

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Брачные игры

Карты ориентирована на психологическую работу с межполовыми взаимоотношениями

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 «БРАЧНЫЕ ИГРЫ»

В колоде 80 карт с репродукциями картин известной белорусской художницы Анны Силивончик. На картинах, которые легли в основу данной колоды, изображены различные аспекты отношений между мужчиной и женщиной. Неоднозначность и глубина образов художницы позволяет использовать ее работы для психологических консультаций и в процессе самопознания. Так родилась эта колода метафорических ассоциативных карт.

Колода «Брачные игры» ориентирована на психологическую рабо-

ту как с парами, так и индивидуально. Она поможет открыть дверь в мир бессознательного, осознать мотивы, эмоциональное состояние, страхи и потребности. Что происходит в отношениях между партнерами? Как каждый из них себя в них видит, ощущает? Как человек вообще ведет себя в отношениях с противоположным полом? В этом вам могут помочь наши техники и расклады, приведенные ниже.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Какая я в отношениях?

Данный расклад поможет выяснить, почему не получается выстроить крепкие взаимоотношения, и что необходимо делать на самом деле.

Карты на все позиции данного расклада желательно вытягивать в закрытую. Женщина может думать, что она знает, как она себя ведет и какие отношения в итоге выстраивает. Однако это далеко не всегда очевидно для нее самой. Данный расклад поможет увидеть себя и свои отношения со стороны, осознать свои ошибки и найти верный способ поведения.

1. Какая я в отношениях с противоположным полом?
2. Какие отношения я выстраиваю?
3. Что я делаю неправильно?
4. Какие отношения мне нужны на самом деле?

Характеристика отношений

Небольшой расклад, позволяющий изучить текущие взаимоотношения и свое участие в них. Акцент данного упражнения на поведении того человека, который обратился за консультацией к колоде. Именно он сможет все изменить, если постарается увидеть самого себя со стороны.

1. Как я себя веду в этих отношениях?
2. Каким я вижу своего партнера?
3. Какие отношения я выстраиваю сейчас?
4. Совет: что нужно изменить, чтобы достичь гармонии?

Диагностика отношений

Расклад позволяет проанализировать текущие взаимоотношения, выявить основные сложности и несоответствия между партнерами. С другой стороны поможет увидеть также положительные моменты и даст советы на будущее.

1. Что сейчас происходит между нами?
2. Что мне нравится в отношениях?
3. Что мне не нравится?
1. Что портит данные отношения?
2. Что позволяет отношениям развиваться?
3. Что партнер приносит в отношения?
4. Что я приношу в отношения?
5. Что я могу сделать, чтобы улучшить отношения?
4. От какого поведения мне стоит отказаться?

Управление конфликтом

Простой, но очень информативный расклад поможет разрешить конфликт в отношениях.

В чем причина конфликта? Как женщина привыкла вести себя в таких ситуациях? Насколько это оправдано? И что нужно делать, чтобы разрешить конфликт?

Существуют четыре основных стиля реагирования в конфликте и один вспомогательный: конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество и компромисс. Стил поведения в каждом конкретном случае будет определяться тем, насколько сильно человек хочет удовлетворить свои интересы, равно как и тем, готов ли он ущемить (или учесть) интересы другой стороны.

1. Что меня не устраивает? Причина конфликта.
2. Мой привычный стиль поведения?
3. Каким я вижу своего партнера?
4. Возможное разрешение конфликтной ситуации?

Автор: психолог Ирина Федорова

О художнике

Анна Силивончик (silivonchik.ru)

С детства занималась рисованием, окончила Республиканский лицей искусств в Минске, затем училась в Белорусской государственной академии искусств, а в 2008 году вступила в Белорусский союз художников.

Основной посыл творчества художницы – неоднозначность, сложность, противоречивость жизни и мира. Она смотрит на явления, события, людей, вещи под разными углами зрения, видит разные грани и хочет показать: нет черного и белого, нет дистиллированной правды и лжи, красоты и уродства, добра и зла. За серьезным часто проглядывает смешное, за страшным – веселое, за силой – слабость, за мягкостью порой кроется несокрушимая твердость, и даже добро, которое активно себя насаждает, иногда способно обернуться злом.

Произведения Силивончик – это бесконечный рассказ о взаимоотношениях людей с миром, о неизменных законах природы и о человеческих чувствах, о гармонии и радости бытия во всех его проявлениях.

Картины художницы выставлялись в Беларуси, России, Украине, Казахстане, Германии, Эстонии, Латвии, Чехии, Польше, Венгрии, Голландии.

MAK
arcanes.ru

mak.arcanes.ru/shop



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**