Метафорические карты «Точка опоры NEW»

Колода, ориентированная на поиск ресурсов, положительных моментов, путей выхода из затруднительных ситуаций.

Автор колоды: психолог Ирина Федорова
Художник: Яна Жаркова

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 лежат 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, чего 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 «Точка опоры»

Колода содержит 80 карт с иллюстрациями художницы Яны Жарковой. На каждой карте есть мотивирующий девиз.

Изображения в колоде положительные, ресурсные и побуждающие к действию. Работа с "Точкой опоры" поддержит в сложное время, выведет на позитивный настрой, поможет отыскать в себе свою собственную точку опоры для дальнейших свершений. Карты хорошо использовать для совета и поиска наилучшего выхода из сложившейся ситуации.

Можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

«Карта дня»
В начале дня, перед работой, поездкой, деловой встречей или каким-нибудь событием вы можете достать из колоды одну, две или три карты совета. Эти карты помогут вам выбрать правильную линию поведения на день грядущий или в конкретной ситуации, зарядят вас оптимизмом, придадут сил и энергии.

«Свежий взгляд»
Данный расклад поможет увидеть истинную задачу для работы над собой, а также даст советы и наставления.

1. Из любой универсальной колоды метафорических ассоциативных карт достать в закрытую карту, отвечающую на вопрос: «Какова подлинная тема работы над собой?»

2. Из колоды «Точка опоры» в закрытую вытянуть карты, отвечающие на вопросы:

«Что мне поможет?»

«На что стоит обратить внимание?»

«Что мне делать? Какие шаги предпринять?»

3. Каждую карту необходимо проанализировать, описать все чувства, мысли и эмоции, которые возникают при этом. Что на картинке происходит? Что делают персонажи? Что они чувствуют? Какая у них мотивация? О чем это вам может говорить? Какой совет или наставление дает карта? Как это можно воплотить в реальной жизни? Какие конкретные шаги вам стоит предпринять?

«Что делать?»
Расклад призван помочь в поиске верного способа поведения в затруднительной ситуации.

1. Из любой универсальной или портретной колоды достать карты, отвечающие на вопросы:

«Какой я в данной ситуации?»

«Какой я на самом деле?»

Здесь мы можем увидеть противоречие между тем, каким человек себя видит и тем, какой он настоящий. Помогает это ему в достижении желаемого или мешает? В ответ на этот вопрос можно вытащить дополнительную карту из универсальной колоды.

Карту на первую позицию можно доставать в открытую: это то, как человек сам себя видит и ощущает. Остальные карты можно вытягивать в закрытую.

2. Затем вытянуть из колоды «Точка опоры» карту, отвечающую на вопрос:

«Что я делаю, чтобы разрешить ситуацию?»

И в дополнение к ней – карту из универсальной колоды:

«К чему это может привести в итоге?»

Правильно ли вы сейчас поступаете? Действительно ли то, что вы делаете, поможет вам справиться с ситуацией? Если нет, то следующие карты помогут выработать верную стратегию в решении вопроса. Если да, то дополнительные советы вам также не помешают.

3. Далее вытягиваем в закрытую карты из колоды «Точка опоры» в ответ на вопросы:

«Что мне нужно делать?»

«Какие шаги нужно предпринять практически?»

«Какие ресурсы, сильные качества мне помогут?»

В конце упражнения сделать выводы.

«Самоанализ»

Данная техника может помочь разобраться в себе и отыскать нужные ресурсы на пути к своему истинному «Я».

1. Из любой портретной колоды вслепую достать карту, отвечающие на вопрос:

«Кто я?»

2. Затем вслепую достать из колоды «Точка опоры» карту, отвечающую на вопрос:

«Чего желает моя душа?»

* Здесь можно взять любую ресурсную или универсальную колоду.

3. Далее вслепую достать из колоды «Точка опоры» три или более карт, отвечающие на вопрос:

«Как я могу помочь моей душе прийти к желаемому?»

4. Карты открыть поочередно и обсудить. Обратить внимание на выражение лица персонажа из портретной колоды. Какой он? Что он чувствует? О чем он думает? О чем мечтает? Совпадает ли его пол, возраст с реальным полом и возрастом клиента? Если нет, то почему могло так получиться?

Вторая карта, символизирующая желания души, также заслуживает пристального внимания. Что думает, чувствует по поводу этой карты персонаж на портрете? Нравится ли она ему или нет? Что именно нравится/не нравится? Почему выпала именно эта карта, по мнению клиента? О каких глубинных желаниях клиента она говорит? Реально ли для клиента достичь этого?

Карты советов следует рассматривать не только абстрактно, но и подробно обсудить, что нужно делать клиенту в реальной жизни, какие конкретные действия нужно предпринимать.

В конце упражнения сделать выводы.

«Доска почета»

Техника поможет поднять самооценку и вспомнить свои положительные качества и сильные стороны характера.

1. Представить, что есть некая виртуальная доска почета, на которой расположены фотографии клиента разных лет его жизни, начиная с рождения и до сегодняшнего дня. Под каждой фотографией находится некий текст, рассказывающий, за какие заслуги фотографию клиента поместили на доску почета. Чтобы увидеть этот текст, нужно открывать карты из колоды «Точка опоры», по одной для каждой фотографии. Фотографий будет несколько, чем старше клиент, тем больше фотографий на доске почета, и тем больше карт он достает из колоды.

Примерный перечень возрастов и соответствующих фотографий: новорожденный, 1 год, 3 года, 5 лет, 7 лет, 10 лет, 13 лет, 15 лет, 18 лет, 20 лет, 25 лет, 30 лет, 35 лет, 40 лет и т.д.

2. Итак, на каждый возраст достать в закрытую одну карту из колоды, открыть ее и рассказать, за что фотография клиента висит на доске почета. Какие качества характера, сильные стороны, поступки послужили тому причиной?

«Когда мне было N лет, мою фотографию повесили на доску почета за ...»

3. В конце упражнения перед клиентом будет лежать многочисленный ряд карт, символизирующих его заслуги, успехи и положительные качества. Просмотреть карты еще раз, отметить, какие качества характера являются основными. За что клиент может себя ценить, чем он может гордиться, что он может использовать в дальнейшем себе на пользу?