

18+

Елена Бровкина

# Метафорические карты. МАК

В работе психолога и коуча

Елена Бровкина

**Метафорические карты. МАК.  
В работе психолога и коуча**

«Издательские решения»

**Бровкина Е.**

Метафорические карты. МАК. В работе психолога и коуча /  
Е. Бровкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-560323-4

Когда есть вопрос, тогда приходит знание. А чтобы возник вопрос, надо  
получить проблему. Это инструмент. Как им пользоваться решать Вам.

ISBN 978-5-00-560323-4

© Бровкина Е.  
© Издательские решения



# Содержание

Знакомство с МАК	7
Что такое метафорические карты	7
Основной принцип действия метафорических карт	7
История возникновения	7
Мифы о МАК	8
Виды Метафорических карт	8
Варианты работы	8
Правила работы с инструментом	9
Приемы решения сложных ситуаций в практике МАК-консультанта	10
Когда нельзя применять карты	10
Обзор колод. Сколько нужно и каких	10
Преимущества МАК	11
ПОНЯТИЕ И ЗАДАЧИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ	11
МЕТАФОРЫ, МЕТАФОРА В РАБОТЕ	
С БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ	
Как понять карту?	13
Формирование запроса при работе с МАК. Использование	14
МАК при работе с разными запросами	
Активизация карты	16
Техника задавания вопросов	18
Алгоритм сессии	18
5 способов вызывания в сознание человека «материала»	22
из его психики с помощью метафорических карт	
Искренний разговор о чём угодно/проблеме	23
Техника «Искренний разговор обо мне» в открытую	36
Техника Искренний разговор о чём угодно в открытую	36
Техника Искренний разговор о проблеме в открытую	37
Так в открытую или вслепую?	37
Комбинирование работы вслепую и в открытую в технике	37
Искренний разговор о самом себе	
Сочетание работы вслепую и в открытую в технике	37
Искренний разговор о чём угодно	
Сочетание работы вслепую и в открытую в технике	38
Искренний разговор о проблеме	
Прямое означивание	38
Работа с внутренними состояниями	43
Заключительный этап диагностики – анализ и интеграция	48
извлечённого материала	
Искренний разговор о причинах проблемы	67
Основная техника при работе с метафорическими	87
картами – Вопрос-Ответ	
Коррекция с помощью техники Вопрос – Ответ	92
Универсальная схема коррекции с помощью	106
метафорических карт	

Структура типовой консультации с метафорическими картами	127
Использование карт для помощи самому себе	140
МАК в работе с поиском предназначения и смыслов	142
Работа с МАК онлайн	145
Основы применения МАК в индивидуальном психологическом консультировании	146
Метафорические ассоциативные карты как инструмент психолога	146
Алгоритм анализа метафорических карт. Возможные вопросы психолога	147
МАК в работе с целями и поиском ресурсов	151
Практические навыки работы с разными колодами по любым клиентским запросам	153
Конец ознакомительного фрагмента.	160

# **Метафорические карты. МАК В работе психолога и коуча**

**Елена Бровкина**

© Елена Бровкина, 2022

ISBN 978-5-0056-0323-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Знакомство с МАК

### Что такое метафорические карты

**Метафорические карты** – это набор карточек, сделанные на плотной бумаге (картоне) с нанесенными на них рисунок или фото.

Карточки ценности не имеют. Они только инструмент.

Они полезны в руках у того, кто имеет знания и навыки.

Это психология и владение соответствующими методами работы и поэтому ими пользуются в основном психологи.

Для них карточки – это инструмент для выполнения техник по диагностике и коррекции проблем человека.

### Основной принцип действия метафорических карт

С их помощью появляется воспоминание, давно забытое чувство, образ человека, который давно тебя покинул и решение очень старой проблемы.

**Каждая карточка**– это визуальный стимул, при его предъявлении позволяет вызвать в сознании человека смыслы, которые содержатся в его психике, а потом проводить с ними манипуляции в соответствии с замыслом психолога.

Образы, смыслы, эмоции, которые извлекаются из психики человека с помощью карт – это называется **Материал**.

### История возникновения

Создатель первой колоды (О – карты) был преподаватель из Канадского университета Ратгерс Эли Раман.

Он искал форму самовыражения, которая бы помогла ему в творчестве и личной жизни.

Это должно быть уникальным для всех людей одновременно.

Он увлекся игрой в карты. Первую колоду он изобрел в 1975 году.

На них было изображены живописные произведения.

Это сократило расстояние между зрителем и живописью, так как карты были доступны всем. Можно положить их в карман и в любой момент их достать и наслаждаться живописью.

Это первая сторона волшебных карт.

Но скоро появилась вторая составляющая- рамочная колода со словами значениями и можно работать, как с одной картой, так и в сочетании в картой-подложкой, которая имела смысловое значение.

В 1983 году Эли Рамана встретился с Моритцем Эгетмейером, который увидел в картах инструмент для психолога, который сможет подтолкнуть человека, пришедшего за помощью к откровенной беседе.

Они подарили миру О – карты. Под руководством Моритца Эгетмейера было выпущено семнадцать видов колод карт.

Они были переведены на двадцать один язык и стали популярные во всем мире.

В настоящее время издаются в Израиле, России, Украине, Беларуси.

Их любят не только психологи, но и все люди, которые хотят познать себя.

## Мифы о МАК

Существует пять мифов про Метафорические карты. Говорят что это :

**1. Это волшебная палочка.**

Это не правда, так как карты не решают проблемы и не убирают их из нашей жизни.

**2. Психологический инструмент,** который используется узким кругом специалистов.

Изначально это не было связано с психологами. Они их используют в своей работе, как способ распознать проблему клиента.

**3. Гадальные карты.**

У них свои законы, возможности и трактовки.

**4. Они похожи на карты Таро.**

Карта Таро имеет какое-то значение и от него нельзя отступить, а Метафорические карты не имеют значения. Каждый человек описывает ее самостоятельно, исходя из личного взгляда, фантазии и жизненного опыта.

**5. Это психологический пасьянс.**

Пасьянс раскладывается из всех картинок в определенном порядке, а МАК не нужно использовать все (2—3 картинки).

## Виды Метафорических карт

Они делятся на узконаправленные и универсальные.

**Эти самые популярные:**

**Персона** – изображены лица людей, которые отражают их чувства и состояния;

**Танду** – предназначена для проработки романтических отношений;

**Экко** – помогает раскрыть творческий потенциал;

**Коуп** – позволяет работать с душевными травмами;

**Сага** – развивает воображение и творческий потенциал;

**Морена** – помогает найти ресурс;

**Она** – колода для женщин, которая вдохновляет и даёт силы на выполнение дел;

**Окна и двери** – карты, которые дают возможность работать с состояниями, искать ресурсы, новые пути решения.

## Варианты работы

Работа начинается с обращения клиента.

Он рассказывает о своих проблемах, трудностях, с какой целью согласился на терапию

Методики применения с способы с ними работать отличается от выбранной колоды, но существует две стратегии:

**1. Открытая** – выбор карты клиентом происходит в открытую. Карты не перевернуты и человек видит изображения.

Специалист задает вопросы и он выбирает карту, которая подходит к состоянию и настроению.

Методика безопасна, контролируется полностью и поэтому клиенты во время терапии испытывают комфорт, отсутствие тревожности.

**2. Закрытая** – карты перевернуты и выбор происходит в слепую.

Терапия по этой методике считается глубинной, интуитивной – человек не делает осознанный выбор, а доверяется интуиции.



Это привлекает много людей, так как похоже на таинство, но может вызвать тревогу и поэтому ее используют после использования Открытой.

## **Правила работы с инструментом**

Давайте вначале поговорим о технике безопасности:

1. Когда Вы очень расстроены, взволнованы, если находитесь в стрессовом состоянии, очень утомлены или возбуждены, то не стоит браться за карты.

2. Если у Вас есть предположение, что у вашей проблемы глубокие корни и она связана с тяжелыми переживаниями, травмами, которые требуют сложных решений, то лучше обратиться к специалисту.

3. В случае если в ходе взаимодействия с картами ваше настроение ухудшается, возникают отрицательные эмоции, то лучше поменяйте колоду на ресурсные или вообще прекратить работу.

3. Не нужно воспринимать изображение или текст, как предсказание или указание какого-то действия, как окончательную истину.

Любая карта – это повод к размышлению и возможность заглянуть внутрь себя.

Решения принимаете только Вы, карты и авторы за них ответственность не несут.

4. Когда Вы рассматриваете карту, ответьте на несколько вопросов:

– Какие эмоции она вызывает?

– Как карта может быть связана с вашим запросом или обстановкой?

– Как увиденное может помочь вам найти ответ?

Но помните, что это Ваш взгляд и ваша интерпретация, ее никто лучше Вас не знает, что на ней изображено и о чем это Вам говорит.

Теперь о правилах:

1. Любая карта может описываться по-разному разными людьми, и каждый раз новое описание будет правильным.

Это правило основывается на личной чувствительности человека к изображению на карте.

2. Строгое соблюдение права клиента на неприкосновенность его личной жизни:

Если клиент не хочет давать определенную информацию по какой-то карте, то это его право.

Он может ее вообще отложить или дать короткое пояснение, а может попросить новые метафорические карты для описания своей ситуации.

3. Никакие доводы и критические замечания о пояснении карт не допускаются:

категорически запрещается вносить в слова клиента критические замечания, язвительные слова и так далее

Можно только задавать уточняющие вопросы, чтобы прояснить ситуацию и поддержать клиента, а также улучшить понимание между клиентом и консультантом.

4. Уважение индивидуальности клиента:

при описании и пояснении карт каждый клиент видит и чувствует только свое.

Видение консультанта и клиента на метафорические карты могут быть разными, но при приеме важными являются только слова клиента.

5. При описании клиентом карты, нельзя перебивать:

это правило гарантирует уважение к говорящему и его проблемам, приведших его на встречу с ассоциативными картами.

Соблюдение этих простых правил гарантирует полное доверие между консультантом и клиентом.

Если есть доверие, то и все остальные вопросы решаются положительно.

## Приемы решения сложных ситуаций в практике МАК-консультанта



## Когда нельзя применять карты

Этот инструмент точно нельзя применять:

- когда клиент со всевозможными психическими вещами;
- клиент психиатрических клиник;
- клиент с эпилепсией;
- с клиентом у которого слишком много недоверия;
- клиент находится в депрессивном состоянии (совсем-совсем все плохо).

## Обзор колод. Сколько нужно и каких

Сейчас представлено огромное количество метафорических карт и постепенно создается система и классификация, что помогает быстро ориентироваться в представленном многообразии и выбрать нужную.

Можно выбрать несколько колод, например, одна для работы со страхами и дополнительная к ней – ресурсная.

**Ресурсные** – помогают найти внутренние психологические ресурсы. Помогают обрести вдохновение и силы для дальнейших шагов, улучшают эмоциональное состояние.

**Портретные** – помогают изучить внутренний мир, познакомиться с собственными ролями и масками, встретиться с темными сторонами своей личности, найти новые способы взаимодействия с окружающими людьми и с самим собой.

**Специальные** – это узконаправленные карты, которые предназначены для решения конкретной задачи. Предназначены работать со страхами, с лишним весом, с семейными отношениями и так далее.

**Текстовые или смешные** – они содержат только текст или текст к дополнению к картинке. как правило это вопрос или история. Хорошо помогают для прояснения текущей ситуации или создания позитивного настроения.

Для начала рекомендовано иметь три колоды:

- **Персону** (портретная колода)
- **Он** – универсальная колода
- **Морену** – ресурсная.

С этим базовым набором Вы решите любой запрос клиента.

Далее Вы уже сами выбирайте, исходя из того, с какими запросами Вы часто работаете.

Со временем хорошо иметь колоду **Ессо** – это абстрактные картинки и хорошо помогаю при работе с клиентами с бурной фантазией.

## Преимущества МАК

- Карты интернациональны и могут применяться во всех культурах, для всех возрастов;
- Работая с ассоциативными картами, мы обходим рациональную часть мышления;
- Карты помогают нам выстроить диалог между внутренним и внешним, вывести глубинный материал на поверхность;
- Карты – это трамплин для нашей фантазии, запускающей причудливые ассоциации, которые приводят нас к неожиданным открытиям;
- МАК помогают убрать защитные барьеры психики;
- МАК создают людям условия для саморазвития и самопознания;
- Карты создают безопасную и комфортную обстановку для доверительных отношений в паре или в группе,
- МАК могут использоваться при толковании сновидений
- Карты можно использовать в качестве заместителей на расстановках по Хеллингеру – при работе терапевт-клиент один на один;
- МАК помогают найти ресурс для решения проблемы.

## ПОНЯТИЕ И ЗАДАЧИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ МЕТАФОРЫ, МЕТАФОРА В РАБОТЕ С БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ

**Метафора** – это контейнер человеческого опыта, в котором в сжатом виде содержится одновременно очень много значимой информации – мысли, чувства, установки, модели поведения и так далее.

**Метафора** – это перенос свойств одного объекта на другой, по принципу сходства или контраста.

Ее задача вскрыть смысл описываемого предмета.

Известно, что метафора представляет собой определенный способ мышления, ведь перенесение значения с известного на неизвестное (описываемое) – это способ усвоения новой информации.

Если мы говорим: Верчусь как белка в колесе.

Мы сравниваем себя с белкой. Или: Чувствую себя загнанной лошастью.

Метафора же строит свою альтернативную классификацию. Специфика метафоры заключается в том, что о понятии, лежащем в ее основе, не говорится вслух.

Это своего рода разговор без слов, передача смысла без его открытого предъявления.

**Метафора** – это обобщение образов на основе пересечения их внешних характеристик (лиса – хитрость, заяц- трусость).

Это очень хрупкое создание, которое может разрушиться при прикосновении с понятиями.

Поэтому, при создании терапевтической метафоры и при ее обсуждении, необходимо быть очень осторожным.

Нужно внимательно следить за тем, чтобы не нарушить образную целостность, чтобы результат работы специалиста не сводился к усвоению понятий: драться- плохо; бояться – не нужно.

Метафорический образ может потерять целостность, а значит и эффективность.

Так же нужно проводить различие между символом, метафорой и мифом.

Символ – это скорее всего порождение образного мира взрослых. Метафора наоборот. Совмещение двух обобщений в каком-то одном образе.

Возьмем Розы.

Розы – это символ любви они объединяют в образе букета два понятия: цветы – розы и любовь.

Это обобщение служит прочувствование понятий, привнесение образной свежести в мир абстракций.

**Метафора** – это обобщение образов, к тому же предельно эмпирическое, приземленное.

В психологии часто смешивают волшебные сказки, мифы и специально придуманные метафоры.

Но эти феномены являются порождением разных форм мышления.

**Миф** – метод мышления образами, которые представляют собой систему изначальных тождеств.

Образ в мифологии несет функцию тождества; система первобытной образности- это система восприятия мира в форме равенств и повторений.

Сказки, кроме бытовых анекдотов – продукт мифологического мышления, несмотря на изменения, которые дошли до наших дней в структурной сохранности.

Они родились из мифов.

Из задача – не давать ребенку конкретное руководство к действию и не показать область пересечения нескольких образов, что делает метафора.

Волшебная сказка нужна для того, чтобы ребенку показать внутреннее торжество всего мира на ему понятном языке.

Метафора сознательно сосредоточена на конкретных образах, которые отличаются друг от друга, но и чем-то схожи.

В практике необходимость в метафорах возникает тогда, когда рушится волшебное тождество. В наше время это происходит очень рано.

В беседе о природе терапевтической метафоры будет неполной, если не поговорим о самой форме их представления.

С точки зрения эриксоновского расклада, чтение метафор есть работа с трансовыми состояниями сознания.

Транс здесь нужно понимать как состояние, когда фокус внимания предельно сужен и отрешен от обычного повседневного сознания.

Это высоко мотивированное для обучения состояние.

Определение транса как обучения, зависящего от состояния, безусловно, относится и к метафоре.

Распознавание и интерпретация метафор – внутренний индивидуальный процесс; в отличие от понятий, они не подаются в готовом виде.

Мы только предъявляем материал, на основе которого ребенок произведет образное обобщение – создаст метафору.

Исключительная зависимость этого процесса от состояния – налицо.

Следовательно особое внимание, вне зависимости от психологических концепций, на которых мы основываемся в нашей работе, нужно уделять форме предъявления историй и созданию условий концентрации внимания и сосредоточения.

**Язык метафор** – понятен нашему бессознательному и специалисты пришли к выводу, что лучшего способа достучаться до подсознания – это использовать метафоры.

**Язык сознания** – логика и факты, слова и цифры, а язык бессознательного – метафоры, символы, ощущения, образы.

## Как понять карту?

Карты дают различные эмоции и на этом фоне можно открыть два мира:

1. Мир картин, сюжеты которых притягивают и пробуждают глубинные слои в душе человека;

2. Мир затейливых образов – это как головоломка.

Как же понять смысл карты?

Отвлекитесь от сюжета рисунка и ответьте на 3 вопроса:

**Что вижу?**

Нужно картинку разложить на отдельные предметы и части. Можно их записать на листочке бумаги.

Нужно быть предельно внимательным к незначительным деталям.

Нужно описать форму, размер, цвет предмета и его способ размещения в пространстве.

**Что об этом думаю?**

Здесь нужно сопоставить истинное предназначение предметов в реальном мире (ваше прошлое, настоящее, будущее или можно отнести к вопросу, который Вас интересует).

**Что чувствую?**

Теперь отключаем логику и подключаем чувства. Прислушиваемся к себе. Нужно оценить картинку полностью.

Какие Вы испытываете внутри себя ощущения? Это может быть радость, или наоборот, рисунок Вас удручает? Опишите это на листочке бумаги.

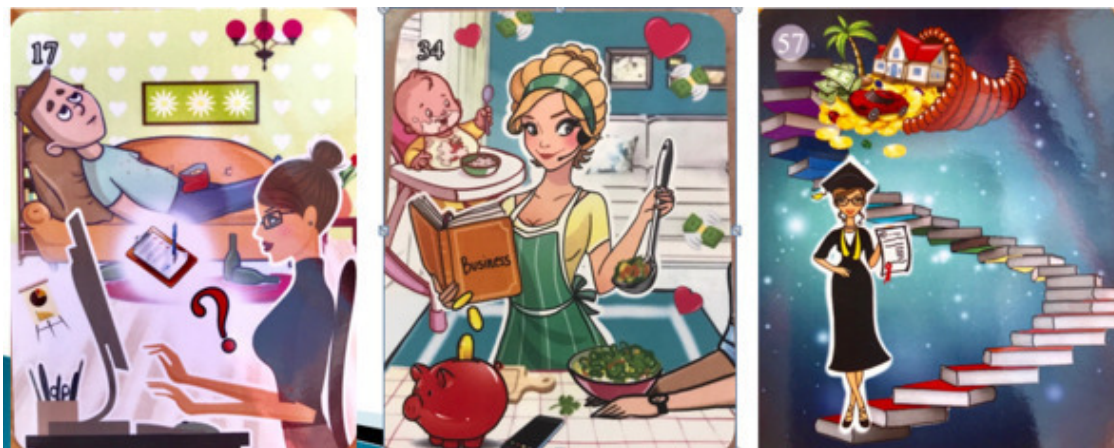
Оцените с точки зрения чувств каждый предмет в отдельности. Пишите все, что приходит в голову. Это поможет в дальнейшем связать отдельные части в одно целое.

Представьте, что Вы автор и пишете свой сюжет.

Напишите, кто ваши герои. где живут, от куда пришли.

Фантазируйте, ведь то что Вы расскажете об вымышленных героях, связано с тем, что лежит у Вас глубоко.

Для примера возьмем три картинки.



С какой картой Вы себя ассоциируете?

Для примера, я выберу третью картинку.

Много обучаюсь и применяю все на практике.

Хочу подняться по карьерной лестнице.

Я счастливая. Я счастлива когда? Когда востребована, финансово независима.

Теперь на бумаге опишите то, что видите Вы.

## **Формирование запроса при работе с МАК.**

### **Использование МАК при работе с разными запросами**

С формулировкой конструктивного запроса (ККЗ), встречается каждый начинающий специалист.

Клиент к нам приходит не с запросами, а с жалобами, с просьбой помочь улучшить ту или иную ситуацию, за советом и поддержкой.

В психологии запрос это жалоба или просьба, первая словесная формулировка своих трудностей, решению которых он ожидает найти у специалиста.

Не каждый запрос позволяет сразу перейти к работе.

Сначала эта задача может быть сформулирована как нерешаемая.

Следовательно можно говорить о степени конструктивности запроса со стороны клиента.

#### **Конструктивные запросы:**

1. Запрос об информации – запрос о пределах нормы, о возможностях психического изменения и его прогнозе.

2. Запрос о помощи в самопознании – запрос об определении способностей, касательно структурирования Я- концепции, о поддержке в самопринятии и самопонимании.

3. Запрос о помощи в саморазвитии- как развить когнитивные способности, коммуникативные навыки и навыки саморегуляции.

4. Запрос о трансформации (К. Г. Юнг) – начать все с чистого листа, отказавшись от жесткого детерминизма своей личной истории, осознать новый смысл жизни, отделить в себе свое подлинное от чуждого и наносного;

5. Запрос касается о снятии симптома – жалобы на эмоциональные нарушения, психосоматические симптомы, коммуникативные трудности, когнитивные нарушения, энергетические проблемы.

#### **Неконструктивные клиентские запросы:**

1. Запрос с предельным обобщением – может звучать как хочу быть всегда спокойным, научиться никогда не волноваться, никогда не совершать ошибок и так далее;



2. Манипулятивный запрос – касается управления отношениями другого человека, его желаниями, поведением и эмоциями.

Нужно помочь клиенту сформировать конструктивный запрос, разобраться, что именно клиент хочет получить в результате консультации или терапии.

Помощь специалиста на этом этапе трансформации запроса в конструктивную форму – интерпретация, помощь в осознании личных проблем и трудностей обратившегося за психологической поддержкой.

ККЗ легко форматируется в задачу, которую можно сформулировать как цель для клиента.

Технология применения МАК относится к проективным методам психодиагностики, которая позволяет обойти рацию клиента, его психологические защиты и внутреннее сопротивление.

Этот уникальный инструмент помогает специалисту быстро наладить контакт с клиентом, помочь клиенту увидеть, сформулировать и вербализовать проблему.

Технология применения метафорических ассоциативных карт дает возможность в минимальные сроки помочь

клиенту, предположим, осознать и преобразовать травматическое событие, переформатировать его и наполнить новым смыслом, а также структурировать проблему во вполне конкретную задачу.

Методика состоит из трех этапов и используются колоды: **ОН, COPE, Tan Doo, Persona и Personita, Mythos, Saga.**

**1 этап (этапе неудовлетворенности)** – клиенту предлагается выбрать из портретной колоды МАК карту, которая отзывается на состояние себя сегодняшнего, испытывающего проблемы, трудности.

Ему важно просто ощутить неопределённое беспокойство, вычленив его в потоке ощущений.

Затем из универсальной колоды клиенту предлагается отобрать карты, символизирующие нежелательные, тревожащие ситуации, связанные с обращением к специалисту, и разместить их справа от портретной карты.

**Здесь уместны вопросы психолога:**

– Что Вы чувствуете?

– Почему так происходит?

**В итоге этого этапа** – признание клиентом неудовлетворенности, неопределенного (возможно) беспокойства и определение с помощью психолога области этого беспокойства.

**2 этап (вычленения проблемы)** — специалист проговаривает с клиентом каждую актуализированную им ситуацию, задаем наводящие на размышление вопросы, при помощи которых помогает структурировать информацию и вычленив собственно проблему клиента.

**Здесь возможны вопросы:**

– Почему так происходит?

– Что Вам мешает?

– Что будет, когда Вы преодолеете эти препятствия?

– Какие качества и ресурсы могли бы Вам помочь в преодолении? и так далее.

На практике в ходе обсуждения происходит замена клиентом некоторых карт, часто убираются карты, ставшие по мере проработке неактуальными – клиент начинает понимать суть проблемы и следствий, с ней связанных.

Приходит новое виденье проблемы клиентом, понимает то, что именно его не устраивает в жизни.

**В итоге этого этапа** – ощущение клиентом облегчения от вычленения истинной проблемы.

**3 этап** – клиент выбирает карту, себя довольного, уже решившего проблему, справившегося с трудностью, кладет ее справа от проблемных карт.

Затем из универсальных колод клиенту предлагаем выбрать образы положительных решений, которые тревожат его ситуации и выложить их под проблемными картами.

Фактически клиенту дается возможность перекрыть нежелательные ситуации желаемыми картинками будущего.

Специалист проговаривает с клиентом желаемый выход из каждой ситуации, путем постановки вопросов помогает структурировать опыт, сформулировать задачи работы и закрепить желаемые образы результата.

**В итоге этого этапа** – клиент увидел свою настоящую проблему и задумался о том, что он хочет на самом деле, что станет решением этой самой проблемы.

В самом конце сессии из ресурсной колоды клиент вытаскивает карту-ресурс, которая отвечает на вопрос:

Какие мои навыки и способности помогут мне в выполнении данной задачи? и разъясняет ее.

Проведя по этим трем этапам мы помогаем клиенту трансформировать проблему в конкретную задачу и получить инструменты для ее решения.

Благодаря методике формирования ККЗ при помощи МАК клиент визуализирует свои тревоги и смутные ожидания, а ответы на вопросы специалиста стимулируют к пониманию своих реальных проблем.

**В итоге** клиент получает возможность переструктурирования своей психологической проблемы в ККЗ, что, в свою очередь позволяет сформулировать для него конкретную задачу, решение которой будет зависеть непосредственно только от него.

## Активизация карты

Когда мы работаем с метафорой на картах, сначала нам нужно карты встроить в метафоры, для этого они и активируются.

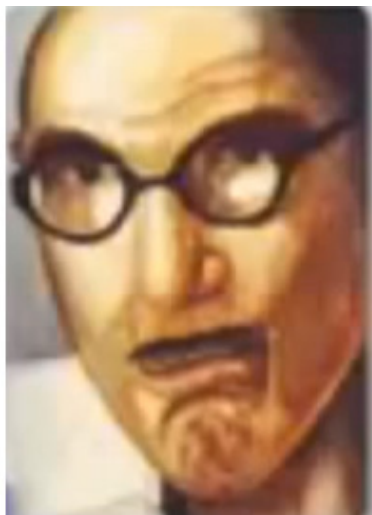
Что такое активация?

Мы по каждой карте рассказываем две эмоции.

**Существует три способа:**

**1 способ** — Вы выкладываете карту за кого-то и просто рассказываете что эта карта чувствует.

Предположим вот эта карта.



Мужчина только что поел, у него дырка в зубе и туда что-то попало и он пытается его прочистить.

Состояние сосредоточено на внутреннем переживании и попыткой найти языком этот застрявший кусочек.

**Можно это описать по другому:**

Рассказать от первого лица и рассказ получится уже другим.

Предполагаем, что это проблематичный человек у которого несколько мстящий внутренний ребенок и давящий родитель и замученный взрослый.

И этот взрослый от первого лица начал рассказывать, как устал я с этим ребенком и родителем. С ними просто невозможно. они выматывают все силы, выпивают из меня все соки.

Я уже не могу с ними договориться и любая попытка приводит к конфликту, который разрешать приходится мне, а затем они собираются вместе и ругают меня за то, что я вмешался.

Я больше не могу находиться в этой ситуации, не хочу в ней находиться.

Я самоустраняюсь, меня корежит от того, когда я их вижу.

Это лицо отвечает за то, что его корежит.

Расскажи, как ты ощущаешь себя в этой позиции.

Расскажи, что и как внутри взрослый ощущаешь в этой позиции.

Клиент становится эту позицию и начинает рассказывать что происходит.

**3 вариант**-мы можем попросить клиента, чтобы внутренний взрослый сам рассказал.

Но в этой ситуации клиент диссоциирован от роли (отстранен). Он смотрит на нее извне. Он только предполагает, что эта роль может чувствовать.

У нас получается три уровня:

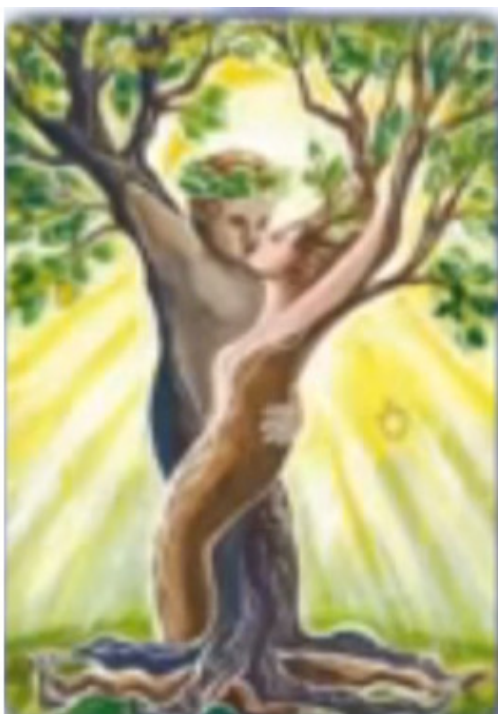
1 Что испытывает эта карта (ее эмоции) – это максимальная диссоциация.

Она используется, когда работаем с болезненной травматической ситуацией.

Клиент не хочет входить в эту ситуацию.

Мы можем достать карту Ситуации и спросить:

Расскажи пожалуйста, что чувствуют люди в этой ситуации?



Это любовь от которой невозможно сбежать.

Что испытывают деревья в этой ситуации?

Теперь войди в роль мужчины в этой ситуации. Что он чувствует?

Теперь войди в роль женщины. Что она чувствует?

Третий способ может разрешить большое количество сложных моментов в жизни человека.

Потому что рассказ от имени персонажа – это плотная активация. Человек уже может решить некоторые вопросы своей жизни.

## **Техника задавания вопросов**

Для начала нужно установить контакт с клиентом и установить цель прихода, сформулировать запрос.

– Как вы представляете наше сотрудничество?

– Как, на ваш взгляд, я могу вам помочь?

– Что, в связи с заявленной проблемой, вы хотели бы в результате наших встреч?

Для достижения установленных задач существует несколько распространенных форм проведения упражнения:

– Работа в открытую или в закрытую;

– Комбинация слов и изображений (пасьянсы) / создание истории/ вырисовывание/

Так же можно выделить уровни погружения в инструмент:

– Диссоциированный (что происходит с образами на карте);

– Метафорический (что клиент видит в карте и соотносит со своей реальностью);

– Реальный (что происходит с клиентом в реальной жизни).

### **КАКИЕ ВОПРОСЫ МОЖНО ЗАДАВАТЬ:**

– Что изображено на картинке? (клиент описывает то, что видит на картинке – предметы, людей, животных, элементы природы и природных явлений). Очень важно спросить: Что-то еще?, для себя можно отметить, что клиент не заметил и это тоже материал для работы.

– Что, по вашему мнению, сейчас происходит на картинке?

– Что чувствует этот персонаж? А этот? (даже если изображено дерево).

– Что происходило до того и что будет происходить после? Еще вариант: Откуда направляется объект и куда?

– Что привлекло ваше внимание на картинке больше всего и почему? Как вы думаете, почему?

– Что самого плохого и что самого хорошего?

– Что на картинке есть, а вы не заметили?.

– Есть ли на этой картинке Вы?, или может быть кто-то из вашей реальной жизни?

– Какие переживания и чувства это вызывает у вас? – Откуда взялось это...?

– Что хотелось бы сделать?

А потом задаем вопрос: Что тебе мешает быть...?

На сколько Вы готовы работать...?

## **Алгоритм сессии**

Первого с чего мы начинаем – это знакомство с клиентом и подстройка под него.

Это делается для того, чтобы установить доверительные отношения.

Подстройка должна выполняться с меньшей интенсивностью, чем действия клиента.

Далее мы выполняем запрос клиента (спрашиваем с какой проблемой он пришел).

Здесь уместен такой вопрос: Вам просто хочется узнать или что-то изменить?

Затем выбираем технику.

Если Вы вдруг растерялись и не знаете какую технику применить, то попросите клиента из колоды достать три карты, которые могут описать его проблему.

После этого Вы уже поймете суть проблемы и сориентируетесь какую технику применить.

Если у клиента возникла трудность с описанием картинки и Вы не знаете как ему помочь, переспросите: Я правильно Вас поняла, пока Вам не понятен смысл этой картинки? Давайте ее отложим, а позже к ней вернемся.

В конце мы просим клиента обобщить полученный результат и еще раз проговорить значение каждой из карт.

Важно, чтобы клиент от Вас ушел с планом действий.

Если клиент не может составить план действий, то делаем это с помощью карт.

Нельзя клиента отпускать в разбитом состоянии.

Заканчиваем сессию на позитиве. При изменении эмоций, ощущению карт, которые описывает клиент.

Можно спросить: Вы удовлетворены результатом? Можем завершить работу? Принимаете ли Вы результат сессии?

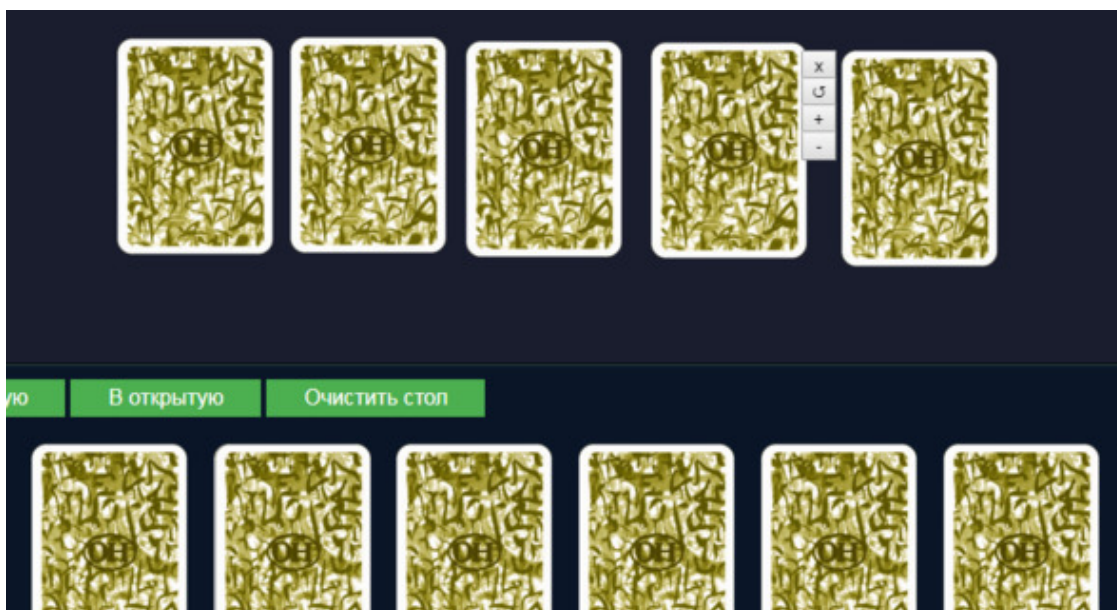
Далее благодарим за работу и прощаемся.

При первой встрече так же можно использовать технику **Искренний разговор обо мне.**

Используем колоду **Ох**. Если ее нет, то пока можете воспользоваться онлайн.

Вот ссылка <https://metaforicheskie-karti.ru/metaforicheskie-karti-online.html>

Для этого выкладываем 5 карт на столе.



**Открываем первую карту:**



Говорите первое, что приходит в голову, когда вы смотрите на карту, как бы вы к этому относитесь.

Если эта мысль появилась первой, значит она действительно важная и давно хотела оказаться в поле вашего зрения.

Это я со своим мужем стою на берегу реки.

**Открываем вторую карту.**



Какие мысли о вашей жизни приходят вам на ум при разглядывании этой карты?

В детстве ходила в лес за грибами и ягодами.

**Открываем третью.**





Какие мысли о вашей жизни приходят вам на ум при разглядывании этой карты?

Змею видела два раза в лесу. Первый раз, когда ходила за черникой на нее чуть не наступила, второй раз, когда ходили за клюквой – ее чуть в руку не взяла и третий раз на усадьбе, около реки.

**Открываем четвертую карту.**



Какие мысли о вашей жизни приходят вам на ум при разглядывании этой карты?

В школьные годы очень любила играть в бадминтон.

**Открываем пятую.**



Какие мысли о вашей жизни приходят вам на ум при разглядывании этой карты?

Первое – это я даю таким людям на хлеб.

Второе -я вижу себя без денег. Не идет бизнес, как не пытаюсь. Столько лет им занимаюсь, а он не с места.

Эти образы и мысли и есть **Материал**.

### **5 способов вызывания в сознание человека «материала» из его психики с помощью метафорических карт**

Существует 5 способов, чтобы извлечь материал из психики человека с помощью метафорических карт. Это:

- восприятие;
- идентификация;
- проекция;
- ассоциация;
- метафора.

Теперь обо всем по порядку.

#### **Восприятие.**

Чтобы получить материал с помощью Восприятия, даем клиенту карту и спрашиваем: Что Вы видите? или Какие предметы Вы видите?



Глядя на первую карту мы сразу понимаем, что стоит мужчина и женщина, небо, облака, песок, река.

**Восприятие** – это различие отдельных объектов.

Это сопоставление мозгом, какому объекту или явлению из памяти клиента соответствуют ощущения, которые поступает от органов чувств.

Первое что происходит в сознании клиента, который смотрит на карту- это появление предположений о том, какие объекты на ней изображены.

**Очень важно понимать!!!!** Материал мы извлекаем из психики клиента, следовательно подсказывать ему свои восприятия, значит подменять его материал своим – самое глупое и непрофессиональное, что может сделать специалист, который работает с метафорическими картами.

Поэтому, нужно набраться терпения, молчите о своих восприятиях карты и ждите когда клиент выскажет свои.

**Идентификация** – это моментальное понимание кем из воспринятых на карте является смотрящий на неё.

Чтобы клиент извлёк из себя материал с помощью идентификации, нужно его спросить: Есть ли вы на карте? Если есть, то кто?»

**Проекция** – наделение этих объектов свойствами, неочевидными из самого изображения, но присутствующими в образе объекта, который существует в психике клиента.

Чтобы извлечь из клиента материал с помощью проекции спросите его что-нибудь неочевидное, что-то чего нет на карте:

Кто эти люди на карте?

Что происходит?

Что привело к этой ситуации, что было прежде?

Что будет дальше, чем всё закончится?

Что чувствуют действующие лица?

Что думают действующие лица?

**Ассоциация** – появление в сознании воспоминаний, связанных с воспринятыми объектами и ситуациями.

Чтобы извлечь материал из психики клиента с помощью ассоциаций, нужно спросить его:

Что вам напоминает изображённое на карте? Что первое приходит в голову, когда ты это видишь?.

**Метафора** – это признание схожества одного с другим на основе того, что они оба обладают каким-то одинаковым свойством.

Чтобы извлечь материал из психики клиента с помощью метафоры, нужно спросить его:

Если бы А было Б, каким конкретно Б из всех Б оно бы было? После его ответа, не подсказывайте свой материал, а спросите его: Почему именно это Б? Что общего между этим Б и А?

Описанное в ответе свойство А и будет суть описания А, как его видит клиент.

## **Искренний разговор о чём угодно/проблеме**

**Запрос-** для того чтобы получить ценный материал из психики человека с помощью карт, нужно три компонента:

- случайная карта;
- человек с пятью навыками для каждого способа извлечь материал;
- запрос.

**Запрос-** это точный вопрос, формулирующийся перед началом работы, ответ на который Вы хотите получить в сознании при помощи метафорических карт.

Из техники Искренний разговор обо мне, первая карта:

Какие мысли о вашей жизни приходят вам на ум при разглядывании этой карты?



Я закончила медицинское училище. Работала 7 лет в хирургическом отделении, 2,5 года в фирме по уходу за больными и престарелыми, а затем сама собрала свою команду. Спустя годы бизнес стал не востребован и я до сих пор ищу себя и не могу найти.

**Означивание**

Посмотрите на эту карту.



Что у Вас возникает в сознании?

Может быть это что-то из вашей жизни, может Вы о чем-то думали.

Этот отрезок материала возник в вашем сознании в первой технике и стал новым восприятием. Прошло уже достаточно времени, но это восприятие возникает снова.

Как происходит означивание?

Вы смотрите на карту, думаете о запросе и метафоры, восприятия выталкивают в ваше сознание материал.

Возникает новая ассоциативная связь между картой и материалом и восприятие карты меняется. Взгляд вызывает в сознании новое значение.

**Означивание** – это ассоциативное сцепление карты и материала, который был извлечен картой и соответствующим запросом.



Вот например. я вижу эту картинку и думаю, что это супружество, любовь, взаимопомощь.

Техника Искренний разговор обо мне – это только частный случай техники Искренний разговор о чём угодно.

**Техника Искренний разговор о чем угодно.**

**Ее цель** – получить рассказ о чем угодно и это так же способ добиться четкого понимания о рассказываемом у самого клиента.

**Порядок выполнения:** берем любую колоду (рубашкой вверх), предлагаем клиенту извлечь из нее какое-то количество карт. Затем мы его просим по очереди их переворачивать и откровенно рассказывать о том, какие мысли по интересующей теме ему приходят на ум, когда смотрит на карту.

**Вот пример:** Я пришла на прием, мы прошли первую технику и я научилась извлекать из себя материал. Теперь Вам понадобилось зачем – то, чтобы я рассказала Вам о своем брате. Вы кладете передо мной пять карт.

Вы кладете первую карту и спрашиваете: На что в вашем брате указывает эта карта?



Это у моего брата проблемы с кожей. Ему 18 лет и сейчас у него пора романтических увлечений, общения.



Но он сидит дома, так как ему стыдно. Сейчас он постепенно эмигрирует из реальности в интернет.

Я вижу, что он несчастен, так как ему нужно живое общение.

Он стал обидчивым, вспыльчивым, озлобленным. В нем мало сочувствия, все делает по своему, а наши интересы игнорируются.

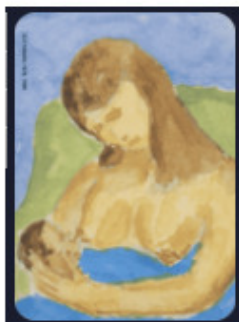


Наверно его план – поехать в лес и там жить, чтобы стать отшельником. Он уже собирает необходимые вещи. Удержать невозможно.





Хочет себя о нас отрезать. Мы надеемся, что это со временем пройдет, но в данный момент -он боль для семьи. Все мы за него переживем, но изменить что-то бессильны.



Его поведение ухудшает самочувствие мамы. Она страдает, становится нервной, несчастной.

Очень часто эта техника используется для того, чтобы извлечь у клиента рассказ о проблеме с которой пришел.

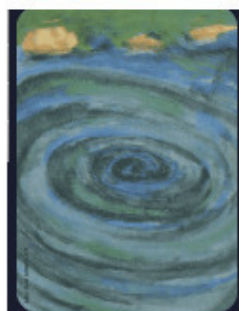
Поэтому, есть еще одна техника:

### **Искренний рассказ о проблеме.**

**Ее цель** – узнать проблему клиента и подтолкнуть к началу переосмысливания проблемы.

**Пример:** Я пришла к вам на прием. Мы проделали технику Искренний разговор обо мне. Выяснили мою проблему. Я много лет занимаюсь бизнесом, но я все еще не довольна своим навыкам и результатом. Бросить не могу – жалко.

Вы кладете передо мной пять карт и по очереди по одной открываем.



Вопрос: На что в вашей проблеме указывает эта карта?

Какая-то трясина. Вот таким стало мое ведение бизнеса.

Вести хорошо бизнес у меня не получается, нужны деньги, а их нет.

Занимаюсь уже без всякого удовольствия, потому что не получается. а бросить жалко. Падает самооценка.



На картинке вижу ребят, которые чему-то обучаются.  
Все ставят себе задачи и они следуют от одной задачи к другой.  
Я этого не умею, появляются какие-то дела, нет времени отшлифовать знания.



Это я наверно стою на краю пропасти. Еще немного и упаду.  
Это я, которая стоит и не знает что делать.



Может стоит поискать себе наставника, который научит и будет тебя направлять?



А это к чему нужно придти. Я нахожусь дома, спокойна, знаю что делаю, сама в себе уверена и счастливая.

После техники Искренний разговор обо мне я спрашиваю клиента, что его привело (выясняю его проблему, пожелание).

Он в общих чертах объясняет, а затем я прошу его рассказать о проблеме второй раз, но уже с помощью карт и конкретно техники Искренний разговор о проблеме.

Многие клиенты уже в процессе выполнения техники понимают, что им делать и оставшуюся часть сессии мы просто закрепляем этот результат.

#### **Техника Мандала.**

**Ее цель-** состоит из двух этапов: рассказ о проблеме и коррекция. Сейчас будем заниматься первой частью – Диагностикой.

**Порядок выполнения:** Мы просим клиента закрытым способом вытянуть из колоды карту, которая обозначает его проблему.

Даем клиенту ее как следует рассмотреть и спрашиваем:

Как эта карта указывает на вашу проблему?

Эта карта станет символом его проблемы.

Затем в закрытую попросим его вытащить еще восемь карт и расположить вокруг карты-проблемы.

Это должно выглядеть вот так:



Затем последовательно он должен открывать карты и отвечать на вопрос:

На что в вашей проблеме указывает эта карта? Есть что-то общее между картой и вашей проблемой?

Когда он опишет последнюю карту, то у Вас и у клиента будет новое понимание проблемы, с которой нужно работать.

Образец этой техники изображен в книге "Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии». Авторы книги Дмитриева и Буравцева.

Я его опишу здесь с некоторыми сокращениями.

Женщина, 62 года, в прошлом – заместитель директора швейной фабрики. Сейчас ушла на пенсию, но активно принимает участие в общественной жизни. Она сейчас председатель совета дома, в котором живет.

Этим заниматься ей нравится и к тому же дополнительный заработок.

Живет она вместе с мужем и семьей младшей дочери. Она хочет чтобы они сэкономили деньги на аренде квартиры и купили свою.

Это причина недовольств и перебранок. Дома создается стрессовая обстановка.

Муж ее тоже на пенсии и много времени проводит на даче, если дома, то в дела не вникает. Старшая дочь живет далеко, в другом городе и приезжает очень редко.

Она сообщила о возникших проблемах:

- негативные чувства ко сем членам семьи;
- себя считает ниже других;
- появляется агрессия и желание уничтожить тех, кто не соглашается с ее мнением.

Она говорит, что все стараются избежать какого-то взаимодействия.

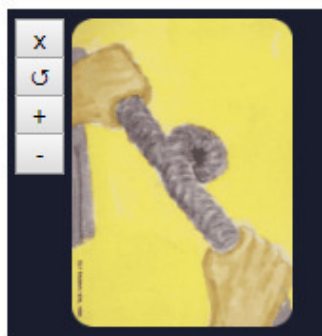
Она пристрастилась к спиртному, небольшое количество, но каждый день. Это ей приносит радость.

Затем стала замечать усталость; безразличие к тому, что происходит; хочет все бросить.

Причина по которой она пришла к специалисту- жалобы на дискомфорт, усталость, утрачены эмоционально близкие отношения с семьей, недовольство собой, стала конфликтовать с другими людьми, стало беспокоить безразличие, с которым нужно что-то делать.

Женщине предложили в закрытую взять карту, которая ассоциируется с ригидностью.

Она выбрала вот эту.



Специалист: Что означает для вас эта карта?

Женщина: Хочу всех, кто со мной не согласен, скрутить, как эту верёвку, в бараний рог.

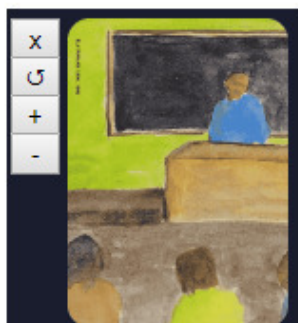
Теперь специалист попросил вокруг этой карты создать картину связанной с ней по смыслу.

Ей предложили в закрытую взять восемь карт и разложить вокруг карты- проблемы.



Карты рассматривали сначала в центре, потом с углов и при этом проговаривала вслух мысли и ассоциации.

Специалист: Что для вас означает эта карта? (левая, в верхнем ряду)?



Женщина: это учитель и слушающие его ученики. Наверно это суть моей проблемы. Я уверена, что есть два мнения – одно моё, остальные неправильные, и поскольку я умнее всех и мудрее, то все должны слушать только меня.

Мне все время хочется делиться своим мнением и давать советы, нравоучения, невзирая на то, что меня об этом никто не просит.

Специалист: Что означает для вас эта карта (центральная, в верхнем ряду)?





Женщина: Невозможность двигаться дальше, остановка.

Это тупик, в который я загнала себя непримиримостью с отличным от моего убеждения окружающих, которых я считаю ниже себя. Страшно то, что я понимаю, что не права, но желание принудительно осчастливить всех своим опытом сильнее.

Специалист: Что для вас означает эта карта (правая, в верхнем ряду)?



Женщина: Это деньги. Я всегда много работала, понимаю, что сейчас нужно сбавить темп.

Специалист: Что для вас означает эта карта (левая, в среднем ряду)?



Женщина: Это я, похожая на дикую рысь, недовольная и озлобленная на всех на свете.

Специалист: Что означает для вас эта карта (правая, в среднем ряду)?



Женщина: Этот больной в кровати напоминает меня. Я давно уже не чувствую себя здоровой.

Специалист: Что означает для вас эта карта (левая, в нижнем ряду)?



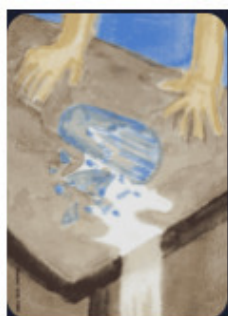
Женщина: Это группа отвернувшихся от меня друзей и родственников. Я их так достала, что они не могут уже на меня смотреть.

Специалист: Что для вас означает эта карта (средняя, в нижнем ряду)?



Женщина: Это пожар в моей душе, мыслях и во всём теле. Я должна себя спасать, иначе погибну.

Специалист: Что для вас означает эта карта (правая, в нижнем ряду)?



Женщина: Это спиртное – моя отрада. стакан хорошего вина снимает напряжение и стресс.

Ну а то, что он упал, наверно, означает, что если я не брошу пить, меня ожидает такое же падение.

Специалист: Вы только что разложили Мандалу, которая отображает вашу ситуацию.



То что Вы увидели Вас устраивает? Не хотите взглянуть по другому на изображения, которые вызывают напряжение?

Женщина: Очень хочу.

О коррекции поговорим в другой главе.

Это тоже самое, что и Искренний рассказ о проблеме, но с добавлением карты в центр.

Ее преимущество в том, что можно плавно перейти от диагностики к коррекции.

### **Техника «Искренний разговор обо мне» в открытую**

**Цель:** знакомство с клиентом и создать доверительные отношения.

**Порядок выполнения:** берем любую колоду карт и даем ее клиенту, чтобы он ее рассмотрел внимательно.

Потом предлагаем ему выбрать те карты, на которых он видит что-нибудь общее с ним.

Вглядываться очень сильно не нужно. выбрать только те карты, при взгляде на которые сразу же возникает что-то важное.

Нужно клиента предупредить, что с помощью этих выбранных карт он расскажет о себе.

После того, как карты будут выбраны, то попросите клиента рассказать, что обозначает каждая карта. Их можно группировать и рассказывать как удобно клиенту.

### **Техника Искренний разговор о чём угодно в открытую**

**Цель:** при необходимости получить рассказ о чем угодно, добиться ясного понимания о рассказываемом у самого клиента.

**Техника выполнения:** клиент должен сформулировать запрос. Далее выбираем любую колоду и предлагаем клиенту выбрать те карты, на которых он видит что-нибудь важное по запросу.

Нужно его предупредить, что с помощью этих выбранных карт он расскажет о себе.

После того, как карты будут выбраны, то попросите клиента рассказать, что обозначает каждая карта. Карты так же можно группировать.

## **Техника Искренний разговор о проблеме в открытую**

**Цель:** узнать у клиента его проблему и подтолкнуть его к ее переосмыслению.

**Техника выполнения:** берем любую колоду и предлагаем клиенту выбрать те карты, на которых он видит что-нибудь важное по его проблеме.

Затем просим рассказать о значении каждой карты. Карты так же можно группировать и раскладывать так, как удобно клиенту.

## **Так в открытую или вслепую?**

Каким из двух способов лучше получать рассказ клиента?

Разница только в технологии.

За время, которое Вы смотрите на карту, у Вас в голове возникнут десятки восприятий самых разных объектов и ситуаций, которые можно найти на карте.

Эти восприятия запускают поток метафор, ассоциаций и про каждую мозг пытается найти пересечения с жизнью.

Поэтому, внимательное и длительное рассматривание карты, полученную вслепую, вызывает такое же количество восприятий, что и беглое рассматривание десятка карт в открытую.

Оба способа хорошо служат своей цели и оба годятся для получения материала из психики клиента, но материал будет разный.

## **Комбинирование работы вслепую и в открытую в технике Искренний разговор о самом себе**

**Цель:** получение рассказа клиента о своей личности и создание атмосферы доверия,

Бывает так, что не получается собрать материал каким-то одним способом и поэтому нужно совместить.

Сначала технику проделываем в открытую, а затем просим достать несколько карт вслепую.

**Техника выполнения:** даем клиенту колоду карт и просим его

отобрать карты при взгляде на которые в его сознании появляется что-то о его жизни.

Он выбирает, рассказывает и после этого просим его уже вслепую отобрать ещё несколько метафорических карт, на которых будет что-то важное о его жизни, о чём он умолчал.

Можно и наоборот – сперва картами с 4-мя техника выполняется вслепую, а затем даем клиенту колоду, чтобы он в открытую отобрал карты, на которых видит что-то важное, о своей жизни.

## **Сочетание работы вслепую и в открытую в технике Искренний разговор о чём угодно**

Сперва работа в открытую. Клиент составляет связный рассказ из извлечённых в открытую метафорических карт.

Клиент группирует и раскладывает полученные карты как ему удобно.

Затем просим его извлечь несколько карт вслепую, говоря, что на них он увидит что-то важное на данную тему, что было им упущено. Новые карты добавляются к конфигурации, уже созданной в открытую исходя из логики клиента.

В какой-то момент клиент устаёт, начинает повторять, не может понять, что обозначают новые метафорические карты и больше не может ничего придумать.

Обычно это значит, то что мы получили весь доступный материал на заданную тему, который есть в его психике.

В этот момент мы просим его в целом посмотреть на полученную конфигурацию метафорических карт и подумать, что упущено, может есть ещё что-то добавить. Если нет, работа закончена.

## **Сочетание работы вслепую и в открытую в технике Искренний разговор о проблеме**

Что написано выше для техники Искренний разговор о чём угодно очень подходит и для этой техники.

Качественное исполнение техники Искренний разговор о проблеме должно привести к появлению на рабочем столе специалиста символической модели проблемной ситуации клиента, предельно конкретно отражающей то, как эта проблема выглядит изнутри его психики.

Специалист в этой технике помогает клиенту разобраться в его собственной жизни.

Чем качественнее и непротиворечивее будет полученная вами модель проблемной ситуации клиента, тем успешнее окажется последующая коррекция.

## **Прямое означивание**

Чтобы получить расклад, который полностью отображал бы проблему клиента изнутри, то это похоже на то, как Чапаев объяснял Петьке как будет воевать с белыми.

Только здесь вместо картофелин карточки с рисунками.

Вот пример расклада, который отображает на 100% проблему клиента.



После того, как как метафорическая карта и запрос извлекли в сознание какой-то материал из модели мира клиента совершается интересная вещь.

Понимание карты для человека как бы сцепляется с материалом, который она вызвала и в последующем эта метафорическая карта начинает пробуждать в сознание именно его.

Происходит означивание, определенная метафорическая карта начинает означать для пользователя конкретный материал.

Каждая метафорическая карта – это визуальный стимул, рассматривание которого порождает в сознание человека надлежащие модели из его субъективного образа объективной реальности.

Это для работы удобно.

Представьте, что я бы рассказывал вам про свою проблему словесно, без метафорических карт.

Сколько бы вам и мне пришлось запомнить? Вы бы время от времени говорили бы такое: А помните вы рассказывали... Сколько там было причин проблемы на уровне тела? и так далее.

А я чесала бы в затылке и отвечала, что вы, коуч, наверно сошли с ума, если думаете, что я помню какие-то свои слова, произнесённые мной полтора часа назад.

Благодаря картам перед вами всегда лежит конфигурация, любая карта в которой обозначилась с каким-то смыслом в психике клиента, и вам очень легко извлечь его в сознание человека, с которым вы работаете, просто указав на соответствующую картинку.

Это 2 разных приёма работы с картами, с помощью которых происходит означивания:

1.Метафорическая карта и запрос вызывают материал в сознание.

2.Материал уже в сознании и для него в открытую подбирается подходящая метафорическая карта.

Оба способа используются специалистами постоянно и с разными целями. Мы освоим сейчас второй приём.

Вы можете клиентке дать колоду карт и вслепую вытащить карту, которая которая будет обозначать её мать. И она вытащит, допустим вот это:



Клиентка озадаченно смотрит на карту.



Образ мамы «не ложится» на данную карту, но для того чтобы произошло означивание, нужно чтобы человек нашёл что-нибудь похожее между картой и объектом внутри себя, на который будет означиваться карта, и Вам нужно спросить её:

Есть что-нибудь общее между картой и вашей матерью?

И присмотревшись к карте, у клиентки появляется ясность, что у ее мамы всегда короткие волосы, она активная и строгая.

Да, эта карта подходит».

Означивание произошло. Далее мы можем работать с картой как условным символом матери нашего собеседника.

Порой клиент не может найти между случайной картой и означиваемым материалом ничего общего.

Тогда стоит просто взять другую карту. Если означивание не происходит, то пусть ищет карту в открытую.

Субъективный образ объективной реальности, состоит из моделей предметов, домов, их обоюдного расположения, моделей людей, чувств и явлений, образов будущего, прошлого.

В ходе работы с клиентом нам может понадобиться что угодно из всего этого. И мы всегда можем выбрать метафорическую карту для любой ментальной конструкции, которая есть в психике клиента. Предположим, нам нужно понять каковы отношения клиентки и её матери. Просим в открытую выбрать метафорическую карту и получаем:



Почему именно эта карта?»

«А видите, здесь пусто, скучно, нет ничего душевного. Тоска, лопата какая-то ржавая. Всё как у нас с мамой сейчас. Я отдельно, она отдельно».

И то же со случайной картой:



«Урок какой-то. Как у нас с мамой. Даже если мы общаемся, это превращается в бесконечное получение.

В данном ко мне отношение как ко всем ученикам, не что я её дочь, которую любить нужно, а как такой же ученик, как все остальные. Ничего личного».

Мы можем выбрать метафорическую карту для желаемого клиенткой будущего

«А каких отношений вы хотите с мамой? Выберите карту».

«Вот таких:»



клиентка начинает плакать.

Метафорическая карта может означать не только какой-то объект, ситуацию или идею.

Субъективный образ объективной реальности, являющийся основным содержимым психики любого человека, состоит из двух важных половин – образов внешней и внутренней реальности: – Внешняя – это предметы, дома, географические объекты, само пространство, живые существа, явления.

– Внутренняя – это чувства, ощущения, состояния. И мы легко можем выбрать метафорическую карту и для этих эфемерных материй, составляющих внутренний мир переживаний клиента.

«Что вы к ней чувствуете?»

«Гнев и отчаяние»:



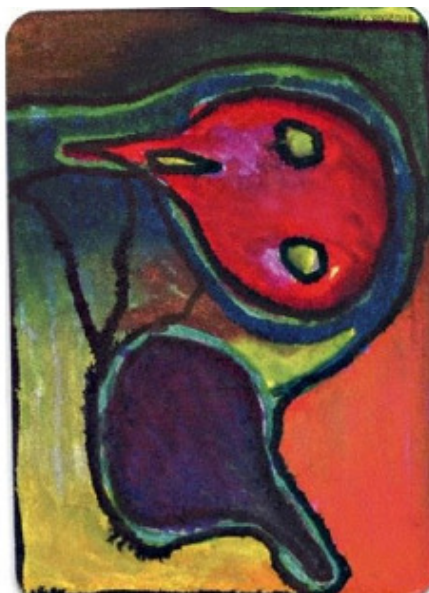
«Но в основном безразличие»:



Зачастую клиенты не могут так ясно понять и выразить словом и образом что они чувствуют. Особенно дети.

Чем ниже эмоциональный интеллект и сильнее защиты клиента, тем труднее это оказывается.

И тогда прекрасно подходят карты колоды Экко:



«Я всё время была одна. Самое страшное было – оставаться на ночь в детском саду.

Всех детей разбирали до вечера, за всеми приходили.

Я всегда так безумно ждала, но за мной никогда не приходили. Одна в огромной, тёмной спальне. Мне казалось, что моему ужасу не будет конца».

## Работа с внутренними состояниями

Прямое означивание позволяет применять метафорические карты и для работы с внутренним состоянием клиента.

**В процессе консультации бывает это необходимо :**

1. Для того, чтобы понимать, как сильно страдает клиент (если в острой фазе кризиса, Вам это нужно знать и ему не навредить).

2. Если боль сильна, то мы можем облегчить её, а то работа будет неэффективной.

Порой боль, которая порождается проблемной ситуацией такова, что, если состояние собеседника не сделать лучше, всякая работа прекращается, потому что клиент закрывается или плачет и вы утешаете его остаток часа, или он не желает продолжать, всё время говорит Не знаю, Не уверен и так далее.

Особенно это касается, когда работаем с травмами.

3. Мы должны дать оценку насколько качественно произошло наше вмешательство.

Это полезно и для вас – вы сможете осознать результативность своей работы.

И для клиента, если ему покажете, что пришел он унылый, а уходит бодрым, то с большой вероятностью он это запомнит, решит, что Вы хороший специалист и придет к Вам еще.

**Техника Замер состояния.**

**Цель-** оценить состояние клиента в начале и в конце работы с его проблемой.

**Техника выполнения:** Берем любую колоду и предлагаем клиенту вытащить две карты:

1 карта- его проблема;

2 карта – как себя чувствует, когда о проблеме думает.

Последнюю карту мы откладываем до окончания работы с проблемой.

По завершении вмешательства я снова прошу клиента найти карту, на которой он увидит своё состояние при мыслях о проблеме.

Если вмешательство произошло эффективно, внутреннее состояние клиента сильно изменится и вторая карта будет значительно отличаться от первой.

На вопрос:– Почему именно эта карта? Он расскажет что изменилось и как он теперь себя чувствует.

Я обращаю внимание клиента на разницу между первым и вторым состоянием и отпускаю его.

Если вмешательство было нерезультативным, то его состояние не улучшится, и вы сразу это увидите по выбранной им карте и дальнейшему объяснению.

Соответственно, у вас будет возможность принять необходимые меры, если было запланировано иначе.

**Пример:**

Я пришла к Вам на прием, мы поздоровались, познакомились. Вы меня спросили о цели моего прихода к Вам. Я ответила, был искренний разговор. Затем Вы предлагаете из колоды Ох выбрать то, что больше напоминает на то, что сейчас чувствую, в связи с тем что происходит в моей жизни.

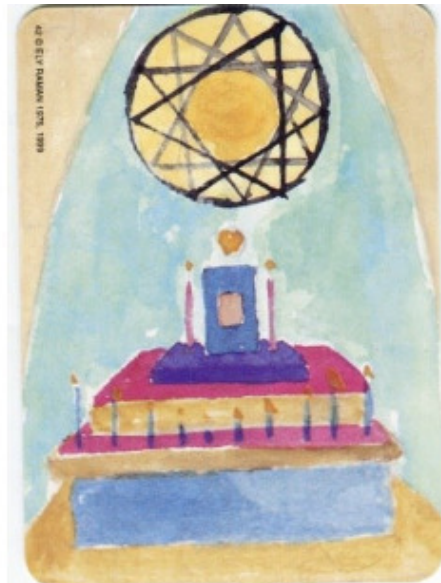
И я выбрала это:



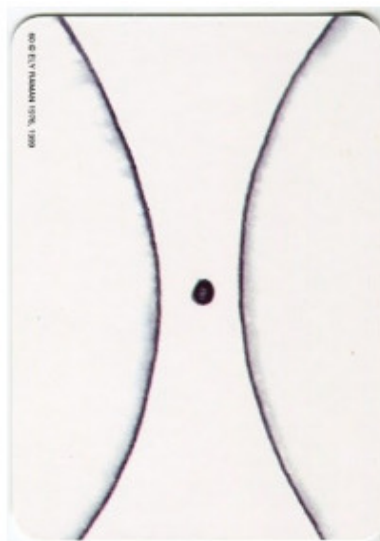
Вы спрашиваете: Почему именно эта карта?

– Я чувствую себя тупой и усталой, как этот осел. Я в пустыне и не знаю куда идти, чтобы найти воду и еду. Это тупик... Но не такой, когда некуда идти, а наоборот, вариантов много и не знаю какой выбрать. Я их уже много перепробовала и уже выбилась из сил и мне уже кажется, что куда не иди- лучше не будет.

Далее мы начинаем работать над моей проблемой, а в конце просите выбрать карту, которая будет похожа на самочувствие в связи с проблемой сейчас.



- Почему именно эта?
- Это церковь, понимаете, это как на Пасху, выдержал пост, причастился и такой счастливый.
- Здесь удачное вмешательство.
- А если б была карта:



- Я в середине и две дороги: перед или назад. Но это лучше чем, очень много вариантов, но все равно не просто.
- Это не совсем то, что ожидала от встречи, но лучше чем было.
- Удачное вмешательство- да. Есть простор для дальнейшей работы.
- Вы говорите клиенту: Результат неплохой, но можно лучше. Побудьте пока с найденными решениями, а через неделю приходит ещё.
- А если такую:





– Вы меня убили... Это тупик.

Зачастую это тоже результат. Клиент осознал что-то важное. Это может причинить ему боль. Но через 7 дней станет меньше, и он сможет перевернуть страницу жизни, которая привела его к этому кризису. И будет вам благодарен.

Но в этом случае Вам нужно его как-то поддержать.

Или вот эта:



Очень интересно, побывала как на уроке, пришло несколько мыслей. Спасибо Вам.

Это вежливый, неискренний клиент, он не доволен.

Как бы там ни было, но эти 2 карты, которые обозначают состояние клиента в начале сессии и в её конце, позволяют специалисту получить однозначную обратную связь по поводу качества его работы. Да и самому клиенту становится понятно, с пользой ли нет он потратил свои деньги и время.

Но может быть и такое, что клиент выберет вот такую карту:





Это звонок о его особой уязвимости.

– Хочу умереть.

В этом случае Вы сможете изменить его состояние с помощью техники Ресурсное место.

**Техника Ресурсное место.**

**Цель**– улучшить внутреннее состояние клиента на более работоспособное.

**Техника выполнения:** Во время рассказа о проблеме у клиента может ухудшиться состояние: может плакать, чувствуют печаль, боль, горе, не захотеть продолжать.

Мы в этом случае предлагаем вспомнить то место, где им было хорошо (в детстве, на отдыхе и так далее).

Далее из колоды Хабитат карту или карты, которые будут похожи на то место.

Он выбирает, состояние его меняется уже в лучшую сторону и он забывает о боли.

Если в этой колоде нет подходящей карты, то предложите колоду Ох.

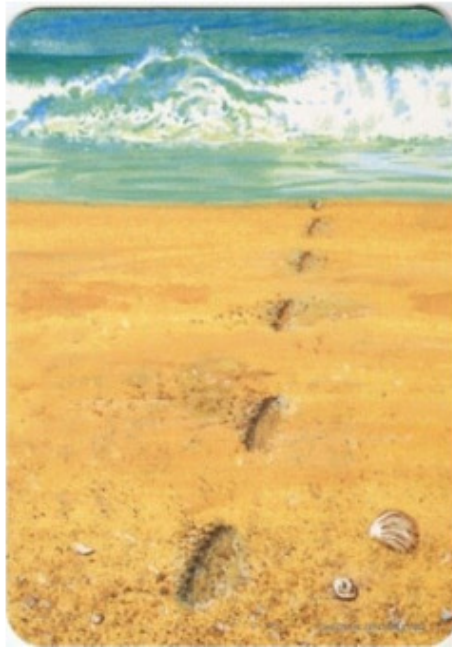
Когда карты выбраны, мы просим клиента мысленно перенестись в то место и ощутить себя так, как тогда, в его воспоминании.

Затем продолжаем рассказ о проблеме и видим, что эмоции опять начинают захлестывать.

Тогда просим клиента посмотреть на карты, которые обозначают его ресурсное место и вновь мысленно туда перенестись пока он не почувствует, что может работать дальше.

Таким образом, периодически заныривая в приятное воспоминание с помощью означившей его карты, клиенты становятся готовы работать даже с очень болезненными темами.

**Примеры карт:**



В прошлом году была в Крыму. Ели насобирала 40 тысяч и сняла комнату. Там был песчаный пляж и я 10 дней подряд, каждый вечер там сидела и слушала волны. До сих пор, когда это вспоминаю, улыбаюсь.



Мы с друзьями пошли в лес за грибами. Очень долго ходили и увидели ручей. Мы очень устали и сели около него поесть.

### **Заключительный этап диагностики – анализ и интеграция извлечённого материала**

Конечная цель диагностики с мак – создание расклада, который исчерпывающе отражает проблемную ситуацию клиента.

Когда клиент сообщает о том, что больше ничего придумать не может, то мы увидим, что цель не достигнута.

На столе масса разрозненных карт, не связанных в общий рассказ.

Если подобное происходит, следовательно, диагностика проведена некачественно.

Скорей всего вы не обладаете исчерпывающим представлением о проблемной ситуации клиента и он тоже.

Такое случается не всегда. Есть клиенты, которые сами в процессе извлечения материала раскладывают его вдоль оси времени от первого события к последнему.

Расклад получается аккуратный и смахивает тезисную запись рассказа.

Смотришь на него и тебе все понятно.

Но не все ваши клиенты будут одержимы порядком.

Будут и противоположности.

Есть клиенты, от которых весьма трудно получить какой-то единый нарратив, объединяющий карты в раскладе. Карты кладутся беспорядочно, одна с другой не связана.

Схожие карты не подмечаются и не формируются рядом и неясно где начало, где конец истории. И смотришь на него и ничего не понимаешь.

У таких клиентов в голове такой же беспорядок, как и на столе.

с первыми работать легко, а со вторыми очень сложно.

Приходится их заставлять думать.

Просишь найти карту, которая означает проблему в целом и положить её в основание стола в крайнее левое или правое положение.

Затем просишь расположить карты вдоль оси времени так, чтобы получилась связная история. Начало проблемы, усложнение, результаты.

Обращаешь внимание что отдельные карты следует положить рядом, так как они близки по смыслу. Подобные карты просишь проранжировать по важности.

Когда материал интегрирован, просим рассказать историю о проблеме, что значит любая карта в раскладе и как она связана с предыдущей и следующей.

Фактически, вы вынуждаете клиента думать о собственной проблеме, устанавливать причинно-следственные связи.

И это неизбежно приводит его к новым идеям, желанию дополнить расклад недостающими фрагментами.

Он начинает иначе понимать свою ситуацию. И вы тоже немного глубже проникаете в суть его проблемы.

Диагностика с мак при помощи техники Искренний разговор о проблеме делится на 2 этапа:

- Извлечение материала о проблеме;

- Обдумывание материала клиентом, интеграция его в связный рассказ, который описывает проблему.

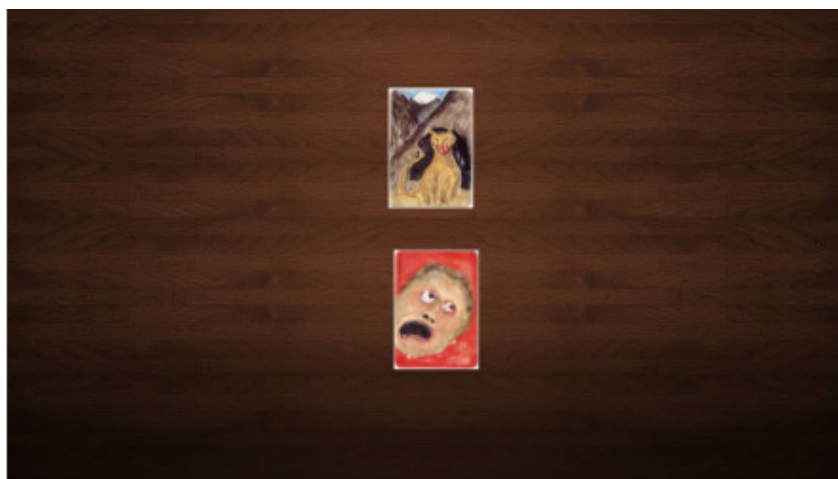
Качественное исполнение двух шагов техники должно привести к появлению на рабочем столе специалиста символической модели проблемной ситуации клиента, максимально точно отражающей то, как эта проблема выглядит изнутри его психики.

Их наличие – тоже показатель качества работы.

Если диагностика проведена благополучно, клиент ощущает удовлетворенность от произшедшей работы и от того, что теперь сам глубже осознает свою проблему.

Для того чтобы побудить клиента думать над материалом в ходе извлечения необходимо придерживаться нескольких хитростей и рекомендаций.

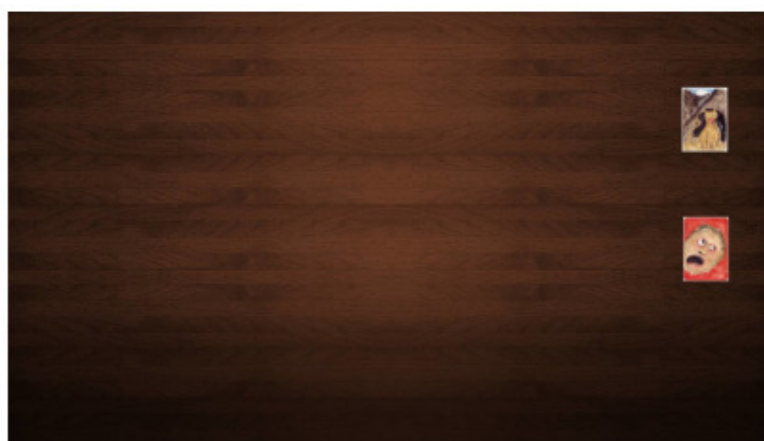
1. Как правило, перед тем как перейти к технике Искренний разговор о проблеме на столе уже лежат две карты:



1 карта – проблема с которой клиенту нужно разобраться;

2 карта – останется от техники Замер состояния и будет означать состояние, которое возникает у клиента при мыслях о проблеме.

Это будет выглядеть так:



Поэтому, перед исполнением техники Искренний разговор о проблеме нам необходимо сдвинуть эти карты в крайнее правое или левое положение.

Этим самым мы как бы задаём рассказу клиента начало координат.

С большой вероятностью он поймёт это интуитивно и дальнейшие карты станут класться начиная от карты, о значившейся с проблемой в целом.

2. Вначале материал извлекаем в открытую и есть 2 способа:

– клиент перебирает колоду и сразу кладёт на стол карту, на которой заметил что-то на тему своего запроса, озвучивает материал;

– клиент сначала выбирает из колоды все карты, на которых видит что-то общее со своей проблемой, удерживает их в руках, составляет связный рассказ о проблеме по этим картам, а затем начинает выкладывать на стол, озвучивая рассказ.

В случае если клиент должен вначале составить рассказ о проблеме по этим картам и выкладывать карты в порядке, установленном этим рассказом, это уже вынуждает его начать думать, искать логику, а также задаёт структуру всего будущего расклада.

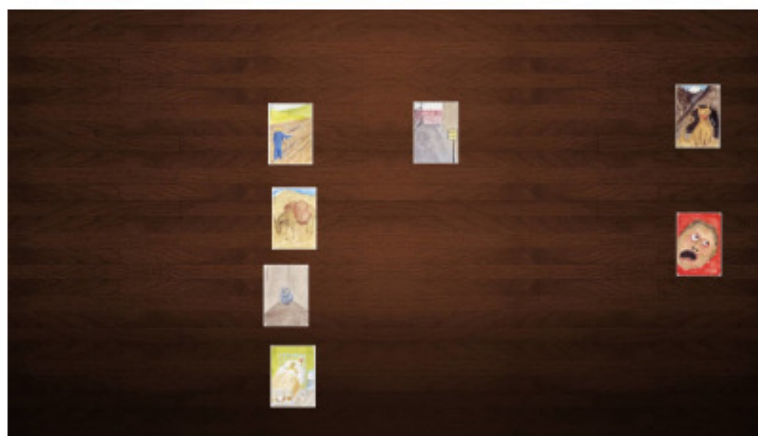
Карты уже не просто так лежат на столе одна за другой – они становятся связаны логически.

Данный рассказ становится основой для итогового нарратива.

3. Клиент начинает раскладывать карты в соответствии с тем рассказом о проблеме, который у него получился.

Как правило направление от первой к заключительной карте может быть разным.

Он выкладывает как ему удобно, к примеру так:



Здесь клиентка озвучивала материал выкладывая карты сверху вниз.

Во всех случаях, после того, как заключительная оказывается на столе, следует переложить расклад так, чтобы карты располагались начиная от карты, обозначающей проблему.

Для этого мы сами выкладываем карты и говорим клиенту, что нужно начинать расклад вдоль стола от главной карты.

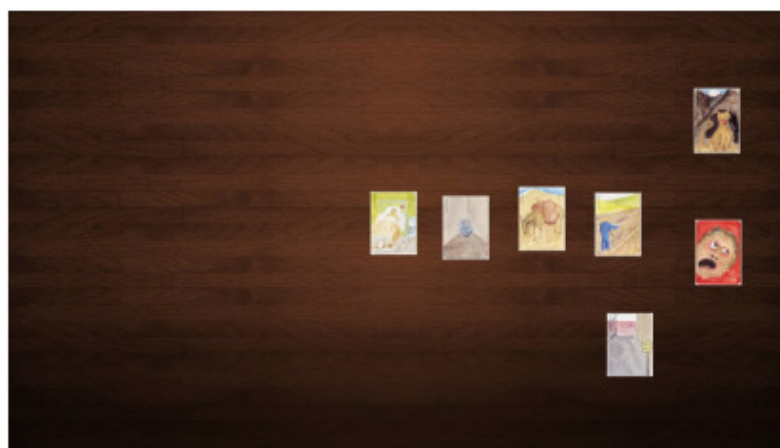
Когда карты переложены грамотно необходимо повторить рассказ клиента по картам.

4. Время от времени необходимо просить клиента повторить значения карт в раскладе.

Рассказывая о проблеме раз за разом, либо слыша пересказ от специалиста по психологии, клиент постепенно формирует у себя более точное представление о проблеме.

Если мы мотивируем клиента раз за разом рассказывать о картах, то мы провоцируем его думать.

5. Потом наступает извлечение карт вслепую. К этому времени клиент уже понимает куда класть карты. Как правило они выкладываются в порядке их появления банально в ряд и получается что-то вроде такого:

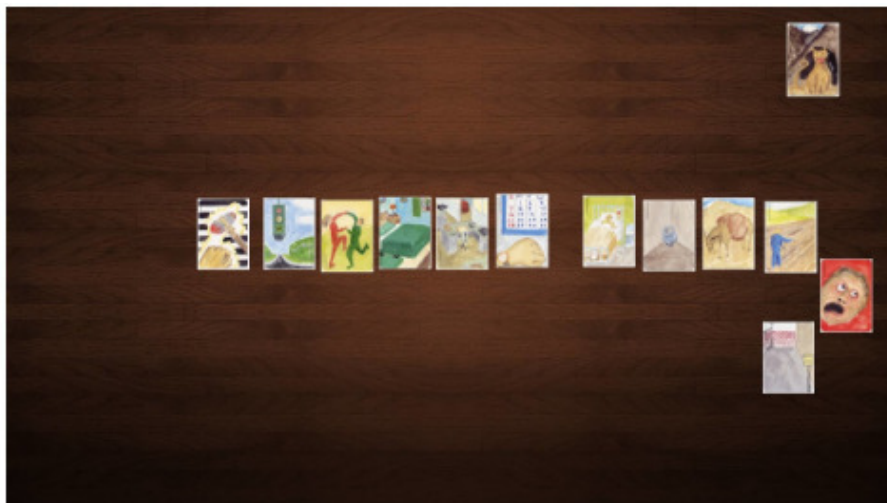




Когда материал истощается, появляется ситуация, когда на столе две относительно неинтегрированные группы карт – полученные в открытую и вслепую.

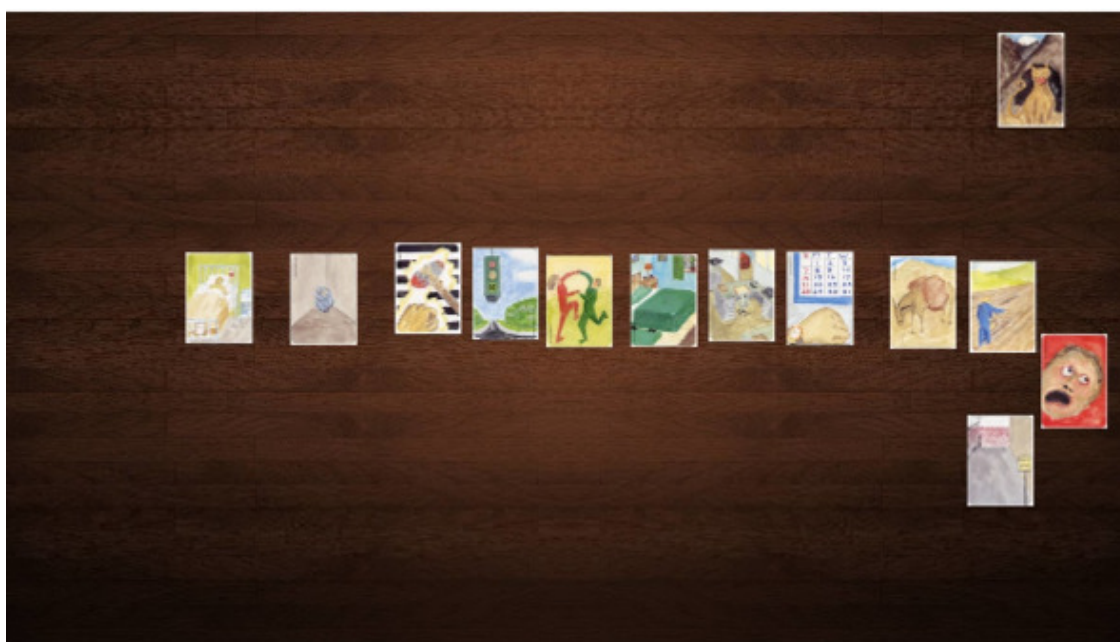
Их нужно объединить. Для этого необходимо нужно попросить клиента переложить карты таким образом, чтобы получился складный рассказ о его проблеме. Наиболее легкий метод расположить карты вдоль оси времени. Первые карты – начало проблемы, а в конце карты с последствиями. Посередине – остальные, главное, чтобы удался связный рассказ.

В результате перекладывает карты и озвучивает что-то в таком виде:



Наверное точнее было бы вот так их расположить. Она возникает благодаря тому что я пытаюсь работать за счёт силы воли, тяну работу как этот осёл, но у меня не имеется графика, нормального рабочего места, я не высыпаюсь, общения недостаточно. Из-за этого всего я прокрастинирую, тяну время, не могу приступить работать. Да ещё Артем мне препятствует. Ученица отнимает не мало сил и в мое личное время. В результате я ощущаю себя загнанной в угол и таким образом скоро попаду в больницу.

Расклад меняется на такой:



В случае если клиент озвучил складный рассказ о проблеме с применением всех карт расклада – вы молодчина.

6. Обращаем внимание на группировку карт. Может быть, карты можно будет объединить по какому-то признаку, выделив факторы, которые влияют на его состояние.

И сами факторы можно сгруппировать на уровне тела, на уровне эмоций и так далее.

Спрашиваем клиента, нет ли в раскладе похожих карт. Если есть, то складываем их рядом.

Зачастую люди наблюдают, что значительная часть карт принадлежит к причинам возникновения проблемы.

7. В случае если группы найдены, следует отранжировать карты в них по какому-нибудь признаку. К примеру, по важности. Сначала наиболее важные причины, потом менее.

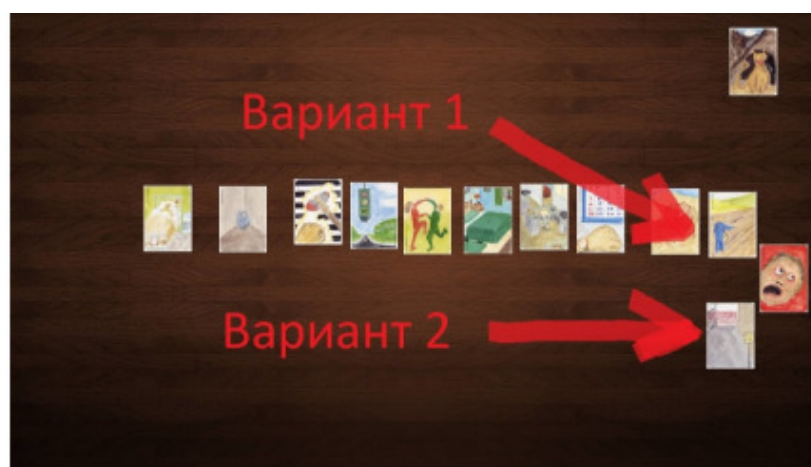
8. Далее прямое означивание. Спрашиваем, все ли в раскладе учтено? Может есть, что упущено? Не желаете ли что добавить?

Новые карты кладутся в расклад отталкиваясь от логики клиента. Их невозможно просто в сторонку положить. Они обязаны лечь таким образом, чтобы рассказ о проблеме не нарушился.

9. После того как расклад готов, просим клиента представить, что специалист ничего не знает о его проблеме и вновь рассказать о ней используя только карты, которые лежат в раскладе.

10. Если клиент в процессе рассказа упоминает что-то важное, какой-то объект, который не имеется в в раскладе, просим найти для него карту и добавить на стол.

11. Один из методов сделать представление о проблеме более объемным – выделить варианты формирования событий.



К примеру, вот карта, с вариантом, в случае если ничего не делать, вот карта – с вариантом, в случае если все ухудшится, вот первый вариант, вот второй вариант и так далее. Как правило клиент сам выкладывает на стол такие карты. Просто положите их таким образом, чтобы было явно видно это деление на варианты развития событий.

Как правило, всё вышеописанное побуждает собственное мышление клиента и его окончательный о проблеме очень сильно отличается от того, что он говорил в начале.

### **Пример. Анна, 26 лет.**

Мы перед этим проделали технику искренний разговор обо мне, быстро разобрались с запросом, который и привел ее на консультацию.



**Специалист:** Возьми колоду и в открытую полистай её пока не заметишь карту, на которой будет какая-нибудь твоя проблема, что-то, что хотелось бы исправить, какое-нибудь мучение, которое ты сейчас переживаешь.

**Анна,** показывая карту, говорит, что так всегда себя чувствует.



**Специалист:** Почему?

**Анна:** Это все из-за работы. В данный момент у меня два клиента. один из них новый. Тема для меня абсолютно скучная а отчёты каждый день надо писать, не похалтуришь.

Да ещё приходится учить девушку, которую не так давно взяли.

Четыре-пять часов в день я работаю из дома.

Денег не очень много, но хватает. Я все время откладываю работу и дела копятся. Когда уже совершенно невыносимо становится, начинаю что-то делать.

Часто в ночное время или в последний момент.

График спутался. Работа очень скучная. Ученица тупит постоянно. Она с Украины, превосходная девчонка, однако всего боится, переспрашивает по десять раз. В общем, весьма трудно всё это идет.

Мне всё время не терпится переключиться, что я и делаю в итоге. Задачи снова накапливаются но я ничего не разгребаю пока не станет совершенно уже невыносимо.

В конечном итоге сажусь и начинаю фигачить пока не посинению. Завершаю под утро, когда нормальные люди просыпаются.

**Специалист:** То есть борешься с самой собой для того чтобы приступить работать, проигрываешь, прокрастинируешь, начинаешь чувствовать вину и стресс из-за незакрытых задач. После, стресса становится становится очень много и ты садишься и осуществляешь эту унылую, бесящую тебя работу в самый последний момент?

**Анна:** Да и поэтому устаю и на следующий день снова не могу взяться за прямые обязанности до самой ночи, играю, иногда смотрю аниме, прохожу уроки по 3д моделингу – должна же я хоть когда –нибудь радоваться жизни?! И всё повторяется опять.

**Специалист:** Это твоя проблема?

**Анна:** Да.

**Специалист:** Желаеть попробовать это исправить?

**Анна:** Да.

**Как может пойти не по плану:** в технике Поиск проблемы очень много шагов – в открытую или закрытую, проверка на актуальность, выбор самой волнующей карты.

Но это все может и не потребоваться – клиент уже на третьей карте озвучивает проблему, которая приносит ему мощнейший дискомфортность.

Как правило, в случае если у клиента есть что-то, что его сильно тревожит, он увидит это с первой попытки вне зависимости от приёма, которым извлекается карта.

**Специалист:** Хорошо. Займёмся этим. Положи карту на стол. Она будет символом проблемы. Как ты себя ощущаешь, когда думаешь о сформировавшемся положении дел?

**Анна:** Несомненно именно так и чувствую. Как на карте.

**Специалист:** Это серьезно? Прямо сейчас так себя чувствуешь? Мне кажется на карте то, как ты себя ощущаешь именно дома, в ходе прокрастинации. А как ты ощущаешь себя именно сейчас, когда думаешь об данной проблеме? Это разные чувства, наверно.

**Анна** (задумалась): Несомненно, разные.

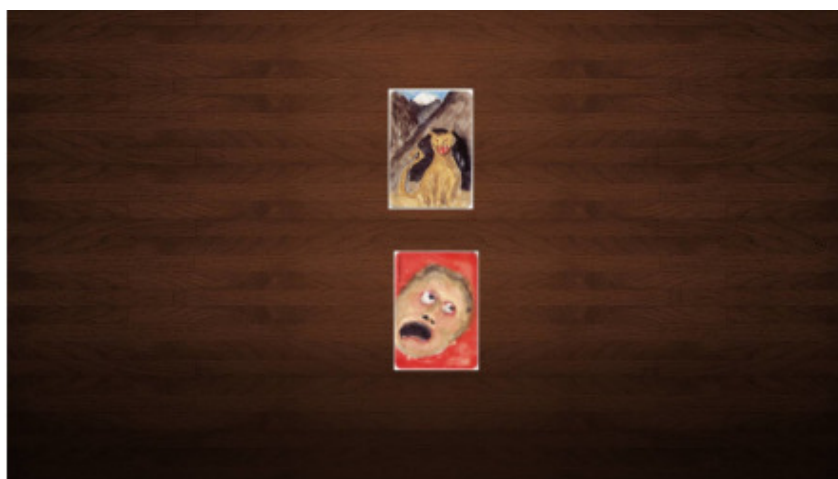
Анна берет колоду и в открытую находит вторую карту.



**Анна:** Эта карта.

**Специалист:** Почему эта?

**Анна:** Видите, у неё тут подобное выражение лица, как на первой карте. Но получше немножко. Всё как будто было хорошо, однако она вспомнила про работу и её перекосило.



**Как может пойти не по плану:** у нас чуть не случился провал. Клиентка чуть не предпочла карту, которая символизирует проблему в качестве карты со своим актуальным состоянием.

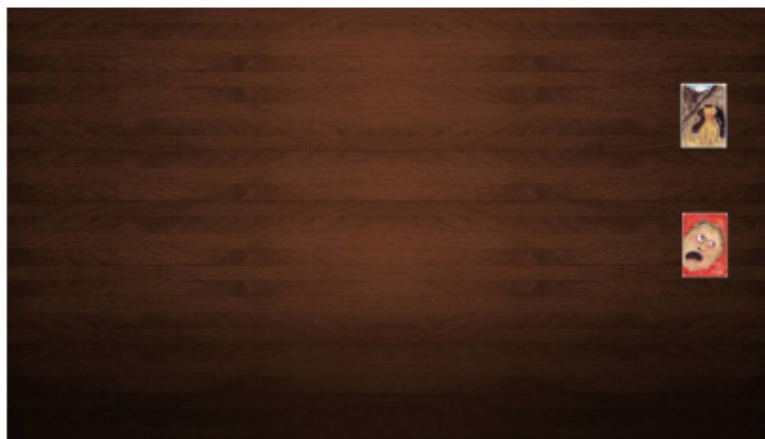
Однако не нужно путать разные состояния. В технике Замер состояния в этот момент нам необходима была карта именно с состоянием клиентки, которая возникает при актуализации проблемы, когда она думает о ней в данную минуту.

Клиентка осознала разницу, но так бывает не всегда. Нужно настаивать, на том, чтобы это были разные карты и типовая структура расклада сохранялась. Так вам будет проще разобратся в материале клиента. А клиенту будет легче думать о своей проблеме.

**Специалист:** да, похожа.

Начинается борьба за то, чтобы клиент стал думать.

Смещаем карты на край стола.



**Специалист:** Попробуй сейчас рассказать о проблеме также, как мы это делали раньше, с помощью карт. Пролистай колоду и отложи все те, на которых заметишь то-нибудь общее со своей проблемой.

Важны все карты, всё, что ты заметишь о проблеме. В случае если что-то не хочется говорить, можешь не рассказывать, но карту оставь в раскладе. Главное – ты сама знаешь о чём она.

**Примечание:** необходимо непременно уточнять о возможности работы без содержания, особенно на этапе обсуждения, анализа проблемы клиента.

Часто как раз самые существенные нюансы проблемы клиенту неудобно проговаривать вслух. Кроме того случается, что клиенту трудно сформулировать что он видит или чувствует на карте. В данном случае также можно работать без содержания.

Анна отобрала незначительное количество карт и выкладывает первую:



Это на счет силу воли, которую я хочу в себе сформировать, если хочу как то нормально прожить жизнь. Можно, безусловно, и без этого, но что это будет? Я имею в виду качество жизни. Невозможно ведь ничего умного делать, если у тебя нет силы воли, способности преодолевать свою лень. Поэтому я пробую и вот что получается.

Анна кладет вторую карту ниже этой:



Я превращаюсь в подобного осла. Какое-то время тяну на себе всё. Мне трудно. Артем, мой парень, мне совершенно не помогает.

Она кладет третью карту:



Устаю и начинаю ощущать себя вот так.  
Кладет следующую:

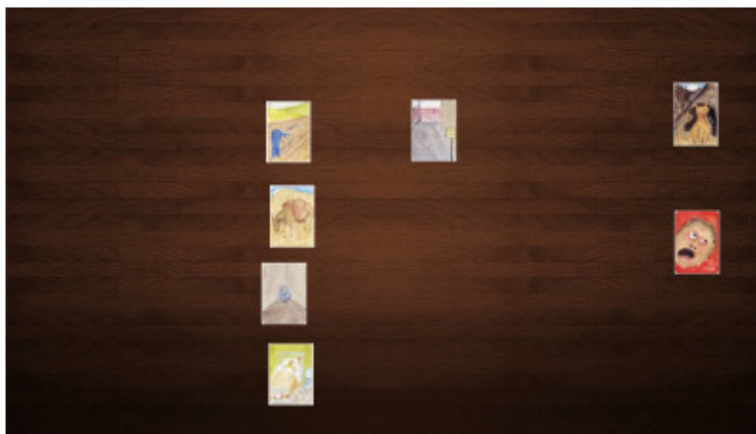


Мне кажется, я заболею, если так будет продолжаться долго.  
Появилась в раскладе еще карта:



Данная карта про то, что допускается жить и без этих волевых усилий. Делать что желаю – играть, видосики смотреть, ездить на велике. Сдаться, стать слабовольным, как студень. Проблема в том, насколько это будет хорошая жизнь, насколько я сама буду себя уважать за такое положение дел. Пока я по этому пути идти не желаю.

Расклад в данный момент такой:



**Специалист:** Это все?

**Анна:** Да.

**Как может пойти не по плану:** как мы увидели, в открытую Анна извлекла мало карт. Полного представления о проблеме они не дают.

Может быть ей показалось, что устного описания достаточно и не нужно повторяться.

Однако у нас задача получить подробный расклад, который отражает существующую проблемную ситуацию клиента.

Следовательно придется восполнить недостаток данных в закрытую.

Порой бывает с точностью наоборот. Клиент в открытую извлекает полный, детальный рассказ, а в закрытую уже не может ничего добавить.

**Специалист:** да... не густо... Только 2 варианта? Либо ты работаешь за счет волевых стараний, превращаешься в осла, либо забиваешься в угол и приближаешься к болезни, либо полностью сдаешься?

**Анна:** Да.

**Специалист:** Ты же понимаешь, что вариантов значительно больше.

**Анна:** например, какие?

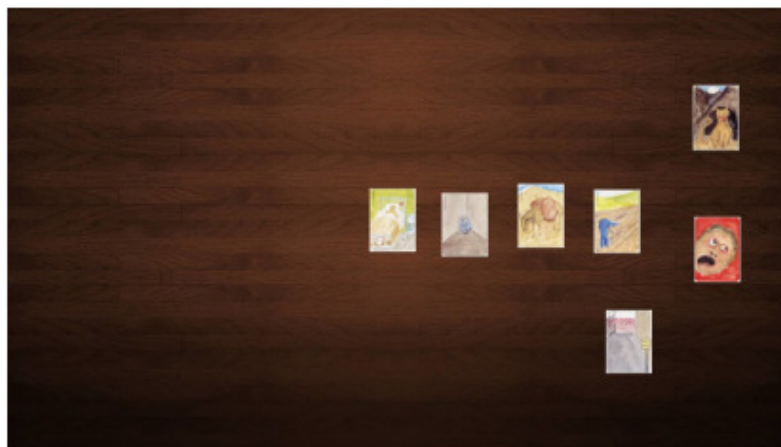
**Специалист:** Как минимум можно остановиться на каком-то среднем варианте без излишних волевых нагрузок, но и без превращения в хикикомори. Какой-нибудь разумный вариант, не за счёт только силы воли, а сила, плюс расчёт, плюс немного безделья?

**Анна:** Наверно, да.

**Специалист:** Давай переложим карты так, чтобы в этом было больше логики, начиная с главной карты.

Перекладываю карты начиная от карты, которая символизирует проблему:





Как Вы видите здесь мы выделили 2 варианта развития событий- если клиент будет тренировать волю и если нет.

**Специалист:** Сейчас давай в закрытую поищем, что ты упустила о своей проблеме, что-то что необходимо сказать.

Я выкладываю веером карты на стол (рубашкой вверх).

Анна извлекает одну карту:



**Специалист:** Есть здесь что-то общее с твоей проблемой?

**Анна:** Нет. Не знаю. Расставание – всё, что приходит в голову. Что-то не могу придумать.

**Специалист:** Ну, такое бывает. Давай её мне и тяни ещё одну.

Убираем эту карту, так как она не извлекла никакого материала. Анна извлекает и рассматривает новую карту:





**Специалист:** Есть что-то о твоей проблеме?

**Анна:** Да. У меня график сейчас ненормальный. Понедельник, вторник – выходной, а я очень хотела бы субботу, воскресенье, тем более, что по 1 клиенту отчёт надо писать в пятницу, а по-другому 5 дней в будни. Выходит я и в свой выходной целиком расслабиться не могу, мне надо отправлять эти чёртовы отчёты. Девчонка эта тоже пишет когда ни попадя. У меня нет чёткого графика и это очень сильно меня разбалтывает. Вот этот календарь насчет недельного графика, а наручные часы про дневной график. И того и того у меня нет.

**Специалист:** Ну да, был бы строгий тайминг – было бы, наверно, проще?

**Анна:** Да! Вот эти часы про это.

**Специалист:** Понятно. Тяни ещё карту.



**Анна:** У меня нет своего места. Мы находимся с моим парнем в одной комнате, а мне необходимо иногда уединение. Я уже на балкон думаю перебраться. Хочу кушетку купить. Он мешает, ну и вообще трудно вот так 24 на 7 быть на виду.

**Специалист:** С проблемой это как связано?

**Анна:** Я не могу отдыхать нормально, потому что он рядом играет. И работать трудно. Знаете, как то это расхолаживает и отвлекает. Я читала, что работать и отдыхать необходимо в разных местах – это дисциплинирует. Если, к примеру, решил, что работаешь на балконе,

то там уже запрещается чекать вк, переписываться, смотреть что-то. Это помогает бороться с прокрастинацией. А мне негде.

**Специалист:** Можно же на кухню наверно пойти, балкон опять же.

**Анна:** Балкон заставлен, на кухне все тусуются периодически. Мы не одни в квартире живём.

**Специалист:** Понятно. Первая карта насчет отсутствия временных рамок – графика, а вторая про географические рамки, отсутствие места для работы и отдыха.

**Анна:** Да.

**Психолог:** Хорошо. Ещё карту.

Анна кладёт третью карту:



**Анна:** Это, наверно, про то, что мне не хватает общения. Мы никуда не ходим, друзья остались в Белгороде. Всё время в квартире. А мне это надо. Ранее я общалась с большими группами в играх, но сейчас это неудобно – Артур рядом. Я опасаясь, что помешаю ему, да и неудобно, там же шутят. Я тоже люблю что-нибудь такое сказануть. Для меня раньше это большое удовольствие было.

**Специалист:** Вы же вроде уже 4 года вместе, а всё ещё как-то стесняетесь его?

**Анна:** Неудобно. Это я к слову о том, что зоны для работы и отдыха нет. И качественного отдыха нет, потому что общения нет. Я не расслабляюсь. Нет качественного отдыха – нет качественной работы.

**Специалист:** Понял тебя. Тяни ещё.

Анна кладёт новую карту к раскладу:



**Анна:** Это прям в точку. Я всё время хочу спать – работаю то ночью. Однако даже если вовремя ложусь – у Артура такой же график, он мне мешает. На следующий день я невыспанная и это ещё одна причина почему я не могу приняться за работу вовремя.

**Специалист:** Работаю ночью, потому что днём невыспанная, а днём невыспанная, потому что работаю ночью. Круг замкнулся.

**Анна:** Ага.

Следующая карта:



**Анна:** Я не могу стартовать. Вот этот момент, когда необходимо закрыть браузер, включить программу и начать работать для меня самый трудный. По идее необходимо начать работать, а я всё откладываю и откладываю. Если удаётся приступить, дальше всё уже гораздо проще, но вот как раз этого я и не могу.

**Специалист:** Ещё карту.

Анна тянет следующую карту, начинает смеяться:



**Анна:** Это про то, что необходимо убить Артура чтобы он мне не мешал.

Анна берёт ещё несколько карт, но ничего существенного сказать больше не может.

**Специалист:** Хорошо. Давай подытожу. В общем то у тебя хорошая удалённая работа из дома, которая позволяет тебе платить по счетам и занимающая всего 4—5 часов в день.

Но скучная и немного подбешивающая из-за необходимости учить новенькую. Но в последнее время в связи с работой ты чувствуешь себя очень плохо. Причин такого состояния много.

Во-первых сама работа трудная. Ты делаешь её исключительно за счёт волевых усилий. Сама по себе она тебе неинтересна. Очень сильно устаёшь. У тебя нет удобного графика.

Нет нормального рабочего места. Отдых твой неполноценен, потому что тебе мешает твой парень. Ты всё время хочешь спать. И тебе не хватает общения.

В итоге ты всё время откладываешь работу, прокрастинируешь, чувствуешь из-за этого вину и тревогу и только на максимуме этих чувств принимаешься так работать, затягивая всё до самого последнего момента. Делаешь это в ночное время, из-за чего устаёшь, не высыпаясь и на следующий день всё повторяется.

Я что-нибудь упустил?

Анна: Да, вот эта карта Сила воли.



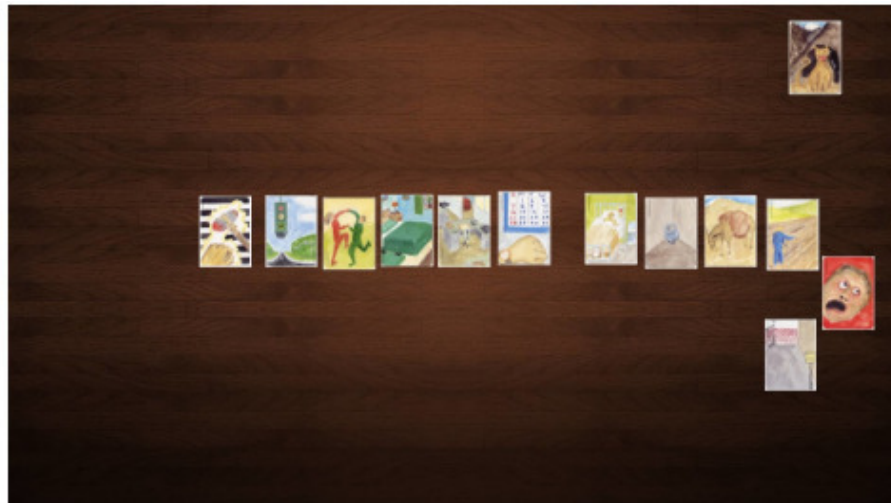
Мне плохо, я не могу организовать. Если пробую это сделать как-то с помощью силы воли, через некоторое время просто сдаюсь. Ничего не получается. Нужно что-то другое. Мне нравится вот эта карта.

Анна берёт карту:



**Анна:** Видите, тут часы, календарь. Кажется, что у этого человека всё устроено по-умному, как вы сказали. Есть время для отдыха, есть для работы.

**Специалист:** Да, хороший вариант. Сейчас мы закончим и займемся им. Посмотри на расклад. Может есть ещё что-то, что бы ты хотела прибавить? Уже без карт. От себя.



**Анна:** Вроде нет. Ничего не могу придумать.

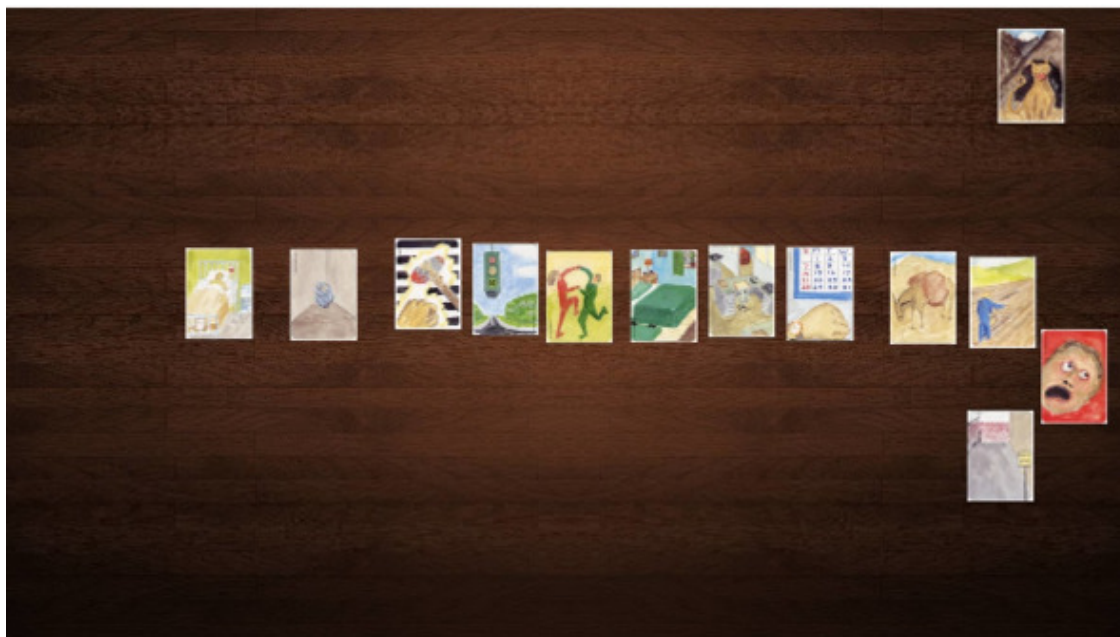
**Специалист:** Давай подумаем, может расклад можно поменять как-нибудь чтобы тут было больше логики. Не хочешь какие-то карты поменять местами, переложить. К примеру, эти последние шесть карт выглядят как причины, из за которых возникла проблема. А вначале описание самой проблемы. Разложи, пожалуйста карты так, чтобы получился рассказ о твоей проблеме.

Анна начинает двигать карты.

**Анна:** Наверно правильнее было бы вот так их расположить. Вот моя проблема. Она появляется потому что я пытаюсь работать за счёт силы воли, тащу работу как этот осёл, но у меня не имеется графика, нормального рабочего места, я не высыпаюсь, общения недостаточно. Из-за этого всего я прокрастинирую, тяну время, не могу приступить вовремя. Да ещё Артур мне мешает. Ученица отбирает слишком много времени и в моё личное время. В итоге я начинаю чувствовать себя загнанной в угол и так скоро попаду в больницу.

Теперь расклад выглядит вот так:





**Специалист:** Да, хорошо. Мне кажется мы разобрались. А тебе как?

**Анна (смеётся):** Скучновато, но да, разложили по полочкам.

## Искренний разговор о причинах проблемы

После того, как от клиента получено подробное описание его проблемы и он, притихший, сидит перед вами рассматривая соответствующую раскладку карт, Показываем на стол и спрашиваем: Что хотелось бы со всем этим сделать?

Этим вопросом мы обязаны выяснить ЖЕЛАНИЕ, которое возникает у клиента в связи со всем описанным. А на основе желания конкретную ЦЕЛЬ, которой он желает достичь.

Потом мы выясняем ЗАПРОС – это краткая формулировка цели, которой клиент желает добиться с помощью психолога.

Тут бы и наступить коррекции. Про проблему то мы уже всё знаем и цель клиента тоже установили. Поддержка клиента в достижении цели и есть коррекция.

Если б не одно Но.

При определенных запросах, до начала коррекции целесообразно ещё углубить восприятие клиентом проблемы, заставив его подумать о ПРИЧИНАХ её возникновения.

Логика проста.

Вы наверняка знаете, что главное, что необходимо сделать при оказании первой помощи – ликвидировать травмирующий фактор: вылить воду из лёгких захлебнувшегося, откинуть от человека электрический провод, потушить горящую одежду и так далее.

В психологии так же. При определенных типах запросов первым делом вы должны провести работу по осознанию клиентом причин происхождения его проблемы. Особенно, если он сам – основная причина.

Бесполезно помогать женщине искать нового мужчину, если она не поймёт, отчего убежали предыдущие семь.

Часть карт в раскладе, описывающем проблему, безусловно уже будет описывать причины, но, как правило, этого недостаточно. Следует дополнительно сосредоточить внимание клиента на именно на них.

Соответственно, для углубления диагностики проблемы, в тех случаях когда следует, чтобы клиент понял причины возникновения его проблемной ситуации, мы используем технику: Искренний разговор о причинах проблемы.

### **Техника: Искренний разговор о причинах проблемы.**

**Цель-** определить причины проблемы, с которой пришёл клиент. Углубление клиентом понимания причинно-следственных связей, повергнувших к появлению проблемы. Подготовка к дальнейшей коррекции.

#### **Порядок выполнения:**

Техника может использоваться как отдельно сама по себе, так и после предварительного выполнения: Искреннего разговора о проблеме. В последнем случае работа будет наиболее эффективна.

Первым делом нам необходима карта, которая будет символизировать проблему в целом, она задаёт контекст. Её необходимо положить в центр будущего расклада.

В случае заблаговременного выполнения: Искреннего разговора о проблеме часть карт уже наверняка показывают на причины.

Человека неизбежно начинает осеять о причинах во время детального рассказа о проблеме. Эти карты необходимо выбрать и положить в новый расклад.

Потом клиент выбирает причины проблемы в открытую, а затем вслепую.

Карты выбираются вслепую до того, как клиент начнёт повторяться либо больше не сможет выдумывать причины, или станет озвучивать несущественные причины.

После этого клиента необходимо спросить, не знает ли он сам каких-то причин проблемы, которые остались не обозначены. Если есть, с поддержкой прямого означивания в открытую из колоды выбираются карты, которые станут их символизировать.

Вот таким образом полученная конфигурация карт будет символическим отображением всех причин проблемы клиента.

Карты допускается группировать так, как удобно клиенту.

#### **Пример выполнения**

На столе лежат карты после отображения проблемы с низким уровнем энергии.



**Специалист:** Посмотрите на карты ещё раз. Сейчас нам нужно выбрать 1 карту, которая будет символизировать вашу проблему с низкой энергией. Есть здесь такая карта?

**Юрий:** Вот она.



**Специалист:** Хорошо. Давайте её положим отдельно. Затем нам нужно выбрать карты, которые указывают на причины вашей проблемы. Есть здесь такие карты?»

**Юрий:** Да почти все. Я сейчас подумал, что есть не 3, а 4 типа причин, из-за которых у меня так мало сил обычно.

Верхний ряд, карта с линейкой – это про мой ум, про то, что у меня беспорядок в голове, неорганизованность.

Второй ряд составляют карты, которые обозначают где я плохо забочусь о своём теле.

Третий ряд – это причины недостающего количества радости и удовольствий в моей жизни, из-за чего исчезает бодрость, энтузиазм, предвкушение удовольствия.

Ну и четвёртый ряд – это причины эмоциональные. Ну какая энергия, если, например, в семье всё плохо? Это же угнетает. У меня это очень сильно связано.

**Специалист:** Хорошо. Давайте, я буду выкладывать карты-причины вокруг карты, которая обозначает проблему, а вы станете говорить, что за причину видите в этой карте. Вот данная карта, как вы сказали – про хаос в вашей голове, неорганизованность?



**Юрий:** Да. В какой-то степени, это основная причина, которая порождает все остальные.

**Специалист:** Положим её сюда. А эта карта про какую причину?



**Юрий:** Это про сон. Я обязательно должен спать не меньше 8 часов. Иначе потом весь день овощной. Такой у меня организм. Но, невзирая на то, что я это понимаю, я часто дотя-

гиваю до поздна либо чем-нибудь увлекаюсь, забываю про сон. И как результат, потом невыспавшийся и бессильный.

**Специалист:** Здесь какая причина?



**Юрий:** Беспорядочное питание. Как и со сном, я не организован, могу, к примеру, забыть поесть. А потом руки трястись начинают из-за гипогликемии. Если я голоден, я совершенно бессилён становлюсь. Это про отсутствие внимания к приёмам пищи. По идее, нужен распорядок.

**Специалист:** Какую причину видите здесь?



**Юрий:** Это про комфорт. Но с комфортом у меня сейчас всё нормально. Хорошая квартира, ничего не напрягает. Эту карту надо убрать. У меня сейчас нет проблем с комфортом.

**Психолог:** Убираем её. Тогда следующая карта. Какую причину своей низкой энергии вы видите здесь?





**Юрий:** Мне нужно делать паузы в течении дня. Аутотренинг, медитация, просто сон минут 15 – буквально перезагружают меня. Сразу и цвет лица другой становится. Но я это делаю нерегулярно. Вечно что-нибудь отвлекает либо просто забываю про этот способ восстановиться. Если обобщать, это опять первая карта – неорганизованность.

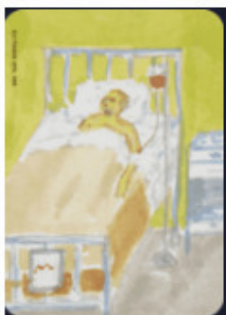
**Специалист:** Здесь какая причина?



**Юрий:** Не пользуюсь биодобавками, витаминами. Наверно, необходимо бы что-то такое начать делать для себя. Я постоянно игнорировал этот способ, типо природа сама обо всём позаботится. Жили же как-то наши предки без всего этого. А не так давно купил специальный шампунь для мужских волос – он подействовал на здоровье волос просто как магия. По идее витамины тоже должны работать.

**Специалист:** Здесь какая причина?





**Юрий:** Эту карту, наверно, тоже надо убрать. Со здоровьем у меня всё отлично. За исключением злосчастного синдрома Жильбера проблемы отсутствуют.

**Специалист:** Тогда может добавим сюда карту, обозначающую синдром Жильбера? Это ведь причина.



**Юрий:** Да, этой карте здесь самое место. Я бы даже сказал, что она основная причина небольшого количества сил у меня.

**Специалист:** Добавляем. Карты, обозначающие телесные причины у нас закончились.

**Юрий:** Да. Синдром Жильбера, нерегулярный сон, хаотическое питание, отсутствие кратковременного дневного отдыха, не принимаю витамины и биодобавки.

**Специалист:** Тогда переходим к следующему ряду с причинами, связанными с недостатком удовольствий и радости. Что за причина низкой энергетики на этой карте?



**Юрий:** Мне очень много удовольствия доставляет какое-нибудь скоростное передвижение, ролики, велосипед, лодка, лыжи – что угодно. Надо бы чаще гонять. Для меня это очень простой, но существенный источник радости. Я редко им пользуюсь, наверно, потому что я теперь весь такой взрослый дядя, занятой. Времени нет.

**Специалист:** Эта карта?

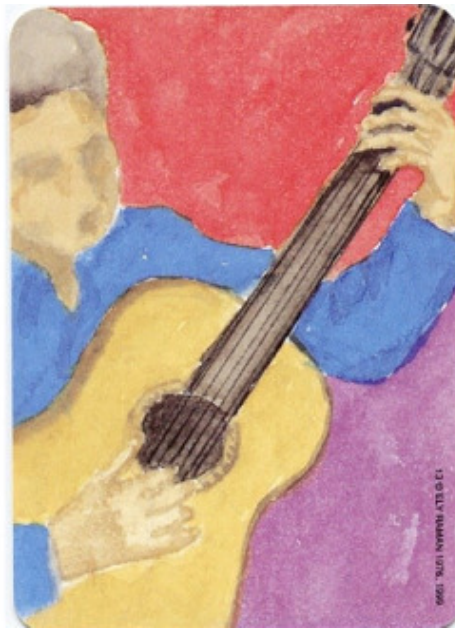


**Юрий:** Это получение новых впечатлений. Не обязательно путешествия. Именно что-то новое, что я ещё не пробовал, выход из зоны комфорта. Мне это необходимо не потому что я вот такой отвязный непоседа – наоборот.

Я – костенеющий в своих поведках аддикт, и чтобы незаметно не загнуться в какой-то устоявшейся схеме жизни мне сознательно необходимо бросать себя в новые ситуации.

Я только не так давно это понял, когда после расставания с девушкой чтобы отвлечься начал ходить по клубам, на всякие секции, петь и так далее. Это оказалось правда здорово. Эта карта будет означать мою ригидность, нежелание делать что-то новое.

**Специалист:** Какую причину видите здесь?



**Юрий:** Не хожу на дискотеки, не слушаю живую музыку. Я ведь ещё буги-вуги танцую, это такой положительный танец. Однако я уж и забыл когда в последний раз выбирался послушать рок-н-ролл.

**Специалист:** Эта?



**Юрий:** Сексуальность. После расставания с парнем тут у меня полный швах. И делать что-то с этим пока не очень хочется. Точнее и хочется и руки опускаются как подумаешь, что опять тоже самое получится. Опять же, я всё ещё думаю о бывшей. Все мои настройки сейчас отрегулированы на неё. Другие не привлекают. В общем, этот источник радости у меня сейчас не задействован по большому счету..

**Специалист:** На этой карте какая причина?



**Юрий:** Отсутствие дружеских тусовок. Нет у меня группы людей, с которой я бы прямо сейчас мог встретиться и как-то совместно развлекаться. Близкие друзья все в делах-заботах. Собираемся только на великих праздниках да похоронах.

Моя хастловая группа расформировалась уже, фиг кого соберёшь, да, а к тому же и бывшая оттуда – не стоит туда возвращаться. Ребята на секции знают только один вид отдыха – залить в себя пива литров пять. Мне это неинтересно.

**Специалист:** Пошёл третий ряд. С факторами, влияющими на общую эмоциональную удовлетворённость жизнью. На этой карте вы, кажется, увидели работу?



**Юрий:** Да, с работой у меня всё благополучно. Хотя, есть моменты, которые можно поручить другим людям, оставив себе самые значимые функции. Я всё никак не выучусь делегировать полномочия, стараюсь сделать всё сам. И хоть моя работа мне нравится, это всё же занимает и время и силы. Да, этот момент можно было бы улучшить.

**Специалист:** Здесь какая причина?



**Юрий:** Деньги. Наверно, уберём эту карту. Сейчас с деньгами всё хорошо. Я понимаю, что проблемы с ними очень сильно влияют на моё состояние, но сейчас проблем с этим нет.

**Специалист:** Эта карта?



**Юрий:** Это про Ксюшу. Мою бывшую девушку. Сейчас у меня недостаточно сил, потому что я ещё и в депрессии из-за разлуки с ней, всей этой ситуации с её беременностью. Я всё ещё полон горя. Она порвала со мной максимально жестким способом из всех возможных. Из-за этого я время от времени ещё и начинаю сердиться. На данный момент эта ситуация – сильнее всего отбирает у меня силы.

**Специалист:** Как эта карта связана с причинами отсутствия энергии?





**Юрий:** Это про мою семью. В принципе, сейчас у нас всё более менее выправилось. Я тут давеча ругал матушку за магическое мышление и пристрастие семинарами нового гуру, но с иной стороны, там она нашла друзей, общение, какой бы дурацкой не была потребляемая ею там информация, она ей интересна.

Мы ей помогаем с деньгами. Она сейчас хорошо себя чувствует. С братом тоже получше. Младшой всё ещё не нашёл смысла жизни и мучается по этому поводу, но теперь хоть не чудит, а время от времени даже вполне себе здравомыслящий молодой человек. У бабушки диабет. Это беспокоит. В общем, ничего особенного здесь не болит. Оставим эту карту. Здесь есть что улучшить.

**Специалист:** Эта карта?





**Юрий:** Тут вроде всё хорошо. Я в раннем возрасте был очень неуверен в себе, в своей силе противостоять другим людям. Это уже выправилось. Годы тренировок, армия, училище внутренних войск, конфликты, через которые я успешно прошёл, меня успокоили на этот счёт. Но вообще, эта карта ещё для меня означает физическую активность, спорт. Её надо добавить в первый ряд к телесному благополучию. Я из-за разрыва к бывшей бросил тренировки. Мне их не хватает. Я прямо сейчас это ощутил, как хорошо было бы сейчас поработать телом, продышаться, пропотеть.

**Специалист:** Хорошо. Пусть это будет про физическую активность, которой вам в данный момент не хватает. В первый ряд.

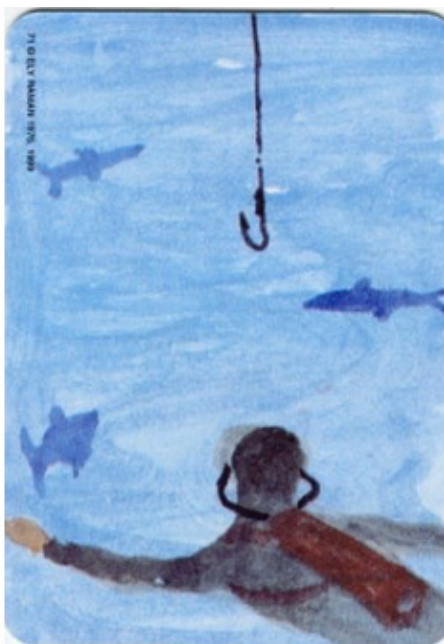
**Юрий:** Да.

**Специалист:** Какую причину своего состояния низкой энергии вы видите в этой карте?



**Юрий:** Наверно, это про отсутствие у меня длительного отдыха. Отпуска. Я не очень устаю от своей работы – она наоборот мне нравится. Казалось бы, зачем отпуск при таком раскладе. Но всё же надо устраивать себе полную перезагрузку. Я помню как на меня повлиял в прошлом году месяц жизни в деревне. Я таким обновлённым себя очень давно не чувствовал. Это нужно повторять.

**Специалист:** И последняя карта. Про какую она причину?



**Юрий:** Уберём её. Хотя... Это напоминает мне героя Дастина Хоффмана из кинофильма Выпускник, как он сидел в акваланге в бассейне, испытывая экзистенциальный кризис.

У меня ведь тоже такое состояние. Как-то всё лишилось смысла. Вернее, смысл есть, если я начинаю об этом думать. Это про отношения с Богом, про смысл жизни.

Мне гораздо лучше, когда я ощущаю, что всё происходящее со мной зачем-то необходимо, что это часть чего-то большого. Я перестал это ощущать в последнее время со всеми этими тревожностями, однако, если подумать из этого состояния, то все мои проблемы такие мелкие.

Я слишком всерьёз воспринимаю происходящее, следовательно события моей жизни кажутся мне такими важными. Всё так серьёзно. А на деле ведь всё это несерьёзно.

Я – песчинка в этой огромной вселенной. Ничто, что со мной происходит, на самом деле не является значимым.. Когда думаешь об этом, возникает лёгкость. Я прекратил в последнее время смотреть на мир с этой точки зрения. Может поэтому меня и приплющило так. Оставим эту карту.

**Специалист:** Ок. Это была последняя карта. Вот, что у нас получилось в итоге. Как вам такое количество причин вашей проблемы?



**Юрий:** Я хотел бы немного изменить конфигурацию. Карта насчет отсутствия дружеских встреч, отсутствие у меня компании должна лежать в нижнем ряду. Тогда всё логично будет. На мою энергичность оказывают большое влияние мои эмоции связанные с работой, с девушкой, с семьёй, с друзьями, с богом. Ну и паузы для переосмысления всего этого. Вот так нагляднее будет:



**Специалист:** Хорошо. Теперь постараемся поискать причины вашей проблемы в колоде в открытую. Берите колоду, пролистайте её и отложите карты, при взгляде на которые у вас в сознании возникнет ещё какая-нибудь причина небольшого количества энергии у вас сейчас.

Юрий прямо сейчас перебирает карты колоды Ох. Материала появляется довольно много, но действительно именно причина попадает только одна:



**Юрий:** У меня всё ещё нет собственной семьи. До разрыва с девушкой мы с ней прожили 3 месяца и в данный период у меня не было проблем с энергией, силами. Как-то всё было очень наполнено.

Её наличие, ощущение семьи делало всё очень правильным и осмысленным. Демотивации не было совершенно. Я не так давно ехал с таксистом, мы разговорились и я что-то спросил его, бывает ли у него такое, что сил нет, всё наскучило. Он ответил, что случилось, лет 5 назад, до свадьбы и рождения детей. Видимо, семья это такая ситуация, которая сама по себе раскрывает в человеке источники сил. Истинные цели дают нам силы на их достижение. Я, видимо, чуть-чуть припозднился с формированием собственной семьи и поэтому появилась демотивация. Эту карту надо в нижний ряд.

**Специалист:** Кладите её туда, где вам кажется она должна быть.

**Юрий:** Вот так:







**Юрий:** Наверно, это к недостатку у меня удовольствий. Это какое-то существо летит над Марсом. Я раньше любил читать фантастику. В последнее время читаю только что-то полезное. Надо это прекращать и начинать читать интересные мне книги. Это был большой источник удовольствия, которым я в данный момент не пользуюсь.

**Специалист:** Какую причину своей слабости, демотивированности вы видите на этой карте?



**Юрий:** Это тоже про удовольствия, которые отсутствуют в моей жизни. Я здесь вижу игры. Я уже давно ни во что не играю, а ведь это чуть ли не важнейший источник радости для тех, кто умеет им пользоваться. Дети постоянно играют. И у них не бывает проблем с энергией.

**Специалист:** Какую причину отсутствия энергии вы видите на этой карте?





**Юрий:** Это я и мой ребёнок, которым сейчас беременна девушка, которая от меня ушла. Мысли о нём очень меня расстраивают. В последний наш разговор она сказала, что лучше бы у неё был выкидыш. Скорей всего это значит, что будет мальчик. Она хотела дочку. Про девочку она бы так не сказала. Я безумно сочувствую этому мальчишке. Это безусловно источник печали для меня. Эту карту в нижний ряд, к Ксюше.

**Специалист:** Теперь причина с этой карты?



**Юрий:** Ну это про работу. Я уже говорил про это. Необходимо организовать работу, как в муравейнике, чтоб каждый занимался своим делом, был порядок. Тогда мне не надо будет так вникать во всё, и это сэкономит мои силы и энергию.

**Специалист:** Какую причину видите здесь?



**Юрий:** Не могу ничего придумать.

**Специалист:** Извлеките вслепую ещё одну карту, которая станет вам подсказкой.

Юрий достаёт из колоды карту:



**Юрий:** Может про квартиру что-то. Бомжам же негде жить. Ключ с дверью подходят. Раньше была у меня проблема со съёмным жильём. Теперь её нет. Нет, не вижу никакой новой причины.

Как видите, пошли повторы и трудности с интерпретацией карт. Просто мы получили весь доступный материал.

**Специалист:** Хорошо, пусть так. Посмотрите на конфигурацию карт. Может есть какой-то ещё фактор вашего состояния, который здесь не обозначен?

Юрий: Наверно нет. Ничего больше не могу придумать.

**Специалист:** Значит, ваша проблема с низкой энергетикой на данный момент имеет вот такие причины. Всё, что мы могли, мы нашли.

**Юрий:** Да, тут есть над чем подумать.

**Специалист:** Сфотографируйте карты, чтобы при желании вы могли вернуться к этому вопросу.



## Основная техника при работе с метафорическими картами – Вопрос-Ответ

**Проективные карты** — это комплекты карточек из плотной бумаги или картона с нанесёнными на них рисованными или фотографическими изображениями, сделанными таким образом, чтобы пробуждать в сознание смотрящего на них человека восприятия, идентификации, проекции, ассоциации и метафоры, которые открывают содержимое его психики, а затем манипулировать этим содержимым для решения проблем клиента.

Поэтому и сами карты имеют несколько названий – проективные, метафорические и ассоциативные.

Вы должны согласиться, что стопка карточек с рисунками – это значительно удобнее, чем необходимость вдыхать токсичный дым непогасшего вулкана.

А сейчас самый простой пример того, как карты отвечают на вопросы:

Самая 1 колода метафорических ассоциативных карт была названа её создателем Моритцем Эгетмейером – Ох.

Именно это Ох! вылетало у людей, которые задавали вопрос и доставали из колоды карту, которая должна была стать ответом. Сегодня это называют ох-реакцией.

Припоминаю дородную, запущенную женщину лет 45, социальный работник из какого-то московского психдиспансера, которая вслепую должна была достать из колоды карту, на которой будет изображена её проблема.

Расшифрую происходящее – практически она сформулировала вопрос: Карты, карты, а есть ли у меня какая-нибудь основательная проблема?

Она потянула карту, которая должна была стать ответом, из колоды и вот, что у неё вышло:



Она сперва покраснела, потом побелела, безуспешно пыталась что-то сказать, а затем, закрыв лицо руками, зарыдала.

Ох!

Я думаю, излишним будет уточнение, что выглядела она так, будто последний секс в её жизни совершился при её зачатии.

Проблема ли это? Судя по её реакции, бесспорно да. Неудивительно, что в этом контексте у него обнаружилось столько энергии.

Это была самая мощная реакция Ох, которую я когда либо видела.

Проверила на себе. Я вслепую вытянула карту и задала вопрос: Какие у меня сейчас отношения?



**И вот ответ:** Да. Я в своих поступках качаюсь как на качелях. Требую, чтобы мой любимый мужчина не пил много и себе даю слабину. Но я так же понимаю, что если его не остановлю, то он просто опустится ниже некуда.

Мистика это или нет?

Правда, впечатляет.

У психологически наивного человека появляется полное впечатление, что совершается разговор с картами в форме Вопрос-Ответ.

Он формулирует вопрос, вытаскивает карту и видит на ней совершенно точный ответ.

Чуть менее наивные люди считают, что разговаривают не с картами, а с какой-то высшей силой, которая применяет метафорические карты как посредника для передачи своих сообщений вроде Бога, Вселенной, судьбы, удачи, духов предков и так далее.

Это похоже на волшебство, какая-то магия.

Так ли это на самом деле?

Если поразмышлять, то вариантов 2:

– некая сверхъестественная сила подбрасывает человеку единственную карту в колоде, включающую совершенно точный ответ;

– ничего волшебного в происходящем нет. Человек извлекает из колоды случайную метафорическую карту, которая сама по себе не содержит ничего общего с его вопросом. Именно его психика каким-то образом извлекает безошибочный ответ из карты, которая сама по себе ничего не значит.

Какой вариант Вам нравится?

### **Диалог с кем-то в моей собственной голове**

Психологи, как наиболее тренированные в наблюдении за происходящим в их психике, очень быстро наблюдают, что это вовсе не диалог. Ответ отталкивается не совсем от карты, а скорее возникает в их собственной голове совершенно так же, как любая другая мысль.

И всё же это совсем другое, чем просто разговор с самим собой, когда что-то обдумываешь.

Знаете почему?

Потому что когда вы сами с собой разговариваете, ваши высказывания почти никогда не бывают неожиданными и не вызывают реакции Ох. Ответ способен поразить только если он отличается от ваших повседневных мыслей, как будто он не ваш.

Если бы в тот день я спросила себя: Есть ли у меня какая-нибудь важная проблема? Мой ответ сильно бы отличался от того, что я получила с помощью метафорических карт.

Та женщина, оробевшая карты с мужскими гениталиями, спрошенная психологом, условно сказала бы, что у неё трудности на работе, с дочкой непонимание, переаттестацию пройти не может, третий коренной шатается и так далее.

Выходит парадокс – ответы метафорических карт возникают в моей собственной голове в виде моих собственных обычных мыслей, как будто я сама с собой веду беседу, но при этом эти ответы иногда настолько отличаются от того, что я обычно думаю, что абсолютно невозможно принять их моими, как будто это кто-то другой отвечает.

Как все это объяснить?

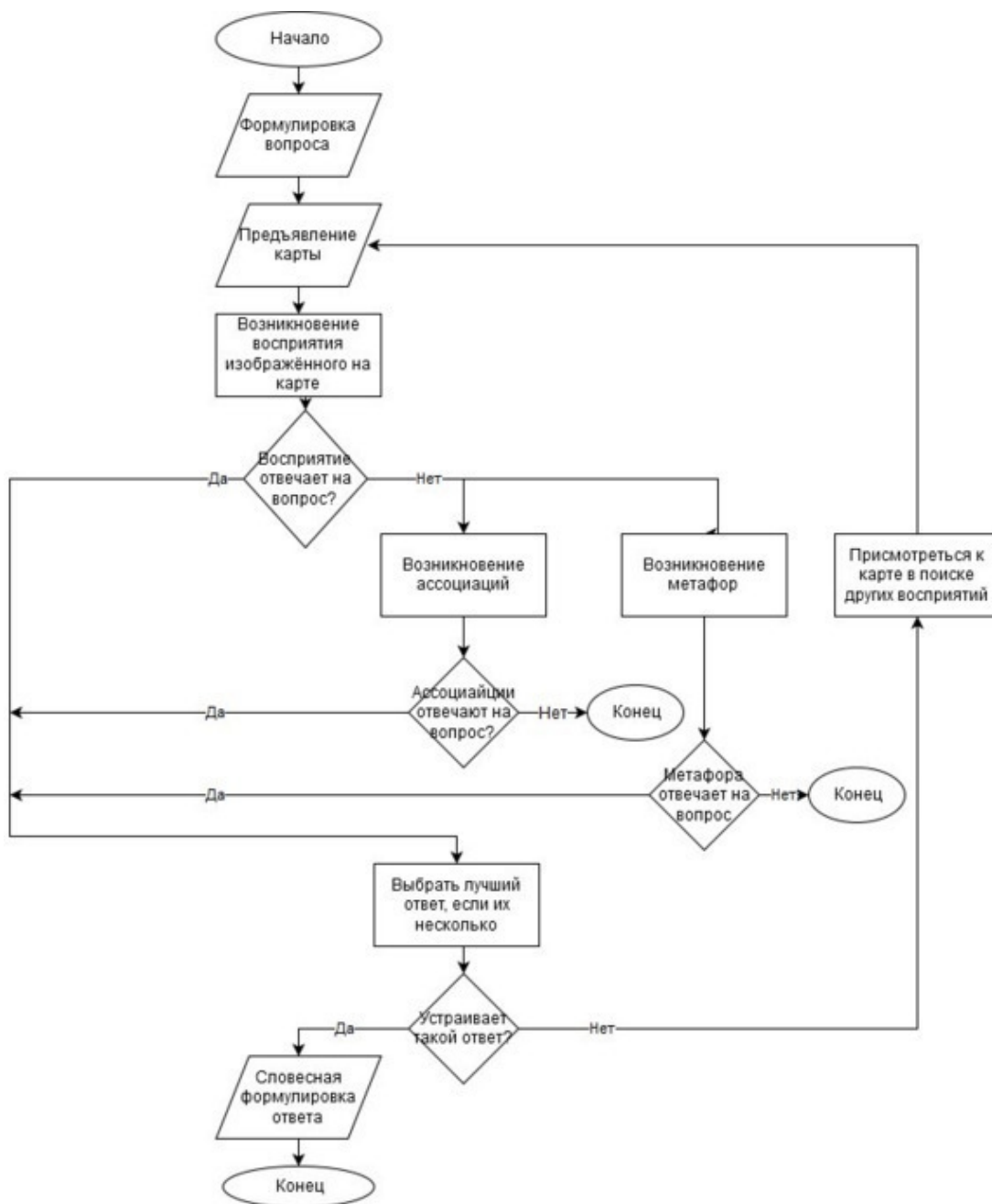
Кто это Другой в моей голове?

### **Немного интроспекции**

Дело в том, что между предъявлением метафорической карты задающему вопросы и возникновением у него словесного ответа на заданный вопрос в его голове весьма быстро порой буквально за доли секунды происходит ещё кое-что, чего люди зачастую не замечают.

В процессе рассматривания метафорической карты в сознании человека, задавшего вопрос, в различной очерёдности и сочетаниях возникают такие явления как восприятия, идентификации, проекции, ассоциации и метафоры. И только после этого человек формулирует ответ, разумно вытекающий из тех, обстоятельств, которые появились у него в сознании благодаря рассматриванию карты.

Блок-схема, которая показывает как появляется ответ:



Это очень упрощенная схема.

Метафорические карты предназначены для того, чтобы посредством процессов восприятия, метафоры и ассоциации достать из психики человека материал о значимых обстоятельствах, касательно заданного вопроса.



Если ответ не очевиден из материала, либо очевиден, но не устраивает человека, далее он сам отвечает на собственный вопрос с учётом этих новых фактов с поддержкой собственного мышления.

До сих пор мы просто получали материал и озвучивали его. Но при задавании вопросов метафорическим картам, для извлечения ответа уже недостаточно просто озвучивания возникнувшего в сознании материала.

Если вопрос более менее трудный, человек сам отвечает на него с поддержкой собственного мышления, но на основе материала, который метафорическая карта и вопрос выпихнули в его сознание.

Сейчас мы можем дать ответ на вопрос о том, кто этот Другой в нашем уме, который отвечает на вопросы.

Это мы сами, однако только более информированные.

Диалог с метафорическими картами – это разговор с самим собой, но только понимающим об обстоятельствах, важных для вопроса ощутимо больше, нежели в тот момент, когда вопрос задавался.

Несколько значимых следствий описанного выше:

1. Первые образы, которые возникают при предъявлении метафорической карты, являются самыми значимыми и содержат информацию о самых значимых обстоятельствах в контексте заданного вопроса. Следовательно они и появились первыми. Если вы видите, что человек пытается достать из карты другие обстоятельства, нежели те, что появились у него изначально, попытайтесь вернуть его обратно.

2. Метафорическая карта способна быть такой, что никаких восприятий, ассоциаций и метафор, связанных с контекстом вопроса не возникнет. Не мучайте человека, дайте ему вынуть другую.

3. Метафорическая карта способна быть такой, что её рассмотрение вызовет из психики в сознание материал никак не связанный с вопросом, просто весьма памятный, имеющий особую силу для задающего вопрос. К примеру какую-нибудь глупую песенку, воспоминание о киногерое, схожем на персонажа карты, что-нибудь смешное. Данные обстоятельства станут незначимы для ответа на вопрос, соответственно лучше поменять карту.

4. Метафорическая карта способна быть такой, что не вызывает возникновения материала из психики. Ответ возникает в результате восприятия самой карты. К примеру, на ней написано Нет. Человек проговаривает этот ответ, но заметно, то он разочарован, не уверен, нет ох-реакции. В таком случае стоит поменять карту, чтобы значимый для вопроса материал всё-таки появился из психики.

5. Метафорическая карта способна быть настолько беспорядочной и непонятной, к примеру из колоды Экко, что понимание не может выделить в ней никаких объектов или ситуаций. Поэтому ни ассоциации, ни метафоры на её основе не появятся. Тоже просто перемените карту.

6. В психике человека может не быть никаких важных обстоятельств связанных с задаваемым вопросом. К примеру моей психике совершенно по барабану какую приставку купить иксбкс или сони плейстейшн. Я абсолютно ничего не знаю ни о той, ни о другой, поэтому, предъявление метафорических карт будет вызывать возникновение материала совершенно не связанного с сущностью вопроса и никак не поможет мне определиться с выбором. Необходимо уметь понимать по невербальным признакам, когда предъявление карты спровоцировало в сознание важный для разрешения вопроса материал, а когда материал никак не помогает человеку ответить на вопрос.

7. Однако не все ответы вызывают Ох-реакцию.

На этом необходимо остановиться подробнее.

### **Ещё раз про ох-реакцию**

Ох-реакция образовывается с помощью трех компонентов:

- удивление от самого факта, что метафорические карты дают разумные ответы;
- удивление от необычности и точности появившегося ответа;
- инсайт.

Теперь, когда вы понимаете как это работает, удивление от того, что карты вообще отвечают на вопросы обязано пропасть или уменьшиться. Поэтому снижается интенсивность ваших ох-реакций в целом.

Второй компонент – удивление от необычности ответа возникает далеко не всегда, просто потому что ответы далеко не всегда необычны. Чаще всего мы и сами осознаём все условия, существенные для задаваемого вопроса. Следовательно, когда на эти условия, уже знакомые нам, начинают указывать восприятия, ассоциации и метафоры, возникающие по предоставлению метафорической карты, удивления не возникает. Материал, который извлекается из психики в сознание нам уже известен и ни на что не влияет.

Тем не менее, главной ценностью получения ответов с помощью стимульного материала является их умение выталкивать в сознание неожиданные обстоятельства, то, о чём мы позабыли или старались не думать или ещё просто не успели подумать.

Вот именно когда такой материал, такие обстоятельства оказалось в сознании и происходит настоящая реакция Ох, появляется то, что в психологии называется инсайт.

Инсайт – неожиданно ясное понимание чего либо, которое сопровождается эмоцией удивления.

Вот именно такие ох-реакции, которые сопровождаются инсайтами, влекут значительные изменения в жизни человека.

Если человек показывает только ох-реакции вызванные удивлением тем фактом, что карты разговаривают, ценности от таких сессий немного. Если ответы, которые он приобрел с помощью метафорических карт, не привели к ощущению их очевидной правильности, не появились инсайты, новое восприятие того вопроса, о котором он спрашивал – работа была проведена неглубоко.

Самые ценные инсайты человек приобретает, когда метафорические карты с помощью восприятий, ассоциаций либо метафор выталкивают в его понимание обстоятельства, которые до этого момента были заперты в подсознании. Это самая значимая способность проективных методик, именно за ней люди ехали к дельфийскому оракулу и не жадничали на жертвенных животных.

Вот таким образом изнутри устроена эта техника, которая со стороны выглядит как настоящая магия.

А теперь наступило время перейти к тому, как описанное явление можно использовать в психотерапии.

## **Коррекция с помощью техники Вопрос – Ответ**

Но прежде, чем мы приступим, нам придётся затронуть вопрос сопротивления.

Клиент сопротивляется, противится попыткам реализовать коррекцию.

И так совершается постоянно. Все клиенты противятся.

Это главная проблема в нашей профессии.

Однако в настоящий период такой подход считается тупиковым, потому что противятся. Сегодня психолог обязан уметь работать с сопротивлением, достигая положительных перемен от клиента.

Если вы психолог, мало того, что вы всё осознаете как правильно. Грош вам цена, как специалисту, если вы не умеете передать своё восприятие клиенту.

Чаще всего люди считают, что подобная передача происходит путём разговора, но на практике, давайте будем открыты, часто ли вам удавалось вот так в беседе уверить в своей точке зрения изначально несогласного с вами человека?

Если в вашей модели мира лифт располагается слева от двери, а в модели мира клиента справа, вы станете спорить до потери пульса, но модель лестничной площадки в психике клиента не поменяется.

Если это и совершается, то довольно редко. Метод говорения весьма неэффективен. При говорении сопротивление предельно.

И тут нам на помощь прибывают метафорические карты.

### **Преодоление сопротивления с помощью метафорических карт**

Представьте, что к Вам на прием пришла обессиленная от работы женщина, а сейчас по поводу и без повода срывается на своих близких, дети ее начали избегать и муж того гляди уйдет. Решение ситуации абсолютно очевидное – ей бы необходимо притормозить с работой, больше отдыхать, радоваться жизни...

Говорить ей напрямую про необходимость уменьшить обороты бесполезно. Необходимо чтоб мысль об отдыхе сама появилась в её голове, стала инсайтом.

Вы раскладываете с ней мандалу, которая рассказывает ее проблему.

Смотря на мандалу, она приобретает понимание, что проблема реальна, необходимо что-то срочно делать. И вот сейчас, когда вы её замотивировали, Вам нужно сформулировать новый запрос: Что делать чтобы улучшить ситуацию? для техники Вопрос – Ответ.

Она берет карту, и я Вас уверяю, какая бы из них ей не выпала, она везде увидит одно и то же:



– Мне необходимо взять отпуск, съездить на природу, в какое-нибудь спокойное место, отдохнуть, может быть поменять работу на что-то более спокойное, как у этого пастуха.



– Я постоянно была вот таким солдатом, впереди всех со знаменем. Но сейчас я ощущаю, что устала. Сейчас я хочу куда-нибудь туда, к зрителям, приобрести сахарной ваты и смотреть на всё со стороны, может быть повернуться к парку, который на заднем плане, за толпой, погулять там, перевести дух.



– Здесь так спокойно. Это наверно библиотека. Я давно себя так не чувствовала, книги прекратила читать. Нет времени и это не правильно. Хочу снова приступить это делать. Необходимо притормозить, отдохнуть, чтобы снова это почувствовать.

И так будет с любой картой, какую бы она не вытащила- она повсюду увидит вариант связанный с отдыхом и успокоением.

Появление данной мысли будет сопровождаться ох-реакцией. Практически никакого сопротивления не будет -не станешь же самому себе сопротивляться (хотя, конечно, и подобное случается, но про это позже).

Профит! Человек уходит от вас с полным пониманием решения своей проблемы (инсайт) и с позитивным внутренним состоянием. Конечно, не постоянно клиент будет видеть в карте-ответе такое решение, которое предполагали вы. Этого и не нужно.

Вы не должны направлять клиента к тому, что считаете правильным, что-то навязывать ему. Вы – другое существо, у него всё может быть совершенно по-другому.

Пациент вполне может увидеть на картах решение, о котором вы и не подразумевали, но это решение порождено его психикой и оно на самом деле ведёт его к облегчению страдания. К примеру, на метафорические карты из примера выше, та же клиентка может выдать совершенно другие решения:



– Мне необходимо расстаться с мужем и снять со своей шеи детей, выпустить их на свободу как на карте пастух своих овец. Дети уже совершеннолетние, им пришла пора взяться за ум. С супругом мы родные люди, но наше общение уже давно похоже на отношения сестры и брата. Я в последнее время раздражена и он не доволен. Отпустив их я смогу заняться любимым делом, сконцентрироваться и больше не буду такой дёрганой.



– Супруг всегда был ведомый. Я впереди со знаменем, а он там где-то сзади телепается. Наскутило пробивать ему дорогу. Если не захочет стать рядом, как эти солдаты, то и пускай идёт своей дорогой. Я устала нести знамя за нас обоих.



– В этом году мои дети заканчивают институт. Мне не нужно будет им так помогать. Потерплю до отпуска и попрошу их съехать, так как с ними нервная обстановка. Они выросли и им пора уже начинать свою жизнь. И мне пора уже немного для себя пожить. У меня весьма интересная работа, предложения о сотрудничестве приходят со всей Европы. Я никуда не езжу, а пора бы уже приступить.

Имеет право клиентка на подобное истолкование карт? Конечно да. Специалист не должен навязывать своего видения, свой материал. Решение обязано самозародиться в психике клиента.

И, что важно – это будет его личная мысль, порождённая его природой, находящаяся в полном согласии с его существом, а следовательно никакого сопротивления не возникнет.



Решение, возникнувшее таким образом не вызывает сопротивления. Оно уже принято клиентом, так как он сам высказал его.

Вам не нужно его убеждать, спорить, бороться с ним. Практически, роль психолога при работе с метафорическими картами пассивна – он не обучает, не советует, он просто присутствует рядом с клиентом, помогая ему установить разговор с собственной психикой и в этом диалоге найти лучшее решение для возникшей проблемы.

При такой работе сопротивление в принципе не возникает.

Решения проблем самозарождаются в сознании пациента как его собственные идеи. Эти идеи сопровождаются ох-реакцией и ощущением инсайта.

Далее необходимо будет превратить это решение в намерение, проработать этапы его внедрения, найти обстоятельства, которые могут воспрепятствовать, помочь – всё это дело техники.

Главное сделано – найдено решение, совершенно устраивающее клиента.

### **Коррекция с помощью техники Вопрос – Ответ (вслепую)**

**Цель:** корректировка проблем клиента, внесение ясности в его ситуацию и изменение внутреннего состояния в контексте проблемы на наиболее позитивное.

**Техника выполнения:** попросите клиента сконцентрироваться на метафорической карте, описывающей один из аспектов проблемы, для которого он желал бы понять что ему делать.

Затем просите его взять вслепую карту, на которой он увидит решение этой ситуации. Решение озвучивается вслух, а карта-решение прикрывает карту-проблему. И так для абсолютно всех карт, описывающих проблему.

### **Пример техники:**

Представим, что к Вам пришел клиент на прием. Только что мы познакомились при помощи техники Искренний разговор о себе. В процессе он интуитивно понял как работать с метафорическими картами.

Затем он рассказал вам о своей проблеме сперва своими словами, а потом с помощью техники Искренний разговор о проблеме. Диагностика произошла, вы понимаете, что у него депрессия и дисфория вследствие невроза горя после разрыва привязанности с любимой женщиной. Злость на неё.

Теперь пришло время коррекции. На столе всё ещё лежат метафорические карты, при помощи которых он рассказывал о своей проблеме:



Он только что расстался со своей девушкой – змеей. Она не тёплая, не привязчивая, не эмпатичная. Душевно мне с ней было холодно. Ну расстались и расстались, но она забеременела. И сейчас я ничего не знаю о ребёнке. Она обрубилa все наши контакты.

Он чувствует себя – тоскливым какой-то железнодорожный мост, всё чёрное, прокопчённое, постоянная печаль. Но время от времени я прорываюсь из данного состояния туда,

где радуга, мне делается хорошо, когда я общаюсь с друзьями, делаю что-то по работе, гляжу любимое кино, на тренировках. Но потом вновь собираются тучи и заслоняют радугу – я вновь в каком-то тусклом, неудобном, унылом месте, вроде огромной железнодорожной развязки.

Она технарь, экстраверт – вся такая снаружи, целиком лишена саморефлексии, совершенно не понимает эмоций и не способна ими управлять. Инженер-электротехник. А у меня наоборот. Даже помирившись мы, наверное, не найдём общего языка, хотя ради ребёнка я бы очень старался. Но она стараться точно не будет.

Как то так произошло, что я совершенно не представляю для неё никакой ценности. У неё совершенно другие интересы, ценности, всё другое. Как будто с разных планет. Я вообще ничего не могу сделать для того чтобы как-то возобновить отношения – всё оказывается не в кассу, ей ничего не нравится.

Я всё ещё пробую её спасать, лезу такой отважный в её душу с фонарём типо гляди, сколько здесь гнева и ненависти – это же неправильно. Тебе так хорошо будет без этого». А она просто змея. Для неё это нормально. Ненависть к бывшим – это для неё стандартный итог отношений. Не всем нужно тёплое отношение. Некоторые гниют от тепла.

Мне нужно смириться с тем, что иначе не будет. По доброй воле контактировать с ребёнком она мне не даст.

Там вокруг неё другие люди сейчас. Она активно ищет другого папу моему малышу. Уже с животом... Мне влезать туда не стоит, а то я человек вспыльчивый, эмоциональный – могу натворить дел так что небесам станет жарко.

И себе и в конечном счёте малышу наврежу. Необходимо обождать пока страсти улягутся, а там может получится спасти хоть что-то.

**Вы:** Хотели бы что-то сделать с этим всем?

**Клиент:** Да, безусловно, за этим и пришёл. Эта ситуация удерживает в депрессии уже второй месяц. Хотелось бы уже что-то сделать, чтобы стало лучше.

**Вы:** Отлично. Взгляните на 1 карту. Сейчас вы достанете другую карту, на которой заметите решение для этой ситуации.

Извлекает вслепую:



**Вы:** Какое решение приходит, когда вы смотрите на неё?

**Клиент:** Думаю, необходимо отпустить её, как этот пастух овец. Мы слишком разные. Я бобёр, она – змея. Нам не быть вместе. Я её понимаю, почему она не желает чтобы я общался с ребёнком. Наверняка рассчитывает отыскать мужчину, который станет ему отцом и будет подходить ей больше, чем я. Все мечтают о счастливой семье, а про меня она уже твёрдо приняла решение, что я не её человек. Да и я сам это понимаю. Её нужно отпустить, смириться с тем, что мы разошлись и больше ничего не будет. Лучше даже переключиться на другую женщину.

**Вы:** Хорошо. Посмотрите на 2 карту. Сейчас Вы вытяните другую карту, на которой увидите решение для этой ситуации.

Клиент вытягивает карту:

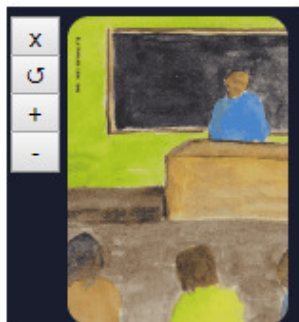


**Вы:** Какое решение приходит, когда вы смотрите на неё?

**Клиент:** Я точно заболею, если пробуду в депрессии ещё пару месяцев. Пару раз я уже не мог подняться утром с постели. Мне необходимо перестать думать о ней и её беременности – перестать лазить на её страницу в вк, не ходить к её дому, не писать тексты на эту тему, меньше самоедства, разбора что я неправильно делал, не думать о ребёнке. Больше заниматься чем-то приятным, что переносит меня поближе к радуге. И тогда, я думаю, меня отпустит через какое-то время.

**Вы:** Посмотрите на 3 карту. Сейчас вы достанете другую карту, на которой заметите решение для этой ситуации.

Клиент вытягивает карту:

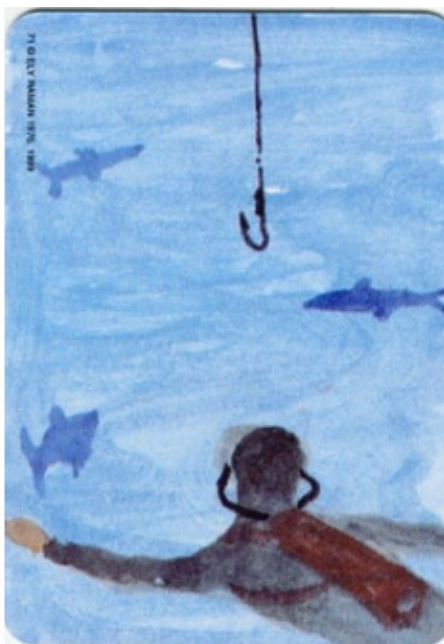


**Вы:** Какое решение приходит, когда вы смотрите на неё?

**Клиент:** Ну прежде всего мне нужно извлечь урок из этой ситуации. Я ведь с самого начала видел, что у нас различные ценности и интересы, что у неё неуверенный тип привязанности, трудности с отцом, что она ненавидит всех своих бывших. Я вообще debil, что с ней связался, что ребёнка зачал до того, как мы проверили друг друга. Нужно извлечь урок и наконец-то грамотно выбрать женщину для следующих отношений.

**Вы:** Посмотрите на 4 карту. Тяните карту-решение для этой ситуации.

Клиент вытягивает карту:



**Вы:** Какое решение приходит, когда вы смотрите на неё?

**Клиент:** Вот эта роль спасателя она всё время цепляет меня на крючок. По-видимому, я вот такого заботливого типа мужчина – во всех отношениях я был спасателем. Последнюю зазнобу свою я повстречал когда она была в депрессии. Я видел, что мы катастрофически разные, но я полагал, что вот – спасу её и она из благодарности изменится. Debil. Надо это ощутить, чтоб эта фигня больше не вовлекала меня в отношения с женщинами, нуждающимися в спасении. Мотив для сближения должен быть совсем иной, не жалость, а именно схожесть интересов, ценностей, желаний, взаимная привлекательность.

**Вы:** Посмотрите на 5 карту. Тяните карту-решение для этой ситуации.

Клиент вытягивает карту:



**Вы:** Какое решение приходит, когда вы смотрите на неё?

**Клиент:** Она очень грубо поступила со мной. Когда я позвонил ей в последний раз, она сказала, что у неё уже было двое мужчин. Это спустя полтора месяцев как закончились наши отношения.

Она такая, что почти наверняка не врёт. Беременная занимается сексом. У меня волосы дыбом встают при мысли об этом. Иногда в гневе я начинаю фантазировать о мести.

Если позволить этому продолжаться, я, опасаясь, можно перейти к делу. Если обстановка дойдёт до ненависти, я полностью лишусь эмпатии к ней. Умом я понимаю, что лучше до такого не доводить. Первая карта о том чтобы отпустить весьма верная – её я отпускаю. Но там ведь мой ребёнок... Необходимо удерживать себя от мыслей об этом. Как эта рука.

Не накручивать. Удержать уже появившуюся, набравшую силу эмоцию очень сложно. Проще остановить мысль, которая её вызывает. Этим мне и нужно заняться. Не начать её ненавидеть. Эта карта про это.

И новые карты выложены поверх старых и к концу техники мы имеем такую конфигурацию, лежащую поверх предыдущей:



Как правило уже на этом этапе внутреннее состояние клиента изменяется, нарастает понимание что делать дальше. Проблема уже не кажется ему безнадёжной.

**Заметьте,** специалист ничего не говорит, не советует – всю работу клиент делает сам.



Тоже самое допускается сделать в технике Мандала. Там целых девять метафорических карт, а значит будет обсуждено и обнаружено оптимальное решение для 9 аспектов проблемы клиента.

Как правило, к тому времени, когда вы накрываете 9-ую карту в мандале картой-решением, внутреннее состояние клиента уже кардинально поменялось к лучшему.

Теперь он видит свет в конце тоннеля, понимает что делать дальше и благодарен вам за помощь.

Проблема даже если не приняла решение, то всяко перестала быть такой безнадёжной и угнетающей, как до того.

### **Коррекция с помощью техники Вопрос-Ответ (в открытую)**

**Цель:** коррекция проблем клиента, внесение четкости в его ситуацию и изменение внутреннего состояния в контексте проблемы на наиболее позитивное.

**Техника выполнения:** после того, как клиент описал свою проблему, подобрав соответствующие метафорические карты, мы предлагаем ему последовательно сконцентрироваться на поиске решения для каждого из обозначенных аспекта проблемы и отыскать колоде в открытую карту, которая будет показывать такое решение.

Практически, клиент формулирует запрос: Что я могу сделать в этой ситуации, чтобы всё улучшить? и приступает перебирать колоду. Карты-решения кладутся поверх карт-проблем, пока не отыщутся решения для всех проблемных ситуаций.

В данный момент внутреннее состояние клиента в контексте прорабатываемой проблемы уже значительно отличается от того, что было ранее.

Как правило, клиент чувствует ясность и готовность изменить свою ситуацию к лучшему. Попросите его сфотографировать карты-решения, чтобы не позабыть что делать дальше.

### **Пример техники:**

Давайте расположим карты в виде мандалы вокруг центральной карты, которая символизирует чувство клиента.





**Специалист:** Вот такая мандала у нас получилась. В центре, карта, которая означает то, как вы чувствуете себя в хастле сейчас.

Причины такого положения:

- 1) проблема с музыкальностью, не слышите ритм;
- 2) общий недостаток энергии для занятий, депрессия;
- 3) стыд показать, что не очень хорошо танцуете, страх осуждения из-за которого вы не ходите на дискотеки;
- 4) мало времени, которое поглощает работа и
- 5) необходимость расходувать на занятия деньги. Хотели бы с этим что-то сделать?

**Клиент:** Да... Хочу.

**Специалист:** Хорошо. Берите колоду и выберите в ней карту, которая будет показывать, как решить вашу проблему с музыкальностью.

Клиент выбирает карту:



**Специалист:** Какое решение вы здесь видите?

**Клиент:** Лопату я здесь вижу. Это метафора того, что работать необходимо, банально больше впахивать, больше танцевать, стараться удерживать своё внимание на музыке. Потом больше слушать песен, отстукивая такты, больше видео просматривать с танцами. Вначале с ритмом у меня ведь вообще была труба. Сейчас гораздо лучше, потому что я каждый день в метро слушал и тихонечко отбивал ритм песен. Это совершенствуемый навык. Его вполне реально натренировать до нужного состояния.

**Специалист:** Хорошо. Кладите эту карту поверх карты-проблемы. А что мы можем сделать с недостатком времени? Выберите карту с решением.

Клиент выбирает карту:

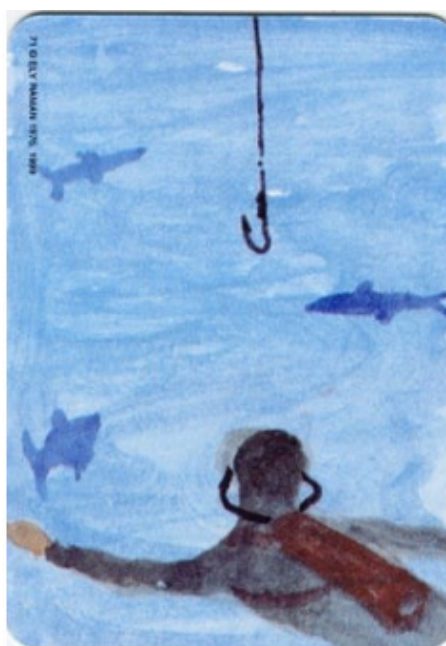


**Специалист:** Какое решение вы здесь видите?

**Клиент:** На самом деле я так много работаю, потому что ленюсь. Всё время, вне консультаций, отвлекаюсь на вконтактик, просматриваю ленту, проверяю почту, захожу на страницу бывшей, просматриваю ролики, читаю всякий мусор. Мне нужно удерживаться от этого всего, от прокрастиначества, стать дисциплинированнее. Продуктивность моя увеличится и мне уже не нужно будет так много времени тратить на работу. Банально самоорганизоваться. Ещё надо бы делегировать часть своих полномочий другим людям. И время появится, считаю, танцы стоящий приз, ради этого можно взять себя в руки.

**Специалист:** Хорошо, а как быть с недостатком времени? Выберите карту.

Клиент вытаскивает карту:



**Специалист:** И какое здесь решение?

**Клиент:** Да никакого. Мне нравится то, как я себя чувствую на занятиях. Наверно, я также ощущал бы себя плавая где-нибудь с аквалангом. Это стоит своих денег. Можно полугодовой абонемент взять – так и вообще недорого выйдет.

**Специалист:** А как поступите со стыдом, с этим дискомфортом, из-за которого не ходите на дискотеки, мало практикуете?

Клиент достает карту:



**Клиент:** Просто надо заставить себя, а потом станет легко и свободно как этой чайке. Так ведь всегда и бывает. Сперва страшно, потом привыкаешь.

**Специалист:** И где же вы возьмёте энергию чтобы всё это сделать?

Клиент находит карту:



**Клиент:** Для этой проблемы трудно подобрать одну карту. Очень много нужно сделать – организовать работу по-другому, больше развлекаться, найти нормальную подругу, прекратить думать о прошлых отношениях, правильно питаться, больше спорта, удовольствий. как-то надо легче начать жизнь. Надо общую такую ревизию жизни провести. Что-то я не то делаю, раз я так трудно живу. Нужно стать осознаннее и подобрать к этой жизни ключи. Очень много надо сделать, но я готов.

**Специалист:** И если вы всё это сделаете, вы сможете достичь этого состояния как на карте с танцующими?

**Клиент:** Да.

**Специалист:** Тогда заменим этого бомжа на карту танцующих. Как себя сейчас чувствуете?

**Клиент:** Хорошо.

И вот что в итоге у нас получилось:



Метафорические карты работают даже если вы выполняете техники для себя.

Отличие только в том, что в открытую не будет ощущения магии.

Идеально задействовать ох-эффект. Решения, сопровождаемые ох-реакцией производят неизгладимое впечатление. Тем больше вероятность, что клиент станет их придерживать. В этом случае нужно работать вслепую.

Если почему-то клиент не осознает как связать его проблему с картой-решением, которую извлек вслепую, дайте ему ещё одну метафорическую карту как подсказку. Если и тут клиента не осеяет, то пусть ищет решение в открытую

## Универсальная схема коррекции с помощью метафорических карт

### Общая модель коррекции

Как правило, то, что приводит человека к специалисту – это страдание. Оно может быть различной интенсивности от едва ощутимого дискомфорта до невыносимой душевной боли, но это постоянно страдание.

Ни один человек не приходит на консультацию чтобы рассказать о переполняющем его ощущении счастья.

Перед встречей с специалистом в психике клиента есть субъективная модель некоторого куска реальности, который, оказываясь в сознании, вынуждает его лимбическую систему генерировать внутреннее состояние с оттенком страдания.

Будем называть ее – модель проблемной ситуации. К примеру, молодая девушка не может сделать свой выбор с тем, чем ей заниматься в жизни.

Молодой человек уехал из провинциального посёлка в Москву и фактически оставил дома без ухода больную шизофренией мать, переживает по этому поводу. Женщина волнуется, что постарела и вряд ли уже найдет мужчину.

Вполне себе успешный мужчина волнуется что члены королевского рода, к которому, как он с детства думает, он принадлежит, никак не выходят на связь.

Задача специалиста извлечь модель проблемной ситуации в сознание клиента и изменить её таким образом, чтобы данное страдание уменьшилось или полностью пропало из жизни клиента.

В любом случае результатом эффективной коррекции всегда становится изменение состояния клиента. Было страдание А, стало более комфортное состояние В.

Специалист достигает перемены содержащейся в психике клиента модели проблемной ситуации так, чтобы вызываемое ею страдание сразу по окончании консультации либо через некоторое время ослабло до приемлемого уровня либо полностью пропало.

### **Главный критерий успешности коррекции на консультации**

Логично, что нам необходимо как то оценивать получилось или нет изменить модель проблемной ситуации клиента в процессе работы.

К сожалению, это изменение состояния страдания А в состояние большего комфорта В не может быть аспектом успешности вмешательства прямо на консультации.

Потому что благие перемены модели проблемной ситуации часто происходят далеко не сразу. Порой специалист их только запускает.

Подчеркиваю, состояние сразу по итогам консультации это не всегда облегчение либо полное исцеление изначального страдания А. Порой наоборот, клиент приходит к инсайтам, которые наносят ему боль даже большую, чем была вначале.

Например, рассказывая о проблемах дома, мужчина осознает, что жена его не любит, а просто используют как снабженца. Либо клиента инсайт, что он – причина суицида близкого человека.

Или приходит понимание, что поменять проблемную ситуацию невозможно. С одной стороны, мучение усилилось – это плохо.

С другой – новое восприятие ситуации в перспективе должно привести клиента к её решению.

И всё же именно состояние пациента в конце консультации является аспектом успешности или неудачи вашей попытки изменить его модель проблемной ситуации.

Коррекция прошла благополучно, если клиент в конце консультации ощущает себя адекватно тем переменам, которые вы пытались осуществить с моделью его проблемной ситуации.

Это может быть жалость и благодарность к сперва проклиняемому родителю, оглушённость от пришедшего нового осознания, горе и в то же время облегчение от только что отпущенных деструктивных отношений, готовность переносить боль дальше, злость клиента после осознания, что им манипулируют и так далее.

Если это состояние соответствует тому, каких перемен вы добивались – коррекция была успешна.

Проблематичные модели бывают разные. Это и люди и финансовые трудности, снижение мотивации, сложный выбор – масса всего, с чем приходят клиенты.

Изменение этих моделей происходит различными способами и техниками, но есть всё же очередность шагов годная для работы почти во всех случаях.

Суть её состоит в том, чтобы заставить клиента как следует самому подумать над тем вопросом, за решением которого он обратился к специалисту.

Проблемы, с которыми обращаются люди без основательных психологических патологий, чаще всего вполне банальны.

Вы и в собственной жизни постоянно с ними встречаетесь – сложность выбора из примерно одинаковых вариантов, трудность достижения цели, нерешительность, неудовлетворённость какой-либо конкретной ситуацией, проблемы в отношениях с иными людьми, работа, здоровье, друзья, образование, быт, недовольство собой и так далее.

Не надо обучаться 5 лет в Институте, чтобы с таким справиться. Мы все время от времени проходим через подобные кризисы и без сессии с психологом.

Как это делаем?

Мы размышляем над проблемой. Взвешиваем ситуацию, осознаем чего хотим, находим варианты достижения желаемого, подбираем наилучший и начинаем воплощать его в жизнь.

Если с той же проблемой прийти к специалисту он с большой вероятностью займётся с вами тем же – заставит досконально рассказать о себе, о проблеме, потом о причинах проблемы, после вы вместе подумаете к какой ситуации хотелось бы прийти, затем решите, что делать с каждой причиной чтобы достигнуть желаемого. Далее, если психолог хороший, вы составите план, проверите его на выполнимость, замотивируетесь приступить действовать.

Продумаете какие могут возникнуть препятствия. Оцените свои силы и ресурсы, требуемые для достижения и – вперёд!

Никакой волшебной таблетки – только то, что вы совершили бы сами.

Разница в том, что с специалистом это займёт полтора часа, а не полгода, поэтому вы наделаете меньше ошибок, не обессилеете в процессе, большего добьетесь и станете больше удовлетворены результатом.

Универсальная схема применяется для коррекции проблем, которые в принципе могут быть решены человеком самостоятельно, если он банально сосредоточенно над ними подумает в процессе долгого времени задействовав обычный здравый смысл.

### **Универсальная схема коррекции без карт**

Универсальная схема коррекции заключается из цепочки шагов, в определённой последовательности, через которые специалист проводит клиента и тот неминуемо приходит к решению своей проблемы.

Если бы мудрый, сильный человек сам как следует подумал над собственной проблемой. И карты для этого не особенно то и нужны:

- тщательно описать проблему;
- выяснить причину/причины проблемы;
- понять что хочется сделать с данной проблемой. Сформулировать цель;
- отыскать что делать с каждым аспектом/причиной проблемы чтобы достичь цели;
- составить план действий по достижению цели;
- выяснить, что может помешать в осуществлении плана;
- определиться как справиться с помехами;



- узнать чем выгодно существование проблемы, вторичную выгоду от её существования. Добавить эту выгоду к помехам;
- выяснить, что может помочь в осуществлении плана. Какие для этого есть ресурсы;
- проверить, кажется ли сформированный таким образом план выполнимым, вызывает ли он энтузиазм и желание взяться за дело;
- если Да – работа окончена, дальше клиент сделает всё сам. Если Нет- работа с причинами. Если причины непреодолимы, растут из личности самого клиента – предоставить ему побыть с этим, смириться или набраться мотивации продолжить борьбу.

### **Универсальная схема коррекции с метафорическими картами**

Для того чтобы перейти к коррекции у вас уже должен быть расклад, изображающий проблему клиента, и сформулирован запрос.

– **Выяснить причину/причины проблемы**– Первый шаг -установление причин проблемы с помощью техники Искренний разговор о причинах проблемы. По завершении этапа на столе должен быть соответствующий расклад.

Но, как вы уже знаете, установление причин можно пропустить, продолжив работать с аспектами проблемы.

– **Найти что совершать с каждым аспектом/причиной проблемы чтобы достичь цели** -при помощи техники Вопрос-ответ извлеките из клиента ответы, что ему необходимо сделать с каждой найденной причиной/аспектом так чтобы это вело к его цели. Можно в слепую или открытую, какой из методов нравится ему самому. Карты-действия кладутся сверху карт-причин-аспектов.

– **Составить план действий по достижению цели** – Осталось превратить этот перечень предстоящих действий в зримый и продуманный план. Попросите клиента расположить карты-действия вдоль линии времени от карты, которая обозначает проблему клиента до карты-цели в порядке логичной очередности так, как он будет их исполнять: что можно сделать сразу, а что потом.

– **Выяснить, что может помешать в осуществлении плана** – При помощи техники Вопрос-Ответ поищите преграды, которые могут возникнуть у клиента при выполнении плана. В открытую, в закрытую и прямым означиванием. Прибавьте карты к раскладу куда хотите. Некоторые карты препятствия станут относиться к конкретным картам-действиям. Их можно положить рядом.

– **Определиться как справиться с помехами** – Найдите способы преодолеть преграды с помощью той же техники Вопрос-Ответ. В открытую, в закрытую или прямым означиванием. Положите карты-способы-преодоления-препятствий сверху карт-препятствий.

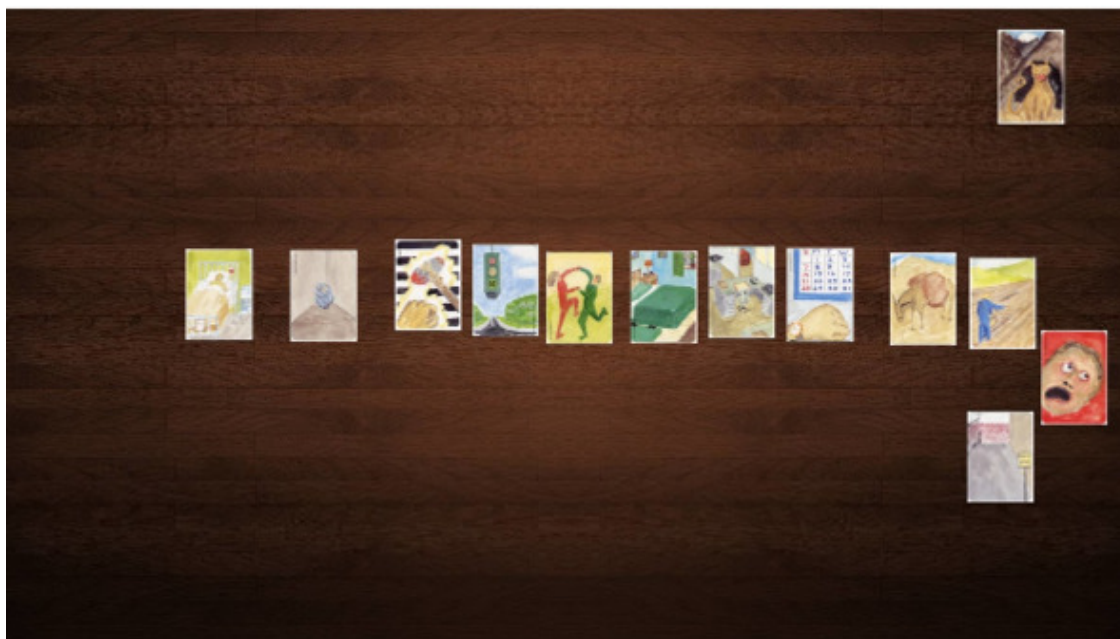
– **Поиск ресурсов для выполнения плана** – С помощью техники Вопрос-Ответ поищите, что может помочь в исполнении плана.

– **Проверка плана на выполнимость** – При помощи техники Замер состояния определите кажется ли составленный таким образом план возможным, вызывает ли он чувство готовности взяться за дело. Если Да – работа окончена, дальше клиент делает всё сам. Если Нет, переход к следующему пункту.

– **Выяснить вторичную выгоду от существования проблемы** – техника Вопрос-Ответ. Попросите клиента найти карту, на которой он увидит чем выгодно наличие проблемы, вторичную выгоду от её существования. Прибавьте эту карту в расклад. Спросите клиента как эта карта изменяет расклад. Зачастую вторичная выгода настолько велика, что обесценивает весь план. В этом случае необходимо сначала работать именно с ней.

– **Фотографирование расклада** – чтобы клиент имел возможность вернуться к нему позже.

### Пример коррекции. Возвращаемся к Анне 26 лет



Специалист: К чему в связи с этим всем тебе хотелось бы прийти? Что хочешь сделать с этим?

Анна: Хочу перестать себя так чувствовать. Чтоб было более организованно поработала – отдохнула. Отдых полноценный, без волнения, чувства вины, мыслей о работе, общения с новенькой и отчётами. И работа тоже полноценно, своевременно, по-графику, без переработок, отвлечений и желания спать. Вот как здесь.

Анна показала на карту:



Специалист: Значит твоя цель – наладить режим работы/отдыха, чтобы чувствовать себя хорошо.

Анна: Да.

Специалист: Понятно. Ты показывала вначале, что есть только два варианта. Либо давить с помощью силы воли, либо сдаться. Сейчас у нас есть 3 вариант – вот эта карта с человеком, который совершил всё по-умному, у него есть чёткий график, которого он придерживается. Сила воли плюс расчёт.

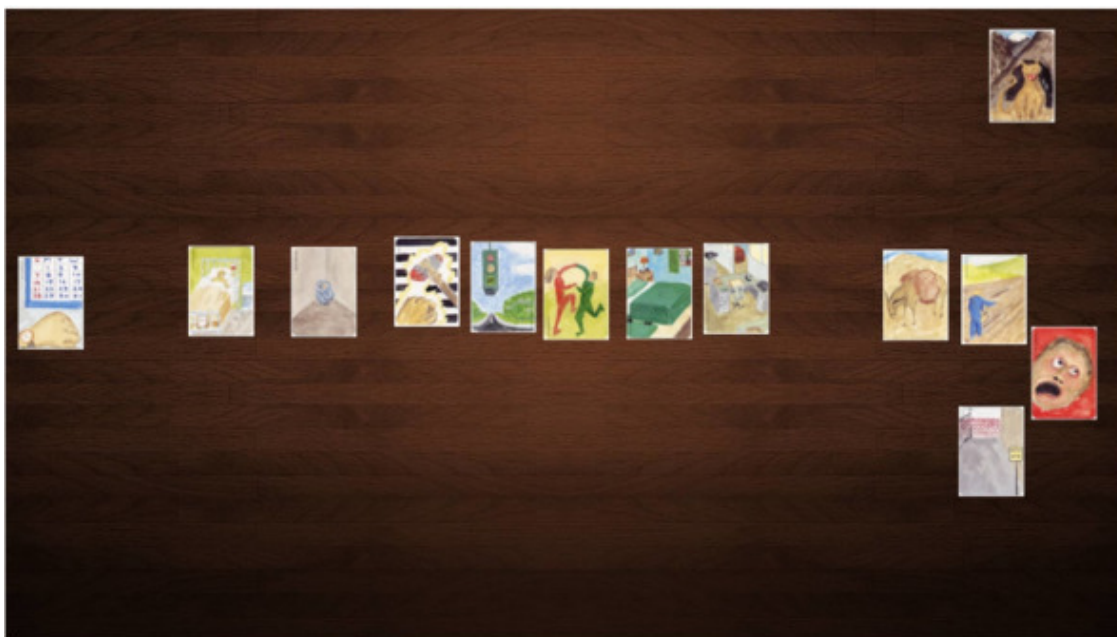
Анна: Хочу также.

Специалист: Тогда это будет карта, которая станет обозначать для тебя твою цель. То, к чему мы должны прийти в конце консультации. Согласна?

Анна берет карту и смотрит на нее.

Анна: Да.

Специалист берет карту и кладет ее крайнее левое положение. Это карта-цель, которая будет означать для клиента желаемое для него положение вещей. Расклад становится такой:



Специалист: Нам надо найти карту на это пустое место взамен вышедшей. Найди в открытую карту, на которой заметишь то, как у тебя обстоят дела с распределением времени прямо сейчас.

Анна нашла карту на место вышедшей карт следующую:



Анна: Вот так у меня сейчас со временем. Вместо того чтобы работать, я иду кофе завариваю, либо в холодильник лезу. Самое глупое – когда просто глоток воды сделать. Вот надо бы начинать и я ощущаю, что сейчас прям умру без воды, всё пересохло. То есть нет никакого разумного управления временем с моей стороны.

Специалист: Хорошо. Вроде бы разобрались.

**Как может пойти не по плану:** тут практически случилось тоже самое, что и с картой, обозначающей проблему. Одна из карт-аспектов проблемы, обозначавшая неразумное распределение клиенткой времени внезапно понадобилась нам в качестве карты-цели.

Можно было бы оставить её на месте, но правильнее уж придерживаться хотя бы минимального порядка на столе, а то вы сами запутаетесь.

Бывают клиенты, с которыми начинаем происходить попросту вакханалия. Одна и та же карта необходима им везде или обозначает что-то, что невозможно объяснить, либо вдруг оказывается, что всё надо срочно переложить.

Старайтесь соблюдать схемы работы. Карта-проблема на своём месте, а Карта-состояние в проблеме на своём. Карты-аспекты ниже либо напротив.

Карта-цель немного в отдалении напротив этого всего. В разумных, безусловно, пределах. Всё это в длину оси времени.

С опытом это перестанет быть важным, но по началу, лучше придерживаться порядка. Опять же, клиента это тоже дисциплинирует, понятная структура расклада позволяет легко запоминать значения карт на столе.

Специалист: Представь, что ты достигла этой цели. Как себя будешь чувствовать?

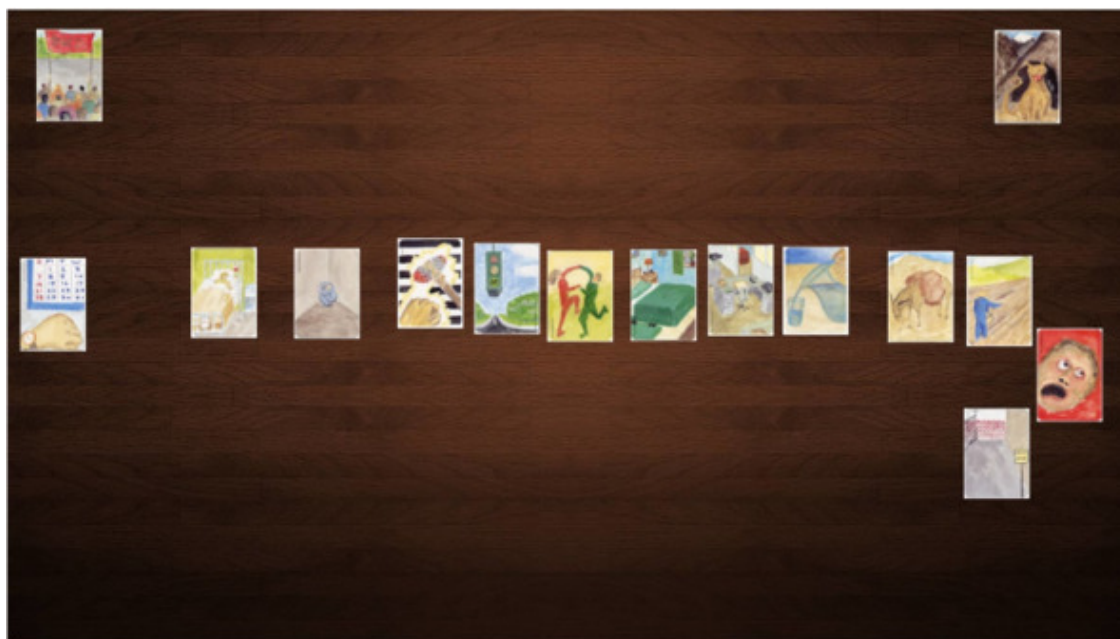
Анна: Хорошо. Я буду собой очень довольна.

Специалист: Найди, пожалуйста карту, на которой будет похожее чувство.

Анна очень быстро находит карту:



Анна: Урра! победа! У меня получилось! Вот как я буду себя чувствовать.  
Эта карта добавляется в расклад:



Специалист: Тогда займёмся этим. Посмотри на карту с сеятелем. Что хотелось бы сделать с этой ситуацией чтобы достигнуть цели?

Анна: Да ничего. Сила воли нужна. Скорее нужно что-то сделать с картой осла. Я не должна всё тащить так, как это было до сих пор. Как вы сказали, нужно использовать силу воли и ум. Вот как на этой карте.

Анна показывает на карту-цель.

Специалист: Ох. Тогда эти две карты трогать не будем. Что хотелось бы сделать с этой ситуацией.

Специалист показывает на карту с графином и стаканом.

Анна: Нужно составить график и постараться его придерживаться. Недельный график и график дня.



Специалист: Найди в открытую карту для этого решения.

Анна: Вот эта:



Анна: Видите, тут линейка, график. Надо всё рассчитать по-умному.

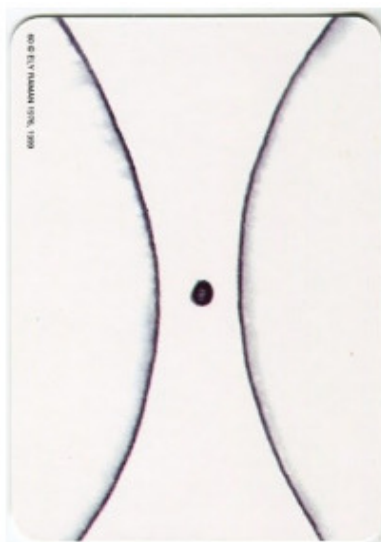
Карта-решение положили поверх карты-аспекта-проблемы. Какое-то время мы весьма подробно обсуждаем каким должен быть этот график. Когда время распределено, я показываю на следующую карту с кабинетом.

Специалист: Что будешь делать с этой ситуацией?

Анна: Работать нужно на балконе. Прибраться там. Придётся какое-нибудь кресло купить или стул удобный. Надо уходить из комнаты с Артемом на время работы. Иначе он меня отвлекает всё время.

Специалист: Найди карту для этого действия.

Анна: Вот она:





Специалист: Посмотри на следующую карту. Ты тут видела что не высыпaeшьcя. Тут какое решение?

Анна: Эта ситуация разрешится, если я буду придерживаться графика, который составлю. Про это уже есть карта.

Анна перемещает карту с кроватью, под карту с линейкой.

Анна: Вот так:



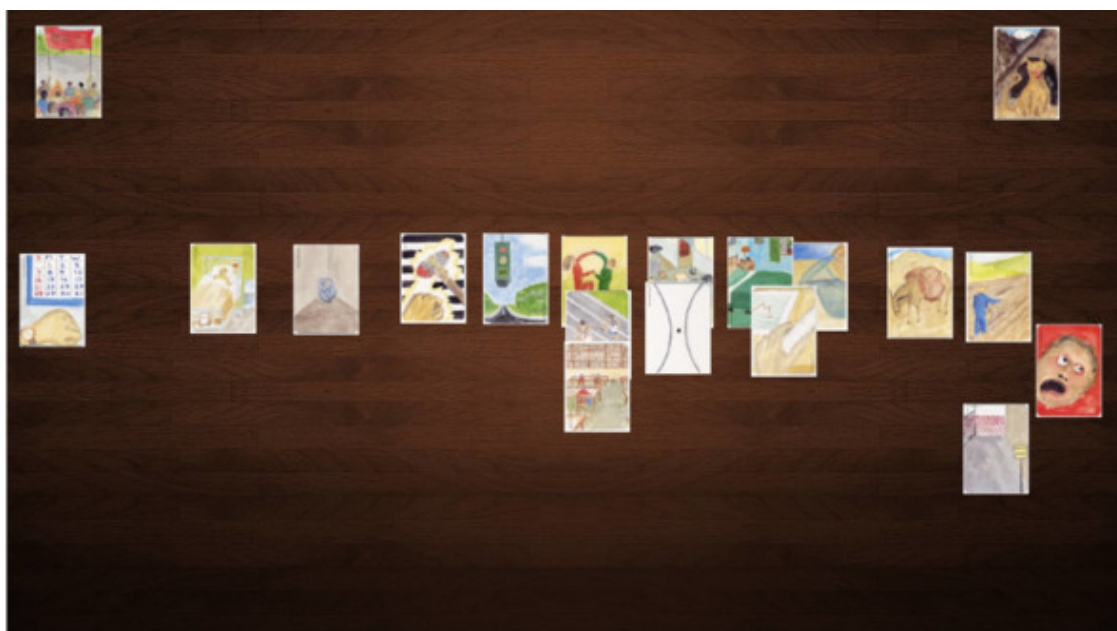
Специалист: Какое решение найдём для следующей ситуации?

Анна: Мне бы помогло, если бы я работала с кем-то или училась. Тогда пришлось бы придерживаться графика, так как другие придерживаются. Но в моём положении это невозможно. Я ведь дома работаю. Нужна мотивация от других людей. В принципе, я знаю к кому обратиться. В сети проводят марафоны по моей профессии. Там разделяют людей на группы и в дальнейшем вы действуете вместе. Делитесь успехами, отчитываетесь каждый день. Можно вписаться в такой марафон. Это мне поможет.

Специалист: Найди карту для этого решения.

Анна листает колоду и накрывает карту проблему двумя картами-решениями.

Анна: Эти обе подходят:



Специалист: Ок. Тогда на данный момент 3 решения есть – составить выполнимый график работы и отдыха, постараться его придерживаться, отыскать уединённое место для работы чтобы не отвлекаться на парня, вписаться в марафон по профессии. Теперь следующая карта. Про трудность начать. Какое решение здесь видишь?

Анна: Не знаю. Это самое трудное. Чего мы здесь с вами не наreshали, я могу прийти домой и просто не буду ничего делать.

Специалист: Понятно, чувства готовности начать нет.

Анна: Нет.

Специалист: А если, к примеру, поспорить с кем-то, что начнёшь. Можно придумать себе наказание для тех случаев, когда не придерживаешься графику. Например, лишение сладкого.

Анна: Вряд ли я буду себя наказывать. Спорить тоже не буду. От этого наоборот протест возникает.

Специалист: Тогда возьми колоду, полистай. Может на какой-нибудь карте ты заметишь намёк, как тебе быть в этой ситуации.

Анна берёт колоду, перебирает карты. Несколько карт внимательно разглядывает. выкладывает на стол карту:



Анна: Надо подождать. Я сама созрею и пойму когда мне начать. Пока похожу, подумаю, наберусь решимости и начну следовать графику.

Специалист: Ты так говоришь, будто Эверест штурмовать собираешься.

Анна: Начать труднее всего.

Специалист: Может тебя пугает грандиозность задачи, что надо прям взять и начать всё делать идеально. Давай ты просто попробуешь к примеру неделю пожить в таком режиме?

Анна (внезапно просияв): Три дня. Мне нравится срок – три дня. На это легко решиться.

Специалист: Хорошо. Пусть будет три дня. Начнёшь как почувствуешь себя готовой. Что будем делать со следующей ситуацией, с людьми, которые тебе мешают.

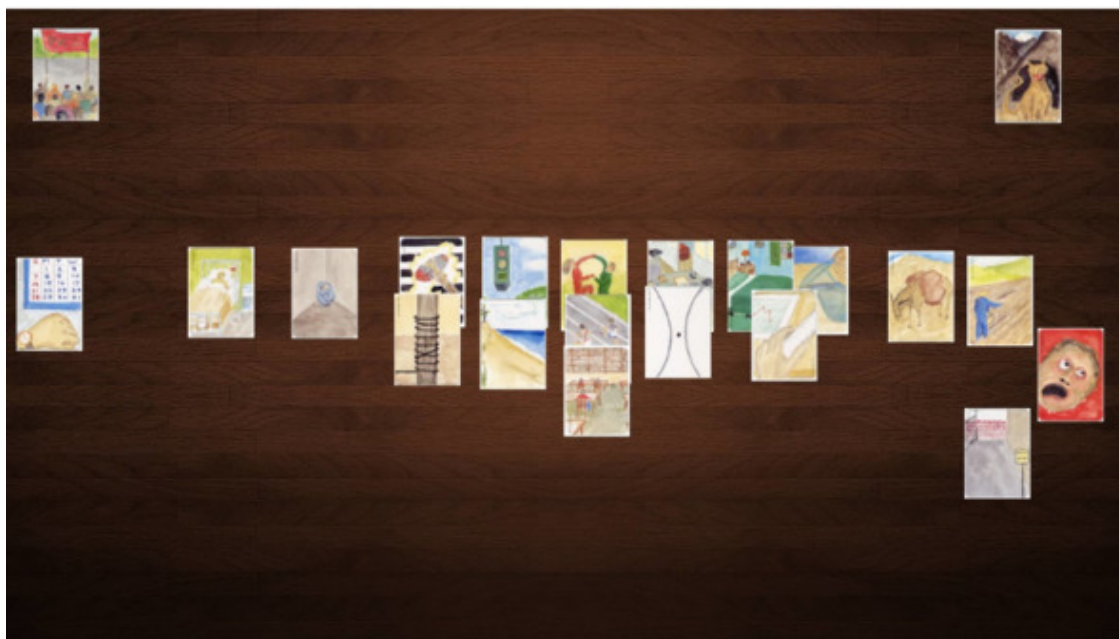
Анна: Перемещение на балкон частично решит эту проблему. Нужно будет поговорить с Артуром, что в часы работы я недоступна. Отвлекать меня – табу. И с ученицей достигнуть соглашения,, что все её вопросы – в строго отведённое время.

Специалист: Хороший план. Найди для него карту.

Анна ищет и кладёт карту на стол:



Анна: Огорожу себя колючей проволокой.



Специалист: Расскажи теперь сама какие решения найдены. Проверим всё ли ты пом-  
нишь.

На самом деле провоцируя пациента раз за разом повторять какие карты что означают в раскладе, вы дополнительно стимулируете его думать над проблемой.

Анна: Надо составить чёткий график работы и отдыха. Если я буду его соблюдать,, решится проблема с невысыпанием, чувством вины и стрессом. Надо расчистить балкон, там будет моё рабочее место. Если впишусь в марафон, получу дополнительную мотивацию работать. Также необходимо договориться с Артуром и ученицей чтоб не мешали. Ну и приступить всё это делать как почувствую себя готовой. Постараюсь продержаться хотя бы три дня для начал.

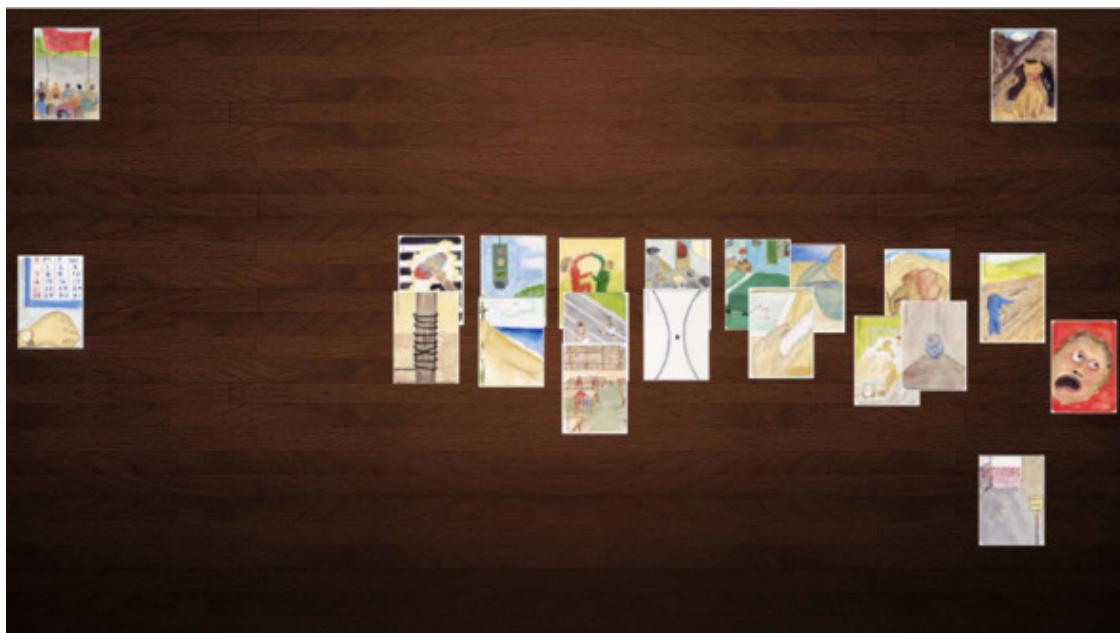
Специалист: Хорошо. Осталось перевоплотить всё это в конкретный план начиная с того момента, как ты переступишь порог моего кабинета в противоположном направлении. Шаг один, шаг два.

Анна (смеясь): Совсем мне выбора не хотите оставить. Ну давайте.

Специалист: Вот эти две карты с больным и забившимся в угол людьми наверно здесь уже не к месту. У нас же уже множество решений, которые ведут вас к цели.

Анна: Давайте их обратно уберём, где они вначале были.

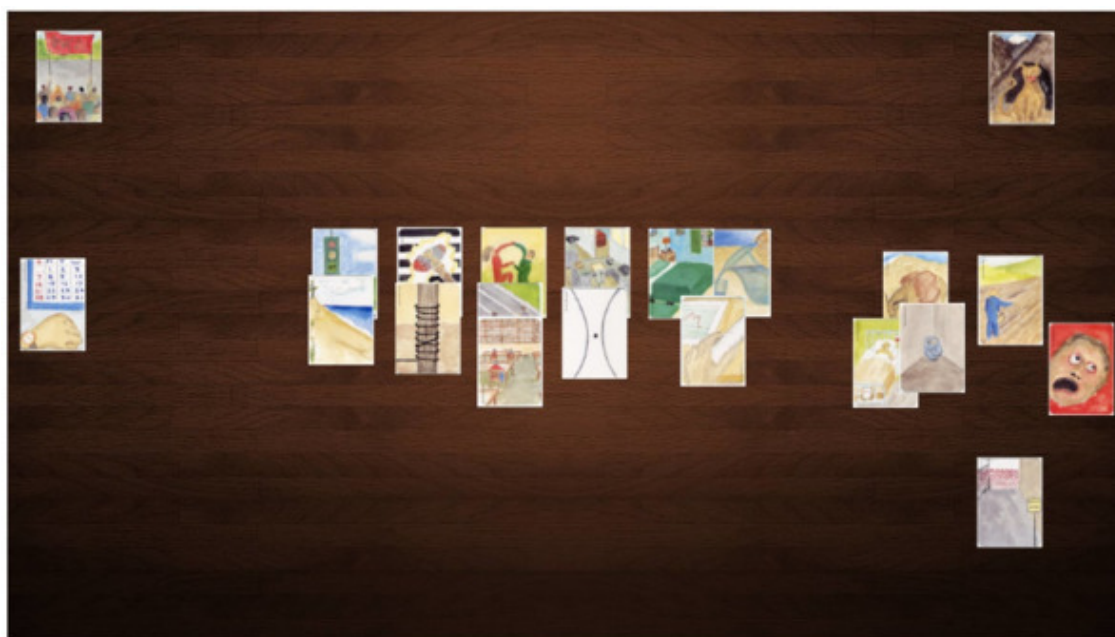




Специалист: Карты решения в каком порядке разместим, чтоб получился план от первого действия к последнему?

Анна (перекладывает карты): Сперва составить график. Как приду домой, переговорю с Артуром и ученицей, согласую всё с начальством. Потом рабочее место. Артур поможет расчистить балкон. Попрошу отца привезти кресло туда. У нас на даче есть удобное. У меня иногда поясница болит от сидения. Затем поищу подходящий марафон, начну опять играть в группе, ну и немного подожду, когда силы накопятся для старта. И постараюсь сделать всё 3 дня идеально.

Новый расклад выглядит вот так:



Специалист: На мой вкус звучит очень выполнимо.

Анна: Три дня, думаю, даже я справлюсь.

Специалист: А там может понравится. Теперь давай подумаем, какие могут появиться препятствия. Что может помешать осуществлению плана? Есть какие-нибудь мысли на этот счёт.

Анна: Даже не знаю. Выглядит действительно осуществимо. Что может помешать?

Специалист: Поищем пару подсказок. Бери колоду и найди карты, на которых ты увидишь препятствия, которые могут возникнуть.

Анна листает колоду, останавливается на одной карте:



Анна: Свобода. Это главная опасность, что я не стану ничего делать. Типо не захочу напрягаться чтобы ничто не препятствовало моей свободе.

Специалист: Это серьёзная опасность?

Анна: Да. Я обычно противлюсь, когда кто-то пытается меня на что-то подвинуть, смотивировать. Какой-то протест появляется и я вместо того чтобы собраться, наоборот разваливаюсь.

Специалист: Знаешь что с этим делать, чтобы всё-таки добиться цели?

Анна: Я вроде бы пока не чувствую от вас давления, поэтому, наверно, желания саботировать не возникает.

Специалист: Но это не точно, да?

Анна (смеётся): Может быть.

Специалист: Поищи в открытую что поможет тебе справиться с этой ситуацией, если вдруг ты решишь расслабиться и ничего не совершать.

После поиска Анна останавливается на двух картах:





Анна: Думаю, надо всё-таки напрячься, как эти руки, скручивающие канат, а то окажусь здесь. Я бы этого не хотела.

Анна показывает на одну из первых карт с тупиком и надписью Конец.

Анна: Тем более, что я уже не хочу себя так чувствовать, как эта несчастная голова. И ещё мне бы помогла поддержка. Чтобы кто-то мягко меня ободрял и поддерживал. У меня есть подруга, которая может помочь. Я напишу ей.

Карты кладутся в расклад:



Специалист: Это всё?

Анна: Больше ничего не нашла.

Специалист: А если найду?)) Тяни карту вслепую. На ней будет какой-то намёк на то затруднение, которое может возникнуть на пути к цели.

Анна берёт новую карту не глядя, переворачивает:



Анна (долго подбирает слова): Я боюсь, что могу закопаться. Я ведь перфекционистка. У меня есть такое, что я залипаю на задаче и шлифую, переделываю по 100 раз. Соответственно, другие дела в это время стоят. Из-за этого случалось, что я даже вовремя начинаю работать, но уходит у меня на это целый день, а не 5 часов, как должно. И таким образом я себя ухайдакиваю, что на следующий работать абсолютно невозможно, хочу отдохнуть и снова всё затягиваю до ночи. В результате всё смещается. Это ещё одна причина моей проблемы.

Специалист: Как можно от этой ситуации защититься?

Анна: Наверно, внимательнее быть. Когда такое происходит, прерывать себя.

Специалист: Поищи в открытую карту для этого решения.

Анна извлекает из колоды две карты, накрывает ими карту с препятствием:



Анна: Первая карта про прерывание себя, когда мой перфекционизм начинает затягивать работу. А вторая... трудно сформулировать.

Специалист: Это правда поможет?

Анна: Да.

Карты добавляются к раскладу:



Анна ещё 2 раза вслепую тянет карты, но больше никаких препятствий на них не видит.

Специалист: Значит всё. Препятствия закончились.

Анна: Фух.

Специалист: Теперь займемся поиском того, что наоборот поможет следовать плану и достичь цели.

Анна: Жесть. Я никогда ни об одной проблеме так подробно не думала.

Специалист: Уже недолго осталось. Может ты сама знаешь что бы могло тебе помочь?

Анна: Мне кажется, тут уже всё, что могло быть.

Специалист: Тогда полистай колоду в открытую. Может всё-таки заметишь там что-то, что может тебе помочь достичь цели.

Анна быстро пролистывает и находит одну карту:



Анна: Это всё надо обязательно записать чтобы ничего не забыть.

Специалист: В конце сфотографируешь расклад.



Анна: Договорились.

Специалист: Клади карту куда-нибудь отдельно, желательно напротив карт-препятствий:



Специалист: Теперь поищем вслепую. Извлеки наугад карту. На ней будет какой-то намёк на то, чтобы могло помочь.

Анна тянет случайную карту из колоды:



Специалист: Что из того, что может помочь тебе достичь цели, ты здесь видишь?

Анна: Волосы надо покрасить. Мыть голову каждый день. Следить за собой. У меня больше энергии для деятельности когда я ощущаю себя красивой, ухоженной. Это очень ободряет. Из-за этой ситуации я как то себя запустила. Сажу дома как сыч и потихоньку деградирую.

Специалист: Ещё карту.



Анна: Можно порадовать себя какими-нибудь вкусняшками в конце рабочего дня, если буду справляться. Я люблю сладкое.

Психолог: Ещё карту.



Анна (долго рассматривает карту): Не могу ничего придумать. Хорошо бы шёл дождь. У меня хорошее настроение в плохую погоду. Что-то такое.

Само собой, эта карта в расклад не добавляется. Клиент начинает испытывать проблемы с извлечением материала. Анна берёт ещё несколько карт, но больше ничего придумать не может.

Специалист: Это нормально. Значит материал закончился. Итоговый расклад выглядит вот так:



Специалист: Как тебе такой план?

Анна: Очень подробный.

Специалист: Посмотри теперь на карту, обозначающую проблему в целом. Как теперь себя чувствуешь, когда о ней думаешь?

Анна: Немного иначе. Не так, как эта рысь. Я всё ещё не уверена, однако какая-то надежда теперь есть.

Специалист: Поищи, пожалуйста карту с этим чувством в колоде в открытую.

Анна листает колоду, думает и кладёт на стол новую карту:



Анна: Вот как-то так.

Специалист: Что общего у твоего состояния сейчас и этой карты.

Анна: Сложно объяснить. Как то цельно внутри что ли. Я теперь знаю что делать, не рас-  
теряна.

Специалист: Увереннее?

Анна: Гораздо. Совсем не как эта рысь.

Специалист: Сфотографируй расклад чтобы дома была возможность всё вспомнить и ещё раз подумать.

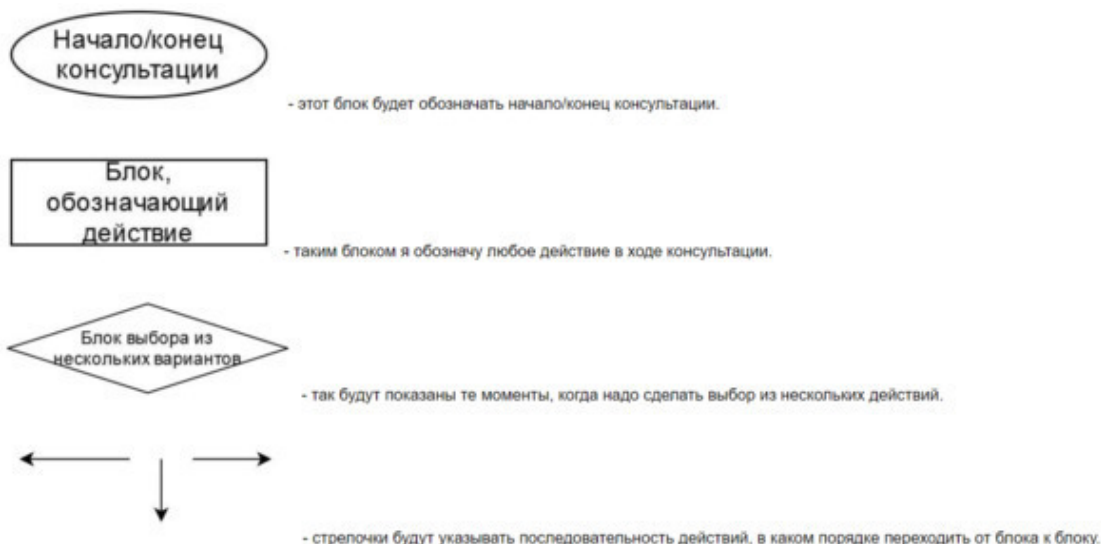


## Структура типовой консультации с метафорическими картами

Сейчас я буду описывать последовательность действий обычной консультации с картами, но это очень много текста.

И я решила это показать при помощи схемы.

Использовать буду знаки:



Так выглядит обычная консультация, которая записана знаками:



Как мы помним, что вначале нам необходимо познакомиться с клиентом и для этого мы используем технику искренний разговор обо мне. Занесем ее в схему:



Но не будем исключать, что клиент с терапевтом знакомы или технику уже сделали, то зачем снова знакомится, а перейти к обсуждению проблемы:



Важный момент: в процессе выполнения Искренного разговора обо мне вы обязаны определить насколько клиент готов вам открыться.

От этого будет зависеть допускается ли с ним работать всеми 3-мя приёмами: в открытую, в закрытую и прямым означиванием при помощи метафоры.

Часто клиенты довольно бодро рассказывают материал, образующийся у них при беглом рассматривании колоды в открытую, но принимаются спотыкаться при озвучивании материала, возникающего в закрытую.

Случается, что клиенту некомфортно озвучивать материал, появляющийся обоими методами. В данном случае просто попросите его рассказать о себе и параллельно находить карты в колоде, которые станут обозначать то, о чём он говорит.

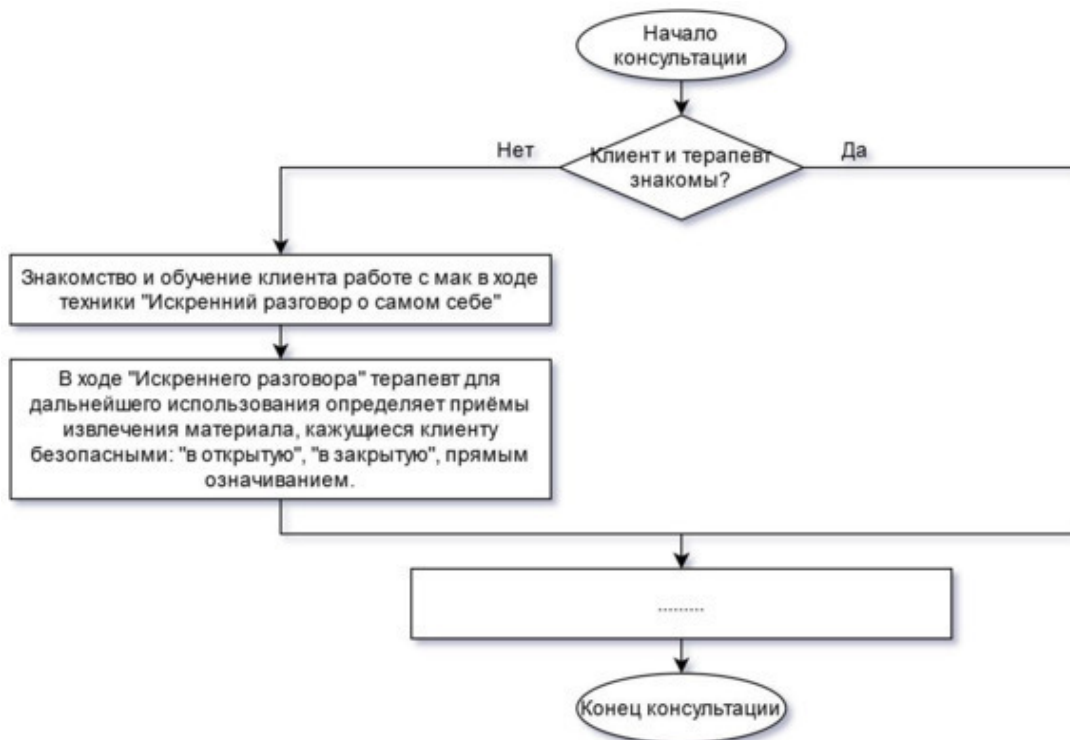
Это непосредственное означивание при помощи метафоры. Оно максимально безопасно, так как в этом случае клиент сам принимает решение что говорить собеседнику, поэтому редко вызывает сопротивление.

Как вы, наверное, помните. Этот способ тоже дает возможность извлекать ценный материал из клиента. Это делается при помощи вопроса: Почему именно эта карта?

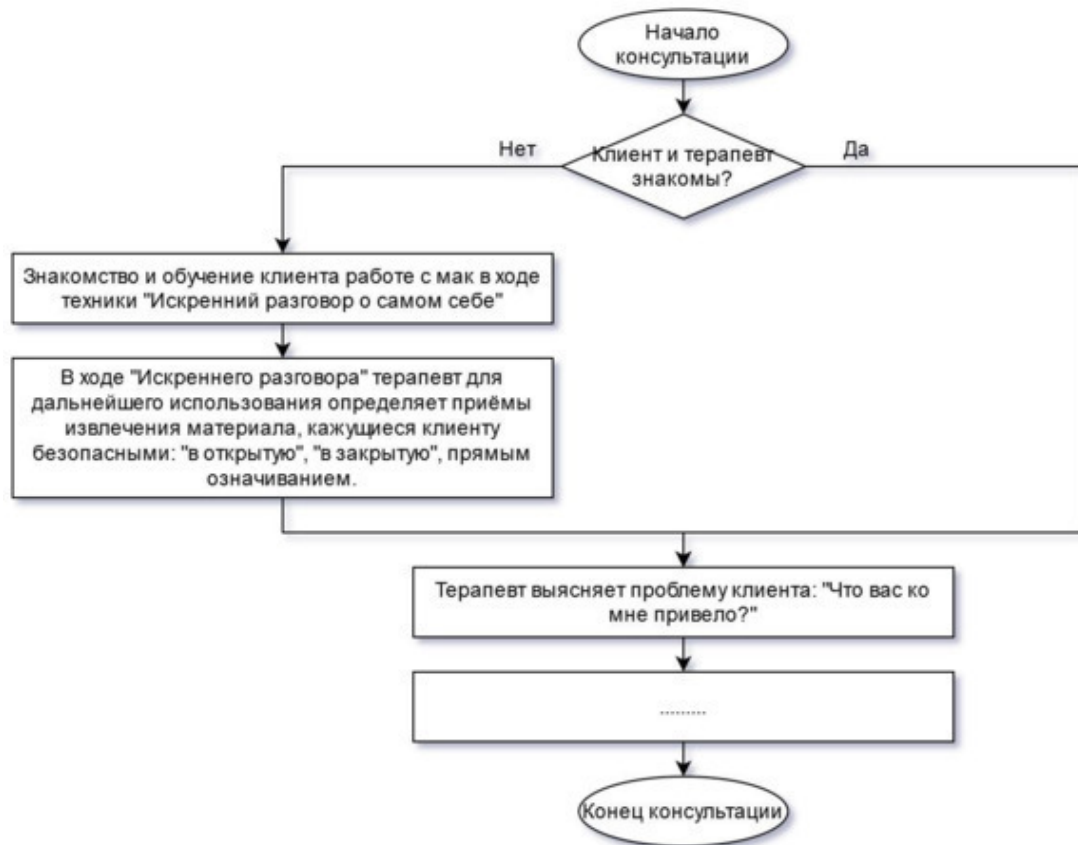
Клиенту приходится озвучивать что общего он заметил между картой и объектом, который описывает, и это часто весьма ценная информация.

Ещё одна хитрость в том, что при непосредственном означивании даже самому скрытному клиенту необходимо листать колоду и потому ряд карт всё равно вызовет в его сознании материал о его жизни. Часть этого материала представится ему безопасной и он её озвучит. Далее многие успокаиваются и всё же начинают работать в открытую.

Теперь добавим этот шаг у схему:



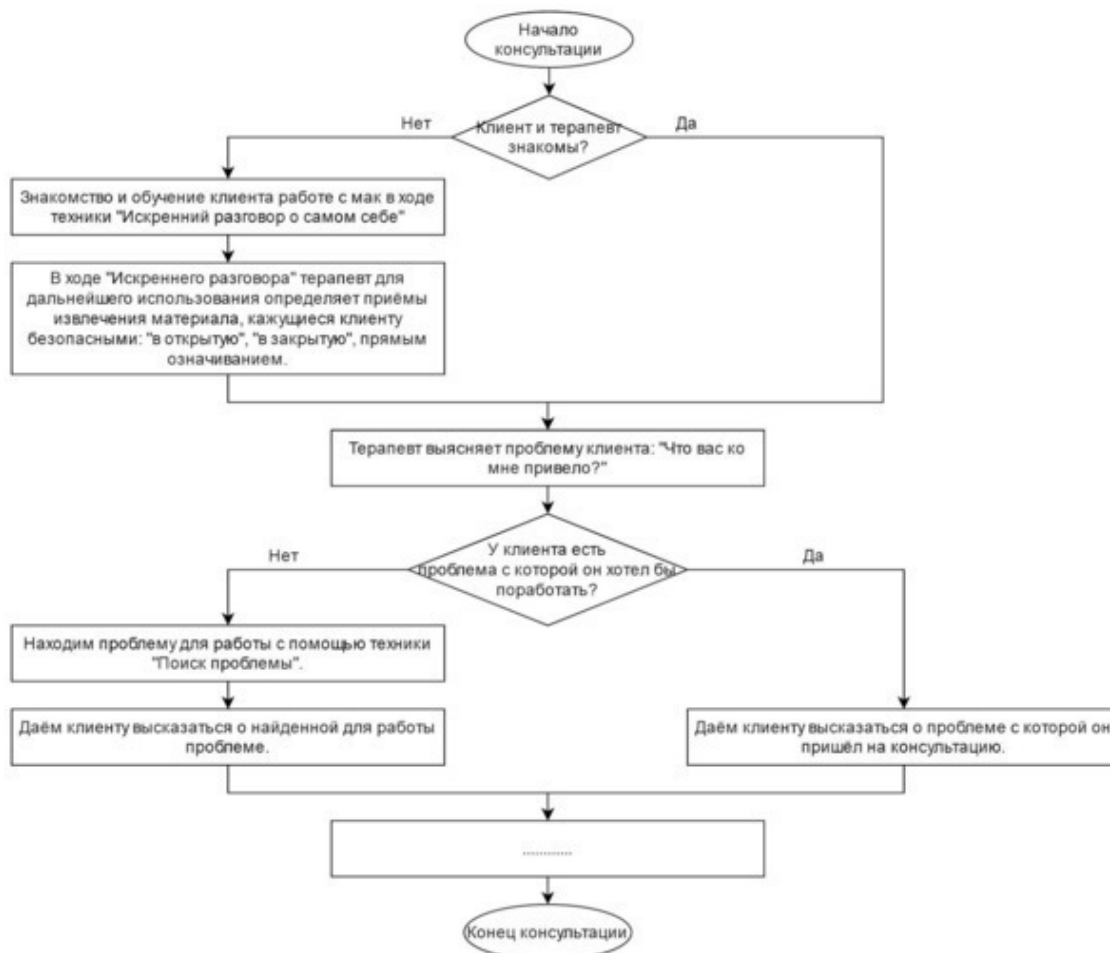
Далее мы должны узнать что привело клиента:



Здесь возможны два варианта:

- у него есть проблема с которой хочет поработать- даем ему высказаться и идем дальше;
- у него нет проблемы для работы (просто любопытство), то проводим технику Поиск проблемы.

Добавим это в схему:



В обоих случаях мы должны выслушать рассказ о проблеме и у нас два пути, так как проблемы разные.

Совершается актуализация проблемной ситуации в психике клиента.

Очутившись в сознании, она вызывает срабатывание лимбической системы и та начинает производить соответствующие эмоции. Бывают такие, что внутреннее состояние клиента резко изменяется.

Он начинает рыдать, наоборот замыкается, впадает в оцепенение либо пылает гневом.

Каждое направление психотерапии имеет свои методы работы с подобными ситуациями.

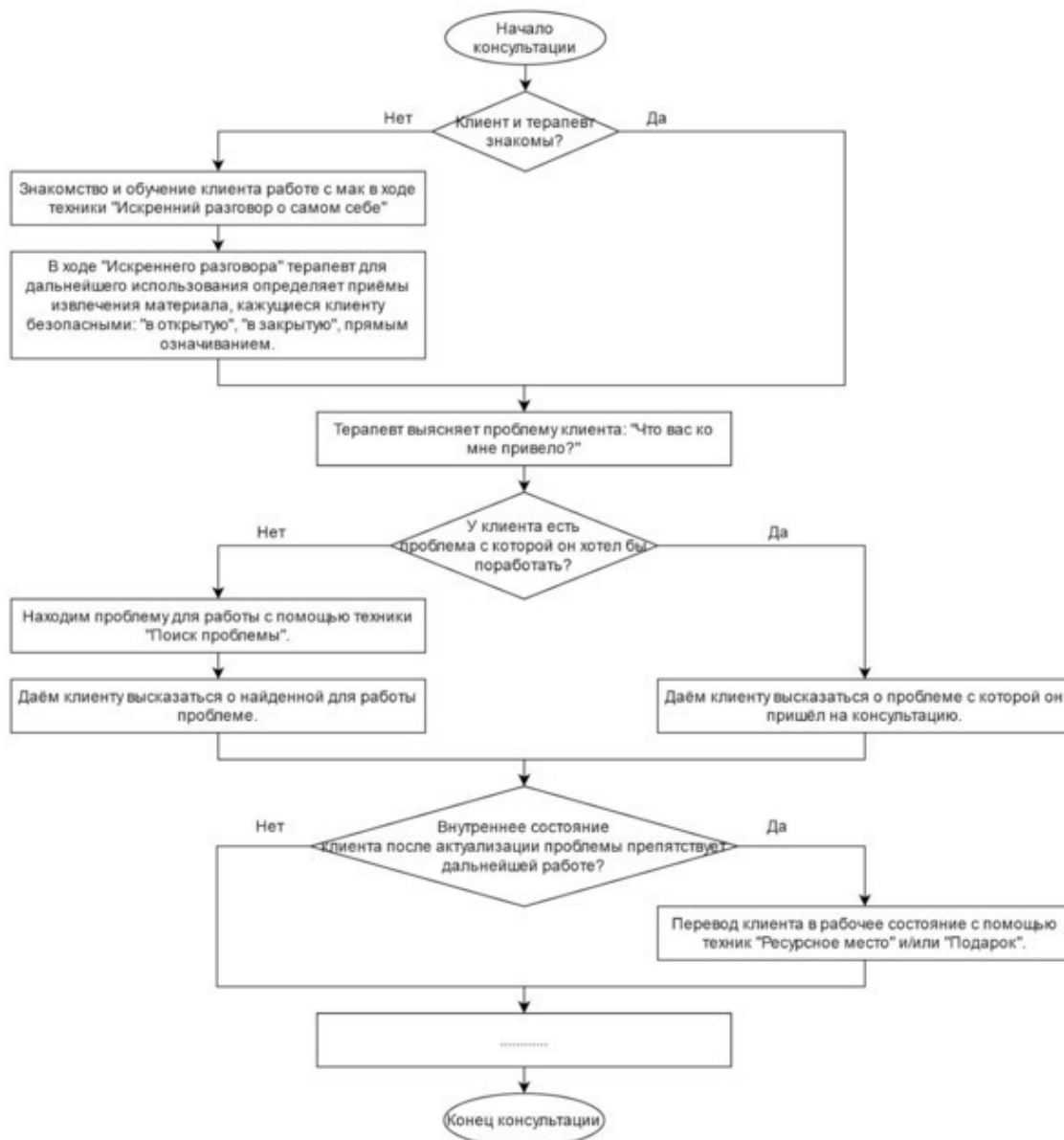
Кому то необходимо дать отреагировать и пройти через катарсис, клиентам с алекситимией следует обозначить их чувства и поработать с осознанием появившейся эмоции.

Тем, у кого вероятна ретравматизация, лучше поработать в направлении уменьшения запертой в проблеме боли.

Кому-то необходимо обратить внимание на телесные ощущения, попросить продышаться. Вариантов – очень много.

В любом случае, если не понимаете, что делать с эмоциональным всплеском клиента, вам нужно вернуть его в более менее ресурсное состояние. Для этого мы используем 2 уже изученные техники: Ресурсное место и Подарок.

Добавляем это с схему:



Очевидно, что, если актуализация проблемы не приводит к серьёзному ущербу трудоспособности клиента, мы сразу переходим к следующему шагу – просим клиента в открытую отыскать в колоде карту, которая будет символизировать его проблему.

Эта карта необходима для того, чтобы в случае нужды, если мы отвлеклись, к примеру, быстро снова актуализировать проблемную ситуацию в сознании клиента.

Это потребуется нам сразу же для того чтобы выяснить состояние клиента после актуализации проблемы.

Это мы делаем при помощи техники Замер состояния. Данная техника нужна нам в этот момент по двум причинам:

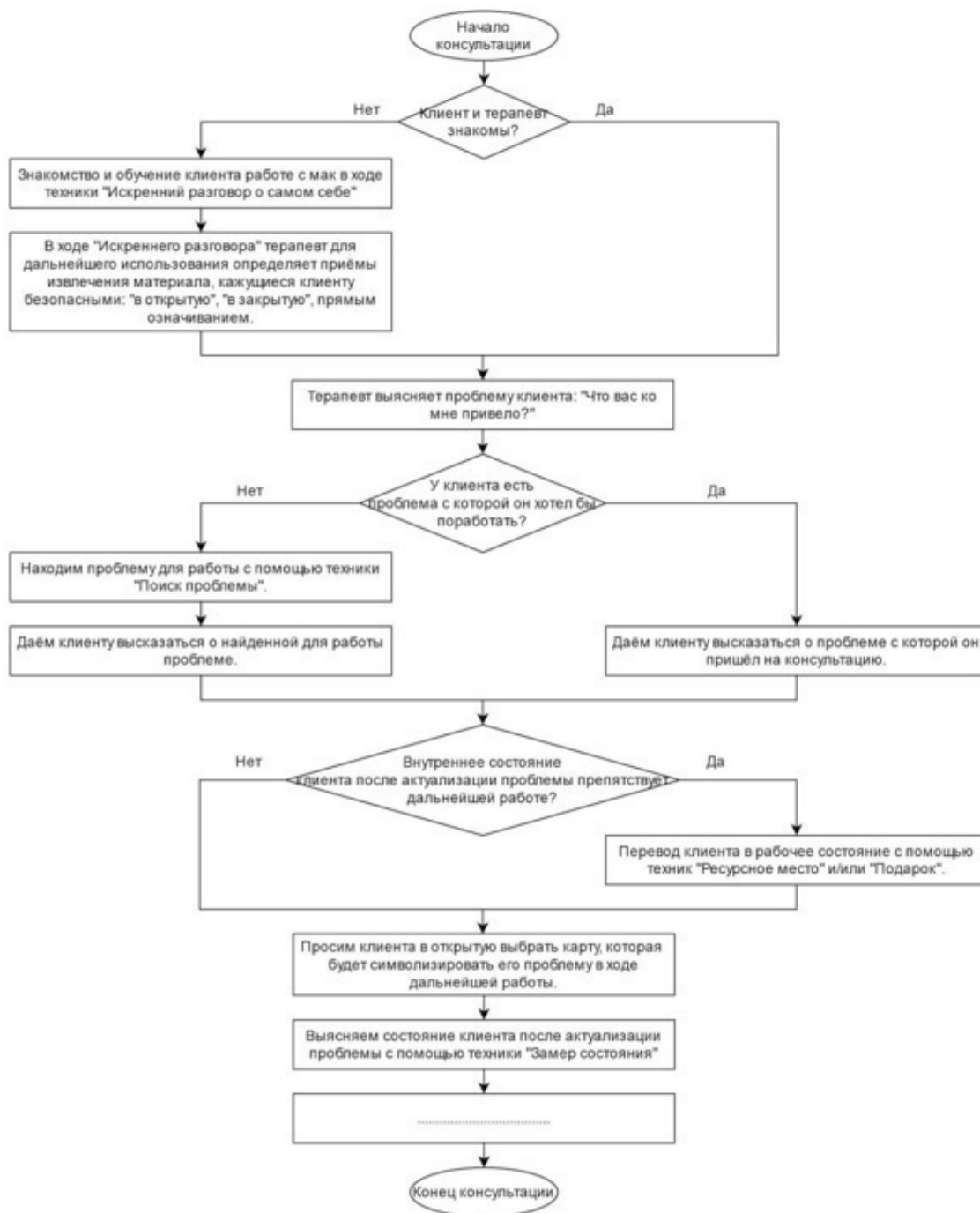
- в конце консультации мы вновь замерим состояние клиента и тем самым получим наглядную оценку произошедших перемен ведь у нас будет карта с эмоциями клиента до вмешательства, а так же карта с эмоциями после вмешательства. Достаточно будет их сравнить чтобы и вы и клиент заметили эффект от проведённой работы;

- а ещё бывает, что актуализация проблемы вроде не побудила у клиента видимых признаков сильной боли, но, вытянув карту, он говорит, что находится в предсуицидальном состо-



янии. Безусловно, специалисту необходимо об этом знать, поэтому замерять состояние клиента после актуализации проблемы обязательно. Это без вариантов.

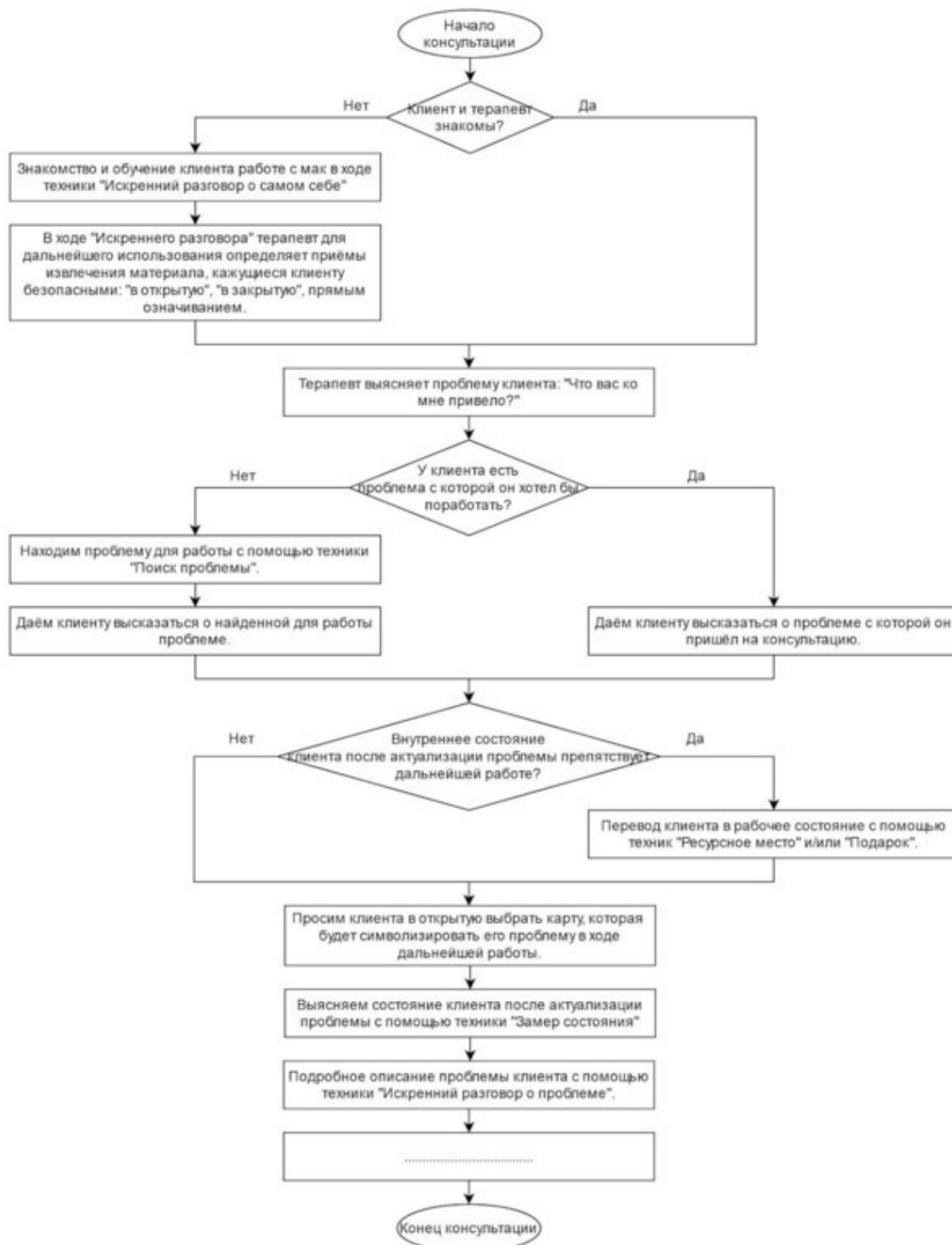
Сейчас схема выглядит так:



Следующий шаг – это получить от клиента подробный расклад карт, описывающий его проблему, с помощью техники Искренний разговор о проблеме.

Здесь нам как раз пригодится карта, символизирующая проблему клиента. Она будет держать клиента в контексте проблемы во время её описания. Просто кладем данную карту перед клиентом, киваем на неё и просим рассказать об этом побольше при помощи карт.

Добавим это в схему:



Перед глазами клиента расклад. Он слегка оглушён, но уже поймал несколько инсайтов. Наступившая ясность может послужить причиной его к самым разным чувствам.

Кто-то осознает, что не любит своего супруга/ребёнка/родителей, кто-то в первый раз приходит к мысли, что жизнь не удалась, кому-то становится понятно, что он на пороге важных перемен.

Коррекция ещё не состоялась, но уже готовится где-то внутри.

Тут наступает момент определиться какая именно коррекция необходима клиенту. Какая у него цель в связи с описанной проблемой, что он хочет.

Для этого специалисту и клиенту необходимо совместно сконструировать терапевтический запрос – что клиент хотел бы сделать с этим всем, что он наблюдает в раскладе перед собой. Какова цели, к которой он желал бы прийти. Так мы и задаём этот вопрос клиенту.

Происходит разговор вроде:

Специалист: Что хотелось бы сделать с этим всем?

Клиент: Хочу...

Специалист: То есть ваша цель в этой ситуации – ...?

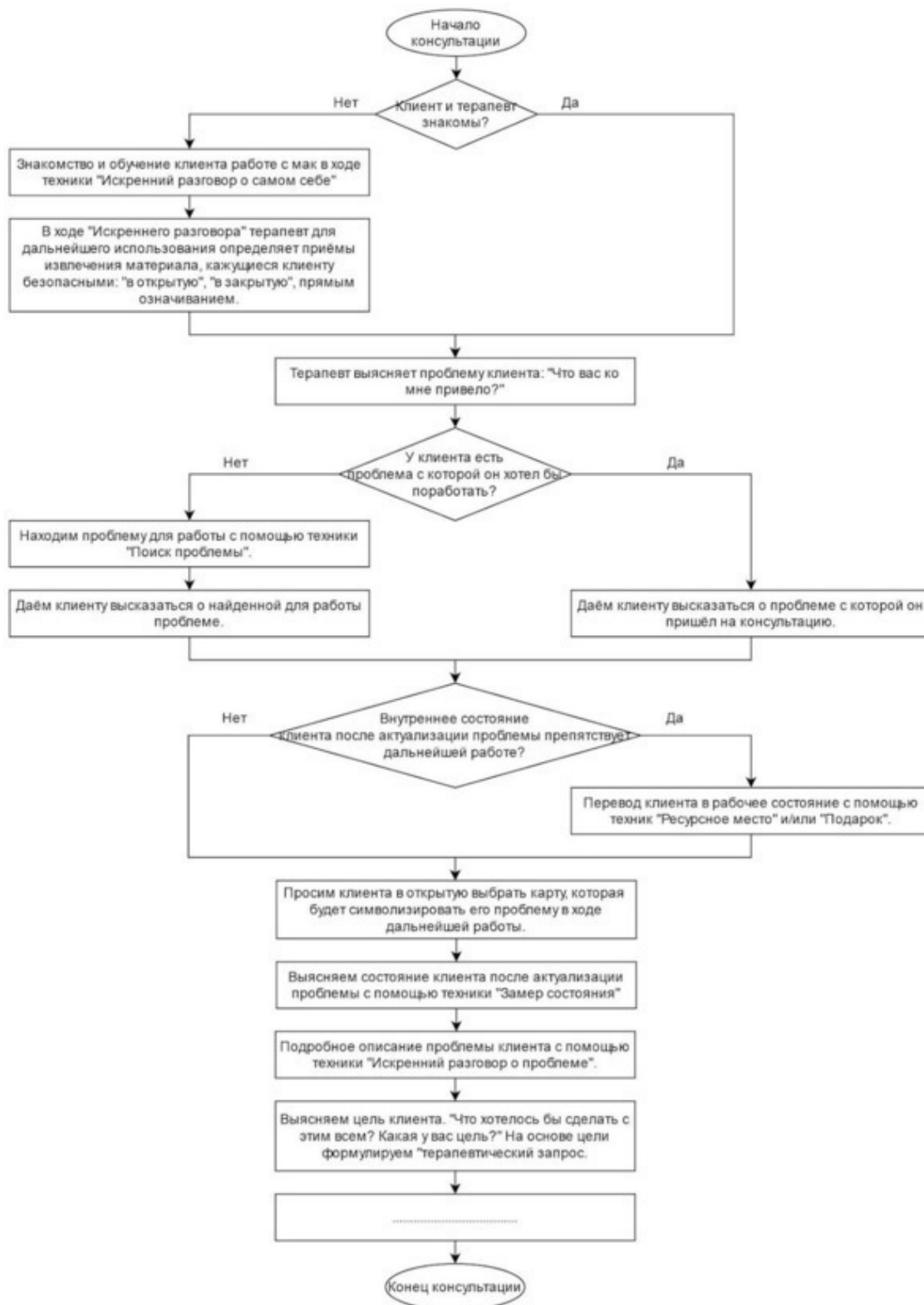
Клиент: Да.

**Важные моменты:**

– пусть клиент сам решает, как ему поменять проблемную ситуацию и стоит ли вообще это делать;

– если клиент всё же хочет изменений, запрос необходимо сформулировать так, чтобы он звучал вроде: Что мне нужно сделать, чтобы...? Либо: Как мне добиться того, чтобы...?. То есть формулировка терапевтического запроса обязана возлагать ответственность за достижение цели именно на клиента, а не на кого-то иного вроде: Что должно произойти, чтобы...? Либо: Каким богам помолиться чтобы NN всё исправил? и так далее.

Добавим в схему:



Сейчас непосредственно коррекция.

Коррекцию мы осуществляем в согласовании универсальной схемой коррекции.

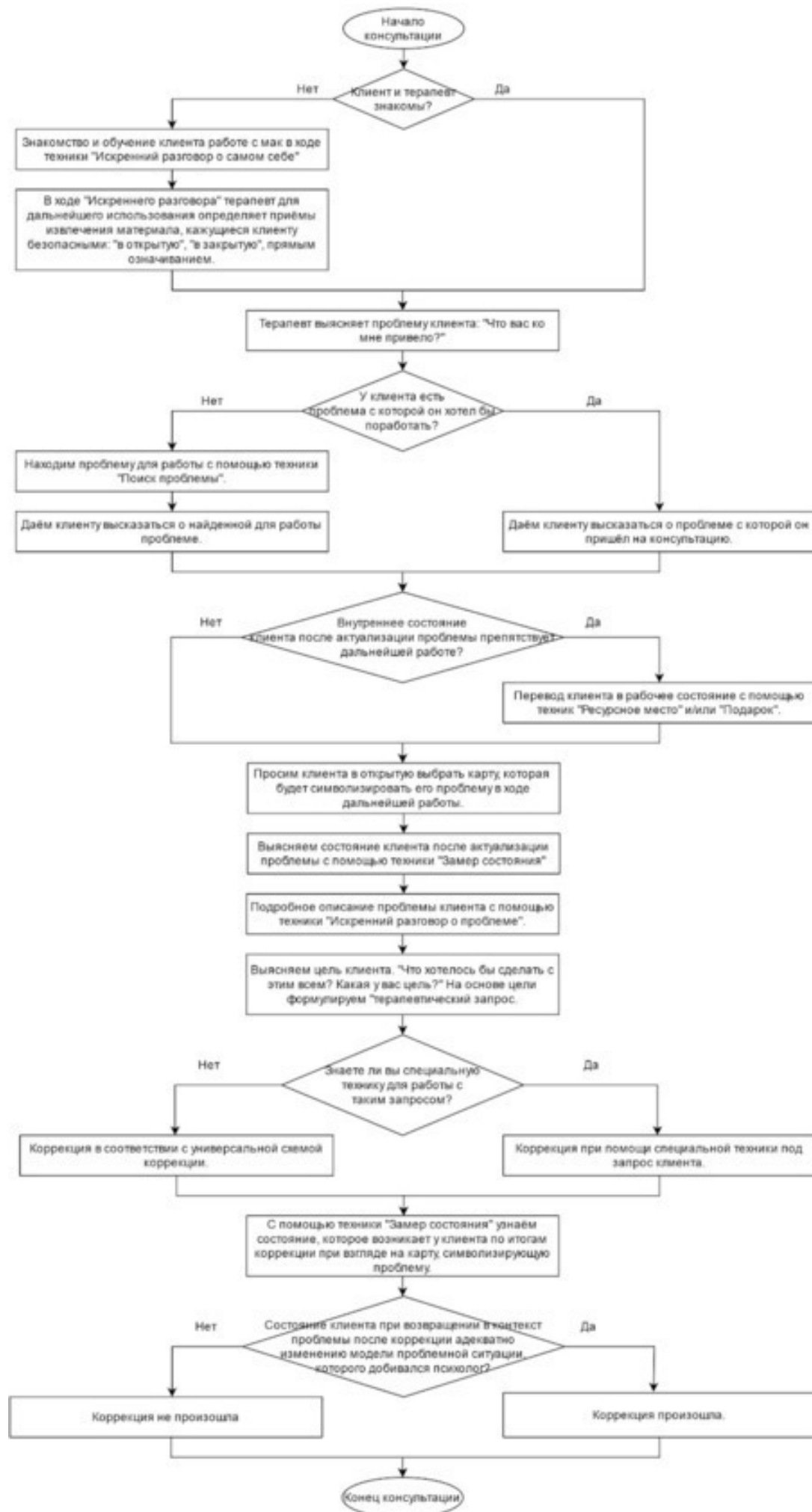
По итогам получаем другой расклад.

Тут нужно снова определить актуальное состояние клиента при помощи Замера состояния. Попросите его вновь взглянуть на карту, обозначающую проблему в целом, и спросите что теперь он чувствует. Попросите найти карту с этим ощущением в колоде.

Как только он это сделает у вас будет 2 карты-состояния: 1- с состоянием до, 2- с состоянием после коррекции.

Если внутреннее состояние клиента поменялось адекватно тем изменениям модели проблемной ситуации, которых добивался специалист значит всё сделано правильно. Коррекция произошла.

Окончательная схема консультации:





Не забывайте просить клиента сфотографировать полученные расклады.

Для каждого вида запросов имеются свои техники, которые позволяют осуществлять эффективное вмешательство.

В идеале вы обязаны знать специальную технику под каждый возможный запрос своего клиента. Типовая схема коррекции используется в том случае, если вы не знаете лучшего варианта осуществить коррекцию.

Вы должны запоминать, что типовая схема коррекции применяется в тех случаях, когда клиент и сам может отыскать решение своей проблемы, если как следует подумает.

Универсальная схема – это фактически повторение того, что совершил бы сам клиент, если дать ему 6 месяцев подумать над проблемой и набить шишек в процессе..

## **Использование карт для помощи самому себе**

Нужно понимать, что самотерапии с картами не бывает. Это не возможно. Есть такое выражение: Сам себе психолог. Сам себе стоматолог. Это больно и не удобно и чревато осложнениями.

Когда Вы применяете карты, Вы пытаетесь через них что-то о себе узнать. Вы узнаете только малую часть, а дальше чтобы погрузиться Вам нужен проводник, специалист, который будет с вами рядом.

Он будет обращать внимание на ваши оговорки, на ваше дыхание, на ваши жесты, невербальное поведение и Вам это все будет говорить и Вы будете вместе искать.

Сами Вы этого не заметите, поэтому в терапии с картами не будет.

Но, тем не менее для самопомощи карты нужно и можно применять.

### **1. Для снятия напряжения.**

Если Вы устали и Вам нужно быстро собраться, если Вы волнуетесь, Вам предстоит какое-либо важное событие или что-то произошло, карты это хороший инструмент для того, чтобы быстро самостоятельно снять напряжение.

Возможно Вы не сможете избавиться от него полностью, так если Вас очень беспокоит ситуация, которая сейчас в вашей жизни происходит, но снять его уровень, интенсивность, у Вас точно получится.

Для этого берем любую сюжетную колоду желательно и ресурсную, то есть это колода которая вызывает теплые чувства, которая дает много глубины и при этом много сил и ресурсов (к примеру колода Saga или Core или История дыяков), которая у Вас есть, которой Вы пользуетесь.

Вы берете карту, которая у Вас вызывает теплые и приятные чувства.

Вы ее кладете перед собой. Вы рассматриваете ее, погружаетесь, представляете, что находитесь внутри этой карты, чтобы Вы там делали и ловите эти чувства, вот эти ощущения.

Либо Вы рассматриваете эту карту, закрываете глаза и представляете, что Вы там. Это карта, которая Вам комфортна, на которую Вам смотреть безопасно.

Вот таким простым способом Вы можете снять немного напряжение.

Можно взять портретную карту и выбрать из портретов того человека (в открытую), который у Вас вызывал чувство радости, комфорта, на которого Вам приятно смотреть, который может Вам дать совет, который Вас успокоит или глядя на которого Вам уже становится тепло, спокойно, безопасно.

Таким образом хорошо снимается напряжение.

**2. При помощи карт Вы действительно можете начать работу с какой-то своей жизненной ситуацией или какой-то своей проблемой.**

Вы можете начать искать проблему. Вы скорее всего об этом думали, много об этом размышляли, возможно Вы об этом с кем-то говорили.

При помощи карт Вы можете поискать причину своей проблемы. Дальше Вам нужно будет продолжить скорее всего с другим специалистом, с проводником, но начать Вы можете это делать.

Вы можете взять колоду и спросить себя: В чем причина моей проблемы? Ситуации которая возникла? и поискать ответ в ней.

И уже это скорее всего даст Вам возможность размышлять в этом направлении, а сможете ли Вы ее решить самостоятельно я не знаю. Может действительно понадобится специалист.

**3. Следующий момент – это творчество. Здесь полная свобода.**

К меня появляется новая идея или я пишу новую книгу.

Я беру карты и сама себя спрашиваю:

На чем нужно сделать акцент, какие темы можно затронуть и при помощи карт я вспоминаю то, что меня интересовало или тот опыт, который у меня есть.

Мое бессознательное выдает эти ответы, которые от меня скрытаны.

4. Карты хороши для завершения дел. При помощи карт Вы можете дело, которое Вы не завершили спланировать, как Вы будете завершать это дело.

5. Можно применять когда Вы откладываете какое-то дело – когда можете его завершить.

Карты можно применять для себя лично, для детей, мужа, для родственников, но это не терапия. Вы можете помочь увидеть что-то новое, что-то то, что скрыто.

**Но самое главное!!!!** Если Вы берете карты и помогаете своему близкому человеку, не давайте свои проекции, не играйте в гадание. Работайте только с тем, что говорит ваш родственник, а то что касается терапии, то нужно пойти к специалисту.

## **МАК в работе с поиском предназначения и смыслов (Сам не знаю чего хочу)**

**Предназначение** – это наиболее короткий путь к реализации своего потенциала, к раскрытию даров и талантов, данных Свыше.

Не каждый человек четко представляет, что такое Предназначение?

По своей сути – это может быть профессия либо образ мыслей, врожденная черта личности или эффективная возможность наработать некоторые профессиональные качества.

Карты помогают выявлять что мешает и что поможет.

### **1 техника.**

Перед проведением техники спрашиваем у клиента:

Почему для Вас важно сделать это упражнение? Слушаем. Обсуждаем мотивацию.

1. Просим его написать без остановок и не задумываясь 20 позиций его талантов и способностей. То, что у него получается лучше других либо получается очень хорошо делать.

2. Просим взять одну карту в открытую, которая будет символизировать первый из написанных талантов, который клиент уже использовал либо использует в своей жизни достаточно успешно.

Обсуждаем: как это связано с пониманием собственного предназначения?

3. Просим вытянуть три карты в закрытую (соотносит с написанными талантами).

1 карта – Мое предназначение глазами родителей;

2 карта- мое предназначение глазами моих учителей;

3 карта- То, что есть внутри меня, однако я не позволяю ему проявиться.

4. Предлагаем клиенту подумать над тем, какие мысли пришли к нему по окончании упражнения? О чем задумался? Какие сферы деятельности ему Откликнулись и какие хотел бы развивать?

### **2 техника.**

Я использую карты Диксит 1, 2, Одиссея. Вы можете работать со своими картами.

1. Просим клиента вынуть по одной карте на каждый из запросов:

– мое предназначение глазами родителей;

– мое предназначение глазами моих учителей;

– то что внутри меня но, я не позволяю ему проявиться.

2. В закрытую достать карту, отвечающую на вопрос: Что во мне больше всего ценят другие люди?

3. Далее достаем карту, которая подскажет, что я делаю лучше других, лучше всего?

4. Достаем карту, которая отвечает на вопрос: какая деятельность доставляет мне удовольствие?

5. Просим клиента достать одну карту в закрытую, отвечающую на вопрос: Что объединяет все эти карты какой талант или какое ваше действие? Опишите эту карту. Сделайте выводы.

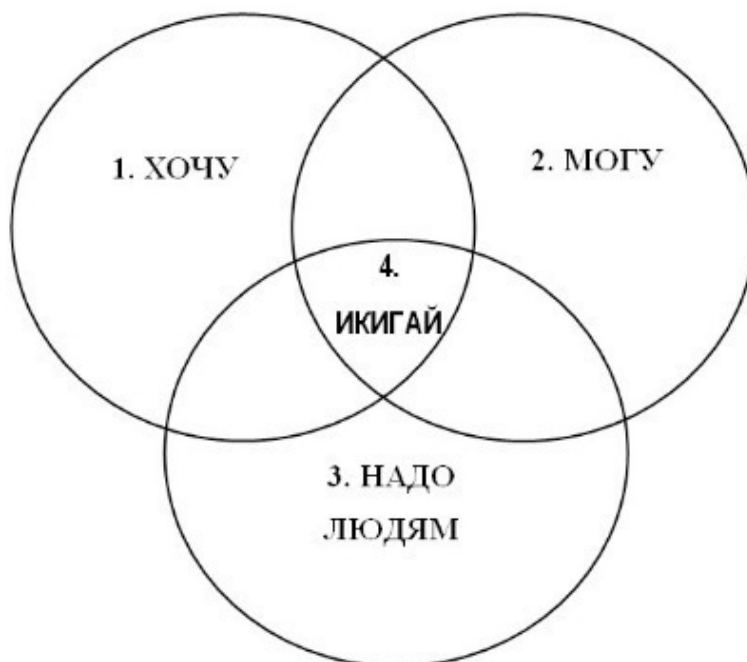
В японской культуре есть такое понятие **Икигай** (Смысл жизни)

Ики- это жить, а Гай – причина.

Оно включает в себя три компонента, четыре пересечения и ключевое – центр.



Сейчас я хочу показать еще одну технику в которой анализируется три компонента:



– хочу;

– могу;

– надо людям.

Можно использовать колоды: Она, Субличности, Характер и личность, Тотемные животные.

1. Я хочу (в закрытую. Колода Я и все-все-все)

Анализ ранних воспоминаний, первоисточник сегодняшнего отношения к жизни, поведения (на этом этапе важно быть внимательным и экологично проработать карту).

Вопросы: Что я любил в детстве? Кем мечтал стать, представлял себя когда вырасту? Чем заниматься? Что у меня получалось легче всего?

2. Я могу (в закрытую. колода Характер и Личность)

Анализ психологических склонностей, талантливости в какой-либо сфере.

Вопросы: Что у меня получалось лучше всего? Что вы делаете в первую очередь? Это не только умение, но и качество характера

3. Надо людям (в открытую. Колода Субличности).

Сознательный анализ текущей жизненной истории.

Чем вы фактически сейчас занимаетесь? Ваша работа, профессия? Что приносит вам доход?

4. Икигай (в закрытую. Колода Тотемные животные).

Для раскрытия карты используем приём Сказкотерапии.

Ваше животное – главный герой.

Нужно составить сказку с его участием, учтите все способности, таланты и умения которые мы разбирали прежде, наделите его этими супер-способностями, позвольте ему жить так, как ему хочется!

Это же сказка! Сюжет может быть самым фантастическим. Не нужно забывать, что у сказки есть важные компоненты: главная цель, препятствия на пути, помощники и хороший конец.

Расскажите свою историю. Ваш персонаж действительно счастлив от того что он столько умеет и знает и его желания и у меня помогли ему одолеть все трудности.

Стратегия жизни главного героя вашей сказки, это и есть зона ИКИГАЙ, то чем вам на самом деле необходимо заниматься в вашей жизни, ваше предназначение, миссия.

Затем подводим итог: Проговорите, в чём же вы увидели главный смысл? Насколько в действительной жизни это исполняется?



## Работа с МАК онлайн

Электронные карты ничуть не хуже чем бумажные. Работают и в закрытую и в открытую одинаково.

Чем еще хорош электронный вариант, когда выводим карту клиенту на экран через Powerpoint или через какую-то программу, то можно увеличить, уменьшить, переместить, накрыть другой.

Вы можете использовать специальные программы, приложения, которые скачиваются на компьютер или через телефон, то что не нужно устанавливать.

**Вот некоторые из них:**

<https://metaforia.net/>

<https://metaforicheskie-karti.ru/metaforicheskie-karti-online.html>

**Мобильное приложение** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.offerscooperation.metacards>

## **Основы применения МАК в индивидуальном психологическом консультировании**

### **Метафорические ассоциативные карты как инструмент психолога**

Дают возможность быстро и наглядно получить информацию для работы с клиентом и глубокой диагностики проблемы;

Формируют диалог между внешним и внутренним миром клиента;

Дают возможность моделировать процессы прошлого и будущего, работать с линией времени;

Обращаются к травмирующей ситуации клиента при помощи метафоры, избегая ретравматизации;

Дают возможность клиенту проговорить и осознать свои чувства и переживания, что само по себе имеет терапевтический эффект (вербализация проблемы);

Запускают ход самоисцеления;

Обладают бесконечным количеством комбинаций при работе на всём протяжении психотерапии с одним и тем же клиентом.

Дополнительный положительный эффект МАК-терапии состоит в задействовании правого полушария мозга в процессе творчества, в то время как в современном мире в основном применяется левое, логическое полушарие.

Таким образом, МАК-терапия дает возможность гармонично развивать и использовать оба полушария и стимулировать нормальное межполушарное взаимодействие.

Активная работа правого полушария также положительно воздействует на работу интуиции, эмоциональный интеллект, семейные и любовные отношения.

## **Алгоритм анализа метафорических карт. Возможные вопросы психолога**

### **Список «золотых» вопросов для сюжетной карты**

1. Что изображено на этой карте?
2. Как ты себя чувствуешь, когда смотришь на эту карту? Что здесь нравится, а что нет? Почему?
3. Где твоё место на этой карте? В роли кого ты себя видишь?
4. Что тебе хочется сделать, исходя из этой роли? Какая у тебя задача?
5. Как бы ты назвала эту карту?
6. Каково послание этой карты для тебя?

## Порядок работы с абстрактной картой

1. Посмотрите на рисунок в целом – что здесь происходит между цветными пятнами и линиями – как они взаимодействуют?
2. Какое общее впечатление у вас от этой карты? Как вам цветовое сочетание? Общая композиция? Эмоциональное восприятие?
3. Присмотритесь к деталям – напоминают ли они какие-то предметы или явления?
4. Что означают для вас эти цвета, предметы, явления?
5. Попробуйте соединить все возникшие идеи, ассоциации и свой запрос – чем они связаны?
6. Какие подсказки даёт вам эта карта?



## Порядок работы с персонажной картой

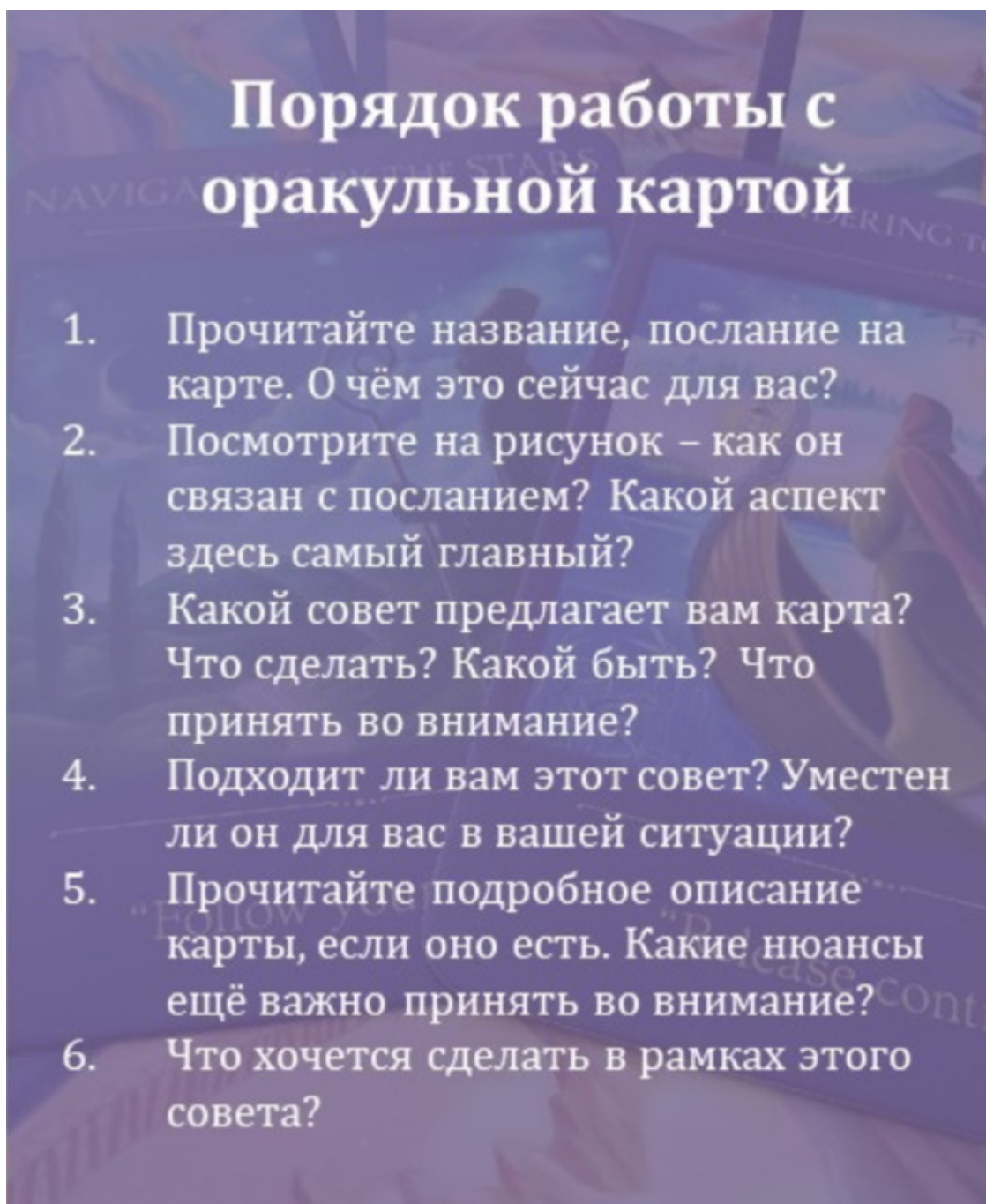
1. Посмотрите на этого человека. Как бы вы его описали?
2. Как вы думаете, в какой ситуации он(а) находится? О чём размышляет? В каком настроении? Что хочет/должен сделать?
3. Человек на этой карте – это вы? Или кто-то из вашего окружения? Или это какой-то незнакомый персонаж? Какое отношение тогда он имеет к вашему запросу?
4. Что этот персонаж хочет сказать вам? Что посоветовать?
5. А что этому персонажу сказали бы вы?
6. Какие подсказки даёт вам эта карта?

## **Порядок работы с архетипической картой**

1. Что это за герой? Предмет? Сюжет, сцена?
2. Что я о нём знаю? Какими характеристиками он обладает? Какими стратегиями пользуется (если персонаж)? Какими свойствами обладает (если предмет)? В чём суть сюжета, сцены?
3. Какие истории мне приходят на ум с его участием? Какова его роль в этих историях? Что за события там происходили? Как вёл себя герой?
4. Чем это похоже на мою ситуацию? Какие варианты развития истории могут ожидать меня в связи с появлением этого персонажа, предмета, сюжета?
5. Какую силу персонажа, предмета, истории я вижу (и "положительную" и "отрицательную")?
6. В какой момент мне важно остановиться, чтобы взять силу этого архетипического образа для своей ситуации, но не повторять полностью сюжет архетипа, не впадать в сценарий?

**«Карты и компас»**





## **МАК в работе с целями и поиском ресурсов**

### **МАК ресурсы. Виды ресурсов. Ресурсирование клиента.**

Ресурсы – это то, что помогает человеку справиться с жизненными трудностями, принимать решение или иметь опору внутри себя.

Они бывают внешние и внутренние.

Без ресурсов. Мы спрашиваем зачем они Вам нужны?

Мы должны раскрывать видимость то, что ресурсы всегда есть.

Их достаточно.

Мало того, что они есть, а клиент может их не видеть, не знать, что это ресурсы для него.

Мы должны показать клиенту, что их достаточно и конечно без ресурсов, без осознанного понимания что они есть, без принятия их, мы не можем идти дальше.

К примеру, работать с травмой, какими – то некомфортными переживаниями.

Поэтому мы обязательно ищем ресурсы. Показываем их клиенту и в течении работы, если нужно, то мы возвращаемся к ним. как бы наполняем клиента ими.

С помощью метафорических карт это сделать проще и визуально, наглядно.

Клиент выбирает из Ресурсной колоды понравившуюся карту.

Это очень важно.

Мы предлагаем клиенту выбрать приятную карту или приятное место там где он любит бывать либо там где хотел бы оказаться, там где ему комфортно и приятно.

Мы обязательно спрашиваем: что это за место? Как часто ты там бываешь? как часто наполняешься ресурсами? Почему для тебя это место комфортное? Как себя там чувствуешь? Как тебе сейчас, когда ты представляешь себя в этом месте?

Мы можем сказать о том, что ты можешь оказаться в бессознательном в любой момент в этом месте. Это место для тебя будет комфортным и при каких-то переживаниях ты можешь всегда обратиться к картам.

Нужно чтобы клиент взял какую-либо карту из ресурсной колоды любую сюжетную карту которая ему нравится и отвечает на вопрос: Что мне дает опору в данный момент?

Вы можете погружать клиента в эту карту.

На следующей сессии вы можете дать клиенту ресурсное состояние, дать возможность до погрузиться. Вы можете спросить, выбирая карту (в открытую или закрытую) и спрашивая себя: Что есть такого во мне, что меня может поддержать сейчас?

Это про какие-то качества, умения. Можно предложить ему, чтобы он вспомнил какую-то тяжелую жизненную ситуацию и спросил себя, а точнее Вам ответил: Что в нем такого тогда было, что его там поддержало? На что он тогда опирался?

И предлагаете третью карту и вопрос: Вспомни пожалуйста счастливый день своей жизни или час.

Клиент закрывает глаза на минутку погружается в эти воспоминания. Затем он открывает глаза, ищет в колоде карту, которая как-то напоминает это состояние, этот день.

Вы просите максимально подробно описать этот день, чтобы он погрузился.

Не забывайте, что здесь нужно максимально тотальное погружение в карту. Можно спросить какая была погода? Тепло или холодно? Какое время года? Что вокруг Вас расположено, где окна были. было душно или свежо? Чем там пахло?

Задействуйте все рецепторы. Во что были тогда одеты?

Сразу три вопроса это много, используйте какой-то один, тот который на данный момент вашему клиенту даст поддержку и опору.

Зачем нужно повышать ресурсное состояние?

В конце сессии, когда много и длинной, сложной работы пройдено и в начале, когда нужно погрузиться на какую-то глубину, пойти в какую-то травму, в болезненные воспоминания детства, утрату.

Тогда такие вопросы тоже дают возможность очень быстро обеспечить клиенту ресурсное состояние.

### **Как продвинуться к цели**

Эта техника поможет понять причины остановки на пути достижения цели и получить ресурсы, которые помогут сделать первые шаги и приблизиться к цели.

Используются карты: Уроки души, Она, Вселенная внутри и Тупики

Зачастую мы не осознаем свои страхи, которые преграждают нам путь к цели. Скрытые страхи являются частой причиной срывов планов, когда понятно, что делать дальше, но ничего не делается. Это работает самосаботаж.

**1 этап.** Вскрытую из колоды уроки души предлагаем клиенту вытянуть три карты, отвечающие на вопрос: Какие мои страхи мешают мне продвинуться?

По очереди их открываем и клиент их описывает.

Далее предлагаем клиенту поискать ресурсы в этих страхах. чем они могут помочь?

**2 этап.** Осознание чувств и ожиданий в сложившейся ситуации. Зачастую человек не совершает необходимых действий, так как у него другое видение развития ситуации и ожидания от происходящего.

Так же вскрытую предлагаем вытащить три карты (Она и Уроки души), отвечающие на вопрос:

Чего я жду? На что надеюсь?

**3 этап.** Предлагаем поискать ресурсы для дальнейшего продвижения – это те состояния, которые дают опору и силу двигаться вперед.

Здесь хорошо работать с абстрактной или ресурсной колодой.

Предлагаем вскрытую вытянуть три карты, отвечающие на вопрос:

На что я могу опереться?

Здесь нужно попросить обратить внимание на ощущения, состояния, чувства.

Очень важное здесь то, что эти ресурсы уже есть внутри клиента, главное ему их показать и активировать.

**4 этап (двухуровневый).** Используем коучинговые карты. предлагаем найти ответ на вопрос:

Что мне поможет дойти до цели?

Далее просим выбрать три вопроса, которые важно сейчас решить.

Клиент по очереди переворачивает карты и отыскивает ответы на картинках.

## **Практические навыки работы с разными колодами по любым клиентским запросам**

### **Техника самопознания Визитка.**

Для работы потребуется колода Про тебя.

Эту технику можно делать как в группе, так и индивидуально.

Зачастую, когда люди приходят к специалисту у них включаются различные внутренние барьеры.

Ему тяжело начать разговор про себя. Что его беспокоит, какие у него проблемы и очень трудно докопаться до глубины, до сути.

Эту технику можно делать двумя способами.

Сначала про индивидуальную работу.

Можно использовать в открытую и вскрытую, но если клиент тревожный, если еще не налажен контакт, то рекомендовано использовать в открытую.

Предлагаем клиенту выбрать карту, которая могла бы быть его визитной карточкой.

Я выбираю эту:



И Вы задаете ему вопрос:

Что он видит на этой карте? Что изображено на ней? Как связано с ним в жизни?

Я вижу себя на сцене с авторской программой.

Мне очень нравится розы, которые мои поклонники бросают на пол.

Они отражают благодарность, которую я получаю от них.

Таким образом мы получаем материал с которым можно работать.

Данная техника показывает как клиент воспринимает себя (герой или жертва).

Теперь поговорим про закрытый способ.

Мы предлагаем клиенту вытянуть карту закрытым способом и предлагаем найти что-то общее между этой картой, которую он вытянул и его жизненной позицией, его мироощущением.

Вот это карта:



Клиент смотрит на карту и говорит: Я такая же девушка.

Обычно сижу и жду когда случиться все само собой, вместо того чтобы активно действовать.

Все желания мои в мыслях да и как этот замок в воздушном шарике.

Все мысли, мои мечты у меня в голове.

Таким образом мы получили материал для работы. Человек увидит только то с чем готов работать.

### **Теперь поговорим как работать в группе.**

Так же как и в индивидуально работе, Вы предлагаете всем в группе вытянуть, к примеру, в открытую карту, которая могла бы быть их визитной карточкой. которая отражает их текущее состояние или жизненную позицию.

Если это группа посвящена какой-то определенной теме, где вы разбираете: виды конфликтов, поведение в конфликтах или какой-то коучинговый семинар, то Вы можете задать определенную тему, к примеру, Вы вытаскиваете карту, которая отражает Вас на работе.

Или сделайте свою визитку, выберите карту, которая бы отображала Вас в конфликтных ситуациях.

Таким образом мы пускаем колоду по группе и каждый выбирает карту.

Вот пример, Вы пустили колоду.

Берет карту первый человек, показывает ее и говорит:



Привет, меня зовут Людмила. Я смотрю на эту карту и я такая же девушка как на этой картинке. способна делать что-то самостоятельно для того, чтобы чего-то добиться, мне нужна поддержка мужчины.

Следующий вытащил:





Здравствуйте, меня зовут Вера Степановна. На этой картинке изображена моя жизненная позиция в том плане, что я так же и вот эта взрослая женщина всегда готова во всем помочь, всех вылечить, обо всех позаботиться.

Здравствуйте Вера Степановна, следующий...

Допустим наш последний.



Здравствуйте, меня зовут Алина. Я такая же как эта женщина на карте. Ташу свой скраб на себе: все свои прошлые обиды, все свои заботы, не давая себе передышки. Чувствую, что скоро упаду от тяжести.

Здравствуйте Алина.

Точно так же можно тянуть карты и взакрытую.

Некоторые люди говорят, что не могут выбрать карту. Они говорят, что тут нет карты, которая бы подошла.



В таких случаях есть несколько вариантов:

1. Мы можем предложить клиенту выбрать несколько карт и выбрать на них элементы, которые отражают грани их личности. и визитку составит из нескольких карт.

2. Если совсем ничего не подходит, а это уже о многом говорит, то можете предложить ему нарисовать эту карту самостоятельно. Чтобы отображала его личность, его поведение, его взгляды на жизнь.

### **Техника Я и мой симптом**

- из портретной колоды в открытую выбрать 2 карты- я без симптома, я с симптомом.
- Как я отношусь к своему симптому? (1 карта в закрытую из ресурсной части колоды)
- От чего мне становится лучше? (1 карта в закрытую из ресурсной части колоды)
- От чего мне становится хуже? (1 карта из теневой части колоды)
- Какие отношения у меня с симптомом? (В закрытую достать 1 карту из сюжетной колоды или колоды отношений)
- Чему он хочет меня научить? (в закрытую выбрать 3 карты из теневой части и 3 карты эмоций)
- Зачем мне быть здоровым? (в закрытую выбрать 3 карты из ресурсной колоды)
- Новая характеристика симптома (1 карта из портретной колоды)
- Мои шаги к выздоровлению (из ресурсной колоды выбрать 3 карты).

### **Техника Я и деньги**

Техника поможет разобраться в глубинных нюансах взаимоотношений человека с деньгами, а также даст совет по привлечению финансового благосостояния.

– Из любой универсальной колоды (к примеру, Аллегии; для работы с предпринимателями и бизнесменами хорошо подойдет Деловая колода) в закрытую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

- а) Что сейчас происходит в финансовой сфере?
- б) Мое отношение к деньгам?
- в) Что я не осознаю в обращении с деньгами?»

– Ко второй и третьей позициям из колоды Установки: деньги вытянуть по 2—3 дополнительные карты.

Положительные и отрицательные установки необходимо перемешать, чтобы клиент мог увидеть не только лишь свое негативное отношение к ситуации, но и позитивное тоже.

– После того как все карты тщательно изучены, вытянуть в закрытую еще одну или несколько карт (по желанию) из любой универсальной или ресурсной колоды (например, Точка опоры), отвечающие на вопрос:

Что поможет привлечь деньги в мою жизнь?

– К каждой выпавшей в раскладе отрицательной установке нужно подобрать в открытую положительную из колоды Установки: деньги.

### **Техника Отношение к деньгам**

Техника поможет разобраться в глубинных нюансах взаимоотношений человека с деньгами, а также даст совет по привлечению финансового благосостояния.

– Из любой универсальной колоды (к примеру, Аллегии; для работы с предпринимателями и бизнесменами хорошо подойдет Деловая колода) в закрытую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

- а) Что сейчас происходит в финансовой сфере?
- б) Мое отношение к деньгам?
- в) Что я не осознаю в обращении с деньгами?»

– Ко второй и третьей позициям из колоды Установки: деньги вытянуть по 2—3 дополнительные карты.

Положительные и отрицательные установки необходимо перемешать, чтобы клиент мог увидеть не только лишь свое негативное отношение к ситуации, но и позитивное тоже.

– После того как все карты тщательно изучены, вытянуть в закрытую еще одну или несколько карт (по желанию) из любой универсальной или ресурсной колоды (например, Точка опоры), отвечающие на вопрос:

Что поможет привлечь деньги в мою жизнь?

– К каждой выпавшей в раскладе отрицательной установке нужно подобрать в открытую положительную из колоды Установки: деньги.

### **Техника Знакомство с собой**

#### **1 вариант – Карты Точка G**

Данная техника может помочь понять что сейчас происходит в жизни человека и чего хочется на самом деле.

Клиентка в открытую вытягивает одну карту и отвечает на вопросы:

Чей образ вы видите на картинке?

Представьте, что вы наблюдаете за ней со стороны.

Что вы видите?

Кто она?

Чем занимается?

Есть ли у неё семья, муж, дети?

Все ли её устраивает в семейной жизни?

Чего она хочет, а чего не хочет?

Почему вы выбрали именно эту карту?

Как это про вас?

Что ей поможет прожить той жизнью, о которой она мечтает?

Завершаем работу в этой техники ресурсными картами Я та, которая...

#### **2 вариант – колода Образ женщины.**

Каждую карту мы анализируем со следующих позиций.

Какая главная черта женщины изображенной на карте?

Что особенно привлекло внимание?

О чем она думает?

Достоинство этой женщины?

Слабая черта?

Что для нее является важным? Какие у нее желания, цели, мечты?

Перечень вопросов можно продолжить.

Главное чтобы все вопросы были максимально конкретны.

По мере того, как девушка будет работать с выбранными картами, думать, она все больше и больше будет обращаться к себе.

Данная техника владеет и диагностическим эффектом, который позволяет понять степень понимания и налаженности диалога человека с самим собой, взглянуть на блоки и наличие травм.

Если взять мужскую колоду, то эту технику допускается проводить и с мужчинами.

### **Техника Отношения с партнером**

#### **1 вариант.**

Цель: взглянуть со стороны на свои отношения с партнером, понять уроки души, шаблонные сценарии, поменять сценарии на эффективные, ведущие к счастливым отношениям с партнером.

– Предлагаем вытащить из Портретной колоды взакрытую карту, как ответ на вопрос: Какая я в отношениях с мужчинами?

– Клиент вытягивает из Портретной колоды взакрытую: Какой мой партнер в отношениях со мной?

– Из Универсальной колоды взакрытую клиент вытягивает: Для чего мне дан этот партнер? (Для прохождения урока, решения задачи, какого/какой?)

– Из Универсальной колоды взакрытую клиент вытягивает: Какой сценарий судьбы я проживаю с этим партнером? Чью судьбу я копирую, и для чего? (Клиент понимает, что копирует судьбу мамы или бабушки).

– Какие твои скрытые выгоды есть в таком сценарии жизни? (Клиент понимает и озвучивает, к примеру – это лояльность и солидарность в отношении к женской родовой линии, мучиться не быть счастливой в отношениях, быть хорошей для мамы, поступать также как мама, так как мама – это пример, как правильно жить, повторить ее судьбу).

– Что ты можешь поменять в такой сценарной истории? (Клиент понимает и озвучивает, например, отказаться повторять судьбу матери или бабушки, отказаться от сценария потерпевшей, разрешить себе проживать счастливые отношения, быть любимой и любящей).

– Из Ресурсной колоды карт взакрытую клиент вытягивает, к примеру: 70 ресурсов женщины: Какой будет моя новая линия поведения во взаимоотношениях с партнером, ведущая меня к счастливым отношениям?

– Из Ресурсной колоды карт взакрытую клиент вытягивает: Какие качества мне необходимо развить, чтобы мои отношения с партнером стали гармоничными?

## **2 вариант.**

Этот расклад можно использовать для любых взаимоотношений (супружеских, профессиональных, дружеских, детско-родительских) при обращении 1 из партнеров. Колоды Alter Ego (Persona), Emotions (Oh)

Первые 2 карты вытаскиваются из колоды AlterEgo в открытую.

– Какая я в наших отношениях?

– Каким я вижу партнера в наших отношениях?

– Что чувствуют персонажи карт по отношению друг к другу?

Следующие 3 из колоды Emotions в закрытую.

При этом если карта совсем не подходит, ее можно заменить.

– Что вас соединило в прошлом?

– Что удерживает нас в браке в настоящее время?

– Что ждет нас союз в будущем?

После этого можно предложить вытянуть еще 2 карты из AlterEgo в закрытую

– Какой буду я, оставшись в этом браке?

– Какой буду я, прекратив отношения?

## **3 вариант.**

Цель: Осмысление то, что представление об идеальных отношениях у каждого человека своё.

Задача:

## **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.