

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Цель

Колода поможет рассмотреть вопросы, связанные с целеполаганием, достижением результата и способами осуществления желаний

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 «ЦЕЛЬ»

Метафорические ассоциативные карты «Цель» представляют собой набор из 100 черно-белых карт с изображениями персонажей и событий, связанных с целеполаганием, достижением результатов и способами осуществления желаний и целей. Рассматриваются проблемы в этой сфере и варианты наиболее экологичного выхода из них. Карты намеренно сделаны черно-белыми, это позволяет не отвлекаться на детали, а двигаться напрямую к разрешению текущего запроса. Колода «Цель» может использоваться в консультиро-

вании и коучинге, в группе или индивидуально, под руководством психолога или самостоятельно, как для стратегий личностного роста, так и в бизнес-консультировании.

Задача коучинга — помочь поставить цели и запланировать путь к их достижению (с помощью взгляда со стороны), а также найти ресурсы для комфорtnого состояния на пути к исполнению мечты. Модели коучинга предназначены для упрощения и структурирования процесса работы. Актуальные вопросы к колоде: страхи и конфликты, связанные с работой и бизнесом, поиски истинного места или новых смыслов в сегодняшней работе, перспектив и вариантов выходов из застоя, прояснение порядка осуществления шагов к выбранной цели или мечте, поиски удовольствия от текущей деятельности, а также мотивации, вопросы конкуренции, проблема взаимопомощи между коллегами, финансовые ограничения и многое другое.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ

Модель «ПРАВДА»

Модель коучинга (автор Светлана Иванова) для развития сотрудников и руководителей среднего звена. Подходит для осознания проблем в профессиональной сфере или занятости, в которой вам необходимо разобраться.

П — Проблема и ее осознание

Вопросы: Как выглядит проблема? Что мне мешает?

Р — Результат, который можно получить при устранении проблемы;
Вопросы: Какого результата я смогу достичь после устранения проблемы? Чего я смогу добиться, если изменю ситуацию?

А — Анализ причин появления проблемы с точки зрения конкретного человека

Вопрос: Каковы причины появления проблемы?

В — Взгляды или что в моих убеждениях нужно изменить, чтобы добиться нужного результата

Вопрос: Какие взгляды и убеждения мешают добиться намеченного результата?

Д — Действия, которые необходимо предпринять;

Вопрос: Как должно измениться поведение, какие навыки, модели поведения нужно приобрести?

А — Анализ результативности нового типа поведения. Проверка на “экологичность”

Вопрос: Достигнут ли благодаря новому поведению желаемый результат?

На каждую из позиций вытащите вслепую по одной карте из колоды. Открывайте карты по очереди. Посмотрите на них и прислушайтесь к себе, какой отклик они вызывают? Назовите по ваши чувства и мысли по этому поводу. Каким образом изображения на карте связаны с реальностью? Какое послание несут карты? Сделайте выводы.

МАКРОМОДЕЛЬ GROW

Существуют макромодели коучинга и микромодели. Макромодели охватывают весь процесс коучинга, микромодели — одного этапа макромодели. В качестве примера макромодели коучинга рассмотрим модель GROW, созданную Джоном Уитмором.

GROW — аббревиатура, обозначающая этапы работы:

Goal (Цель) — на этом этапе нужно определить краткосрочные и долгосрочные цели.

Reality (Реальность) — исследование текущей ситуации.

Opportunity (Возможность) — поиск возможностей.

Will (Намерение) — что, когда, с кем и как клиент будет делать.

Примерный список вопросов

Цель:

1. Чего вы хотите достичь?

2. Каким вы представляете себе результат?

Реальность:

1. Какова ситуация на текущий момент?

2. Какие скрытые факторы имеют к этому отношение?

3. Каковы последствия ваших действий?

Возможности:

1. Что вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию?

2. Какие еще существуют варианты? Какому из перечисленных вариантов вы отдаете предпочтение?

3. Каковы могут быть последствия осуществления этих вариантов?

4. Что сделал бы авторитетный для вас человек в подобной ситуации?

Намерение:

1. Что может стать первым шагом?

2. С какими препятствиями вы можете столкнуться?

3. Каковы будут дальнейшие шаги?

На каждую из позиций вслепую или в открытую достаньте карту, оцените приоритеты. Погрузитесь в первую карту цели так, будто эта цель уже достигнута, и ответьте на вопрос, что вдохновляет вас больше всего? Далее необходимо осознать, в чем состоит корневая проблема и каким способом двигаться к решению (для этого можно задействовать ресурсную или универсальную колоду). Каждый шаг необходимо записать и проговорить. Важно, чтобы показатели были измеримы и контролируемы. Проанализируйте точки сопротивления и пути обхода, можно поискать ресурс в прошлом или настоящем (что наполняет вас энергией?). На каждом этапе необходимо проверять цель на актуальность, по списку начиная с первого пункта. Можно разбить на подпункты, и если необходимо, поискать поддерживающие решения для прорывных шагов. Результаты запишите в дневник и обсудите по возможности с вашим психологом или коучем.

Автор: психолог Наталья Извекова

mak.arcanes.ru/shop

