МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Женщина глазами художника

Колода для исследования чувств и состояний женщины, а также для прояснения ролей и субличностей в процессе ее взаимодействия с миром

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 для работы с портретными колодами:

- Что вы можете сказать о персонаже?
- Что он чувствует? Как он себя ведет в обозначенной ситуации?
- Какой у него характер? Взгляды на жизнь? Как он относится к миру и к самому себе?

- Как он относится к другим участникам расклада? Как относятся к нему другие?
- Что вам в нем нравится? А что отталкивает? Почему?
- Что вы посоветовали бы ему?
- Что этот персонаж может сказать вам? Какой совет дать?
- Что все вышесказанное говорит о вас, о вашей ситуации? Как это поможет вам решить проблему?

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 подробно вслух. 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 «ЖЕНЩИНА ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА»

Колода содержит 110 карт с художественными портретами женщин, созданных с помощью нейросети. Персонажи на картинах проживают разные эмоции и чувства.

Женские образы, представленные в этой колоде, могут служить иллюстрациями архетипов, ролей или субличностей женщины. После знакомства с этими частями личности, с ними можно проводить плодотворную психотерапевтическую работу. В современной психологии есть много способов работы с субличностями. Самый известный и простой – это воображаемый диалог субличностей друг с другом или разговор с субличностью с позиции высшего «Я», Самости или субличности «стороннего наблюдателя» (кому как удобно). Основная задача такого диалога – выяснение скрытых или явных потребностей определенной части личности и удовлетворение их иными способами, чем те, к которым она привыкла. Базовая потребность любой части личности – это любовь и признание, но добиваются они этого порой странными методами, потому что не знают, как можно действовать по-другому.

Колода ориентирована в основном на работу с женскими состояниями, но также может применяться в работе с мужчинами, в семейном консультировании и даже с детьми. Например, для того чтобы выяснить, какой тип женщины мужчина видит в роли своей жены/подруги/любовницы и т.д. Как он относится к той или иной женщине в своей жизни? Как ребенок видит свою мать? и т.д.

Данный набор можно использовать под руководством психолога, самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий.

В дополнение можно использовать другие колоды из той же серии «Глазами художника»: «Мужчина», «Любовь» и «Детство».

АРХЕТИП И ХАРАКТЕР

Автором концепции архетипов был швейцарский психиатр Карл Густав Юнг (1875–1961), основоположник *аналитической психологии*. Задача аналитической психологии – толкование архетипических образов, которые возникают у человека в процессе терапии. Юнг разработал теорию о коллективном бессознательном, которое несет в себе весь накопленный в течение всей истории человечества опыт. Единицей этого опыта является архетип.

Архетипы – это универсальные врожденные психические структуры, составляющие содержание коллективного бессознательного, распознаваемые в нашем опыте и обнаруживаемые, как правило, в образах и мотивах сновидений. Образы архетипов накапливаются в коллективном бессознательном с первых дней человечества, повторяются в сюжетах мифов и сказок разных народов, приходят в сновидениях. Коллективное бессознательное, согласно Юнгу, – одна из форм бессознательного, единая для общества в целом и являющаяся продуктом наследуемых структур мозга.

Карл Густав Юнг считал, что психологам нужно перестать верить в иллюзию, что архетип можно проанализировать и тем самым от него избавиться. Юнгианские аналитики используют для понимания и расшифровки архетипов язык символов. Это так называемый метод активного воображения, который позволяет работать с бессознательным с помощью образов, ведения диалогов с ними и

последующего обсуждения. Данный метод предполагает искусную работу аналитика, который помогает клиенту в освоении им своих бессознательных образов. Для успешного анализа психотерапевту необходимы обширные знания в области фольклора, мифологии и истории религии.

На сегодняшний момент существует много методов, помогающих войти в контакт с образами бессознательного. Можно вспомнить такие высокоэффективные методы, как гипноанализ, эриксоновская терапия, психосинтез, символдрама и др. В последние годы все более популярным становится метод работы с архетипами посредством метафорических ассоциативных карт.

Юнг считал, что существует столько же архетипов, сколько типичных жизненных ситуаций. В частности, Юнг выделял следующие архетипы структуры личности: Персона, Эго, Тень, Анима и Анимус и Самость.

Персона – самый верхний слой личности. Это то, что человек хорошо осознает. Это визитная карточка его «Я», которую он готов демонстрировать в обществе. Это манера говорить, мыслить, одеваться. Персона – это характер, социальная роль, способ самовыражения в социальной жизни.

Люди, которые полностью идентифицируют себя с Персоной, могут пытаться стать «совершенными», неспособными принимать свои ошибки и слабости. Они могут подавлять любые импульсы, не подходящие к Я-образу, или приписывать их другим людям.

Эго – это центр сознания, последовательность мыслей и действий. В то же время Эго отвечает за связь между сознательным и бессознательным. Когда эта связь нарушается, возникает невроз.

Тень – это то, что человек отрицает в себе, старается не замечать, считает низким и порочным. Тень – это не только зеркало Эго, но также хранилище жизненной энергии, инстинктов, источник творчества. Тень происходит из коллективного бессознательного и поэтому может дать доступ к тому, что обычно недоступно для осознания Эго и Персоне. Тень несет в себе большую энергетическую силу, и, если ее старательно вытеснять, она способна разрушить Эго.

Тень – это примитивные инстинкты, это все то, чего человек желает, но сам себе запрещает, это то, что относится к животному началу. Юнг считал, что формирование Тени начинается в раннем детстве, когда родители ругают ребенка за его желания и поступки. Незрелое Эго маленького ребенка, чтобы угодить родителям, вытесняет целые аспекты личности, считая их «плохими». Тень до поры до времени может никак себя не проявлять, но в удобный момент вторгается в сознание, чтобы потеснить Эго в управлении поведением личности. Если же Тень полностью захватывает власть, то мы имеем дело с психозом.

Анима и *Анимус* – это архетипы гендера, бессознательные представления, выступающие в образах женского начала в мужчине и мужского начала в женщине. Это исходящие из древности, наследственно запечатленные и передаваемые поколениями предков образы женщины и мужчины. С помощью Анимы мужчина пытается постичь природу женщины. Благодаря Анимусу женщина пытается понять мужчину.

Анимус и Анима существуют по принципу взаимодополнения, в основе которого лежит архетип Священного Брака (Иерогамуса). Это брак, в котором две противоположности дополняют друг друга и создают абсолютную целостность.

Самость – архетип целостности личности. По Юнгу «сознательное и бессознательное не обязательно противостоят друг другу, они дополняют друг друга до целостности, которая и есть Самость». Самость – это наиболее полное выражение индивидуальности человека. Самость есть центральный архетип целостности личности, соединяющий в себе сознательную часть психики человека с бессознательной. Юнг также определяет Самость и как бессознательный «образ жизненной цели».

Способность человека к самопознанию и саморазвитию, слиянию его сознательного и бессознательного Юнг назвал процессом индивидуации.

Этапы процесса индивидуации по Юнгу заключаются в следующем:

1. Осознание Тени и интеграция ее бессознательного содержания,

«достижение соглашения с Тенью». Признание Тени – очень важный этап, это путь к ликвидации неврозов.

2. Осознание и разрушение Персоны, искажающей подлинную сущность индивидуальности.
3. Анализ Анимы и Анимуса, установление связей с бессознательным с помощью их интеграции.
4. Осознание Самости, избавление от иллюзий и доминанты коллективного бессознательного.
5. Становление Самости как гармоничной и автономной индивидуальной целостности, носительницы творческого потенциала, не подверженной ничьим влияниям.

Сознательная индивидуация – сложная задача, и человек должен быть психологически здоров, чтобы самому управлять этим процессом. Требуется очень сильное Эго, чтобы переработать все внутренние изменения. Каждая стадия процесса индивидуации сопровождается трудностями. И задача терапевта – быть рядом, грамотно и бережно помогая клиенту пройти все этапы этого процесса.

СУБЛИЧНОСТИ

Субличность – это образ, существующий во внутреннем мире человека. Субличности помогают реализовывать потребности человека и выполнять необходимые роли в социуме.

Понятие «субличность» в научную практику ввел итальянский психиатр и психолог Р. Ассаджиоли. Он разработал психотерапевтическую систему – *психосинтез*. Согласно положениям данной системы, субличность является динамической подструктурой личности и характеризуется определенной независимостью. В качестве наиболее простых примеров субличностей можно привести семейные и профессиональные роли человека: Дочь, Мать, Сын, Отец, Бабушка, Муж, Жена, Друг, Подруга, Сотрудник, Врач, Преподаватель и т.д.

Понятие субличности достаточно распространено в психологии. И чаще всего подразумевает представление о том, что мы с вами состоим из множества маленьких личностей. Все индивидуальные и уникальные особенности, желания, мечты человека также называют субличностями. Это помогает нагляднее работать с ними в случае внутриличностных конфликтов, обращаясь с частями личности, словно с живыми: разговаривая, вступая в переговоры, конфликтуя и достигая компромисса.

Для более эффективного контакта с подсознанием клиента в терапии субличности часто наделяют «сверхспособностями», давая им возможности перемещаться во времени, налаживать отношения с другими субличностями, проявлять поддержку и заботу и даже знать то, чего не знает сам клиент, точнее то, что он от себя заблокировал.

Иными словами, субличность является эффективной моделью, которая позволяет проводить работу для гармонизации личности, осознания и трансформации негативных установок, суждений, поведенческих и когнитивных стереотипов.

Однако, по словам самого автора понятия «субличность» Роберто Ассаджиоли, стоит помнить, что это модель, обретающая узнаваемую и специфическую форму только в сознании конкретного человека.

Метод психологического исследования личности («Диалог с голосами», Сидра и Хэл Стоун) основывается на концепции о том, что личность человека не является единым целым, а состоит из множества отдельных «Я», которые и называются субличностями.

Все особенности, способности, опыт и навыки, проявляемые человеком в его жизни, являются выражением его субличностей. С субличностями человек встречается и во время своих внутренних диалогов, то есть когда разговаривает с собой. А голоса, которые ведут эту самую полемику, и есть субличности конкретного индивида.

Авторы «Диалога с голосами» выделяют в сознании человека 3 уровня:

1. наблюдение (или осознание),
2. субличности,
3. Эго.

Главная особенность «наблюдения» заключается в том, что при

восприятии людей, событий и в целом окружающей действительности человек не присваивает происходящему каких бы то ни было оценочных суждений, категорий и ярлыков. На данном уровне он просто является беспристрастным наблюдателем разворачивающейся перед ним картины.

Согласно представлениям Сидры и Хэла Стоун, есть субличности, которые сформировались на ранних этапах созревания психики. Такие субличности призваны защищать «Внутреннего Ребенка» и помогать достижению жизненных целей.

Количество и отличительные черты субличностей у разных людей разные. Зависит это и от индивидуальных особенностей, и от уровня развития творческих способностей и воображения.

Человек с развитым образным мышлением способен ярко увидеть какую-то свою привычку или особенность и исследовать ее. Это помогает знакомству со своим внутренним миром и принятию различных вытесняемых частей личности, а также налаживанию взаимодействия между конфликтующими убеждениями, точками зрения, желаниями, потребностями и качествами.

С помощью такого специального перенесения внутреннего психического пространства вовне можно позволить субличностям примириться друг с другом и научиться действовать в интересах самого человека.

Например, в социальных ролях Матери и Дочери может быть путаница, мешающая здоровым отношениям, потому что даже со взрослой дочерью иногда имеет смысл находиться в роли Матери, а не Подруги. Или в супружеских отношениях важно вовремя переключаться с роли Хозяйки в роль Жены или даже Любовницы.

Часто в одном человеке могут конфликтовать несколько ролей. Например, в одной женщине могут враждовать роли Бизнес-леди, Матери и Хранительницы очага.

Задачей специалиста является определение наиболее важных для клиента и находящихся в конфликте на данный момент времени субличностей. Так как неуместное проявление тех или иных ролей и неумение ими управлять приводит не только к внутренним конфликтам, но и к проблемам во взаимодействии с окружающими и к сложностям в достижении своих целей и самореализации в разных областях жизни.

В процессе терапии происходит прекращение отнимающей энергию внутренней борьбы, примирение разных субличностей внутри человека, обучение управлению ими и «включению» в зависимости от ситуации.

Очень важно, чтобы все субличности помогали человеку реализовывать его потенциал и чувствовать себя полноценным и счастливым.

Но как же можно координировать это разрозненное множество ролей и как правильно заниматься переговорами между столь многогранными частями личности?

Согласно теории психосинтеза, личность не ограничивается ее составными частями. То есть личность человека гораздо больше, чем весь набор ее субличностей.

А высшее «Я» – это сам человек во всей полноте, уникальности и разносторонности своего потенциала. И именно результатом работы с субличностями станет обретение своего интегрированного (или высшего «Я»), которое и является настоящей сущностью человека и созидающей силой всех его действий и проявлений в окружающем мире.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Какая я?

Техника поможет женщине увидеть себя со стороны в самых разных ситуациях и ролях, понять, какие черты характера проявляются в ней в тех или иных обстоятельствах.
И самое главное – что с этим делать.

1. Из колоды следует вслепую достать карту, отвечающую на один из нижеприведенных вопросов или им подобный:

«Какая я женщина? Какая я жена/мать/подруга? Какой меня видит мой муж/дети/коллеги/друзья? Какие качества во мне проявляются, когда..? Какая я была столько-то лет назад? Какая стала? Какой я хочу быть?» и т.п.

Вопросы могут быть любыми! Вас может ограничить только собственная фантазия.

2. Карту открыть, внимательно изучить и прислушаться к себе. Какие чувства, мысли, воспоминания приходят к вам?

Обратите внимание на то, как себя чувствует женщина на картинке? О чем она думает, переживает, мечтает? Как она взаимодействует с окружающим миром? Как ей отвечает мир?

3. В заключение можно достать вслепую из колоды карту-совет или карту-предупреждение (желательно заранее обозначить себе, какого результата вы хотите для себя):

«Какие качества нужно в себе развивать, чтобы достичь желаемого? Какой мне следует быть, чтобы..?» И т.п.

«Какие качества характера мне мешают в достижении желаемого? От чего мне следует отказаться?» И т.п.

Окно Джогари

Техника поможет исследовать глубины своей личности и узнать о себе то, что скрыто не только от окружающих, но и от самой себя.

1. Из колоды в открытую выбрать две карты, отвечающие на вопросы:

«Мое открытое Я. То, что я о себе знаю»

«Мое скрытое Я. То, что о себе знаю, но скрываю от окружающих»

2. Вслепую достать следующие две карты, отвечающие на вопросы:

«Слепое пятно. То, что видят окружающие, но я сама не вижу»

«Неизвестное Я. То, что никто обо мне не знает, включая меня»

3. Карты вскрыть по очереди и обсудить. Что общего в выпавших картах? Есть ли принципиальные отличия у тех образов, которые вы демонстрируете, и у тех образов, которые вы скрываете? Какой образ вам нравится, а какой не нравится? Что заставляет вас скрывать то, что вы скрываете? Как вы думаете, почему вы не хотите видеть в себе какие-то определенные качества? Какие выводы вы для себя сделали в результате? Узнали ли вы что-то новое и важное про себя?

4. В заключение по желанию можно достать вслепую из колоды карту-совет или карту-предупреждение. Для советов можно использовать любые универсальные или ресурсные колоды.

Конфликт субличностей

Техника поможет выявить конфликтующие между собой части личности и наладить понимание и сотрудничество между ними.

1. Для начала определитесь с проблемой, которая вас беспокоит. Выявите противоречия. Допустим, вы не знаете, уйти вам с работы или остаться. И у каждого варианта выбора есть свои мотивы и доводы.

Или вы можете обнаружить у себя внутренний конфликт между двумя и более внутренними установками. В народе про такое говорят: «И хочется, и колется, и мама не велит».

2. Из колоды в закрытую вытянуть карты, по одной на каждый вариант действий или внутренних установок. Ниже приведен пример вопросов, но у вас он может быть свой.

«Какая часть личности выступает ЗА»

«Какая часть личности выступает ПРОТИВ»

«Какая часть личности ВОЗДЕРЖИВАЕТСЯ»

«Какая часть личности является выразителем ЧУЖОГО МНЕНИЯ (матери, начальника, коллектива, общества, традиций и т.п.)?»

«Какая часть личности является проводником воли моей ДУШИ или ВЫСШЕГО Я?»

3. Рассмотрите каждую карту внимательно. Мысленно поговорите с этими персонажами. Задайте им любые вопросы, которые хотите задать. Что ответила бы вам эта женщина, если могла бы говорить? Встаньте на некоторое время на ее место. А затем посмотрите на проблему со стороны другого персонажа.

4. После того, как все персонажи «выскажутся», попробуйте их «помирить». Для этого можно использовать тот же метод активного воображения, когда вы представляете их диалог. Или можно попробовать взять в помощники другие колоды метафорических карт или оракулов, задав им наводящие вопросы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru