

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Женщина

Колода для исследования чувств и состояний женщины, а также для прояснения ролей и субличности 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»

Колода содержит 80 карт с изображениями женских образов с разным характером, настроением, стилем поведения. Женские портреты созданы художником Александром Соловьевым (Fakir).

Колода позволяет работать с разными запросами: психологическое состояние, паттерны поведения и сценарии, взаимоотношения, семья, работа и т.д.

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. 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?

Карты позволят выявить субличности и архетипы, которые становятся активными в той или иной ситуации. Осознать, какие сублич-

ности помогают, а какие – мешают в достижении поставленных целей. А также познакомиться с конфликтующими или с дополняющими друг друга субличностями или архетипами.

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. Самая 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.

СУБЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ

Идею множественности частей личности развивали многие известные психотерапевты: Фрейд (ид, эго, суперэго), Юнг (Анимус, Аниме, Тень, Персона), Берн (Родитель, Взрослый, Ребенок) и другие.

Субличность – это термин в психологии, который обозначает внутренние образы элементов поведения, которые воспринимаются сознанием каждой личности, как части отдельные от самой личности.

Понятие субличности в мир науки ввел итальянский психиатр, психолог Роберто Ассаджиоли в рамках нового психотерапевтического метода – психосинтеза. Тогда как Ассаджиоли видел множество субличностей, Юнг классифицировал эти сущности как комплексы, в основном отрицательные, и архетипы, в основном положительные. Также он использовал такие термины, как Персона, Тень, Анима, Анимус, и далее развивал их.

Как Юнг, так и Ассаджиоли придерживались идеи существования, помимо субличностей, еще и Я, или Самости, или Центра, отличающегося от частей. Оба видели это так, как будто Самость, или Я,

было тем состоянием психики, которого лишь предстояло достичь состоянием неосуждающего, ясного видения.

Вирджиния Сатир была первым семейным психологом, которая также заговорила о множественности частей личности.

Эрик Берн разработал учение об эго-состояниях, так называемый Транзактный анализ. Родитель—Взрослый—Ребенок.

Теория травмы основа многих трудов по расстройству множественной личности, трактует их как фрагменты прежде единой личности. Специалисты признают множественность у своих пациентов, однако для них эти личности результат ранней травмы и жестокого обращения, что заставляет личность отщеплять от себя «альтернативные» личности

У каждого человека есть свой набор субличностей. «Включаются» они в определенный момент или при определенных обстоятельствах в зависимости от назначения и характера.

Примерный список субличностей: Гордец, Жертва, Неудачник, Перфекционист, Каратель, Злобный, Самобичеватель, Хитрец, Хвастун, Борец с несправедливостью, Человек в футляре и др.

Эти внутренние личности обладают довольно высокой степенью автономии в том смысле, что они думают, говорят и чувствуют не то же самое, что человек, внутри которого они существуют.

Паттерны одной субличности – стиль поведения, внешний образ, эмоции, поступки, набор жестов, позы, мысли, привычки – могут отличаться от паттернов другой субличности.

Количество субличностей и их характеристики зависят от осознанности человека, его фантазии, от его реальных личностных качеств.

Каждая субличность свои желания, потребности, и пытаясь их реализовывать, вступает в конфликт с другими субличностями. Это процесс чаще всего бессознательный.

Вы сами можете выделить у себя несколько субличностей, который почти постоянно ведут диалог у вас внутри. Их можно различить по голосам, тону и высказываемым убеждениям. Некоторые даже умудряются давать им имена. Сюда же можно отнести интроекты частей личности других людей. Интроекция – это включение ин-

дивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр.

Например, одна субличность молодой женщины (назовем ее Маша Иванова) жаждет любви и ищет знакомств с мужчинами. Другая субличность Маши убеждена в том, что ее нельзя любить такой, какая она есть. Интроект матери постоянно напоминает ей о том, что «мужчинам доверять нельзя». В результате женщина знакомится, но на определенном этапе развития отношений или сбегает, или ведет себя так, чтобы ее бросили. Тем самым она может подтвердить слова матери и подкрепить убеждения своей субличности, которая верит в то, что ее невозможно полюбить. Но после того как Маша остается одна, вновь активизируется субличность, жаждущая любви. И так по кругу.

А у Даши Петровой, например, похожий сценарий, но с другими субличностями, одна из которых хочет завести семью, а другая боится мужчин, как огня. Даша выглядит как серая мышка, не выходит из темного угла и всячески сигнализирует мужчинам, что на нее не стоит обращать внимания. Но при этом она страдает от того, что мужчины и правда ее не видят.

Но где же настоящая Маша или Даша? Какая ее часть решает за всех остальных? В разное время активизируются разные субличности. Есть еще часть личности – самая главная – так называемая Самость или «Я». Это та часть, которая видит и взаимодействует со всеми остальными субличностями. Субличность можно представить в виде образа, Самость же нет. Потому что это и есть наблюдающий, сам человек.

И только Самость может сознательно управлять другими. Это как дирижер, управляющий оркестром. Однако прежде чем научиться управлять своими субличностями, важно их для начала увидеть, осознать.

Субличности имеют обыкновение прятаться, действовать из засады. Например, человеку с детства запрещали проявлять гнев или печаль, впоследствии его агрессивная субличность будет вытесняться или отрицаться.

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 избавиться от иллюзий, что архетип можно объяснить 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, ведение 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.

ЗНАЧЕНИЯ КАРТ

Приведенные в данном руководстве значения не являются директивными и истинными для всех. Помните: верно только то, что вы видите сами! Но для кого-то этот раздел может стать помощником в работе с картами.

1. Красота, мягкость, женственность, романтизм.

Отрицательное значение: Отсутствие твердого стержня личности.

2. Простая в общении, доброжелательная женщина, без особых запросов и претензий к миру. Естественность, любовь к природе, животным. Честность, порядочность, исполнительность.

Отрицательное значение: неприязнательность, обыденность, нежелание развиваться.

3. Красота, нежность, женственность, ранимость, чувствительность.

Отрицательное значение: Несамостоятельность, чрезмерная ранимость и пассивность.

4. Трудолюбие, золотые руки. Ответственная работница, радивая хозяйка. У такой женщины все в руках спорится.

Отрицательное значение: Трудоголизм, отказ от собственных желаний и устремлений. Работа «на дядю» за малую оплату.

5. Радость бытия, счастье, умение дышать полной грудью и жить полной жизнью невзирая на обстоятельства.

Отрицательное значение: Радость может быть наигранной и призвана скрыть психологические проблемы.

6. Веселье, беззаботность. Чувство юмора, умение развеселить окружающих. Нет страха казаться спешной или нелепой.

Отрицательное значение: Постоянные попытки всех развеселить могут перерасти в кривлянье или «юрродство».

7. Радость жизни, любовь к комфорту и чувственным удовольствиям.

Отрицательное значение: Мотовство, подверженность искушениям, нездоровый образ жизни.

8. Скромность, простота, искренность, стеснительность. Доброта, честность, естественность.

Отрицательное значение: Чрезмерная доверчивость и смирение.

Неумение идти на поводу своих чувств. Неспособность постоять за себя.

9. Берегиня. Единство с природой, миром и планетой Земля. Осознание глубинной мудрости земного бытия. Тонкое чувствование, духовность, интуиция и врожденная женская мудрость.

Отрицательное значение: Нежелание видеть низкие проявления этого мира, чтобы всегда оставаться «чистой».

10. Хозяйственность, гостеприимство и хлебосольство. Желание сделать родным и любимым приятно, вкусно и комфортно.

Отрицательное значение: Если ограничить себя кухней и детской комнатой, можно много интересного пропустить в своей жизни.

11. Традиции, верность своему долгу перед семьей и родом. Хорошая жена, радивая хозяйка и ответственная мать. Уважение к мужу.

Отрицательное значение: В стремлении угодить мужу и родне такие женщины иногда наступают на горло собственной «песне».

12. Материнство, забота, нежность, сочувствие, опека. Все эти качества могут проявляться не только к детям, но и к любому человеку или к миру в целом.

Отрицательное значение: Душащая забота, тирания под видом опеки. «Яжемать». Нежелание жить своей жизнью.

13. Любовь к чистоте и порядку. Трудолюбие, хозяйственность, домоводство.

Отрицательное значение: Трудоголизм, перфекционизм. Чрезмерное внимание к мелким бытовым делам в ущерб настоящей жизни. Заточение самой себя в четырех стенах своего дома.

14. Отдых, перерыв. Лень, апатия, пустое времяпрепровождение. Нежелание что-то делать, куда-то бежать.

Отрицательное значение: Апатия может затянуться. Часто такие симптомы говорят или о деградации личности или о глубоких психологических проблемах.

15. Золушка. Трудолюбие, доброта, скромность и смирение. Желание быть полезной и хорошей для всех.

Отрицательное значение: Все на ней ездят, беззастенчиво используют при молчаливом согласии самой Золушки.

16. Ощущение счастья, полет фантазии, мечтательность, восторг, эйфория. Медитация.

Отрицательное значение: Оторванность от реальности, желание погрузиться в свои иллюзии. В негативе такое состояние может быть следствием приема химических препаратов или алкоголя.

17. Легкость, искренность, восторг, счастье, полет мысли и эмоций. Ощущение единения с миром, космосом.

Отрицательное значение: Постоянное желание парить над землей ведет к оторванности от земного в прямом и переносном смысле.

18. Танец жизни, яркая эмоциональность. Отдача течению жизни, полное погружение, наслаждение моментом.

Отрицательное значение: Такая самоотдача может привести к эмоциональному истощению.

19. Ангел. Тонкая душевная организация, повышенная эмпатия, эмоциональность и способность к сопереживанию.

Отрицательное значение: Такая женщина живет как будто «мясом наружу». Она светлая и добрая, но совершенно не приспособленная к реальной жизни. Не способна постоять за себя.

20. Иллюзии, нежелание видеть что-то. Соккрытие своих намерений, чувств или мыслей. Глаза как зеркало души на карте прикрыты облаком.

Отрицательное значение: Попытка прикрыть иллюзией настоящее положение вещей.

21. Иллюзии, мечты и фантазии. Погружение в чувства и эмоции. Интуиция, чувствительность, ранимость. Мистичность, оторванность от реальности.

Отрицательное значение: Чрезмерная мистичность и эмоциональность. Хрупкая психика. Зависимости.

22. Инопланетянка. Не от мира сего. Странность, необычность личности. Яркая индивидуальность, непохожесть на всех остальных. Отрицательное значение: Оторванность от действительности, плохая социальная адаптация. Возможно ощущение внутреннего одиночества из-за отсутствия «своих» в близком окружении.

23. Внимание к мистике и эзотерике, магическим практикам. Интуиция, сильная энергетика, магические или провидческие способности.

Отрицательное значение: Чрезмерная мистичность может привести к оторванности от реальности. Увлечения магическими практиками – к полной потере себя.

24. Человек встал на путь саморазвития. Духовные поиски, йога, медитации, курсы, тренинги по самопознанию.

Отрицательное значение: Ложная духовность. Наигранная радость, лицемерие и отказ смотреть правде в глаза. Жизнь в придуманном мире.

25. Ради достижения своей цели готовность пойти на все. Признание своей Тени, отказ быть «хорошей».

Отрицательное значение: Отсутствие моральных запретов. Готовность к неблагоприятным поступкам без последующих угрызений совести. Жестокость, подлость, манипуляции, месть и злоба.

26. Близость к природе, глубокое чувство фауны и флоры. Интуиция, шаманизм, магические или провидческие способности. Целительная энергия.

Отрицательное значение: Очень важно не использовать свои способности во вред.

27. Естественность, наивность, неприязнательность, доверчивость. Дитя природы, дикарка.

Отрицательное значение: Неумение играть по правилам, принятым в обществе. Чрезмерная наивность. Неуправляемость, неприрученность.

28. Упование на Высшие Силы. Вера, духовность, стремление к Свету, миру в душе. Доброта, терпимость, милосердие.

Отрицательное значение: В народе таких людей называют «блаженными» или «не от мира сего». Инфантилизм, наивность, чрезмерная доброта и доверчивость.

29. Аскетизм, монашество, строгие нравы. Идеальность, вера, приверженность группе по интересам.

Отрицательное значение: Фанатичная преданность какой-то идее может полностью лишить человека индивидуальности и радости жизни. Склонность к зависимости. Риск попасть в деструктивную секту.

30. Строгие правила, моральные установки. Борьба за духовные

ценности, правила или традиции.

Отрицательное значение: Игра в «святошу». Ханжество и лицемерие.

31. Контраст, черно-белое мышление. Сочетание противоположных идей или качеств в одном человеке. Выбор, неопределенность.

Отрицательное значение: Раздвоение личности. Сложный выбор.

32. Идеальность, увлеченность, борьба за идеалы.

Отрицательное значение: Борьба за светлые идеалы может перерасти в обычную войну.

33. Уверенность в себе и в правильности своей позиции. Готовность сражаться за идеи и принципы, свои или своей «стаи». Твердые понятия о чести и достоинстве воина.

Отрицательное значение: Агрессивность, воинственность, постоянная готовность к схватке. Неженственное поведение, склонность к соперничеству и конфликтам.

34. Мужество, воля и внутренняя сила. Готовность к борьбе, соперничеству и выполнению своего долга. Феминизм, борьба за равные права с мужчинами на их поле.

Отрицательное значение: Агрессивность, воинственность, повышенная конфликтность. Потеря женственности. Отрицание своего пола. Возможно, нетрадиционная сексуальная ориентация.

35. Яркая сексуальность, внимание к своему телу. Самолюбование. Осознание своих потребностей и желаний.

Отрицательное значение: Сексуальность больше по мужскому типу: агрессивная, активная, эгоистичная, направленная на завоевание «приза» в виде короткой связи с партнером. Заикленность на себе, на своем теле, своих желаниях.

36. Осознание своей привлекательности. Женственность, соблазнение.

Отрицательное значение: Игра в стеснение, лицемерие, кокетство.

37. Яркая женская сексуальность. Соблазнение. Желание и готовность к физическому контакту.

Отрицательное значение: Озабоченность определенной стороной жизни и парных отношений. Беспорядочная половая жизнь.

38. Ожидание «избавления», появления «прекрасного Принца», который разбудит ее своим поцелуем и увезет в прекрасные дали. А до той поры женщина может находиться как будто во сне. Жизнь будет потом, а сейчас – только ожидание будущего счастья.

Отрицательное значение: Возможно ощущение проживания не своей жизни. Пассивность, лень, инфантилизм и неспособность решать свои проблемы самостоятельно.

39. Ожидание светлого будущего, «прекрасного Принца», который придет и спасет из «башни». «Башня» может быть метафорой любого ограничения в жизни. «Прекрасным Принцем» может быть любой человек или обстоятельство.

Отрицательное значение: Пассивность, отложенная жизнь. Постоянное ожидание чего-то.

40. Снежная королева. Разумность, рациональность, ментальная сила. Неподверженность разума чувствам и эмоциям.

Отрицательное значение: Холодность, закрытость, жестокосердие, эгоцентризм. Неумение любить и сочувствовать.

41. Богиня мудрости и справедливой войны Афина – архетип, дающий женскую мудрость и твердость характера. Неподверженность разрушительной силе эмоций. Трезвый расчет, талант тактика и стратега.

Отрицательное значение: Неспособность к сопереживанию. Психологические доспехи. Критика и безжалостный анализ других людей.

42. Ответственность, дисциплинированность, стремление к идеалу, чтобы было по правилам. Структурированность, упорядоченность, чистоплотность, рациональность, практичность.

Отрицательное значение: Стремление к практичности и перфекционизм в ущерб живым эмоциям и отсутствие терпимости к недостаткам других людей и своим собственным.

43. Деловая женщина. Трудолюбие, ответственность, контроль, высокий интеллект.

Отрицательное значение: Женщина-функция: начальник она или простой бухгалтер. Живет работой и на работе.

44. Высокий интеллект, исследовательский интерес. Разумность, рациональность, образованность, начитанность. Хорошие способ-

ности к наукам. Структурирование информации, энциклопедические знания.

Отрицательное значение: Про таких женщин раньше говорили: «Синий чулок». Главное в жизни – абстрактные теории, а не сама жизнь во всех ее проявлениях.

45. Интеллект, начитанность, интеллигентность. Глубокие раздумья, идеи, писательство или научные исследования.

Отрицательное значение: Часто интеллигенция живет в придуманном «книжном» мире и полностью оторвана от действительности.

46. Аристократизм, хорошие манеры, образованность, вежливость, контроль эмоций на людях. Осознание своего положения или желание показать это другим.

Отрицательное значение: Гордыня, чванство, тщеславие, высокое самомнение, презрение к низкому социальному слою.

47. Нацеленность на успех, признание в обществе и карьере.

Стремление к обеспеченной жизни. Хорошие деловые качества, активность жизненной позиции. Здоровый эгоизм и четкое видение цели.

Отрицательное значение: Такая карьеристка пойдет по головам ради достижения своей цели.

48. Женщина-вамп. Загадочная, красивая и соблазнительная, но опасная. Любовь к себе и только к себе.

Отрицательное значение: Манипулирование противоположным полом посредством сексуальности в своих интересах. Эгоцентризм, стервозность.

49. Гордость, самолюбие, чувство собственного достоинства. Ощущение своей исключительности и важности.

Отрицательное значение: Гордыня, самолюбование, эгоцентризм. ЧСВ может перейти все границы и превратиться в ощущение вседозволенности.

50. Практичность, рациональность, материализм, собственничество. Властность, контроль, руководство. Желание продемонстрировать свой успех в виде материальных ценностей напоказ.

Отрицательное значение: Алчность, жадность, понты. Завышенное самомнение, гордыня, самодурство.

51. Самолюбие и осознание собственной ценности. Желание для себя только лучшего просто по факту своего существования.

Отрицательное значение: Повышенное самомнение и самолюбование, тщеславие, гордыня.

52. Жизнь напоказ. Стремление к богатству и роскоши. Гордость своими или чужими финансовыми достижениями.

Отрицательное значение: Понты. Стяжательство, алчность, материализм. Продажа себя за материальные блага.

53. Укротительница диких зверей. Такая женщина сможет найти общий язык с любым человеком или зверем. Самоуважение и уважение к другим. Разумность и сила воли. Доброта и строгость одновременно.

Отрицательное значение: Если переоценить свои возможности, можно пережить нападение со стороны зверя, который не принял вас за альфа-самку.

54. Талант к учительству и преподавательской деятельности. Структурирование информации и умелая подача ее другим людям.

Образованность и начитанность, высокий интеллект. Стремление к опеке и заботе.

Отрицательное значение: Желание всех вокруг поучать может порядком раздражать окружающих.

55. Городская сумасшедшая. Женщина, которая не боится казаться странной, навязчивой, необычной или «сумасшедшей».

Отрицательное значение: Безответственность, разбросанность, неразбериха. Отсутствие генеральной линии поведения по жизни.

56. Творческая необычная личность. Талант, наличие способностей, которые отличают ее от других.

Отрицательное значение: Такой необычной творческой личности необходимо найти свое место в обществе, чтобы не чувствовать себя странной и одинокой.

57. Суперженщина. Все умеет, все знает, все может. По крайней мере, упрямо к этому идеалу стремится.

Отрицательное значение: Чрезмерная активность и деятельность. Стремление быть суперженщиной может привести к нервному срыву и психосоматике.

58. Некая роботизация личности, действовать как механизм. Запрограммированность.

Отрицательное значение: Отсутствие глубоких переживаний. Нет настоящей жизни. Человек в железном футляре. Робот, Терминатор.

59. Жизнь в потоке. Ловкое умение приспособиться к любой ситуации, не испытывая при этом сильных негативных эмоций.

Отрицательное значение: Непостоянство, приспособленчество, рассеянность. Человек как будто не принадлежит сам себе.

60. Женщина-«зажигалка». Жажда праздника, развлечений, танцев и веселья. Умение радоваться и веселиться, отрываться на полную катушку. Непосредственность, артистизм, музыкальный слух и хорошая пластика тела.

Отрицательное значение: Как тут не вспомнить строки из басни Крылова про Стрекозу: «Ты всё пела? это дело: Так поди же, попляши!».

61. Тяга к приключениям. Поиск острых ощущений.

Отрицательное значение: Вредные привычки, тяга к «грязным» удовольствиям. Склонность использовать других. Секс как манипуляция и наживка.

62. Кокетка. Женщина, которая дразнит и искушает. Женственность и сексуальность.

Отрицательное значение: Манипулирование противоположным полом в своих интересах. Легкомыслие, ветреность.

63. Детская непосредственность, искренность, эмоциональность. Внимание к своей внешности и всяким милым безделушкам.

Отрицательное значение: Ветер в голове. Безответственность, инфантильность. Склонность к сплетням и пустому времяпрепровождению.

64. Детская непосредственность, желание всегда оставаться ребенком. Регрессия в детские переживания.

Отрицательное значение: Инфантилизм, капризность, безответственность, поиск «родителя» или опекуна.

65. Психологические черты, присущие подростку. Стремление к самостоятельности и независимости, сепарации от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.

Отрицательное значение: Ершистость, недоверчивость, протест, неуживчивость. Нестабильная детская эмоциональность.

66. Женщина-мальчик. Непосредственность и естественность поведения и речи. Чувство юмора по мужскому типу. Склонность к одежде и прическам унисекс.

Отрицательное значение: Подспудное отрицание женской природы.

67. Склонность к протесту, необычному поведению, вызывающему внешнему виду. Осознание своей индивидуальности и желание отстроиться от «серой массы» обычных людей.

Отрицательное значение: Внутренний и внешний протест может быть связан с глубоким комплексом неполноценности или иными психологическими проблемами, в том числе последствиями психотравмы. А на внешнем уровне приводит к неприятию обществом и к жизненным неприятностям.

68. Внимание к внешности и внешней атрибутике. Желание быть идеальной во всем. Поверхностные эмоции, артистичность.

Отрицательное значение: Кукла – всегда идеальная, молодая и красивая. Но у куклы нет эмоций, нет семьи, нет естественности, нет настоящей жизни.

69. Несвобода, ограничения, чужая воля. Марионетка, игрушка в чужих руках.

Отрицательное значение: Пассивность, отказ от ответственности. Пляски под чужую дудку.

70. Игра, роль, спектакль, маска, карнавал, артистизм.

Отрицательное значение: Неискренность, неестественность, наигранность, манерность. Желание скрыть себя настоящую и играть несвойственные себе роли.

71. Установка на достижении успеха, победы над соперниками.

Ради этой цели готовность к любым нагрузкам и преодолению любых препятствий, в том числе внутри себя. Сила воли и воля к победе.

Отрицательное значение: Наивность и неприспособленность к реальной жизни. Все усилия такая женщина может тратить на дисциплину тела и духа на пути к новым победам, а действительность остается за бортом.

72. Подозрительность, недоверчивость. Ничему и никому нельзя верить на все сто.

Отрицательное значение: Постоянная недоверчивость мешает налаживанию гармоничного взаимодействия с обществом и миром.

73. Пессимизм, стремление к одиночеству. Переживания, эмоциональность, интровертность.

Отрицательное значение: Замкнутость, одиночество, жалость и нелюбовь к себе. Стремление во всем видеть только отрицательные стороны.

74. Нервная обстановка, переживания, страхи, растерянность, потерянности.

Отрицательное значение: Страхи и переживания могут иррациональными, не соответствовать действительности. Искусственное нагнетание ситуации.

75. Недовольство тем, что есть. Капризы, обиды, претензии. Мелочность, придирчивость, перфекционизм.

Отрицательное значение: Повышенная капризность, постоянное недовольство и поиск того, на что или на кого можно обидеться. Эмоциональная манипуляция, вампиризм.

76. Погружение в свои переживания, раздумья. Временный отказ от взаимодействия с внешним миром.

Отрицательное значение: Грусть, одиночество, негативные переживания.

77. Аффект, истерика, крик, эмоциональный взрыв. Выброс накопившегося напряжения.

Отрицательное значение: Неумение держать себя в руках может обернуться неприятностями.

78. Слезы, истерика, негативные эмоции. Желание, чтобы успокоили, пожалели.

Отрицательное значение: Царевна Несмеяна. Страдание напоказ, игра в разные психологические игры, например «Развесели меня», «Нет в жизни счастья» или «Я обиделась раз и навсегда».

79. Слезы, печаль, переживания.

Отрицательное значение: Пессимизм, желание «пострадать», чрезмерная плаксивость и жалость к себе.

80. Склонность к рефлексии, одиночеству. Домоседство, интровертность.

Отрицательное значение: Серая мышь. Недоверчивость, закрытость, закомплексованность. Нежелание следить за своим внешним видом. Проблемы с социальной адаптацией.

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, какой результат вы хотите):

«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?

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 ВЫШЕГО 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.

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.

Женщины, которых я выбираю

Техника предназначена для мужчин. Поможет разобраться в своих предпочтениях и понять, как нужно себя вести, чтобы привлекать тех женщин, которые действительно нравятся.

1. Из колоды «Женщина» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Какие женщины меня привлекают?»

«Какие женщины меня отталкивают?»

«Каких женщин я привлекаю в своей жизни?»

2. Из колоды «Мужчина» (или другой портретной или универсальной колоды) вытащить вслепую карты, отвечающие на вопросы:

«Каким меня видят женщины на самом деле?»

«Как мне себя вести, чтобы быть привлекательным для женщин, которые мне нравятся?»

3. Результаты обсудить и сделать выводы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова
Художник: Александр Соловьев (Fakir)



ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

 t.me/makarcanes

 [@mak.arcanes](https://vk.com/mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYsN

 [@mak.arcanes](https://www.youtube.com/mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYxg

 [@MakArcanes](https://www.pinterest.com/MakArcanes)

 t.me/fedorova_mak

 [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети