Рефлексия

Карты помогут разобраться в себе, своих подсознательных мотивах, эмоциях и состояниях

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 «РЕФЛЕКСИЯ»

Перед вами колода метафорических карт «Рефлексия», созданная для психологической работы и самопознания. Карты помогут разобраться в себе, своих подсознательных мотивах, эмоциях и состояниях.

Для работы с колодой можно использовать нижеприведенные техники или любые другие, которые вы можете придумать сами или посмотреть в других источниках.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Личина

Расклад подходит для выявления маски, которую человек «надевает», желая соответствовать своим представлениям о себе или пытаясь что-то скрыть от окружающих, чтобы выглядеть в их глазах наиболее выигрышно.

Иногда желаемый образ кардинально отличается от того, как на самом деле окружающие видят человека. Данный расклад поможет выявить эту разницу, если она существует.

1. Из колоды «Рефлексия» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Каким я хочу показать себя миру?»

Карту вскрыть, внимательно изучить и обсудить. Что говорит эта карта о вас? Каким вы хотите, чтобы вас видели? Почему? Что это вам даст?

2. Далее из колоды в закрытую вытащить еще три карты, отвечающие на вопросы:

«Что я хочу скрыть?»

«От чего я защищаюсь?»

«Каким на самом деле меня видят окружающие?»

Карты вскрыть, обсудить и сделать выводы.

3. В завершение техники достать одну или несколько карт-советов. Для этой позиции можно использовать также любую ресурсную колоду метафорических карт.

«На что мне следует обратить внимание? Что мне делать? Как мне себя вести?»

Анализ личности

Расклад даст развернутый анализ личности: внутренний мир, позиционирование во внешнем мире и покажет уровень духовного развития. В процессе выполнения этой техники может выявиться проблема неадекватной самооценки – заниженной или завышенной. Необходимо обратить внимание на первую позицию расклада и сравнить ее со всеми остальными.

1. Из колоды «Рефлексия» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Каким я себя вижу?»

2. Остальные семь карт лучше вытаскивать в закрытую.

«Моя видимая сторона (открытые силы, внешняя суть)?»

«Моя теневая сторона (скрытые мотивы, подавленные желания)?»

«Моя сильная сторона (потенциальные возможности)?»

«Влияние общества, окружающих людей?»

«Творчество, работа, дело?»

«Что мне мешает развиваться?»

«Духовный свет во мне?»

Карты вскрыть, обсудить и сделать выводы.

3. Если понадобится, можно дополнительно вытянуть карты советов из универсальной или ресурсной колоды.

Анализ проблемной ситуации

Простая, но информативная техника для анализа любой проблемы и получения совета на будущее.

1. Из колоды «Рефлексия» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«В чем суть проблемной ситуации?»

2. Остальные карты можно вытаскивать в закрытую.

«Что привело к возникновению проблемы?»

«Как я сам повлиял на то, что происходит?»

«Какие внешние факторы влияют на ситуацию?»

«Каково мое психологическое состояние?»

«Что мне мешает изменить ситуацию к лучшему?»

«Что нужно в себе поменять, чтобы справиться с проблемой?»

«Какие шаги следует предпринять?»

Карты вскрыть, обсудить и сделать выводы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова
Художник: Ангелина Тыщик

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