

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Мужчина

Колода для исследования чувств и состояний мужчины, а также для прояснения ролей и субличности в процессе его 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 «МУЖЧИНА»

Колода содержит 80 карт с изображениями мужских образов с разным характером, настроением, стилем поведения. Мужские 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 мужскими состояниями, но также может применяться в работе с женщинами, в семейном консультировании. Например, для того чтобы выяснить, какой тип мужчин женщина видит в роли мужа/друга/любовника и т.д. Как он относится к тому или иному мужчине 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, Хвостун, 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 индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок и пр.

Например, одна субличность молодого парня (назовем его Максим) хочет достичь успеха в карьере. Другая субличность Максима убеждена в том, что успех не для него. Интроект матери постоянно напоминает ему о том, что он «должен быть хорошим мальчиком». В результате паренек устраивается на работу, но не верит в себя. А чтобы подсознательно удовлетворить фигуру матери, старается быть удобным для всех, не ввязываться в конфликты и проч. Начальство не воспринимает Максима всерьез, и парень или страдает, или пытается сменить работу на другую. И так по кругу.

Но где же настоящий Максим? Какая его 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. Открытость, эмоциональность, здоровая психика, позитивный взгляд на мир, тактичность, дружелюбие, доброта, честность и порядочность.

Отрицательное значение: желание всем нравиться, избегание конфликтных ситуаций, излишняя доверчивость, раздражающая доброта.

2. Домовитость, хозяйственность, заботливость, гостеприимство, хороший муж и отец.

Отрицательное значение: приземленность, отсутствие карьерных устремлений, слабость характера.

3. Золотые руки, талант в прикладных ремеслах, ответственность, трудолюбие, самодисциплина, упорство, увлеченность любимым делом.

Отрицательное значение: мелочность, излишний перфекционизм, трудоголизм, механистичность деятельности, упрямство.

4. Любовь к земле, хозяйственность, трудолюбие, крестьянская смекалка, расчетливость.

Отрицательное значение: приземленность, излишний расчет, материализм.

5. Забота, ответственность, защита слабых, эмоциональность, душевная теплота, способность любить и опекать, хороший отец и наставник.

Отрицательное значение: чрезмерная забота и опека, лишение самостоятельности, неспособность отпустить другого на свободу, жизнь чужой жизнью.

6. Человек делает что-то не для себя, желание передать что-то по наследству (материальное или нематериальное), наставничество, обучение молодой смены, бескорыстность.

Отрицательное значение: накопление и передача благ только для своих, жесткая патриархальность, привязанность к старым тради-

циям, давление на младшее поколение, желание поставить всех в зависимое от себя положение.

7. Порядочность, мужественность, героизм, благородство, патриотизм, защита слабых, борьба за правду, готовность отдать свою жизнь ради высоких идеалов.

Отрицательное значение: фанатизм, уверенность в своей правоте, нетерпимость к другой точке зрения, отрицание чужих традиций и верований.

8. Любовь к животным и природе, доброта, сочувствие, защита слабых, порядочность, жертвенность.

Отрицательное значение: малая социальная приспособленность, доверчивость.

9. Открытость, доброта, миролюбие, дружелюбие, борьба за мир и высокие идеалы, любовь к природе, путешествиям, хиппи.

Отрицательное значение: разрешение порядка через революционные взгляды, безответственность, жизнь одним днем.

10. Опыт, мудрость, спокойствие, совет, наставничество, родительская позиция, приверженность традициям.

Отрицательное значение: снисходительность, давление авторитетом, консерватизм, ретроградство, жизнь прошлым, неготовность к новому.

11. Аскетизм, духовные искания, равнодушие к земным благам.

Отрицательное значение: фанатизм, нетерпимость, заикленность на чем-то, отказ от обычной жизни в угоду какой-то идее, безрадостность.

12. Поиск своего пути и предназначения, человек никогда не останавливается в своем духовном путешествии.

Отрицательное значение: чрезмерный уход в духовные поиски в ущерб обычной человеческой жизни.

13. Духовный поиск, мистические исследования, увлечения разными эзотерическими течениями.

Отрицательное значение: чрезмерная мистичность, ощущение своей избранности, осуждение непричастных.

14. Стремление к высокому моральному облику, духовность, перфекционизм.

Отрицательное значение: морализаторство, осуждение, нетерпимость, мнит себя мессией, правильным, хорошим, несущим добро и свет всем вокруг.

15. Большая ментальная сила, умение управлять своей энергией, интерес к магии и оккультным наукам, лидерство, эмоциональная выносливость.

Отрицательное значение: уход в оккультизм от реальной жизни, переоценка своих способностей, использование своей силы ради достижения эгоистичных целей.

16. Жажда власти, стремление к лидерству, желание познать в жизни все, отсутствие внутренних ограничений.

Отрицательное значение: стремление к тайной или явной власти над душами других людей, использование своей силы во вред, отсутствие моральных границ, сознательный выбор темного пути, жестокость.

17. Единство со Вселенной, просветление, понимание ценности бытия, осознание высшего смысла, духовность, мистичность восприятия.

Отрицательное значение: оторванность от реальной жизни, уход в иллюзии, излишний мистицизм, склонность к психопатологии.

18. Стремление в будущее, цифровизация, анализ, логика, рациональность, интеллект.

Отрицательное значение: человек как робот, умный, но бесчувственный.

19. Высокий интеллект, исследовательский интерес, наука, образование, новые открытия.

Отрицательное значение: чрезмерная рационализация.

20. Технар, высокий интеллект, образованность в технических науках, рациональность и логика, «компьютерный гений», интерес к технике, математический ум.

Отрицательное значение: оторванность от земной реальности, погружение в мир цифр и компьютерных технологий, равнодушие к внешнему виду и порядку в доме, неустроенность личной жизни.

21. Азартность, увлеченность чем-то, поиск новых впечатлений в обыденной жизни.

Отрицательное значение: инфантильность, безответственность, оторванность от реальности, компьютерная или игровая зависимость.

22. Интеллект, образованность, начитанность, интеллигентность. Отрицательное значение: снобизм, излишняя рациональность, эмоциональная холодность.

23. Образованность, интеллигентность, вежливость, тактичность, благородство, порядочность. Отрицательное значение: интеллектуальный снобизм, оторванность от реальной жизни простого народа, желание сделать всех счастливыми по собственному разумению, склонность к морализаторству и поучениям.

24. Высокий интеллект, вдумчивость, наблюдательность, рациональность, внимание к мелочам, логика, стратегия. Отрицательное значение: подозрительность, недоверчивость, шпионство, излишняя рационализация, отсутствие живых эмоций, уверенность в своей правоте.

25. Воспитанность, тактичность, мягкость, вежливость, покладистость, хорошие манеры, умение нравиться и вызывать хорошее впечатление у женщин старшего поколения. Отрицательное значение: угодливость, льстивость, страх перед мнением общества, «маменькин сынок», сокрытие своих настоящих чувств.

26. Перфекционизм, структурирование, упорядоченность, рациональность и логика, стремление разложить все по полочкам, внимание к деталям, чистоплотность. Отрицательное значение: въедливость, мелочность, занудство, болезненная чистоплотность, чрезмерный перфекционизм.

27. Стремление к цели, уверенность в себе, умение ценить свое время, тактика и стратегия, желание продвинуться вверх по карьерной лестнице, дисциплинированность, выскова работоспособность, желание большего. Отрицательное значение: карьеризм, материализм, чрезмерная расчетливость, готовность идти по головам.

28. Рачительное отношение к материальным благам, ответствен-

ность, расчетливость, рациональное распределение благ, предпринимательство, трезвый расчет, логика, умение сохранять и приумножать финансы.

Отрицательное значение: алчность, стремление к наживе, чрезмерный материализм, эмоциональная скупость.

29. Рациональность, материальная заинтересованность, бережливость, склонность к накоплениям, продуманное поведение. Отрицательное значение: алчность, скупость, хитрость, склонность к манипуляциям, шантажу, мошенничеству ради материальной выгоды, эмоциональная сухость.

30. Власть, ответственность, наставничество, руководство, авторитетность, самодостаточность, независимость. Отрицательное значение: диктатор, самодур, давление, приказание, требование беспрекословного подчинения.

31. Образованность, тонкий вкус, любовь к красивым и дорогим вещам, аристократичность, гордость и чувство собственного достоинства, благородство. Отрицательное значение: высокомерие, снисходительность к низкостоящим, заносчивость, брезгливость, гордыня.

32. Стремление к роскоши и богатству, желание показать все свои лучшие стороны, лидерство, власть, предпринимательство, человек всегда как на сцене. Отрицательное значение: позерство, снобизм, гордыня и понты.

33. Лидерство, целеустремленность, умение повелевать другими, авторитетность, несгибаемая воля, смелость. Отрицательное значение: склонность к противоправным действиям, равнодушие к нуждам других людей, жестокость, расчетливость.

34. Правильный и положительный со всех сторон человек, всегда готов прийти на помощь, склонность к героизму, смелость, мужество.

Отрицательное значение: игра в «правильность», сокрытие истинных чувств, желание нравиться, тщеславие, перфекционизм, слишком высокие требования к самому себе (супермены бывают только в кино).

35. Чувство собственного достоинства, гордость, уверенность в себе, стремление к лидерству.

Отрицательное значение: гордыня, высокомерие, эгоцентризм, нарциссизм, невнимательность к чужим нуждам и личным границам.

36. Бравада, поиск приключений, желание быть в центре событий, геройство, храбрость.

Отрицательное значение: конфликтность, агрессия, жестокость, слепое следование приказам, неуважение к личным границам других, понимает только язык силы.

37. Победитель, чемпион, достигатор, только номер один, на пределе возможностей, соревнование, конкуренция, жизнь как борьба.

Отрицательное значение: стремление к победе любой ценой, фанатизм, заикленность, болезненное самолюбие, без борьбы жизнь бессмысленна.

38. Спорт, здоровье, физическая сила, любовь к соревнованиям, стремление побеждать, преодолевать, изучать пределы возможностей человеческого тела.

Отрицательное значение: заикленность на своем теле, самолюбование, хвастовство, бахвальство, низкий интеллект, равнодушие к умственной деятельности.

39. Внимание к своему имиджу и внешности, работа над собой, стремление к идеалу, озабоченность общественным мнением.

Отрицательное значение: самолюбование, заикленность на себе, нарциссизм.

40. Тяжелые обязательства, человек не справляется со своими обязанностями или не соответствует собственному представлению о себе.

Отрицательное значение: хотелось доказать всем, что я крут, но не смог.

41. Вежливость, обходительность, понимание психологии женщин, артистичность, умение скрывать истинные чувства и намерения.

Отрицательное значение: угодливость, льстивость, склонность к манипуляциям, неразборчивость в связях, желание пожить за

счет женщин, коллекционирование женских сердец, моральная нечистоплотность.

42. Жажда развлечений и земных наслаждений, поиск новых впечатлений, щедрость.

Отрицательное значение: неупорядоченность жизни, легкомыслие, нездоровый образ жизни, умение сорить деньгами.

43. Душа компании, балагур, любовь к вкусной еде и выпивке, чувство юмора, любовь к веселым развлечениям и приятному времяпрепровождению, умение рассказывать интересные истории.

Отрицательное значение: бесшабашность, отсутствие такта и дипломатии, любовь к пошлым анекдотам, чревоугодие и пьянство, лень, сибаритство.

44. Любовь к развлечениям и земным наслаждениям, умение получать удовольствие от простых вещей, легкость в общении, дружелюбие, хорошее настроение, хорошо и вкусно готовит, гостеприимство, хозяйственность.

Отрицательное значение: бесшабашность, чрезмерное стремление к наслаждениям, чревоугодие, безответственность.

45. Чувство юмора, находчивость, экстравагантность, умение посмеяться не только над другими, но и над собой, не боится выглядеть смешным, любит смешить и развлекать окружающих, говорит правду в глаза, якобы шутя.

Отрицательное значение: насмешка, острый язык, цинизм, неуместное шутовство, дурачество.

46. Наивность, простота души, искренность, детская непосредственность, доверчивость.

Отрицательное значение: простофиля, недотепа, недалекий, наивный дурачок, инфантилизм.

47. Честность, порядочность, неприязнительность, скромность, простота, исполнительность.

Отрицательное значение: обыденность, приземленность, неуверенность в себе, отсутствие стремлений.

48. Простота, наивность необразованного человека, неприязнительность, простой обыватель, приверженность своей «стае».

Отрицательное значение: невежество, нежелание учиться и раз-

виваться, зависть к чужому благополучию, «отобрать и поделить», склонность к противоправным действиям.

49. Простота, внутренняя свобода, жизнь сегодняшним днем.

Отрицательное значение: наглость, самоуверенность, дерзость, безответственность, негативизм.

50. Неугомонность, поиск приключений, презрение к обыденности, бунтарь, путешественник, байкер, хиппи.

Отрицательное значение: бунт против общества, неуживчивость, бесшабашность, неуправляемость, беспорядочные связи, пьяница и гуляка.

51. Свобода от всех социальных предрассудков, отсутствие материальных привязанностей.

Отрицательное значение: опустившийся человек, равнодушие ко всему, вызов обществу, алкоголизм, бродяжничество.

52. Благородство, приверженность собственным идеалам, борьба за правду, стремление изменить мир и его законы, желание видеть в людях только добро.

Отрицательное значение: существование в мире иллюзий, отрицание или потеря чувства реальности, нежелание следовать устоявшимся правилам общества.

53. Мечты, фантазии, творчество, экстаз, мистицизм, сентиментальность.

Отрицательное значение: оторванность от действительности, иллюзорность, ранимость.

54. Человек делает себя сам, каким он захочет быть, таким и будет.

Отрицательное значение: завышенное мнение о своих возможностях, отрицание себя настоящего, стремление соответствовать придуманной картинке.

55. Свободный художник, творчество, смелость разрушать стереотипы, яркая индивидуальность.

Отрицательное значение: экстравагантность, отличие от всех, неумение жить по правилам.

56. Творческий поиск, стремление к славе, развитие талантов, нежелание останавливаться на достигнутом уровне.

Отрицательное значение: графоманство, стремление к быстрой

славе, нежелание заниматься реальным делом, затянувшийся творческий поиск.

57. Человек не от мира сего, рефлексия, творчество, интровертность, тонкое чувствование, эмоциональность, сентиментальность, экзальтация, талант.

Отрицательное значение: иллюзорность, оторванность от действительности, излишняя впечатлительность, ранимость, неумение постоять за себя.

58. Ранимость, эмоциональность, тонкий вкус, эксцентричность, артистизм, творчество, бунт против общественных устоев, поиск себя.

Отрицательное значение: женственность у мужчины, манерность, слезливая эмоциональность, истеричность, чрезмерное внимание к своей внешности, склонность к гомосексуализму.

59. Детская искренность и непосредственность, наивность, доверчивость, умение играть, находить общий язык с детьми.

Отрицательное значение: инфантилизм, легкомыслие, нежелание брать на себя ответственность, избегание серьезных решений, застревание в прошлом.

60. Ранимость, эмоциональная эмпатия, артистизм, сокрытие своих истинных чувств.

Отрицательное значение: вечная жертва обстоятельств, готовность играть навязанные ему роли, несчастный внутри человек, одиночество.

61. Протест, бунтарство, экстравагантность, желание отличаться от «серой массы», поиск себя, творчество.

Отрицательное значение: протест ради самого протеста, внутренний раскол, травмированность, склонность к противоправным действиям, алкоголизму и наркомании.

62. Растерянность, осознание чего-то неприятного, рефлексия.

Отрицательное значение: заикленность на плохом, пессимизм, много мыслей.

63. Отстаивание своих личных границ и своего мнения, самостоятельность суждений.

Отрицательное значение: сложный колючий характер, подозри-

тельность, неуживчивость, острый язык, потребность в постоянной самозащите, внешняя колючесть при внутренней ранимости.

64. Полностью закрытый человек, неизвестность, тайна, секрет.

Отрицательное значение: обман, манипуляция, сокрытие истинных намерений.

65. Самозащита, охранение своих границ, нежелание идти на близкий контакт, закрытость, эмоциональная отстраненность.

Отрицательное значение: подозрительность, неуживчивость, избегание близости, чрезмерная защита, переходящая в нападение, человек в футляре.

66. Уверенность в своем праве, умение отстаивать свое, желание повелевать другими, отказ от подчинения.

Отрицательное значение: склонность к насилию, грубость, жестокость, тиран, деспот, самодур.

67. Сокрытие своих намерений, действие исподтишка, оставаясь всегда в тени.

Отрицательное значение: тайный властелин, манипулятор, подлость, предательство.

68. Напористость, стремление к цели любой ценой, уверенность в своей правоте.

Отрицательное значение: конфликтность, агрессия, аффективное поведение, неумение держать себя в руках.

69. Крайняя степени напряжения, эмоциональный взрыв, аффективное состояние и поведение.

Отрицательное значение: неумение управлять эмоциями и поведением, буйство, истерика.

70. Крайняя степень ментальной и эмоциональной напряженности, стресс, аффект, готовность «взорваться» изнутри.

Отрицательное значение: удар, внезапная неприятность, склонность к нарушениям личности.

71. Максимализм, категоричность, противоречивость, внутренний кризис, негативизм.

Отрицательное значение: нескладность, угловатость, неуверенность в себе, неуживчивость, эмоциональная отстраненность, нежелание договариваться.

72. Вдумчивость, глубокие размышления, рефлексия, поиск смысла, поиск выхода из сложившейся ситуации.

Отрицательное значение: запутанность, ощущение отсутствие выхода или решения, депрессия, тупик.

73. Размышления, самодостаточное одиночество, рефлексия, за творничество, интровертность.

Отрицательное значение: пессимизм, одиночество, погружение в негативные мысли и эмоции, отказ видеть вокруг себя что-то хорошее.

74. Ограничения, невозможность действовать, у проблемы нет пока решения, вынужденное ожидание развития событий, на которые невозможно повлиять.

Отрицательное значение: несвобода, плен, тупик, тюрьма, зависимость от чего-то.

75. Человек не может или не хочет видеть нечто важное, непонимание, растерянность.

Отрицательное значение: неспособность осознать происходящее, нежелание взглянуть правде в глаза

76. Все отпущено на самотек, отсутствие сил и энергии для решения проблем.

Отрицательное значение: жизнь не удалась, нежелание или неумение навести порядок в жизни, ощущение несчастья, жертвенность, жалобы и упреки, перекладывание ответственности.

77. Отдых, пауза, стагнация, апатия, равнодушие, нежелание что-то делать.

Отрицательное значение: потакание своим слабостям, лень, чревоугодие, невежество, нечистоплотность, неряшливость, стагнация ума, нежелание развиваться и чего-то добиваться в жизни.

78. Человек с тонкой душевной организацией, эмпатия, ранимость, сентиментальность.

Отрицательное значение: слезливая сентиментальность, слабость характера, неумение владеть своими эмоциями, безответственность, безволие.

79. Мужчины не только огорчаются, но и плачут иногда. Глубокие переживания, горе, печаль, душевная боль, обида.

Отрицательное значение: слезливость, излишняя ранимость и обидчивость, слабость характера, пессимизм.

80. Уход в любом смысле: из ситуации, отношений, с работы, уход в себя, эмоциональная отстраненность, нежелание разбираться в ситуации, идти на контакт.

Отрицательное значение: желание бросить все на самотек, бегство, трусость, безответственность.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Какой я?

Техника поможет мужчине увидеть себя со стороны в самых разных ситуациях и ролях, понять, какие черты характера проявляются в нем 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:

«Какой я мужчина? Какой я отец/муж/друг? Какой меня видит жена/дети/коллеги/друзья? Какие качества во мне проявляются, когда..? Какой я был столько-то лет назад? Каким стал? Каким 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 мужчина на картинке? О чем он думает, переживает, мечтает? Как он взаимодействует с окружающим миром? Как ему 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? Каким 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 самого 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 сам 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 ответил бы вам этот мужчина, если мог бы говорить? Встаньте на некоторое время на его 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.

Мужчины, которых я выбираю

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

1. Из колоды «Мужчина» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы: «Какие мужчины меня привлекают?»

«Какие мужчины меня отталкивают?»

«Каких мужчин я привлекаю в своей жизни?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить.

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

«Какой меня видят мужчины на самом деле?»

«Как мне себя вести, чтобы быть привлекательной для мужчин, 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