МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Emmanuelle. Лики женской сексуальности

Колода для работы с вопросами, касающимися интимных отношения между полами и различных проявлений женской сексуальности

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит что-то свое. Чувства и мысли, которые возникают у одного человека при взгляде на карту, могут кардинально отличаться от впечатлений другого. Метафорические карты не имеют четких привязанных значений и смыслов, как это бывает с инструментами для гадания.

Метафорические карты могут использоваться как психологами и коучами во время консультаций, в психотерапевтических группах, трансформационных настольных играх, так и самостоятельно для самопознания и коррекции психологического состояния. МАК-карты также могут помочь советом или показать качества, ресурсы, внешние или внутренние силы, которые человек может использовать себе во благо.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ С МАК

Метафорические ассоциативные карты способны на многое: поддержать вас в трудную минуту, направить на верный путь, помочь разобраться в себе. В процессе любых занятий с метафорическими картами вы узнаете очень многое о себе и об окружающем мире.

Для начала необходимо обозначить тему для работы, актуальную ситуацию или проблему. После того как вы выбрали расклад, на каждую позицию нужно достать по одной карте. Если у вас возникают дополнительные вопросы, то можно добавлять еще карты к той, которая уже лежит в раскладе.

Карты можно доставать в открытую, когда человек видит картинки и выбирает их осознанно, или в закрытую, когда карты перевернуты рубашками вверх.

В каких случаях нужно доставать карты в открытую, а в каких – в закрытую? Если карта была вытянута в открытую, то мы можем увидеть осознанный образ, прописанную в голове личную историю. Если же мы достаем карту в закрытую, то мы можем увидеть то, в чем сам человек не отдает себе отчет и, возможно, хотел бы скрыть даже от самого себя. Результат может быть неожиданным, но информативным.

Каким образом доставать ту или иную карту, решаете вы сами в зависимости от своих задач. Иногда человек сильно волнуется или демонстрирует настолько явное сопротивление («Это точно не про меня!»), что лучше работать с картами в открытую. Это снижает уровень тревоги.

Как работать с картой? Картинка, лежащая перед вами, содержит в себе множество посланий, которые отражают подсознательные страхи, стремления и ценности.

Рассказ о том, что мы видим на карте и что по этому поводу чувствуем, порой сам по себе обладает терапевтическим эффектом. Новые акценты помогут посмотреть на проблему с другой точки зрения, заметить то, что до этого было сложно увидеть. Таким образом, каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений.

Во время работы запрос может корректироваться. Например, могут возникать новые вопросы или необходимость посмотреть варианты развития событий. В таких случаях можно и нужно доставать новые карты.

В работе с метафорическими картами очень важно уметь правильно задавать вопросы клиенту или самому себе, если вы работаете самостоятельно. Правильно поставленные вопросы помогут человеку распознать свои смутные ощущения, разобраться в происходящем и сделать выводы.

Вопросы к картам:

1. Что вы видите на этой карте? Что здесь происходит?
2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции возникают?
3. Что на карте привлекает ваше внимание? Почему?
4. Что на карте не нравится? Почему?
5. Видите ли вы себя на этой картинке? (Это может быть один из персонажей, неодушевленный предмет, цвет или же сторонний наблюдатель).
6. Как себя чувствует тот или иной персонаж на карте? Что он хочет сделать? (персонаж может быть неодушевленным, например, дерево или игрушка)
7. Что мог бы рассказать, посоветовать персонаж?
8. Как дальше будут развиваться события на картинке?
9. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?
10. Что на картинке есть, а вы не заметили?
11. Какие выводы вы можете для себя сделать?

Важно! Подсказывать тому, кто делает расклад, отвечать на вопросы за него и тем более спорить с ним нельзя. Каждый из нас имеет свою картину мира. Важно и верно только то, что человек видит сам.

Ответы на вопросы нужно проговаривать вслух как можно более подробно. В деталях часто многое скрывается, что сразу не бросается в глаза.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендация проговаривать все вслух также актуальна. Для некоторых может быть удобно записывать ход своих мыслей на бумагу или в текстовый файл. Проговаривая или записывая, вы сможете извлечь максимальное количество полезной информации.

ОСОБЕННОСТИ КОЛОДЫ «EMMANUELLE. ЛИКИ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ»

Колода содержит 100 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

В составе колоды есть как женские образы, отображающие разные типы женской сексуальности, так и изображения различных типов взаимоотношений между полами, где эта сексуальность проявляется. Изображения подобраны достаточно деликатные, чтобы можно было использовать колоду в работе с разными клиентами, не шокируя их излишней откровенностью.

Спектр образов широкий – от асексуальных, равнодушных к интимным отношениям женщин, до страстных любительниц эпатажа. Отдельные карты также помогут вскрыть тайные страхи, комплексы, негативные воспоминания. Поэтому я советую держать под рукой ресурсную колоду, чтобы помочь человеку справиться с переживаниями.

Данный набор можно использовать в работе с женщинами и с мужчинами, как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Колода также может применяться в семейном консультировании.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Калибровка сексуальной совместимости

Техника поможет выявить не только причину охлаждения в сфере интимных отношений между партнерами, но и поможет понять, что можно предпринять, чтобы исправить ситуацию.

1. Из колоды Emmanuelle вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:
«Какой я вижу себя в сексе?»
«Какой меня видит мой партнер?»
«Что моего партнера во мне возбуждает?»
«Что ему не нравится? Что охлаждает?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить. Отметить,

какие чувства, мысли и воспоминания приходят в связи с увиденными картинками.

Возможные вопросы к картам: Нравится ли вам женщина, изображенная на картинке? Что вы чувствуете, глядя на нее? Какая она по вашему мнению? Как она себя чувствует? О чем она думает? Чего она хочет? Чего она совсем не хочет? Как она ведет себя с мужчинами? Как она ведет себя в постели? О чем это для вас? Как это соотносится с реальной ситуацией?

3. Результаты обсудить и сделать выводы.

Моя сексуальность

Техника поможет познать женщинам свою сексуальность и отыскать золотую середину.

1. Из колоды Emmanuelle вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:
«Мой сексуальный темперамент?»
«Что меня заводит, возбуждает?»
«Что меня охлаждает, отталкивает?»
«Мои сексуальные фантазии?»
«Моя способность хранить верность?»
«Мои сильные стороны. Как мне лучше себя вести?»
«Мои слабые стороны. Как мне не стоит себя вести?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить. Можно использовать вопросы, указанные в предыдущей технике.

3. Результаты обсудить и сделать выводы.

Женщины, которых я выбираю

Техника предназначена для мужчин. Поможет разобраться в своих сексуальных предпочтениях и понять, как нужно себя вести, чтобы привлекать тех женщин, которые действительно нравятся.

1. Из колоды Emmanuelle вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:
«Какие женщины меня возбуждают?»
«Какие женщины меня отталкивают?»
«Каких женщин я привлекаю в своей жизни?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить.

2. Из любой портретной или универсальной колоды вытащить вслепую карты, отвечающие на вопросы:
«Каким меня видят женщины на самом деле?»
«Как мне себя вести, чтобы быть привлекательным для женщин, которые мне нравятся?»

3. Результаты обсудить и сделать выводы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети