Мы идём в предпосылки травмы. То есть, с тем опытом, который позже сделает эту травму травмой.

Сразу скажу, что у нас будет три этапа. Я очень люблю все структурировать и делить на этапы.

Первый – напитка ресурсом. Проверка на наличие в человеке силы, чтобы справиться с тем, с чем мы собираемся работать. То есть, первое – это ресурсы, и нам надо знать, что человек выдержит. Поэтому сначала будет диагностика плюс напитка ресурсами.

Второй этап – собственно исцеление травмы. Еще раз хочу подчеркнуть, что идти в травмирующую ситуацию можно лишь в случае работы методом ДПДГ, так как там идет сильная десенсибилизация негативных эмоций. Либо в гипнозе, так как человек очень ведом терапевтом. В любой момент его можно будет вернуть в нормальное состояние и не допустить детравматизацию (повторную травму).

Вот почему техники, которые я буду давать сейчас, ориентированы на то, что мы не лезем в травму, не заходим в неё. Например, женщину изнасиловали, и она пришла к вам. Мы не будем расспрашивать, как это было и кто это был. Мы не погружаемся в травму! Все техники будут работать метафорически. Если представить себе, что травма – это воздушный шарик, то мы будем его очень бережно и нежно сдувать, а не лопать, как в гипнозе и не сдувать с сильным нажимом, как в ДПДГ. Теперь будем переходить к тому, как это работает. Первое – мы проводим диагностику и наполняем ресурсом.



# Техника «Ресурс».

Итак, диагностика и напитка ресурсом.

Для этой техники можно взять любую сюжетную или универсальную колоду («Ох» «Сага» «Эмоции судьбы» и т.д.), и ресурсную колоду (это может быть «Морена» «Источник» «Большая маленькая я» и любая другая).

Для того, чтобы напитать ресурсом, сначала нужно понять, в какой области его недостаточно. Представим, что у человека есть четыре ножки – как у стола. На них можно опереться: это тело, дело, контакты и смыслы. Мы раскладываем карты из универсальной колоды в закрытую или открытую, по одной на каждую из этих сфер.

Первая из них – это тело, то есть, здоровье. С вопросом «что у вас сейчас происходит в сфере телесного здоровья?» мы просим человека достать карту и описать ее. Можно работать и в открытую, и в закрытую, ориентируемся на умение клиента работать с МАК.

# 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.