МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Полнота жизни

Карты помогут в работе с пищевыми расстройствами, психосоматикой лишнего веса, стратегией достижения красоты и стройности

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 «ПОЛНОТА ЖИЗНИ»

Колода содержит 100 карт, иллюстрирующих жизнь женщины, которая стремится к стройности. В колоде также есть изображения пищевых продуктов. Повседневный рацион имеет очень большое значение в наборе или снижении веса.

Колода поможет выявить правильную стратегию достижения идеального веса для каждой конкретной женщины, учитывая ее индивидуальные особенности и психологическое состояние.

Причин у лишнего веса может быть очень много. Помимо физиологических (гормональный сбой, наследственность, некоторые соматические заболевания), существуют объективные причины, например, малоподвижный образ жизни и неправильное питание. Но отдельное место занимают психологические причины. Их не просто выявить, но, обнаружив, можно скорректировать в ходе психологических консультаций.

Возможные психологические причины лишнего веса:

1. внутриличностный конфликт;
2. комплекс неполноценности (полнота придает важности, веса в обществе);
3. дефицит безопасности в детстве (большой = сильный);
4. страх перед сексуальной близостью;
5. фрустрация, внутренняя пустота, скука, безрадостность жизни (еда как единственная радость);
6. вторичная выгода;
7. привычка заедать стресс, желание себя побаловать, поддержать;
8. родительские установки, семейные традиции;
9. психологическая травма, трансгенерационная травма;
10. привычные слова и словосочетания ("у меня кость широкая");
11. идентификация, подражание кому-то;
12. самонаказание.

Колоду «Полнота жизни» лучше использовать в паре с другой колодой метафорических карт, которая поможет разобраться в психологических причинах лишнего веса.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Вторичная выгода лишнего веса

1. Из любой универсальной колоды в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Какая психологическая причина или жизненный постулат привели к набору веса?»

«В чем вторичная выгода лишнего веса?»

«Какие чувства, установки или убеждения противостоят стройности?»

«Как еще можно реализовать свои потребности, помимо набора веса?»

2. Из колоды «Полнота жизни» в закрытую вытащить по 1-3 карты на каждую позицию, отвечающие на вопросы:

«Что способствует набору веса?»

«Что способствует стройности?»

«Что делать, чтобы быть стройной и красивой?»

Техника «Коррекция лишнего веса»

1. Из любой универсальной колоды в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Как я себя чувствую сейчас?»

«Как я себя буду чувствовать при желаемом весе?»

«О чем мне говорит лишний вес?»

«Для чего мне нужен лишний вес на данном этапе?»

«Для чего я хочу постройнеть?»

2. Из колоды «Полнота жизни» в закрытую вытащить несколько карт (3-5 штук), отвечающих на вопрос:

«Как достичь и сохранить стройность?»

3. Из любой универсальной колоды вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Как я себя буду чувствовать, если не буду ничего менять?»

«Как я себя буду чувствовать, если буду стремиться к стройности?»

«Совет: на что обратить внимание? Какие качества или ресурсы можно задействовать?»

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