



Работа с МАК-картами

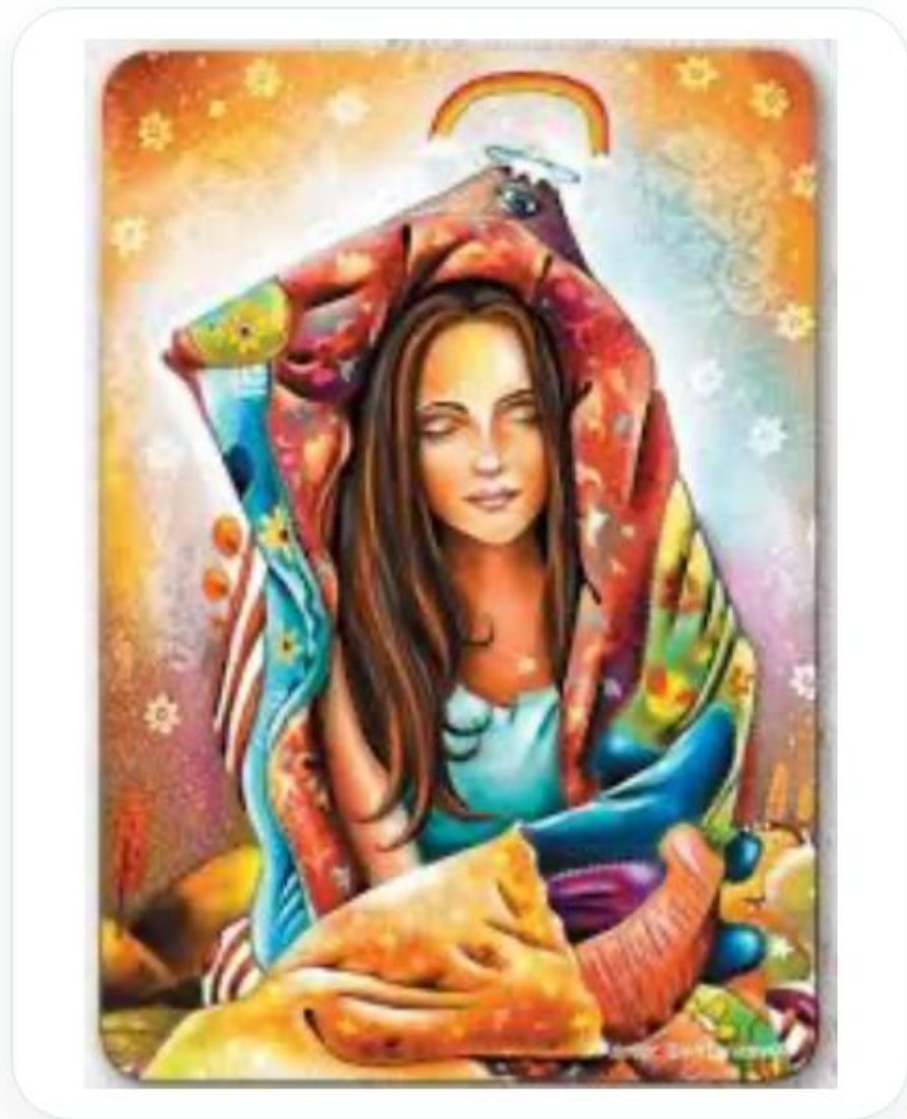
Кленина Ирина, семейный терапевт, сексолог



"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru





О чём вебинар

**Не эффективность инструмента, а рабочая
логика:
как через карту входить в тему, углублять
исследование и собирать психологический
СМЫСЛ.**

**Фокус вебинара: психологические механизмы метода,
уместность и ограничения, базовый алгоритм сессии, техники,
ошибки, безопасность и практика.**





Для кого этот материал

Начинающим психологам

Чтобы начать использовать МАК с опорой, а не с тревогой и хаотичной импровизацией.

Студентам психологии

Чтобы увидеть, как карты встраиваются в консультативную логику, а не висят отдельно от неё.

Помогающим практикам

Чтобы уйти от интуитивного использования карт и собрать более профессиональный подход.

Специалистам в старте

Чтобы получить структуру первых сессий и снизить страх навязывать смысл клиенту.

Результат вебинара: профессиональная опора, а не только знакомство с инструментом.





Что такое МАК-карты



- 1 Определение**
МАК это визуальные или словесные стимулы, которые запускают ассоциации, чувства, воспоминания и личные смыслы.
- 2 Что карта не делает**
Она не ставит диагноз и не сообщает скрытую истину о клиенте.
- 3 Где начинается работа**
Ценным становится то, что человек рядом с образом видит, чувствует и связывает со своей жизнью.
- 4 Практический вывод**
Карта выступает посредником между внутренним опытом клиента и его осознанием.

**образ →
ассоциация →
личный отклик
→ смысл → шаг**

Мы работаем не с универсальной символикой, а с субъективной реакцией конкретного человека.



За счёт чего МАК-карты работают

Образ

Снижает прямое напряжение и облегчает вход в переживание.

Ассоциация

Позволяет сначала говорить о картинке, а не сразу о себе.

Перенос

Соединяет увиденное с жизненной историей, отношениями и текущим состоянием.

Осознание

Помогает оформить чувства, противоречия, страхи и ресурсы в ясный смысл.

МАК не обходят психику силой. Они создают более безопасный способ контакта с тем, что уже есть внутри.

Это не магия. Это более мягкий способ проявления того, что человеку сложно сказать напрямую.





Что дают МАК-карты специалисту

Быстрая конкретизация

Помогают перейти от расплывчатых жалоб к более ясной форме переживания.

Глубина контакта

Подключают не только мысли, но и чувства, телесный отклик, роли и ресурсы.

Рабочий фокус

Помогают удерживать тему, собирать динамику и возвращать процесс к запросу.

Гибкость

Полезны для входа, углубления, исследования выбора и завершения.

Практичность

Удобны как для первых сессий, так и для дальнейшей структурной работы.





В каких запросах МАК особенно полезны

Когда трудно быстро назвать состояние

- «Я не понимаю, что чувствую»
- «Я запутался»
- «Я всё понимаю головой, но не меняется»
- «Мне трудно говорить о себе»

Где метод особенно уместен

- Самооценка
- Тревога и выгорание
- Выбор и развилки
- Отношения
- Внутренний конфликт
- Поиск ресурса

**Главное не
тема сама по
себе, а то, что
образ помогает
человеку
лучше увидеть
себя.**

Образ полезен там, где усиливает осознание, а не просто делает процесс интереснее.





Когда МАК не стоит делать основным инструментом



Состояния риска

Выраженная дезорганизация
Психотические состояния
Сильная травматическая
активация
Диссоциация
Потеря контакта с реальностью

Что важнее в этот момент

Стабилизация
Структура
Контакт с телом и реальностью
Простой язык
Опора, а не углубление

**МАК не
заменяют
клиническое
мышление и не
отменяют
ответственность
за выбор
метода.**

Если клиент перегружен, задача специалиста не доставать глубину, а возвращать устойчивость.



Роль психолога в работе с МАК

Психолог делает

- Удерживает рамку
- Объясняет формат
- Задаёт вопросы
- Замечает детали
- Возвращает к запросу
- Контейнирует чувства

Психолог не делает

- Не трактует карту за клиента
- Не сообщает готовый смысл
- Не торопит вывод
- Не превращает процесс в угадывание

Сильная позиция специалиста: не расшифровывать, а сопровождать исследование.

Качество работы с картой определяется качеством сопровождения, а не красотью образа.





Главный принцип метода

У карты нет одного правильного значения.

Не символика вообще

Нас не интересует, что карта означает для всех людей сразу.

А личный смысл

Важно, что она вызывает у этого клиента именно сейчас.

Если специалист теряет этот принцип, карты быстро превращаются в навязывание чужого смысла.





Чем МАК-карты не являются

Не гаданием

Карта не предсказывает будущее и не сообщает человеку скрытую судьбу.

Не эзотерикой

Метод работает не за счёт мистики, а за счёт ассоциаций, смыслов и контакта с переживанием.

Не заменой терапии

Карты не отменяют запроса, рамки, этики и клинического мышления.

Инструмент ценен только тогда, когда встроен в осмысленный консультативный процесс.





Что важно сделать до работы с картами

1

Понять цель

Что именно мы хотим прояснить или поддержать.

2

Выбрать формат

Одна карта или несколько, открытый или закрытый выбор.

3

Подготовить рамку

Как объяснить формат и с каких вопросов начать.

4

Оценить состояние

Нужен ли образный вход именно сейчас.

Подготовка переводит МАК из хаотичного упражнения в понятный инструмент консультирования.





Как объяснить клиенту формат работы

Опорная формулировка

«Сейчас мы будем использовать изображения как способ лучше понять ваши чувства, мысли и внутренние процессы. Здесь не нужно угадывать правильный ответ. Важно замечать, что откликается именно вам».

Снимает тревогу

Убирает страх ошибиться.

Уточняет роль метода

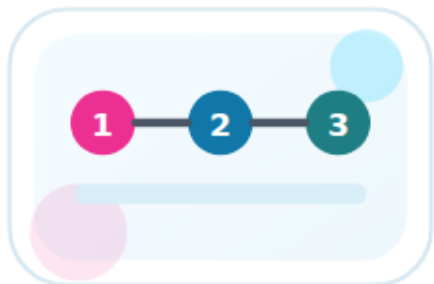
Показывает, что карта это способ исследования.

Держит рамку

Сразу снимает ожидание готовой расшифровки.

Чем раньше снят запрос на «правильный ответ», тем чище и профессиональнее идёт весь процесс.





Базовый алгоритм работы с МАК

- 1** **Запрос**
Понять, о чём именно идёт работа и какой результат нужен.
- 2** **Выбор карты**
Подобрать формат под задачу и текущее состояние клиента.
- 3** **Исследование образа**
Выяснить, что человек видит, замечает и чувствует.
- 4** **Перенос на жизнь**
Связать образ с реальной ситуацией, отношениями или внутренним процессом.
- 5** **Смысл и шаг**
Собрать вывод и перевести его в понятный следующий шаг.

Если карта остаётся только картинкой, психологическая работа ещё не состоялась.



Открытый и закрытый способ выбора

Открытый выбор

Даёт больше контроля, безопасности и предсказуемости. Особенно полезен в начале работы и с тревожными клиентами.

Закрытый выбор

Даёт элемент неожиданности и иногда помогает обойти жёсткий рациональный контроль. Но требует большей устойчивости клиента.

Критерий выбора не «как интереснее», а что сейчас безопаснее и лучше соответствует задаче.

1 — 2 — 3



Первые вопросы к карте

Что вы видите?

Запускает наблюдение без давления на глубину.

Что замечаете первым?

Показывает первичную точку отклика.

Какая здесь атмосфера?

Подключает эмоциональный тон образа.

Что притягивает или отталкивает?

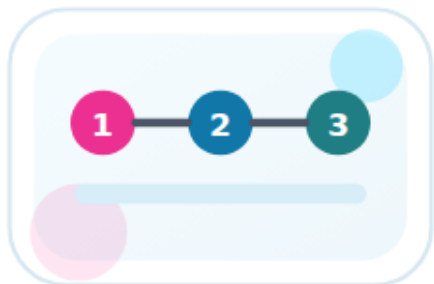
Помогает обнаружить личную реакцию и направление исследования.

Самый ценный материал часто появляется не сразу, а после пары простых вопросов и короткой паузы.





Как переводить картинку в психологический материал



1

Наблюдение

Человек описывает образ и замечает детали.

2

Ассоциация

Появляется личный отклик и первые связи.

3

Связь с жизнью

Клиент находит, где это похоже на его реальность.

4

Осознание

Формулируется, про что это для него сейчас.

Задача специалиста не застрять на картинке, а помочь перейти от образа к смыслу.



Как углублять работу

Через детали

Цвет, свет, расстояние, движение, напряжение композиции.

Через чувства

Что усиливается, тревожит, притягивает или отталкивает.

Через тело

Где это отзывается, что с дыханием, где появляется тяжесть или тепло.

Через смысл

Что становится яснее про ситуацию, отношения, выбор или потребность.

Углубляем не там, где хочется быстрее прийти до вывода, а там, где есть живой отклик клиента.





Частые ошибки начинающих специалистов



Толковать за клиента

Забирать у клиента право на собственный смысл.

Торопить

Слишком быстро подводить итог и не давать прожить материал.

Терять запрос

Увлекаться образом и забывать о реальной теме клиента.

Играть вместо работы

Делать карты интересными, но не полезными.

Игнорировать темп

Не замечать, что формат уже перегружает клиента.



Техника «Ресурсная карта»

Когда использовать

При усталости, тревоге, потере опоры и переживании беспомощности.

Что делает специалист

Клиент выбирает карту на вопрос: «На что я могу опереться сейчас?» Затем исследуется, где в образе находится ресурс и как он связан с реальной жизнью.

Техника должна не украшать процесс, а давать понятную опору для начала, углубления и завершения.

Примерные вопросы

Что здесь поддерживает?
Где находится надёжность?
Что из этого уже есть в вашей жизни?

Результат техники

Помогает заметить не абстрактную надежду, а конкретную форму опоры и перевести её в действие.

Чем яснее структура техники, тем меньше риск хаотичной и навязывающей работы.





Техника «Моё текущее состояние»

Когда использовать

В начале сессии, когда клиент говорит широко, путано или сам плохо понимает, что с ним происходит.

Что делает специалист

Клиент выбирает карту на вопрос: «Какая карта больше всего похожа на моё состояние сейчас?» Затем исследуются образ, напряжение, потребности и нехватка.

Техника должна не украшать процесс, а давать понятную опору для начала, углубления и завершения.

Примерные вопросы

Что здесь больше всего про вас?
Где в этой карте напряжение?
Чего особенно не хватает?

Результат техники

Быстро переводит человека из общего рассказа в более ясное эмоциональное самонаблюдение.

Чем яснее структура техники, тем меньше риск хаотичной и навязывающей работы.





Техника «Выбор и решение»

Когда использовать

Когда клиент стоит перед развилкой и внутренне застревает между вариантами.

Что делает специалист

Рабочий расклад: вариант А, вариант Б, главный страх, скрытая выгода не выбирать, ресурс для решения.

Техника должна не украшать процесс, а давать понятную опору для начала, углубления и завершения.

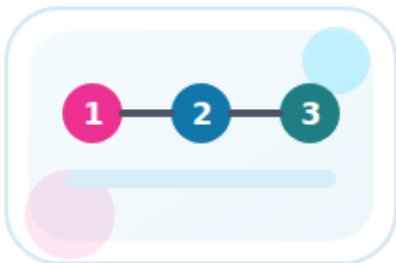
Примерные вопросы

Что в одном варианте оживляет, а что пугает?
Что удерживает в неопределённости?
На что можно опереться, если решение будет принято?

Результат техники

Помогает увидеть эмоциональную структуру выбора и сделать решение менее абстрактным.

Чем яснее структура техники, тем меньше риск хаотичной и навязывающей работы.





Техника «Отношения»

Когда использовать

В темах конфликтов, дистанции, повторяющихся сценариев, обиды, страха близости или потери.

Что делает специалист

Позиции: я в отношениях, другой человек, то, что происходит между нами, то, чего мне не хватает.

Техника должна не украшать процесс, а давать понятную опору для начала, углубления и завершения.

Примерные вопросы

Каким вы видите себя?
Каким видите другого?
Какая атмосфера у контакта?
Что здесь особенно ранит?

Результат техники

Помогает увидеть не только поведение другого, но и позицию самого клиента, его ожидания и уязвимости.

Чем яснее структура техники, тем меньше риск хаотичной и навязывающей работы.





Техника «Внутренний конфликт»

Когда использовать

Там, где клиент говорит: «Я всё понимаю, но не делаю» или «Одна часть хочет изменений, а другая тормозит».

Что делает специалист

Одна карта на часть, которая хочет двигаться. Вторая на часть, которая сопротивляется. Третья на диалог или новую договорённость.

Техника должна не украшать процесс, а давать понятную опору для начала, углубления и завершения.

Примерные вопросы

Чего хочет каждая часть?
Чего она боится?
От чего защищает сопротивление?
Что между частями можно смягчить?

Результат техники

Уменьшает внутреннюю войну и помогает увидеть в сопротивлении не врага, а смысловую защитную функцию.

Чем яснее структура техники, тем меньше риск хаотичной и навязывающей работы.





Если клиент говорит: «У меня нет ассоциаций»

Что это чаще всего значит

Не «неправильного» клиента, а тревогу, непривычность формата, высокий контроль или страх ошибиться.

Что делать специалисту

Снизить сложность задачи. Вернуться к тому, что видно. Попросить описать цвет, деталь, атмосферу и телесный отклик.

Если человек не может ассоциировать, ему чаще нужна безопасность, а не давление на глубину.





Если клиент ждёт готовой расшифровки

Риск для процесса

Специалист становится носителем истины, а клиент теряет авторство собственного смысла. Работа превращается в директивное толкование.

Рабочий ответ

«Мне важно не то, что карта значит вообще, а то, что она значит именно для вас. Я помогу вопросами, но не расшифрую её за вас».

Нужно удерживать рамку, субъектность клиента и исследовательскую позицию психолога.





ПРАКТИКА

Практика 1. Субъективность отклика

Задание

1. Покажите группе одну карту.
2. Попросите письменно ответить на три вопроса:
 - Что я вижу?
 - Что я чувствую?
 - О чём это сейчас в моей жизни?
3. Сравните ответы в группе.
4. Обсудите, как один и тот же образ вызвал разные смыслы.

**Участники на собственном опыте видят главный принцип МАК:
карта не меняется, а отклик у всех разный.**



ПРАКТИКА

Практика 2. Разбор кейса

Кейс

Клиент говорит: «Я запутался и не понимаю, чего хочу».

Задача участникам: выбрать технику, с которой они начали бы работу, и составить пять первых вопросов.

После обсуждения ведущий показывает несколько возможных маршрутов: через состояние, через внутренний конфликт, через выбор, через ресурс.

Практика формирует навык выбирать маршрут по задаче клиента, а не по любимой технике специалиста.



ПРАКТИКА

Практика 3. Мини- протокол на 15 минут

Конструктор протокола

1. Цель работы.
2. Тип выбора карты.
3. Пять опорных вопросов.
4. Логика завершения.
5. Ожидаемый результат.

Даже короткая работа с картой должна иметь вход, исследование, смысл и завершение.

Появляется ощущение опоры: я могу не просто понимать метод, а уже собирать свою небольшую рабочую структуру.





Экологичность и безопасность

Не торопить

Не вести клиента в глубину быстрее, чем он может выдержать.

Не толковать

Не подменять исследование клиента готовой интерпретацией.

Не перегружать

Если аффект усиливается, упрощать процесс и возвращать к опоре.

Собрать состояние

После сильного материала собирать состояние, смысл и следующий шаг.

Рамка

Безопасность важнее эффективности.



Что важно запомнить по итогам вебинара

Итоговая рамка

- МАК не являются магией и не работают сами по себе.
- Их сила раскрывается только внутри профессионального контакта и ясной рамки.
- Главное в работе с картой не изображение, а то, что человек рядом с ним начинает видеть и понимать о себе.
- Безопасная опора специалиста: запрос, выбор карты, простые входные вопросы, перенос на жизнь, сбор смысла, бережное завершение.
- Начинать лучше с ясных и простых структур, а глубину наращивать постепенно.

Чем надёжнее специалист держит рамку и уважает субъектность клиента, тем глубже и безопаснее может становиться работа.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Кленина Ирина

Семейный терапевт, сексолог

Почта: i_k87@mail.ru

Телеграм: [@irina_telegr](https://t.me/irina_telegr)

**Профессиональная среда, где специалист учится работать
глубоко, методично и экологично.**

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

