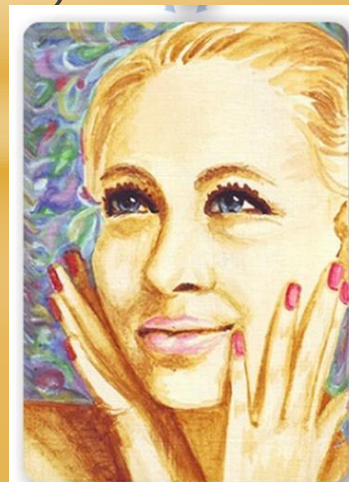


МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих самые разные сюжеты: лица людей, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, некие абстракции и т.п. Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, что позволяет создавать игру смыслов, изменять контексты восприятия.



История МАК

Метафорическим ассоциативным картам около 45 лет - в 1975 году канадский искусствовед и художник Эли Раман, желая вынести искусство из галерей и приблизить его к людям, создал первую колоду карт под названием «О» или «ОН» (англ. - удивление).

В 1983 году психотерапевт Моритц Эгетмейер, с которым познакомился Эли Раман, разглядел в картах «О» столь долго искомый инструмент, с помощью которого возможно подтолкнуть клиента к откровенному разговору о себе и своих проблемах - так возникли Метафорические Ассоциативные карты.

Психотерапевт Джо Шлихтер разработал правила и принципы использования карт как психологического инструмента.

Магия карт



Магия карт

У каждого «свой сон»: в одной и той же карте каждый человек видит свое.

Я все могу!
Я такая талантливая!



Я так устала...



Как работают Метафорические ассоциативные карты

Механизм работы метафорических карт основан на нескольких известных психологических феноменах:

- Закон проекции. По сути карты являются стимулом, вызывающий поток ассоциаций, содержащих информацию о внутреннем мире человека; объектом, на который накладывается проецируемый материал.
- Закон диссоциации, в результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним.
- Метафора. Это образный способ описания ситуации, образное сравнение, помогающие через картинку увидеть новые смыслы.

Метафорические карты помогают специалисту::

1. Установить контакт с клиентом на начальном этапе, создать безопасное пространство, атмосферу доверия.
2. Обойти барьеры и защиты клиента.
3. Обратиться к бессознательному клиента.
4. Выявить актуальную для клиента проблему
5. Найти или смоделировать новые стратегии поведения и возможные решения проблемы.
6. Открыть внутренние и внешние ресурсы для преодоления преград и достижения желаемого.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

- коммуникационные игры и тренинги;
- коррекция и терапия межличностных отношений;
- терапия супружеских отношений;
- терапия детско-родительских отношений;
- помощь в разрешении конфликтов;
- работа с линией времени;
- реабилитационная работа;
- проработка и терапия травм;
- помощь в преодолении стрессов;
- проработка и терапия страхов;
- работа с психосоматическими явлениями;
- интеллектуальное и полезное развлечение в кругу друзей и семьи...и многое, многое другое.

Ограничения при работе с МАК

1. Тяжёлые соматические заболевания.
2. Некоторые психиатрические заболевания.
3. Сниженный уровень интеллекта.
4. Ограничения (физиологического или психологического) характера на представление образов и работу с воображением.

Виды колод МАК

Выделяют разные колоды по типам изображений:

- ✓ Универсальные - работают с широким кругом запросов (ОН, Эмоции судьбы, Аллегории, Диксит, КАК, Одиночество, SENS, Эмоции, Про тебя. Метафора женской идентичности и др.)
- ✓ Портретные, архетипичные (Характер и Личность, Персона, Персонита, Лица, Тотем, Тотемные животные, Люди и звери, Архетипы, Мой внутренний ребенок, Субличности и др.)
- ✓ Ресурсные (Точка опоры, Мурчасье, Большая Маленькая Я, Моя женская миссия, Жизнь как чудо, Маленькие радости, Источник, Она, Морена, Хабитат, Ресурсы и Силы и др.)
- ✓ Специальные