Техника работы с ассоциативно-метафорическими картами заключается в формулировании запроса поочередном вытаскивании карт и их ассоциировании, интерпретации.

1. Сформулируйте вопрос, с которым вы хотите поработать. От качества сформулированного вопроса зависит эффективность работы.

Напоминаю: ОН-карты НЕ являются гадальными, они НЕ имеют фиксированных значений (как в картах Таро). Карты лишь дают возможность безопасно исследовать содержание нашего внутреннего мира, больше понять себя и стать более эффективными в решении жизненных задач.

Запрос должен быть лаконичным, связанный с вами (исследавание проблем сына в отношениях с девушками не прокатит), звучащий из исследовательской позиции.

Например:

Хочу исследовать мои отношения с партнером. (или с родителями, ребеноком и т.д.)
Не понимаю что происходит
Я и моя работа.
Начинать ли бизнес
Мое внутреннее состояние.
Мои цели
Как вести себя с родителями
Какая я ? И вообще чего хочу?
Иногда не обязательно озвучивать вопрос психологу.

Возможно, вы уже достаточно разобрались в самой проблеме. Но сомнения вас еще гложат. Тогда с помощью карт можно сосредоточиться на решении.

Вопросы могут быть и такими:

Хочу увидеть возможные варианты решения.
Что я могу сделать, чтоб изменить сложившуюся ситуацию?
2. Сформулировав вопрос, вытягиваем 1 карту из малой колоды и 1 из большой.

Карты можно вытаскивать в открытую и в закрытую. Как это делать, решает психолог.

Когда мы кладем под карту-картинку карту-слово, нам становиться необходимо прояснить целостный смысл этой комбинации. Карты с картинками стимулируют нашу интуицию и эмоции (правое полушарие головного мозга) с помощью изображения и возбуждают нашу рациональную и анализирующую часть (левое полушарие головного мозга) картой-словом, помогая нам найти искомое решение.

Исследование состоит из следующих шагов:

Будьте спонтанны и субъективны, выражайтесь просто и используйте свое воображение. Прочтите слово на карте и объясните, что оно значит для вас. Обратите внимание на то, как это слово звучит для Вас. Помните, что нет «правильных» интерпретаций карт. В картах «ОН» часто возникает феномен чтения «между строк», являющийся важной составляющей процесса исследования. Необходимо также учитывать контекст, возникающий при комбинации этих двух карт.

Сфокусируйтесь на чувствах, которые возникают при комбинации двух карт. Будьте максимально искренними.
Соотнесите интерпретации, связанные с комбинацией карт с контекстом вашего вопроса. Используйте в рассказе настоящее время, говорите от первого лица «Я», вместо «кто-либо», «они», «ты». Избегайте неопределенных предложений, таких как «если бы», «может быть», «возможно», «однако». Избегайте излишних обобщений, теоретизирования. Постарайтесь не использовать слова «я думаю» и «я должен».

Выбор колоды МАК зависит от того, с какой проблемой пришел клиент. Мы перечислим самые популярные наборы и кратко расскажем о том, для чего они используются:

· Персона. На картинках с изображениями лиц людей, показываются различные эмоции и состояния. Эта колода используется для того, чтобы работать с эмоциональными проблемами, нарушениями коммуникации.

· Тандем. Этот набор используется для проработки отношений в парах.

· Coupe (Коуп). Работает с психологическими травмами.

· Saga (Сага). Развивает воображение и творческий потенциал, выявляет скрытые таланты.

· Морена. Используется для того, что выявить скрытые ресурсы человека.

· Эко. Раскрывает творческий потенциал.

· OH (О или Ох). Нужны для самоанализа и взаимодействия с подсознанием.

· Сундук прошлого. Помогает при проработке детских травм, негативных установок и неврозов.

· Она. Используется в работе с женщинами, помогает в поиске ресурса.

· Окна и двери. Работает с опасными состояниями, помогает найти решение и ресурсы.

Метафорические карты помогают создать дружескую, непринужденную атмосферу на психологическом сеансе. Это очень важно для того, чтобы человек смог раскрыться, спокойно пообщаться со специалистом.

Плюсы работы с МАК:

· хорошо подходят для тех, кто не может толком сформулировать свою проблему;

· открывают широкие возможности для самопознания и саморазвития;

· трактуя рисунок, изображенный на карте, клиент видит проблемную ситуацию со стороны;

· клиент находит ресурс для решения проблем;

· универсальная методика, которая подходит практически для всех возрастных категорий.

Каждый специалист открывает в МАК какие-то свои преимущества и возможности. Важно помнить, что правильной трактовки изображений на картах нет. Например, на карте нарисовано дерево. Кто-то увидит в этом силу, а кто-то – одиночество. Все зависит от восприятия рисунка человеком.

Специалист может предложить клиенту воспользоваться картами, если видит, что человек не готов вот так сразу рассказать о своей проблеме или не знает, как правильно сформулировать свой запрос.

Карты можно предлагать выбрать или рубашкой вверх (не видя изображения), или рубашкой вниз. Клиент начинает описывать изображение на карте, специалист задает наводящие вопросы, наблюдает за поведением и реакцией клиента. Таким образом, человек может найти решение проблемы, понять, что его мучает, найти ресурс для выхода из тяжелой ситуации.

У каждого специалиста есть своя техника работы с картами. Мы можем рассказать о трех, самых распространенных техниках:

· техника «Одушевление». Специалист просит клиента мысленно оживить персонажа на карте и начать вести с ним диалог;

· техника «Зум». Клиент «приближает» или «удаляет» изображение на карте, делит изображение на множество мелких деталей, для того, чтобы подробно рассмотреть и описать их;

· техника «Очки». Специалист просит клиента рассмотреть изображение под разными углами, представить, что нарисовано с обратной стороны.

Принцип работы ассоциативных карт такой же, как и у привычных [проективных методик](/articles/169-izmereniya-otnosheniya) (ТАТ, Роршах, РАТ). У человека возникают ассоциации и интерпретации того, что он видит на картинке и эти ассоциации содержат в себе его актуальные переживания, потребности, основные страхи, внутренние конфликты, личностные черты, жизненные стратегии, прошлый опыт. Человек описывает картинку и привносит туда личностный смысл через метафору (ассоциацию). Это позволяет снизить защитные барьеры психики и обойти рационализацию, а так же получить доступ к бессознательному (Рассказова Е.В., 2013). Так как при использовании МАК в основном работают с невербальным зрительным материалом, задействуется в большей степени правое полушарие мозга, которое отвечает за интуицию, фантазию, творческую спонтанную активность и эмоциональность. По мнению ряда исследователей, при шизофрении правое полушарие используется значительно реже левого даже для тех задач, которые ему более соответствуют (Спрингер С., Дейч Г., 1983). Таким образом, при использовании невербального зрительного материала, обращенного к правому полушарию, можно рассчитывать на большую его стимуляцию и сокращение дифицитарности его работы у больных этим заболеванием.
Данная методика хороша тем, что становится дополнением к той основной парадигме, в которой привык работать психолог. К примеру, если основным направлением психолога является гуманистическое направление, например гештальт-терапия, или психоанализ, то он и будет использовать это направление как основное.

В работе с людьми, страдающими психическими заболеваниями, использование МАК позволяет снять защиты и сопротивление, обойти рациональное мышление. Особенностью формирования человеческого сознания является то, что образ первичен по отношению к идее и смыслу. Это позволяет использовать метафорические карты с людьми любого возраста и интеллектуального развития. Так как ассоциации и рассказ ведется про картинку, а не про самого человека, создается ощущение безопасности и доверия. Создается безопасный контекст реконструкции психотравмирующих событий, поиска решений и путей выхода из ситуации

По сути основное назначение этих колод работать с состояниями, эмоциями, субличностями и отношениями.

Техники с одной картой

Одной картой в портретной колоде хорошо работать с прогнозами, если я сделаю это то буду чувствовать себя… Или картами помощниками.

Пример. Человек не знает стоит ли ему сделать что-то, что он запланировал. В закрытую из портретной колоды с вопросом, как я буду чувствовать себя если сделаю это… ? достать карту и описать человека увиденного на карте.

Имея нерешенную ситуацию, в которой нужна подсказка, совет, новый взгляд на проблему. В закрытую достать карту. И описать человека на карте отвечая на такие вопросы:

Какое настроение у этого человека?

Кто он?

О чем он думает сейчас?

Что он делал до того, как мы стали его описывать?

Сколько ему лет и чем он занимается по жизни?

Если бы он узнал о Вашей проблеме, что бы он сказал Вам?

Почему он считает, что нужно поступать именно так?

Почему и зачем мне попалась именно эта карта?

Еще одну карту можно выбирать в открытую в случае, когда человеку нужно поговорить с кем-то. Что-то высказать, что-то обсудить. Например женщина хочет поговорить со своей сотрудницей, о том, что ее поведение ее не устраивает, но набраться смелости сделать это в реальности не может, то вполне возможно выбрать карту и потренироваться провести беседу сначала таким образом. Как бы разыграв разговор с картой. Тогда карта будет выбираться в открытую, чтоб она была максимально похожа на человека, которого будет символизировать.

