

Метафорические ассоциативные карты

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Метафорические ассоциативные карты «Причины и Следствия» позволяют 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.

Изображения на каждой из 120 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 изобра-

жено 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 колоды: НАТАЛЬЯ ИЗВЕКОВА
artmetafora@gmail.com
art-metafora.ru

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