МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Травмы

Колода предназначена для глубинной работы с травматическими переживаниями и поиска выхода из психологических негативных состояний

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 «ТРАВМЫ»

Колода состоит из двух частей:
- «Травмы«: 90 карт, изображающие различный психологический и физический травматический опыт и сопутствующие эмоции;
- «Преодоление травмы«: 20 карт с изображениями, символизирующими избавление от прошлых травматических переживаний.

Человек, переживший травматический опыт в прошлом, будет сознательно и бессознательно избегать неприятных воспоминаний. Травмирующая часть личности, как правило, изолируется, и на это уходит много сил и энергии. Данная колода позволяет сравнительно легко обойти сопротивление клиента и позволить ему выплеснуть былую боль и гнев наружу, что приводит при правильной стратегии терапевта к последующему облегчению психологического состояния человека.

Работа с травматическими переживаниями должна проводиться только профессионалами с соответствующей техникой безопасности. Перед погружением непосредственно в травму (для чего и создана данная колода) необходимо поработать с ресурсами, чтобы клиенту было, на что опереться. После работы с травматической частью колоды необходима работа с той частью, которая называется «Преодоление травмы», а далее желательно вновь проработать ресурсы. Оставлять клиента в негативном состоянии повторного переживания травмы нельзя! Он должен уйти от вас с надеждой и облегчением.

Данные карты можно использовать под руководством психолога в группе или в ходе индивидуальных занятий. Самостоятельное использование карт без соответствующего опыта и знаний не рекомендуется.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Травма

До травмы человек один, а после травмы – совсем другой. Вследствие травматического переживания нарушается его целостность, личностная идентичность. Данная техника поможет понять, каким образом была нарушена личность клиента, и как с этим справляться.

1. Попросите клиента достать из любой универсальной или портретной колоды карту, отвечающую на вопрос:
«Каким я был до травмы?»

2. Затем нужно достать из колоды «Травмы» карту, символизирующую травматические переживания. Карту можно выбрать в открытую или вытянуть вслепую.
«Мой травматический опыт».

3. Затем вслепую достать из любой универсальной или портретной колоды карту, отвечающую на вопрос:

«Каким я стал после травмы?»

4. Далее следует достать из части колоды «Преодоление травмы» карту:
«Чего я достигну, когда преодолею последствия травмы?»

5. И в заключение техники нужно достать вслепую из любой универсальной или ресурсной колоды одну или более карт (по желанию), отвечающих на вопрос:
«Что мне делать, чтобы преодолеть травму? Какие шаги следует предпринять?»

Точка опоры

Техника поможет раскрыть суть самой травмы, а также понять, что мешает и что помогает преодолеть прошлый травматический опыт. Карты следует открывать поочередно по мере их извлечения, внимательно изучать и озвучивать приходящие мысли, чувства и воспоминания. В заключение сделать выводы.

1. Попросите клиента достать из колоды «Травмы» карту, символизирующую прошлые травматические переживания. Карту можно выбрать в открытую или вытянуть вслепую.
«Мой травматический опыт».

2. Из любой универсальной или ресурсной колоды, в открытую выбрать карту, отвечающую на вопрос:
«Какого результата или состояния я хочу достичь?»

3. Из любой универсальной колоды вслепую достать карту, отвечающую на вопрос:
«Что мне мешает справиться с трудностями?»

4. Из универсальной или ресурсной колоды вслепую достать карту:
«Что мне поможет решить проблему?»

5. Из части колоды «Преодоление травмы» попросите клиента вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:
«К чему я приду в результате?»

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети