

сборник

Анастасия
Колендо-Смирнова



МАК МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

12+

Анастасия Колендо-Смирнова

МАК (метафорические

ассоциативные карты)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64050961

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-98382-3

Аннотация

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.

Содержание

Способы работы с МАК	4
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Анастасия Колендо-Смирнова МАК (метафорические ассоциативные карты)

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 изображе-

нии 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 признаться 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 про-

водником 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, субличностями 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 попала 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 (мож-

но 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 челоk 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 кар-

ты 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 переедет в Израиль, а вторая его в том же времени, но в случае если он поменяет место жительства.

Так же можно достать карты через 10 лет и в старости.

Подобным образом можно рассматривать и другие запросы.

Родовые системы

Те кто интересуется расстановками в полной мере могут вместо заместителей использовать портретные колоды.

Если Ваши знания в этом не велики можно просто разложить генеалогическое дерево выбирая тех кого человек знает в открытую, а кого не знает доставать в закрытую и не поворачивать вверх лицом.

Карты раскладываются так: сначала сам человек, над ним мама и папа, над мамой ее мама и папа то есть бабушка и

дедушка человека и так далее.

Подобные расклады нужны, когда нужно провзаимодействовать с родовой системой (или можно считать это субличностями) Например женщина не может иметь детей. Она выкладывает свой род и задает вопрос : « Кто в роду не хочет, чтоб я имела детей?» Далее моно просто слушать интуицию, а можно водить рукой над картами, чтоб попробовать что-то ощутить. Далее выбирается карта, которая по мнению клиента против продолжения рода, и с ней ведется разговор в котором Важно: 1. Сказать ей о том, что ее помнят, и она важна. 2. Поблагодарить ее за то, что благодаря ей клиент имеет возможность жить . 3 Сказать, ей, что на правах потомка клиент имеет право продолжать род. ; В идеале получить ее благословение.

Можно так же добавлять ресурсные карты в процессе разговора с ней чтоб менять ее состояние на более приятное от чего она будет более доброй и с ней будет проще договориться.

С другими запросами будет такой же порядок действий : генеалогическое дерево, вопрос кто против? Разговор по вышеприведенным пунктам с этой картой.

Женские мужские образы

То есть колоды, в которых только мужчины или только женщины.

Например «Образ мужчины» и «Образ женщины» Автор. Ю. Демидова.

Этими колодами можно работать по всем техникам, которые описаны выше. А так же хорошо работать с внутренними мужчиной и женщиной, с принятием и развитием себя. То есть со своими качествами и образом себя.

Например мы просим человека в открытую достать то количество карт, которое он считает нужным, чтоб описать себя сейчас.

Далее он рассказывает о каждой из этих карт. После его просят достать в открытую или закрытую несколько карт, что хотелось бы еще добавить в образ себя. Каких качеств мне не хватает? Какие качества стоило бы в себе развить?

Можно так же задавать вопросы таким образом: Что есть во мне, но я не знаю об этом или не хочу обращать внимание на эти качества?

Подобные расклады можно делать с вопросами. Каким я

вижу себя? Каким меня видят другие? Каким я хочу быть для других?

Каким я являюсь на самом деле? Каким я хочу быть для себя? И т.д.

Можно работать, как я уже говорила со своим женским и мужским в себе: например, моя женская энергия выглядит так, а мужская так, после мы их гармонизируем. Например, через сведение, как описано ранее, чтоб они находились в гармоничном состоянии либо через работу с тремя картами третья это сам человек и мы перемещаем их по столу в варианте треугольников и иначе пока нет достигнем максимально комфортного расположения для каждой из этих карт.

Можно так работать с отношением к своему партнеру. Выбирая качества, которые уже есть в нем и нравятся клиенту и те, что не очень устраивают. Так же после собирается свой портрет по такому же принципу, какие мои качества нравятся партнеру, а какие его не устраивают? Подобный расклад меняет восприятие и смягчает отношение в другому.

Таким же образом можно раскладывать качества будущего партнера, которого человек только хотел бы встретить.

Образы животных

Портретные карты на которых вместо людей животные.

Пример « Ксенобиология» Автор: Е. Милютина

Эти карты хорошо работают в том случае, когда надо максимально абстрагироваться от реальной ситуации. Например в работе с конфликтующими людьми, которые вместе пришли к Вам на прием. Использование портерной колоды будет не особо уместно при ярко выраженном конфликте, а ВТО милые зверюшки вполне смягчат эмоции во время работы + так же будут весьма диагностичны и метафоричны.

Например к Вам обратились муж с женой, которые никак не могут найти общий язык. Вы предлагаете им в открытую из подобной колоды выбрать себя и своего партнера. Можно, чтоб они это делали вместе, тогда Вы можете увидеть как они взаимодействуют друг с другом. Как бы они не выбирали должна в конечном итоге быть выбрана одна картинка муж и одна жена.

Далее описывается каждая картинка. И после рассказывает каждый по очереди чего хочет это животное, и чего оно точно не хочет. Далее договор между супругами складывается через эту метафору, то есть все отношения выясняются через зверушек, а не на прямую. Не называют друг друга по имени, а именно теми животными, которые выбраны. То есть

разговор идет не так: Таня никогда не приходит вовремя... А вот так: Эта кошка постоянно летает в облаках и никогда никуда не приходит вовремя.

Задача показать, что и то и другое животное все же находятся в этом кабинете, а значит готовы попробовать наладить отношения и после договорится на несколько пунктов, на которые каждое из них готово пойти.

Так же это будет работать и в детско-родительских отношениях и партнерских.

Такими колодами хорошо еще можно работать с детьми подобным образом. Легко можно диагностировать, какие отношения в семье или школе у ребенка попросив выбрать из зверюшек свою семью или класс и описав их и себя. Так же и решаются проблемы, когда животные на картах правильно размещаются по отношению друг к другу или договариваются друг с другом или опять таки сводятся, как было описано выше.

Еще можно применять такие колоды в работе с субличностями, и /или страхами.

Например человек боится темноты и мы просим его выбрать ту часть себя которая боится темноты (так он не чув-

ствуует себя униженным от своего страха)

И далее мы вот эту субличность в виде животного накачиваем ресурсом, пока она не вырастит и не превратится в сильную и бесстрашную. Можно брать животное которое боится и бесстрашное животное и сводить их до получения третьего, как было описано выше.

Моноколоды или колоды с образами предметов

Это колоды где изображены например скрепки, кактусы, деревья, руки, реки, дома и т.д.

Эти колоды можно использовать так же работая с субличностью такими же методами, как мы уже обсудили. Но у каждой такой колоды как правило есть свое специфическое назначение. Например колода где изображены дома является метафорой человека, поэтому ее можно использовать, как было описано выше, а можно просто работая с метафорой дома.

Какой вы сейчас представляете из себя дом? А каким бы хотели стать? И далее мы будем уже прокладывать путь из универсальной колоды, как достичь такого изменения.

Есть колоды с дверями или окнами, они могут волшебным образом переносить нас в те события, в которые нам нужно

попасть. Например, при работе с травмой, мы можем попросить человека выбрать дверь, которая ведет к воспоминаниям о травматическом опыте. Так же можно попадать и в детство и в приятные ресурсные места и в будущее.

Дороги и реки можно составлять в огромные линейные карты. Раскладывая жизнь и или события из нее во времени, чтоб лучше их изучить и понять, как изменить или поменять отношения к ним.

Универсальные

Это именно те колоды, которыми идет основная работа. Именно они были созданы первыми. Именно они нарисованы таким образом, что каждый может увидеть в них, что-то свое личное.

Пример таких колод это «Ох» Авторы упомянуты выше, «Диксит» Автор: Жаном-Луи Рубир и другие.

Именно этим картам можно задавать любые вопросы, и получать любые ответы. Поэтому чаще всего ими работают вынимая их в закрытую, хотя иногда и используют в открытую, чаще всего, когда нужно описать, что-то что сознательно человек понимает. Например, ситуацию в которой он оказался. Проблему с которой ООН работает или цель к кото-

рой хочется прийти.

Вариантов техник с использованием этих карт множество, основной принцип мы должны задать те вопросы, ответы на которые помогут решить клиентский запрос.

Я конечно же, не смогу тут описать все возможные техники, но дам основной принцип работы, а далее уже ваша фантазия поможет найти им применение

Мы будем исходить из того, что они дают ответы на любые вопросы. Поэтому отталкиваемся от клиентского запроса. И Вот такая формула подойдет под любой запрос:

Из универсальной колоды выберите в открытую карту, описывающую вашу ситуацию на данный момент, которую Вы сейчас рассматриваете.

Опишите ее. Что изображено? Что это значит для Вас? Какие чувства вызывает? Всегда ли было так?

Теперь из той же колоды или колоды выберите в открытую карту символизирующую, какой будет Ваша жизнь, когда проблема будет решена? То есть цель к которой хотелось бы прийти.

И далее в закрытую достаньте 3-5 карт отвечающие на вопрос «Какие шаги мне нужно сделать, в ближайшее время, чтоб достичь поставленной цели?»»

Это основной принцип работы. Что имеем? Что хотим получить? Как прийти от того что есть к тому, чего хочется. Так же всегда хорошо задавать вопросы о страхах «Что сдерживает меня на этом пути?» «В чем я не признаюсь себе, но это мешает мне достичь желаемого?» И о том, что могло бы помочь. «Что могло бы помочь мне выполнить действие на пути к моей цели?»»

Для большей мотивации в подобных техниках хорошо в финале добавлять карту из ресурсной колоды, с вопросом «Как я буду чувствовать себя, когда добьюсь этого?»»

То есть эта формула подойдет практически для любого запроса. Например, пришел человек, который хотел бы зарабатывать больше.

Мы просим его выбрать в открытую, свою ситуацию сейчас и желаемую. Далее в закрытую карта с ответом на вопрос, что мешает зарабатывать, и еще одна что помогло бы? И еще три карты, какие шаги на пути к поставленной цели мне нужно сделать.

Карты выбранные в открытую раскладываем на некотором расстоянии друг от друга, чтоб между ними вместились, те, что мы достаём позже.

Карты со словами

Есть колоды в которых помимо картинок есть так же некие слова, для того, чтоб добавить еще один вид метафоры для более полного понимание ответа пришедшего с карты. Работа такими картами происходит так же, как обычными с той разницей, что после описания увиденного на карте, добавляется текст и описывается карта в контексте слова, которое к ней добавлено.

Например девушка описывает карту где отражено ее детство, как приятные воспоминания о новогодней поре, и вытягивает карту со словом «непонимание» и ей приходится найти ассоциацию с этим словом и тем, что она описывала прежде. И поэтому она вспоминает, что никогда не понимала, как дед мороз успеваеt побывать у всех детей за одну ночь.

Сюжетные колоды

Могут использоваться, как универсальные. Но очень часто их используют в работе с группой, где нужно сочинять некие истории. Когда каждая карта как бы является частью

истории, которую все сочиняют по кругу.

Подобным образом можно играть в группе в такую игру. Вя колода поровну делиться между участниками и далее. Игрок чей ход кладет сюжетную карту и называет проблему изображенную на ней, а кто-то другой должен из своих кар « побить» ее объяснив, как можно проблему решить, карта считается битой, когда решение проблемы найдено. Каждый игрок предлагает свое решение этой проблемы, пока походивший не остановится на понравившемся ему решении.

Сюжетные колоды, как и универсальные, хорошо использовать для описания эмоциональных состояний. Одно из моих любимых упражнений это « Карта чувств» Когда в закрытую достается три карты с ответом на вопрос : Чувства которые я испытываю часто? Три карты: Чувства, которые я испытываю редко? И три карты : Чувства, которые я не испытываю никогда?

Таким образом, мы получаем некую картинку эмоционального состояния клиента.

И далее уже теми же универсальными картами все, что нужно скорректировать в этих эмоциях прорабатываем по приведенной выше формуле. «Что мешает, что поможет, какие три шага?»

Ресурсные колоды

Это колоды, в которых каждое изображение сделано радостным и добрым. То есть несет в себе только позитивные эмоции. И поэтому если человек вдруг на этих картах видит негатив, это говорит о серьезности его негативного психологического состояния.

Примеры колод: «Источник» Автор: Ю Демидова, «Морена» Автор: Моритц Эгетмейер, «Она» Автор: Камилла Крюгер и другие.

Основная задача этих карт давать ресурс и поднимать настроение.

Поэтому эти карты, мы прежде всего используем при работе с негативными эмоциями, как место куда можно убежать, чтоб стабилизировать состояние. Для этого в начале предстоящей сложной работы мы просим клиента выбрать одну карту из ресурсной колоды, которая ему наиболее понравится. Далее, просим описать эту карту, чтоб у него поднялись и закрепились с ней позитивные эмоции. Далее мы будем работать с основным запросом и всегда будем знать, что если клиента захлестнут негативные эмоции мы сможем дать ему снова эту карту и станем обсуждать то, что он видит на ней и это вернет его в более стабильное эмоциональное

состояние.

Вторая и очень важная область применения ресурсных колод это уже упоминавшаяся ранее напитка ресурсом. Это когда нам нужно поменять настроение и/или состояние человека или существа на карте мы в закрытую, очень редко в открытую (если карта просит чего-то конкретного) доставим карты из ресурсной колоды и кладем их рядом, будто делая подарки, той карте, которую хотим напитать ресурсом. И ждем пока ее настроение поменяется, до желаемого. Часто карта буквально начинает улыбаться, а иногда клиент даже хочет ее поменять на более счастливого персонажа. Что мы конечно же позволяем ему сделать.

Третья область применения ресурсных карт, это мотивация к действиям и надежда. Это когда после того, как клиент составил план своих действий мы его просим вытянуть в закрытую карту из ресурсной колоды с вопросом « Если я сделаю это, то буду себя чувствовать...»

Так как мы понимаем, что в ресурсной колоде все картинки позитивные, а клиент не понимает этого, то мы в данном случае как бы совершаем некую манипуляцию, для того, чтоб вызвать в нем положительные чувства, которые в свою очередь помогут ему начать действовать в более ресурсном состоянии. Я думаю, в таком контексте эта манипуляция вполне оправдана.

Абстрактные колоды

Это колоды, на которых есть лишь абстрактные изображения и никакой конкретики.

Пример: «Порталы» Автор: К. Довлатов, «Экко» Автор: Моритц Эгетмейер

И другие.

Таковыми колодами хорошо пользоваться, как порталами для перехода в любые нужные нам воспоминания или состояния. Мы просто просим клиента всмотреться в карту и перенестись.... Туда куда нам нужно, чтоб он перенесся.

Так же именно эти карты хорошо работают с эмоциями. Уже упоминавшееся ранее упражнение «карта чувств» могла быть выполнена и на подобной колоде. Только не все люди хорошо умеют воспринимать столь абстрактные изображения, это стоит учитывать.

Так же эти карты хороши для диагностики того, что беспокоит человека, так как то, что он увидит в подобной карте будет чистым ответом бессознательного, так как ни сюжет ни выполнение рисунка не исказят сознательным вмешательством пришедший ответ.

Хорошо их можно сочетать с любого рода арт терапией. Они хорошо будут сочетаться с рисунком и с музыкой... ведь они на столько абстракты, что их можно и дорисовать и придумать им звучание либо запах. А как использовать подобное я опишу далее. В любом случае если Вы не имеете какой-то специальной колоды, Вы всегда сможете ее заменить абстрактной. Хотя работа с ней не всем дается легко, как я уже говорила.

Специальные колоды

Это колоды специально разработанные для определенных целей и ими сложно работать с чем-то другим.

Например, колода «Коуп» автора Офры Аялон специально разработана для работы с травмой и ею нельзя работать, как универсальной или сюжетной, так как почти все ее изображения вызывают мрачные негативные чувства. Или колода «Из сундука прошлого» созданная авторами Кац Г. И Мухаматулией Е. для работы с детскими воспоминаниями, вряд ли сможет заменить ресурсную, так как выполнена в серых унылых тонах, хотя там и изображены дети. И так далее.

К специальным колодам, как правило, прилагается специальная инструкция, как их именно использовать, так как они

имеют некоторое отличие от других.

В любом случае все специальные колоды комбинируются с другими, по тем принципам, которые я уже описала.

Также к специальным колодам я бы отнесла скорее не специальные, а специфические колоды такие как «Арома» или «Звучи», автор Ваш покорный слуга Так же «Танец жизни» автор Матийкив. И. и другие.

То есть колоды, которые работают не только метафорой изображения, хотя и так их тоже можно использовать, но и расширяют свои возможности за счет других модальностей восприятия. Таких как слух, или вкус, аромат, движение.

Основной принцип работы такими колодами это связывание проблемы и ассоциации с ней и также решения и ассоциации с ним и после происходит смешение этих состояний. То есть принцип так называемого якорения и смешения состояний.

Например у человека есть проблема и обычно мы бы достали в открытую из универсальной колоды метафорическое изображение этой проблемы и просили бы описать это изображение. А в данном случае мы попросим выбрать запах или музыку, которая ассоциируется с проблемой. Так же попро-

сим выбрать то, что ассоциируется с решением этой проблемы. И мы конечно можем из универсальной колоды или даже из этой выбрать стандартные шаги и препятствия и то, что помогло бы проблеме решить, но мы поступим иначе: мы смешаем два состояния. То есть мы просим человека глядя на картинку с неприятным запахом обозначающий проблему представлять приятный аромат, который ассоциируется с ее решением. Или мы попросим слушать музыку ассоциирующуюся с решением ситуации глядя на карту проблемы. Естественно предварительно описав отдельно каждое из этих состояний, чтоб как бы скрепить их с изображением и музыкой или запахом.

Подобным образом работают и карты с движениями (танцами).

Еще к специальным я бы отнесла коучинговые колоды в которых на рубашке карты есть вопрос, а вторая сторона как правило, имеет ресурсное изображение. Они имеют определенную тематику и очень удобны в использовании. И все же я бы для ответов на эти вопросы использовала бы универсальные колоды, а не ресурсные изображения.

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.