

ЖЕНЩИНА ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА

Колода, позволяющая исследовать переживания, чувства и состояния женщины в процессе ее взаимодействия с миром, а также прояснить роли и субличности женщины, которые становятся активными в той или иной ситуации

Колода содержит 120 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов.

Имена творцов отображены на каждой карте.

В состав колоды входят не только положительные, ресурсные женские образы, но порой негативные, острые, противоречивые, что позволяет работать с самыми разными запросами.

Данный набор можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. 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? С детьми можно исследовать образ матери и сценарий взаимодействия с ней.

Дополнительно можно использовать другие колоды из серии «Глазами художника» – Мужчина, Любовь, Детство. Это поможет исследовать взаимоотношения как межполовые, детско-родительские, так и семейные.

Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКА «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.

ТЕХНИКА «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 (например, «Аллегии») или ресурсные колоды (например, «Точка опоры»).

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
elleirina@gmail.com

Другие колоды этого автора
можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru

Инструкции в электронном виде:
<http://mak.arcanes.ru/load/instrukcii/2>