

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ



Колода поможет увидеть свою «изнанку», осознать ее, принять и изменить отношение к ней, и благодаря этому изменить свою жизнь

Метафорические ассоциативные карты OkNo представляют собой набор из 100 черно-белых карт с разнообразными, порой довольно болезненными, сюжетами из жизни, на которые обычно нет желания смотреть. Набравшись храбрости и заглянув в это черное окно, велики шансы увидеть различные негативные проявления собственного характера и личности, и понять, что взаимоотношения с людьми являются проекцией отношений с самим собой. Если вы не принимаете определенную черту в себе, она вас будет раздражать в других, если вас раздражают внутренние противоречия и конфликты, с большой долей вероятности вы получите конфликты и во внешнем окружении. Вспомним древний постулат: «Что внутри, то и снаружи», – значит, если мы стремимся улучшить отношения вовне, разумно будет начать с себя, учиться терпеливо, шаг за шагом познавать свою суть вместе со всем тем негативом, который имеется у каждого, войти с ним в контакт, в том числе и с вытесненными из нашего сознания чувствами, мыслями и образами. Давая свободу творческому самовыражению, карты помогают нащупать нужный путь к пониманию и принятию себя. Не нужно бояться посмотреть вглубь: внутри есть не только проблемы, но и решения. Те части личности, которые причиняют беспокойство и боль, могут при должной с ними работе занять свое законное место, стать полезными и даже необходимыми. Эта колода поможет мягко обойти сопротивление клиента, если таковое проявится, и позволить ему увидеть свою «изнанку», осознав ее, приняв и изменив отношение к ней, изменить и свою жизнь.

Важное уточнение: работа с этой и подобными колодами (например, «Химера», «Травмы»), посвященными «расковыриванию ран» должна проводиться профессионалами при соблюдении некоторой техники безопасности. Чтобы нейтрализовать негативные эмоции необходимо привлекать работу с ресурсами добра и света, обеспечивая клиенту чувство безопасности. Колода «вытаскивает» изнутри самые темные переживания и страхи, поэтому важно не бросать клиента одного, особенно новичка, и непременно сопровождать его на этом пути. После работы с колодой OkNo в обязательном порядке необходим поиск ресурсов и путей выхода из непростого положения, в этом помогают ресурсные колоды (например, «Точка опоры», Resources). Завершая сессию, помните, что оставлять клиента в глубоком переживании негатива недопустимо, – это равнозначно бросанию попутчика на полдороге.

Использование карт при работе с психотравмирующей ситуацией через метафору позволяет избегать дополнительной ретравматизации и создает безопасный контекст для поиска и моделирования решения проблемы. Ресурсные карты, привлекаемые к работе с травмами и негативом, способны запускать внутренние процессы самоисцеления в поиске пути выхода из личностных кризисов и т.д. Данные карты можно использовать под руководством психолога или, при наличии нужных навыков и ресурсных колод самостоятельно, в групповой работе или в ходе индивидуальных занятий.

ТЕХНИКА «СНАРУЖИ И ВНУТРИ»

Техника поможет выявить не только причину неудач в делах (для бизнесменов) или заработке денег (для наемных работников), но и поможет понять, что можно предпринять, чтобы исправить ситуацию.

С ее помощью вы сможете осознать ответы на вопросы: «Кто я? Какой я?», и увидеть себя со стороны, что может оказаться полезным для дальнейшего развития.

1. Достаньте из колоды вслепую карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какие черты во мне видят окружающие?»

«Какой я на самом деле?»

2. Карты выложите на стол, открывайте и обсуждайте поочередно.

При работе в одиночку важно спокойно проговорить и/или записать все, что кажется вам важным. Запомните эмоции, которые вызывают карты.

3. Когда все карты будут истолкованы, поняты и приняты, можно делать выводы. Нравится ли вам то, что вы увидели? Как вы думаете, почему получилась именно такая картина? Хотели бы вы что-то изменить? Если да, то что?

При необходимости задействуйте ресурсную колоду. Выводы обсудите.

ТЕХНИКА «МОЙ СТРАХ»

С ее помощью вы сможете осознать, чего вы на самом деле боитесь, и далее поработать с этим.

1. Достаньте из колоды вслепую карту, символизирующую тот страх, который есть внутри вас. Важно проговорить вслух и обсудить с терапевтом (опционально), что она значит для вас. Основное внимание следует уделить возникающим чувствам и мыслям, возникающим при взгляде на карту.

2. Далее из ресурсной колоды вытащите вслепую одну, две или три карты (по желанию), отвечающие на вопросы:

«Что мне делать, чтобы стало по-другому?», *«Как достичь желаемого состояния?»* Обсудите, сделайте выводы.

ТЕХНИКА «ПОМЕХА НА МОЕМ ПУТИ»

Помогает понять помеху, осознать то, что она своим присутствием хочет сообщить, и поработать с этим.

1. Достаньте вслепую карту из колоды, символизирующую помеху, препятствие в заданной ситуации. Откройте, внимательно изучите карту и прислушайтесь к себе. Какие чувства, мысли или воспоминания приходят к вам? Обратите внимание на то, как себя чувствуют герои на картинке? Который из них тянет ваше внимание больше остальных? О чем он/она думает? Как она взаимодействует с окружающим миром? Как ей отвечает мир? Обсудите и проговорите увиденное.

2. Далее достаньте вслепую из ресурсной колоды одну или две карты в качестве совета на вопросы:

«Какие действия мне предпринять, чтобы убрать то, что мешает?»

«Что нужно в себе развивать, чтобы достичь желаемого?»

«Как быть, чтобы...?» И т.д.

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

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