

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Я чувствую

Колода ориентирована на исследование внутреннего мира, чувств, эмоций и различных психологических состояний

Карты из колоды «Я чувствую» содержат 120 женских портретов, созданных талантливыми художниками и фотографами современности. Имена творцов отображены на каждой карте.

Наша психика устроена так, что нам гораздо легче понять свои собственные эмоции, когда мы ассоциируем себя с каким-то персонажем. Это позволяет посмотреть на свои чувства и ощущения со стороны, снижает уровень стресса и тем самым помогает осознать, что на самом деле происходит в нашем внутреннем мире.

Колода предназначена прежде всего для женщин, они больше озабочены своими чувствами и ощущениями, они охотнее занимаются рефлексией и изучением собственного внутреннего мира и именно они являются основными клиентами психологических консультантов.

Данный набор метафорических карт можно использовать для саморефлексии или в процессе психотерапии. Колода может помочь в разборе любой затруднительной ситуации, а также в терапии травм и негативных переживаний. Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКА «МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ»

Техника позволяет проанализировать свое текущее психологическое состояние, а также понять, что в этом состоянии нужно менять и в какую сторону.

1. Из колоды «Я чувствую» вслепую вытаскивать карты, отвечающие на вопросы:

«Как я себя чувствую последнее время (или в связи с ситуацией)?»

«На какие чувства и эмоции мне нужно обратить внимание?»

«От чего мне надо отказаться?»

«К какому состоянию мне нужно стремиться?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить.

Возможные вопросы к картам: Что делает/чувствует женщина на картинке? Какая у нее мотивация? Чего она хочет? От чего она хочет избавиться? Нравится она вам или нет?

Что именно нравится или не нравится? Почему? Как эта карта может характеризовать ваше психологическое состояние? В чем вы похожи с изображенной женщиной? Чем вы от нее отличаетесь? Какие вопросы вы хотели бы ей задать? Что она могла бы вам сказать? Какой совет она может вам дать? Какой совет вы хотели бы дать ей?

3. Из любой ресурсной колоды вслепую вытащить 1-3 карты, отвечающие на вопрос:

«Мои сильные качества и положительные черты характера, на которые я могу опереться?»

Вопросы к картам: Что происходит на картинке? Чего хочет персонаж? Как он этого добивается? Можете ли вы себя ассоциировать с этим персонажем? Подходит ли вам такая стратегия поведения? Какой совет вы примите к сведению? Как это может помочь вам в дальнейшем?

ТЕХНИКА «РАБОТА С НЕГАТИВНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ»

Техника подходит для глубинной работы с переживаниями из прошлого, с травмирующими ситуациями, стрессами и иными негативными состояниями.

1. Из колоды «Я чувствую» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Как я себя чувствовала тогда?»

«Как я себя чувствовала спустя некоторое время (срок зависит от давности события – месяц, год, 5 лет и т.д.)?»

«Как я себя чувствую сейчас?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить, описать свои чувства и мысли.

Здесь мы можем проследить динамику развития психологической травмы. Положительная она или отрицательная? Становится ли лучше клиентке или хуже со временем? На данный момент исчерпана ли та ситуация или она еще актуальна?

2. Далее вслепую вытянуть карты в ответ на вопросы:

«С какими состояниями и эмоциями мне нужно поработать?»

«К каким состояниям и эмоциям мне нужно стремиться?»

Данные позиции покажут нам, какие чувства и состояния необходимо проработать в ходе психотерапии для того, чтобы избавиться от травматических переживаний.

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
info-mak@arcanes.ru

Другие колоды этого автора можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru