Причины и следствия

Колода позволяет в игровой форме получить доступ к целостной картине собственного Я, о мире в целом и о собственной роли в нем, а также о субъективном понимании конкретных жизненных ситуаций и способах выхода из них

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 «ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ»

Изображения на каждой из 100 образов-карт – это символ или метафора, их не стоит интерпретировать буквально.

Карты подходят для диагностики проблемных полей, помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности, ответить в ряду прочих на следующие популярные вопросы: «Почему это произошло?», «Какая ошибка была допущена?», «Что я могу сделать прямо сейчас?», «Чего я хочу на самом деле?», «Что мне мешает и что помогает?» и многие другие, раскрыть незавершенные внутренние процессы и внутренние (подсознательные) конфликты.

С помощью предложенных образов вы сможете исследовать и смоделировать конкретные процессы в прошлом и будущем. Понимая причины происходящего, легче найти желаемые решения, а затем реализовать их в реальной жизни.

Эта колода поможет работать с такими запросами как:

- страхи,
- недовольство собой,
- играемые роли и маски,
- социальные взаимоотношения,
- различные проявления субличностей,
- проблемы, связанные с необходимостью выполнения какой-либо деятельности,
- долгосрочные цели и самореализация – экзистенциальные страхи, ощущение бессмысленности бытия, внезапные кризисы.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Метафорические карты позволят вам как минимум узнать о себе много нового, а как максимум – продвинуть вас на пути самореализации в комфортном для вас русле.

Нижеприведенные техники работы могут помочь вам в этом.

Это далеко не весь арсенал по использованию данных карт, упражнения можно придумывать самостоятельно или адаптировать известные техники под собственные запросы.

Техника «Сфера проблем»

Техника поможет увидеть со стороны проблему в целом и себя внутри нее, что может оказаться полезным в дальнейшем.

1. Достать из колоды вслепую карту, отвечающую на вопрос:

«В какой жизненной сфере находится моя важнейшая проблема на данный период жизни?»

Посмотрите внимательно на картинку. Как вы думаете, почему вам выпала именно эта карта? Какие мысли, воспоминания она у вас вызывает? С какой сферой жизни она у вас ассоциируется? Какие происходящие с вами события приходят вам на ум, когда вы смотрите на эту карту?

2. Далее достать из колоды вслепую карту-совет, отвечающую на вопрос:

«В каком направлении мне двигаться, чтобы успешно справиться с этой проблемой? Что мне нужно делать?»

Глядя на выпавшую карту, ответьте себе на вопросы: Что изображено на карте? Что делают персонажи на картинке? Ассоциируете ли вы себя с каким-либо персонажем на карте? Подумайте, каким образом это можно интерпретировать как совет для вас?

Техника «поиск верного пути»

Данная техника может помочь определиться с поиском пути достижения своей цели, когда у вас есть сразу несколько вариантов возможных действий, и вы еще не знаете, какой вариант вам подойдет лучше всего.

1. Вытащите вслепую по одной карте на каждый вариант предполагаемых действий.

«Что я получу в итоге, если пойду к своей цели через вариант 1; вариант 2; вариант 3 и т.д.?»

2. Откройте карты поочередно и внимательно рассмотрите их.

Какая из карт вам нравится больше всего? Какая карта, наоборот, вызывает негативные эмоции?

Каждую карту необходимо почувствовать, как если бы вы были на месте данного персонажа (если их несколько, «погрузившись» в метафору, вы вскоре почувствуете, какая из ролей в данной ситуации ваша). Желательно проговаривать возникающие мысли и эмоции.

3. Проанализировав результаты, можно сделать выводы. Если все выпавшие карты вам не нравятся, то это значит, что нужно искать другие варианты действий.

Техника «Принятие себя»

Помогает увидеть некоторые «отверженные» части вашей личности, осознать, где именно (или кем именно) отвергалась эта часть. Эта техника помогает осознанию всех своих частей и их принятию.

1. Выберите из колоды в открытую карту, характеризующую вас на данный период времени или в конкретной ситуации. Карта будет отвечать на вопрос:

«Какой я себя вижу?».

Расскажите о том, что изображено на картинке. Где вы видите себя на карте? Какой из персонажей вам ближе? Расскажите об этом персонаже поподробнее. Каким образом он решает проблемы, похожие на ваши?

2. Выберите из колоды вслепую карту, отвечающую на вопрос:

«Какой я быть не должна?»

Посмотрите на картинку, какие мысли и чувства она у вас вызывает? Представьте, что вы на время стали тем персонажем, которым вы быть «не должны». Какие чувства и ощущения у вас возникли, каково вам в этой новой роли? Есть ли что-то, что вам кажется непреодолимым? Следует отбросить стыд и вину за «неприглядную» роль, противоречащую собственному представлению о себе, и найти в ней свои плюсы. Что эта отвергаемая часть вашей личности делает для вас? Что вы могли бы получить благодаря ей? Что могла бы сказать эта карта персонажу, характеризующему вас на первой карте? Какой совет она могла бы ей дать?

Проанализируйте результат и сделайте выводы.

Автор: психолог Наталья Извекова

MAK
arcanes.ru