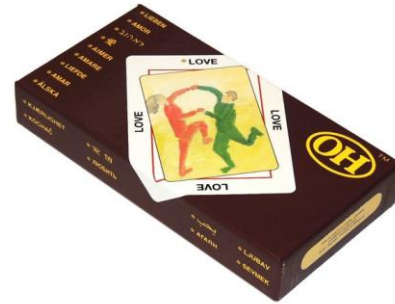




МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ. ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ

Коротка історія створення метафоричних карт

- ▶ Творцем перших метафоричних карт став канадський професор мистецтвознавства Елі Раман (1975 рік).
- ▶ Раман хотів створити місточок між мистецтвом та звичайним життям. Він зробив фото картин за розміром гральних карт і хотів донести мистецтво до кожного громадянина.
- ▶ Задумка професора припала до душі його друга, психотерапевту Джо Шліхтеру. Разом вони розробили правила і принципи використання карт, як психологічного інструмента.
- ▶ 1983 рік - колода карт (фото цих картин) потрапляють в руки психотерапевту Егетмейєру Морітцу, який побачивши їх вигукнув «Ох», що і стало назвою цієї колоди метафоричних карт.
- ▶ Метафоричні Асоціативні Карти «ОН» були перекладені на 17 мов і розійшлися по всьому світу.
- ▶ Побачивши ефективність роботи МАК, психологи та психотерапевти з різних країн почали створювати нові МАК і використовувати в психологічній практиці.



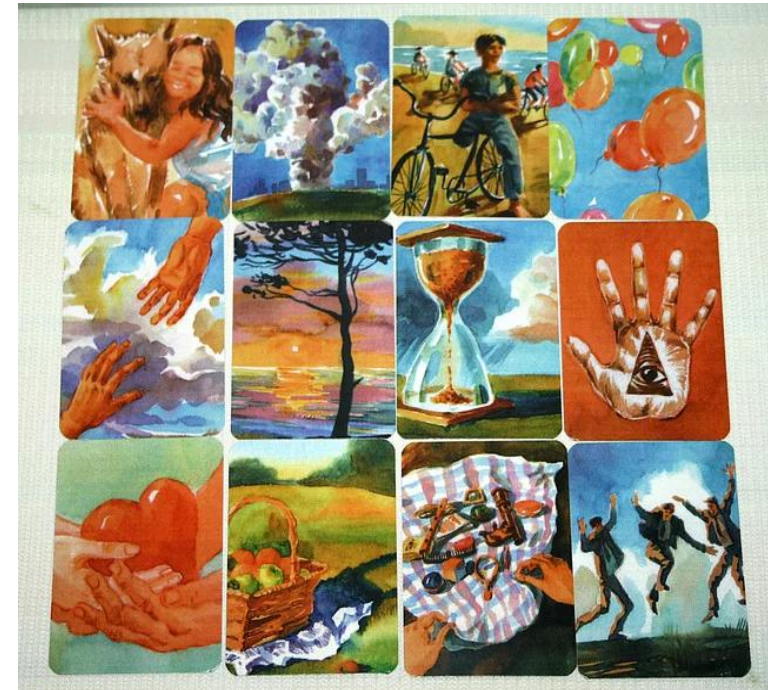
Первая колода МАК в мире. Создана в 1975 году



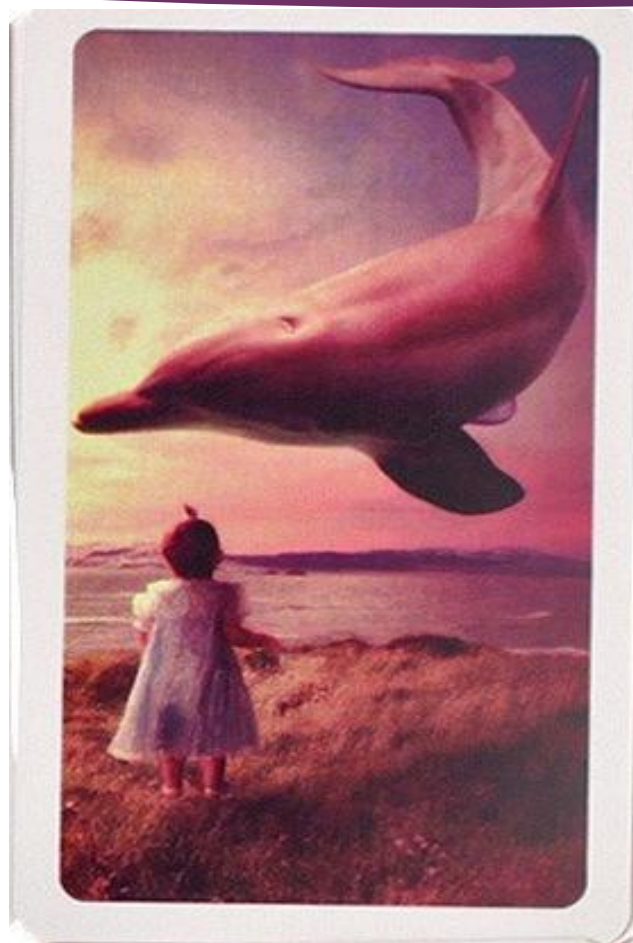
- * LIEBEN
- * AMOR
- * לאהוב
- * 愛
- * AIMER
- * AMARE
- * LIEFDE
- * AMAR
- * ÄLSKA

Проекція та метафора

- ▶ **Проекція** - це психологічний механізм, за допомогою якого власні риси, емоції, відносини індивіда приписуються комусь іншому.
- ▶ **Метафора** - слово або вираз, яке вживає клієнт в переносному значенні.
- ▶ **ВАЖЛИВО** на етапі метафори зробити «петлю в реальність»! Метафору треба повернути в життя.



ПРО ЩО ДЛЯ ВАС ЦЯ КАРТА?



Правила використання МАК

- ▶ Немає визначень «правильна», «неправильна», інтерпретації.
- ▶ Карта клієнта - його історія.
- ▶ Консультант не повинен озвучувати і нав'язувати своє бачення.
- ▶ Клієнт має право не розповідати про свою карту. Якщо клієнт не хоче говорити про карту, можна задати питання про його почуття і відчуття в тілі.
- ▶ Клієнт має право поміняти карту, замість однієї взяти дві. Але краще не брати більше 3-х карт.



Переваги використання карт

- ▶ Відчуття безпеки, яке проявляється в дисоційованому стані . Дисоціація - психічний процес як механізм психологічного захисту.
- ▶ Клієнт розповідає про карту зберігаючи відчуття чарівності, нереальності. Це стимулює до активного пошуку, розкриття та самопізнання.
- ▶ Використовувати карти можна в роботі з клієнтами від 5 років .
- ▶ Карти можуть розговорити навіть самого затиснутого клієнта з труднощами в спілкуванні, незалежно від інтелектуального рівня клієнтів.
- ▶ Використання в індивідуальній та груповій роботі.



Галузь застосування

- ▶ Створення позитивної атмосфери, безпечної обстановки, в якій може здійснюватися комунікація.
- ▶ Обмін думками без оціночних суджень.
- ▶ Розвиток інтересу до самовивчення і саморозвитку.
- ▶ Розвиток творчих здібностей.
- ▶ Зменшення страху критики або засудження.
- ▶ Сприяння особистісному зростанню.
- ▶ Подолання кризи і зцілення від наслідків травми.
- ▶ Корекція відносин і вирішення конфліктів.
- ▶ Розвиток творчого потенціалу і пошук ресурсного стану.
- ▶ Управління стресом.



Відкрита і закрита робота. Коли і як

Відкритий спосіб роботи -

це коли клієнт бачить всі картинки і вибирає ту, що більше йому відгукується.

Відкритий спосіб роботи ми використовуємо:

- ▶ на першій зустрічі;
- ▶ з тривожним клієнтом практично завжди ведеться робота в відкриті;
- ▶ для отримання ресурсу;
- ▶ з клієнтами в травмі;
- ▶ з клієнтами, які пережили насильство;
- ▶ при опорах.



Закритий спосіб – клієнт не бачить вміст карт і тягне карту навмання

Закритий спосіб використовуємо:

- ▶ для провокації;
- ▶ з нерішучими клієнтами;
- ▶ з надто балакучим клієнтом;
- ▶ при опорах.



Класифікація колод

А) За характером використання

Портретні колоди

(Персона; Персоніта; Образ чоловіка; Образ жінки; Німфи; Чоловіча стихія; Портрети; Характер і особистість)

Застосовуються в роботі:

- ▶ з субособистостями (я - до певних подій в житті або хвороби, я-зараз, я-після);
- ▶ у «лікуванні» своєї внутрішньої дитини;
- ▶ незамінні в розподілах;
- ▶ сімейних сценаріях і психосоматиці.



Класифікація колод

Сюжетні колоди

(Saga; Habitat; Morena; ОН; Соре; Історії Лідії Якоб; Провокація-Мотивація; Грані; Джерело; В пошуках сенсу; Проблеми бульбашки; Із скрині минулого)

Застосовуються в роботі з будь-якими запитамми – причина проблеми :

- ▶ рішення проблеми;
- ▶ ресурси;
- ▶ пошуки перешкод;
- ▶ кроки для подолання проблеми.



Класифікація колод

Абстрактні колоди

(ЕССО; Зачаровані малюнки; Петрогліфи; Кольори і почуття)

- ▶ підходить для роботи з клієнтами-логіками;
- ▶ абстракції швидко допомагають клієнту описати його почуття;
- ▶ лінії, переходи кольорів занурюють клієнта в карту легко і безпечно.



Класифікація колод

Б) По цільовій аудиторії

Універсальні колоди (Сага; Морена; Соре; Джерело)

- ▶ Такі колоди підійдуть для будь-якого клієнта, в будь-якому віці.
- ▶ Початківцям психологам МАК краще купувати колоду з цієї категорії.

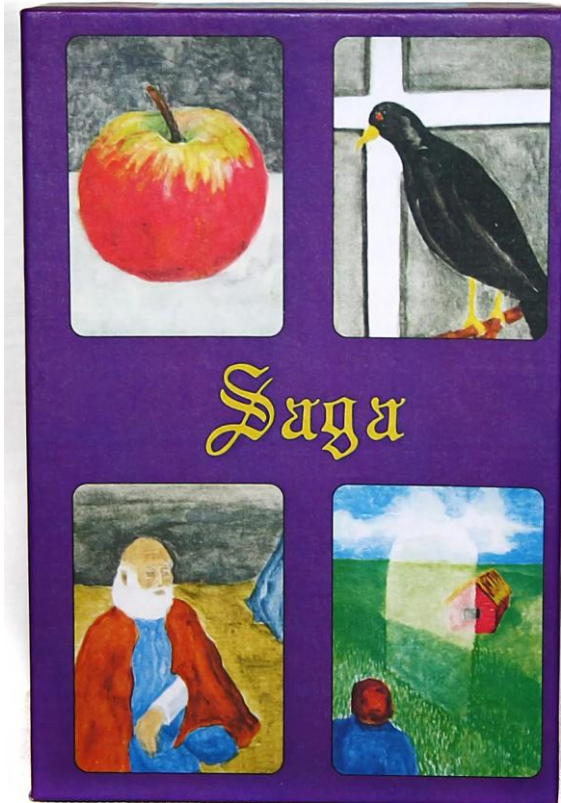
Колоди для роботи з травмою

(Соре; Джерело; Сага; Морена)

Провокативні колоди

(ОН; Провокація-мотивація; Різні, але рівні; Et sexus)

- ▶ карти з цих колод допомагають підняти з глибин несвідомого забуте, непрожите і неусвідомлюване клієнтом.



Класифікація колод

Дитячі колоди (Сага; Морена; Хабітат; 3 скриньки минулого; Вона; Teenagers)

- ▶ У колодах багато різних сюжетів, вони безпечні і рекомендовані для роботи з дітьми та дорослими.

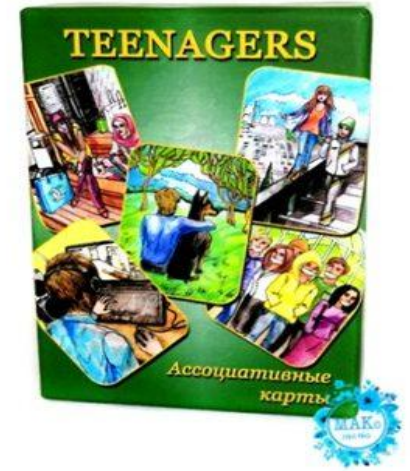
Ресурсні колоди (Морена; Сорі; Хабітат; Джерело; Вона)

- ▶ Насичують клієнта ресурсом перед глибокою і складною роботою.

Колоди послання (Послання ангелів; Послання архангелов; Закон тяжіння)

Для пар (Танду)

- ▶ У цих колодах представлені різні сцени з життя пар.



Класифікація колод

Колоди-знаки (Персона; Морена; Танду).

- ▶ Допоміжні колоди, використовують в поєднанні з основними, і можуть працювати окремо.

Колоди-напрямки (Перехресні стежки; Річки; Вікна-Двері).

- ▶ Категорія колод, які ідеальні для дослідження шляхів вирішення проблем, визначення способу досягнення мети.



Класифікація колод

В) За способом передачі інформації

Мальовані (Провокація-Мотивація; ОН; Джерело; Петрогліфи тощо)

- ▶ Карти намальовані художниками, дають більше метафор і проєкцій, використовуються для широкого спектру застосування.

Фотографії (Перехресні дороги; Дерево як образ людини; Вікна-Двері; Креатив тощо)

- ▶ Створені для чітких завдань і підходять для тривожних клієнтів.



Ключові питання і способи занурення клієнта в карти

Перед вами самий стандартний набір питань для клієнта:

1. Розкажи, що ти бачиш на карті.
2. Дай назву карті.
3. Знайди себе на карті.
4. Крапка на карті. (Де на цій карті знаходиться клієнт, у вигляді крапки?)
5. Кадр з фільму. (Уяви, що карта, це кадр з кінофільму, який стоїть на паузі.

Що буде відбуватися далі, якщо продовжити відтворення?)

6. Пазл із загальної картини. (Карта - це частина великого пазлу. Що знаходиться по бокам від цієї карти? Відтворити повну картину пазлу.)
7. Розкажи історію по карті.

! Ці питання гарні в разі наявності чіткого запиту. Перед роботою потрібно виявити запит, з чим клієнт хоче попрацювати.



Використання метафоричних карт для роботи зі страхами

Алгоритм вправи «Мій головний професійний страх»

1. З сюжетної колоди клієнт тягне карту і відповідає на питання:

- Який мій головний професійний страх?

2. Даємо ресурс. З ресурсної колоди в відкрити клієнт вибирає карту, і відповідає на питання :

- Що мені допоможе зменшити страх або зовсім позбутися від нього?

! На цьому етапі важлива «петля в реальність». Метафори клієнта просимо повернути в життя, описати самопочуття та відчуття після цих змін, які з ним відбудуться в реальному житті.



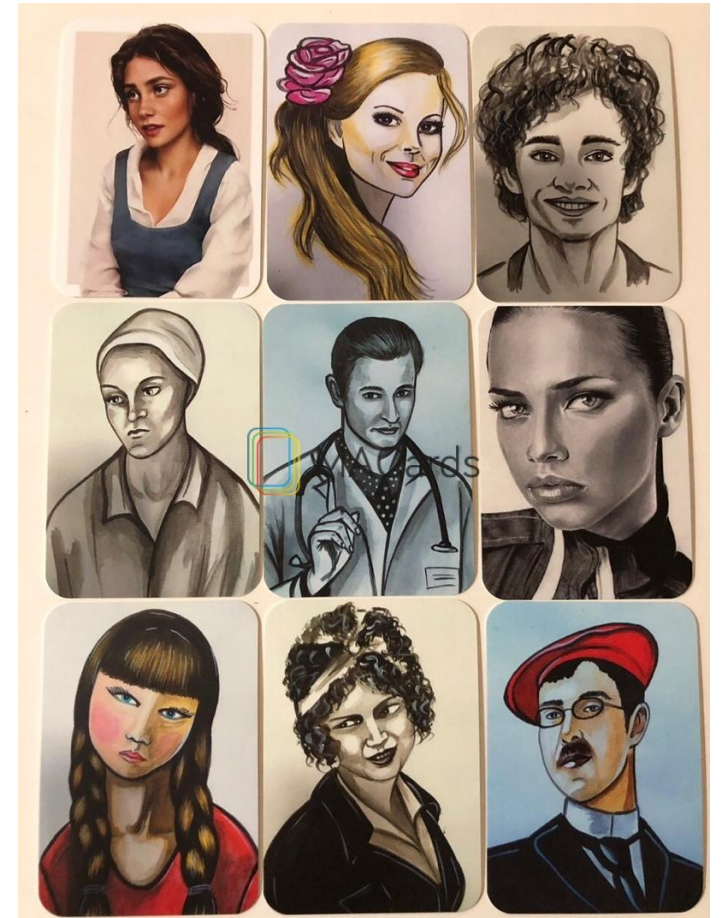
Вправи на ресурс

- ▶ Домалюй карту.
- ▶ Вибери карту «Мій щасливий день».
- ▶ Вибери карту «Мої сильні якості».
- ▶ Вибери карту «Мої помічники».



Використання метафоричних карт для дозвілля в сім'ї, в класі

- ▶ **Перший варіант гри** - це історія одного героя. Можна використовувати портретну колоду. Кожен вибирає собі карту і розповідає історію героя, якого він вибрав. В цю гру включатимуться всі, навіть скептики. Якщо хочете ускладнити завдання, вибирайте абстрактну колоду. Там де складно – завжди цікаво.
- ▶ **Другий варіант** - колаж з карт всієї родини, всього класного колективу або в колі друзів тощо. На великому столі викладаються всі карти учасників і придумується якась спільна історія.
- ▶ **І третє найбільше творчий** - домальовування навколо карт і створення історій.



Допомога близьким з МАК

- ▶ Надати повноцінну терапевтичну допомогу в повному обсязі не вийде. Занадто ми залучені в життя в наших близьких.
- ▶ Ми можемо транслювати свої проєкції, давати поради і будувати припущення.
- ▶ Але якщо ви все ж таки зважилися на таку роботу - йдіть за клієнтом і стежте за собою в цьому процесі.
- ▶ Запитуйте про почуття та відчуття в тілі ваших близьких. Слідкуйте за процесом і утримуйтеся від обговорень і рекомендацій.
- ▶ Навіть якщо ви будете робити все правильно і ідеально, все одно це буде не терапія. Така робота не допоможе позбутися від глибоких травм і проблем, але наповнить вашу рідну людину ресурсом, і полегшить її емоційний стан.



Робота з дітьми:

1. З якого віку можна застосовувати МАК з дітьми?

- З 4- 5 років.

2. До яких дітей не можна застосовувати МАК?

- При психотичних захворюваннях.

3. Чи можна застосовувати карти в роботі з аутичними дітьми?

- Так, але це буде не ефективно. У них проблеми з асоціативним мисленням.

4. Як підібрати колоду для роботи з дітьми?

- Це 2- 3 колоди: портретна і дві сюжетних (одна казкова, інша з реальними персонажами). Абстрактні до 8-9 років не використовувати.



Популярні та прості вправи для дітей з МАК

- ▶ Візьми п'ять карт з сюжетної колоди і придумай історію.
- ▶ Вибери п'ять карт із портретної колоди, уяви, що ці люди потрапили на безлюдний острів. Опиши їх. Розкажи, як вони будуть жити, хто буде головний, хто підлеглий.



Поєднання МАК та інших арт-методів

- ▶ 1. МАК+ ізотерапія. Домальовування карти. Пошук ресурсу.
- ▶ 2. МАК + пісочна терапія. Карти можна ставити в піску, можна розкладати.
- ▶ 3. МАК + фототерапія. Фотографії клієнта (роздруковані).
- ▶ 4. МАК + маскотерапія. Вибір клієнтом субособистості.
- ▶ 5. МАК + казкотерапія.

