

Тема 1. Вступ. Огляд колод. Правила та принципи роботи з метафоричними асоціативними картами.



Зміст

1. Поняття метафоричних асоціативних карт.
2. З історії створення МАК.
3. Переваги роботи з МАК.
4. Види колод.
5. Структура консультаційної зустрічі.
6. Правила роботи з МАК.
7. Рівні роботи з МАК.
8. Типи питань психолога до клієнта.
9. Вправи.

1. Що таке метафоричні асоціативні карти

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – набір карток розміром як гральні карти або листівки. На них можуть бути різні зображення: люди, ситуації, абстракція, пейзажі, казкові персонажі, тварини, можливо зі словами та фразами.



У роботі з МАК важливо розібратися що саме відгукується клієнту. Коли людина розглядає карту, по суті, вона мандрує своїм підсвідомим.

МАК – це ефективний психологічний інструмент для роботи з підсвідомістю людини.

2. Історія створення МАК.

Термін «проекція» почав використовувати психолог Лоуренс Франк у 1939 році для пояснення методик: асоціативний тест Юнга, тест чорнильних плям Роршаха (1921), колірний тест М. Люшера (1937)

Перша колода метафоричних асоціативних карт була створена Елі Раманом, канадським професором мистецтвознавства у 1975 році. Він хотів винести мистецтво з галерей та наблизити його до людей вважав, що твори художників не повинні бути «мистецтвом для мистецтва», предметом пасивного споглядання людьми.

Перша колода карт отримала назву Oh - це вигук у англ. мові за допомогою якого виражають подив. Карти ОН з'явилися у Німеччині 1985 року. Елі Раман та Моріц Егетмейер уперше представили ігри публіці в Ессені, коли там проходили

фестивалі. Зроблено це було у первісному, терапевтично-асоціативному форматі: наосліп витягувалися карти – одна з картинкою, інша зі словом, і треба було прокоментувати асоціації та почуття виникали при цьому.

Далі разом із психотерапевтом Джо Шліхтером були розроблені правила та принципи використання карт як психологічного інструменту.

У нашій країні метафоричні асоціативні карти виникли порівняно недавно. Карти були прийняті з натхненням, як фахівцями професій, що допомагають, так і широким колом людей, що цікавляться самопізнанням і саморозвитком.

Метафоричні асоціативні карти стали використовуватися фахівцями як зручний та якісний візуальний матеріал для проєкції психологічних феноменів людини.

Діапазон застосування карток у груповій та індивідуальній роботі з дорослими та дітьми величезний. Карти ефективно використовуються в різних напрямках психології, педагогіки, менеджменту та й просто для розваги у колі друзів та сім'ї, розвитку пам'яті, мислення, уяви, мови.

Карти застосовуються в тренінгах, інтерактивних бесідах, індивідуальних консультаціях і є професійним помічником педагога та психолога, оскільки дозволяють налагодити комунікацію між людьми, створити атмосферу довіри, інтересу до самодослідження та саморозвитку, служать керівництвом для створення бажаного контексту, в якому кожен отримує доступ до свого творчого потенціалу.

Таким чином, карти можуть бути використані психологами, педагогами, коучами, менеджерами за для:

- створення позитивної (тобто безпечної) обстановки, в якій може здійснюватись комунікація, обмін думками без оціночних суджень;
- розвитку інтересу до самовивчення та саморозвитку;
- розвитку творчих здібностей;
- зменшення страху критики чи засудження;
- сприяння особистісному зростанню;
- подолання кризи та лікування від наслідків травми;
- корекції відносин та вирішення конфліктів;

- розвитку творчого потенціалу та пошуку ресурсного стану;
- управління стресом;
- аналізу психологічних особливостей представників різноманітних професій;
- розвиток ключових компетенцій фахівців.

3. Переваги роботи з картами

Вони пробуджують і стимулюють такі внутрішні процеси:

- обхід раціонального мислення
 - допомога у створенні діалогу між зовнішнім та внутрішнім.
 - карти/образи допомагають нам висловити, сформулювати та конкретизувати події.
 - карти/образи дають можливість для асоціацій та проєкції.
 - комплексність процесу знижує наші захисти
- допомога у встановленні контакту з клієнтом.

Карти добре допомагають на початковому етапі, зорова метафора дозволяє встановити контакт і увійти до проблеми клієнтів у досить безпечній формі. При роботі з групою це також дозволяє створити більш теплу обстановку, розпочати роботу.

- Зняття бар'єрів, захистів

Найчастіше людині важко розповісти про проблеми прямо. Коли клієнт говорить не про себе, а описує те, що бачить на зображенні - знімаються бар'єри, послаблюються психологічні захисти. За допомогою карток людина починає розкриватися. Вони допомагають винести проблему «назовні» та почати говорити про теми, на які накладено внутрішні заборони.

- Звернення до підсвідомого

У зображеннях карток зашифровано багато послань. Розглядаючи, описуючи карту, клієнт може зрозуміти те, чого не зрозумів до цього. Відкриваються можливості сприйняття, які протікають поза свідомості.

- Актуалізація проблем

Карты дозволяють усвідомити, відчути та проговорити актуальні, хвилюючі проблеми.

- Пошук нових варіантів рішень

Розглядаючи та описуючи карти, людина включає фантазію, через асоціативне мислення має можливість дійти несподіваних рішень, відкриттів.

Метафора допомагає наблизитись до внутрішнього світу, відчувати проблему, побачити перспективу вирішення, відчувати ресурси!

4. Види колод

По можливості застосування

Універсальні – працюють з широким колом запитів (ВІН, Емоції долі, Алегорії, Диксит, Таємниці Моєї Душі, Архетипи, SENS, Дерево як символ людини, Можливості та обмеження, Хто ж Я?, ЯК, Про тебе. Метафора жіночої ідентичності, Бути Діяти Володіти, Дім, Сила часу та ін.)

Портретні, архетипові (Характер і Особистість, Персона, Персоніта, Особи, Тотем, Тотемні тварини, Люди та звірі, Богині Стародавньої Греції, Яга, Архетипи, Моя внутрішня дитина, Суспільності, Ксенобіологія, Ральф, Образ жінки, Чоловік та жінка та ін.)

Ресурсні (Велика Маленька Я, Моя жіноча місія, Життя як диво, Маленькі радості, Джерело, Вік щастя, Вона, Морена, Хабітат, Ресурси та Сили, Тупики, Пряжа Мами Шамана, Mysterious Voice, Світ натхнення, Чудова 7ка. Ресурси, Голос серця та ін.)

Спеціальні колоди

Сімейні, для роботи з відносинами у парі (Сімейні цінності, Сімейні історії, 7Я, Вік щастя, TanDo, Дім, Майстерня сімейних історій, Між нами, Майстерня відносин, Звірячі відносини, Про тебе, Секрети відносин, Дім, Чоловік та жінка та ін.)

Для роботи з травмою, страхами (Соре, Танго зі страхами, Батоги та пряники, З скрині минулого, Темна сторона, Ніколетта, Витоки, Алегорії, Меморі, Тінейджери та ін.)

Для роботи з дітьми (Ежкини казки, Батоги і пряники, Роботи, Сага, Дідусеві казки, Персоніта, Джерело, Витоки, Я і все-все-все, Спогад про дитинство, Сімейка Гномс, Майстер казок, Тінейджери, Тотем, Люди та звірі та ін.)

Коучингові (Колесо життя, ЯК, Благо-Коучинг, Бути. Діяти. Володіти; Тупики, Конфлікти, Люди та звірі, Можливості та обмеження, У пошуках відповіді, Бізнес Таро, Шляхи-дороги, Дороги, Сила часу та ін.)

Казкові (Сага, Дідусеві казки, 1001 ніч, Мерлін, Майстер казок, Скринька доброго чарівника, Міфи, Віщі дороговказні казки, Казкове місце та ін.)

Жіночі (Тайни моєї душі, Яга, Богині Стародавньої Греції, Велика маленька Я, Моя жіноча місія, Вона, Ніколетта Чеколі, Сни про майбутнє, Образ Жінки, Пряжа Мами Шамана, Важливе про себе та ін.)

Інші (Шляхи-дороги, Вікна та двері, Хасидська мудрість, Провокація/Мотивація, Межі та притулку, Річки, Дороги, Мій вірний шлях, Чудова сімка та ін.)

5. Структура консультаційної зустрічі з використанням метафоричних асоціативних карток (МАК)

1. Налагодження контакту, прояснення запиту;
2. Пропозиція певної техніки-вправи з МАК;
3. Дисоційована робота, занурення в МАКі;
4. Човник у реальність, інтеграція набутого досвіду;
5. Підбиття підсумку зустрічі.

Хоча цілком можливі випадки, коли:

- зустріч починають із вправи з картами (для прояснення запиту, наприклад) і потім йдуть у класиці консультування – тематичній розмові;
- занурення в карткові образи і човник у реальність проходить безліч разів протягом сесії;
- вся зустріч будується на метафоричному спілкуванні в контексті карткового розкладу або мовчазному маніпулюванні картковими образами.

Класифікація питань заснована на етапності (і відповідно до цілей) консультаційного процесу.

З початку спільної роботи перед психологом стоїть завдання встановлення контакту з клієнтом, створення атмосфери доброзичливості та підтримки. Також необхідно прояснити мету приходу на консультацію клієнта, сформулювати запит.

Як ви уявляєте нашу співпрацю?

- Як, на вашу думку, я можу вам допомогти?
- Чого, у зв'язку із заявленою проблемою, ви хотіли б у результаті наших зустрічей?

6. Принципи та правила роботи з асоціативними картами

1. Успіх роботи з МАК залежить від професіоналізму психолога.
2. Працюючи з клієнтом важливо не давати підказки, власні інтерпретації. Має значення лише власний вибір та розуміння клієнта.
3. Не варто оцінювати вибір клієнта, для нього інтерпретація картки – це крок до розуміння себе.
4. Для розуміння карти орієнтуватись на почуття, асоціації, а за допомогою логіки аналізувати вибір.
5. Проводити «місток» у реальне життя клієнта чи знайдене «карткове» рішення завжди потрібно перевірити «життєвим» способом (запитання: А що ти можеш для цього зробити реально? А яким способом цього можна досягти? А що це за якість твого характеру?)

7. Форми проведення роботи та рівні роботи з МАК

Метафоричні асоціативні карти хоч і є досить універсальним інструментом у психотерапії, але все ж таки вони не всесильні.

Відповідно, виділяючи можливі терапевтичні завдання, обмежуся найпоширенішими.

1. Зміна проблемної ситуації, пошук альтернатив;
2. Самопізнання;
3. Робота із сімейною системою клієнта;
4. Опрацювання травми, втрати, страху.
5. Пошук внутрішніх ресурсів.

Досягнення поставлених завдань є кілька поширених форм проведення вправи:

- Робота «наосліп»/«відкрита»
- Комбінація слів та зображень (пасьянси)/ створення історії/ вимальовування

Також можна виділити рівні занурення в інструмент:

- дисоційований (те, що відбувається з образами на карті);
- метафоричний (те, що клієнт бачить у карті та співвідносить зі своєю реальністю);

- реальний (те, що відбувається з клієнтом у реальному житті).

Всі ці 3 рівні задіяні у розмові у тій чи іншій пропорції.

Потенціал дисоційованого рівня – безпечне дослідження актуальних для клієнта подій, переживань через художні образи. Головний фокус питань, має бути спрямований на поглиблення та розширення опису карти – тобто максимальне насичення історії проєктивним матеріалом. Питання, задані на дисоційованому рівні, відрізняються від питань про реальність лише фокусом (від першої чи третьої особи вони задаються).

Наприклад:

- Скільки відсотків злості відчуває людина на карті, яка занесла ніж за спиною в іншого?
- Скільки відсотків агресії у вас, коли ви думаєте про свого партнера по бізнесу?

Метафоричний рівень дозволяє поєднати картковий образ із реальністю.

- питання концентруються на з'ясуванні ставлення до карти;
- прояснення почуттів, думок, імпульсів;
- на розшифровці основної метафори.

Реальний рівень у фокусі розмови та питань тримає актуальні події та переживання клієнта. Це, по суті, те, про що він міг сказати і без роботи з асоціативно-метафоричними картами.

8. Практичні вправи з МАК

1. Знайомство. Початок тренінгу.

Колода: Персона, будь-яка універсальна колода

Інструкція

Учасникам пропонується вибрати за картою (наосліп або відкрито) та (варіанти)

1. Представитися, розповівши, що спільного у картинці з ним самим
2. Як ця картинка схожа чи не схожа на самого гравця?
3. Як ця картинка відбиває настрій зараз?
4. Як ця картинка відображає очікування від роботи?

5. І т.д. за тими завданнями, які ставить перед собою тренер.

2.Техніка: "Робота із запитом"

Ціль: Рефремінг (несподіваний погляд) на проблемну ситуацію; - створення умов для усвідомлення труднощів та пошуку шляхів їх вирішення;

Колода: «ОН»

Інструкція:

- Клієнта просять замислитися над проблемною ситуацією і витягнути 1 карту-картинку та 1 карту-слово (із закритої колоди). Починає досліджувати свої асоціації;
- Коли проблема визначена, клієнту пропонують витягнути 1 карту-картинку та 1 карту-слово (із закритої колоди), що відображають вирішення проблеми. Також продовжувати прояснення

3.Техніка: Я в позитиві

Ціль: Розвиток позитивного мислення; Підвищення самооцінки; Рефремінг образу Я.

Колода: «ОН»

Інструкція:

Клієнт вибирає наосліп пару карт;
Формулює + твердження себе;
Аналіз переживань

4.Вправа «Вибір»

Мета: - дослідження альтернатив;

Колода: «ОН» Інструкція:

- Клієнт витягує 2 карти-слова та 4 карти-картинки.
- Спочатку відкриває 2 карти-слова та вибирає до них на додаток 2 з 4 карт-картинок.
- Дві комбінації спочатку розглядаються окремо, а потім вивчаються їх взаємозв'язки.