

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Как в детстве

Карты поддержат вас в сложное время, подарят позитивный настрой, помогут отыскать в себе силы и ресурсы для дальнейших свершений

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?
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 «КАК В ДЕТСТВЕ»

Невероятно милая и поднимающая настроение ресурсная колода. Изображения на картах легко унесут вас в счастливые моменты детства, где все сказочно интересно и по-волшебному удивительно.

Работа с метафорическими картами «Как в детстве» поддержит вас в сложное время, подарит позитивный настрой, поможет отыскать в себе силы и ресурсы для дальнейших свершений в вашей уже взрослой жизни. У карт можно спрашивать совета в затруднительной ситуации, даже в самом серьезном деле они окажут вам поддержку.

МАК-карты «Как в детстве» хорошо подойдут для психологической работы с Внутренним Ребенком. Например, вы сможете выяснить,

каких ресурсов вашему Внутреннему Ребенку не хватает или, наоборот, какими ресурсами он готов поделиться с вами.

Карты также подойдут для работы с детьми от 5 лет.

Вы можете использовать нижеописанные техники и упражнения для работы с картами или придумать что-то свое.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Конфетти

Техника поможет выявить источники радости и гармонии в душе. А также определить недостающие ресурсы, которых не хватает, чтобы чувствовать себя счастливым.

1. Из колоды «Как в детстве» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить несколько карт (5-7 штук), отвечающих на вопрос: *«Что есть в моей жизни, что позволяет мне чувствовать себя счастливым?»*

2. Карты вскрыть по очереди и описать свои мысли, чувства и эмоции. Возможные вопросы к картам: Что вы видите на картинке? О чем это для вас? Как часто подобный сюжет случается в вашей жизни? Что вы при этом чувствуете обычно? Что вы хотели бы чувствовать? Что мешает вам испытывать положительные эмоции? Что может помочь вам открыть в себе источник простого счастья? Есть ли на карте ресурс или совет для вас? Примите этот ресурс как часть нового себя.

3. Далее достать в закрытую из колоды еще 2-3 карты, отвечающие на вопрос: *«Чего мне не хватает в моей жизни для счастья?»*

Эти карты не менее важные, это то, по чему тоскует душа человека. На них следует акцентировать свое внимание.

Возможные вопросы: Часто ли в вашей жизни случается то, что изображено на картинке? Как вы себя при этом чувствуете? Хотели бы вы переживать такой положительный опыт чаще? Что вы для этого можете сделать?

4. Далее выберите из колоды в закрытую несколько карт, которые отвечают на вопрос:

«Что есть в моей жизни, чему я не придаю большого значения?»

Изучите внимательно эти карты. Быть может, увлекшись далекой целью, вы не замечаете рядом с собой чего-то очень важного. И эти ресурсы, которые уже стали обыденными, могут вам помочь в решении ваших проблем.

5. Когда каждую карту недостающих ресурсов вы обсудили, следует наметить основные шаги для достижения того, чего не хватает. Шаги должны быть конкретными, подробно описанными.

Если у вас или у вашего клиента возникают сложности с данной частью упражнения, можно спросить совета у любой универсальной колоды метафорических карт. Для этого в закрытую вытащить 1-3 карты: *«Что мне делать, чтобы достичь желаемого?»*

На пути к счастью

Техника поможет отыскать силы и ресурсы, на которые можно опереться при достижении поставленной цели.

1. Для начала необходимо сформулировать свою цель, желание или конечную точку пути. Чего я хочу добиться? Конечный результат должен быть конкретным, детально описанным.

Далее из колоды «Как в детстве» в закрытую вытащить 2-5 карт (по желанию), отвечающие на вопрос:

«Какие ресурсы помогут мне достичь желаемого? На что я могу опереться в достижении своей цели?»

Карты вскрыть и подробно описать.

2. Технику можно дополнить конкретными советами, которые можно вытащить из любой универсальной колоды метафорических карт в ответ на вопрос:

«Что мне делать? Какие шаги следует предпринять?»

Ресурсы внутреннего ребенка

Практика поможет поддержать самую творческую и самую раннюю часть вашей личности – Внутреннего Ребенка. Если эта часть личности несчастна, то и вы будете несчастны. Поэтому очень важно следить за состоянием Внутреннего Ребенка и дарить ему вашу любовь и поддержку.

1. Из колоды «Как в детстве» выбрать в открытую одну или не-

сколько карт в ответ на вопрос:

«Чего не хватает Внутреннему Ребенку?»

Изучите карты внимательно, проговорите или запишите ваши мысли и чувства, воспоминания, ощущения в теле. То, что вы увидите и почувствуете, очень важно для вас.

2. Подумайте, каким образом вы можете дать вашему Внутреннему Ребенку то, что ему не хватает? Возможно, поехать в отпуск? Сменить сферу деятельности? Больше учитывать свои желания, а не чужие? Завести новых друзей? Или даже собаку? Перестать себя ругать? Сходить в спа-салон, баню?

3. Но самый важный ресурс для вашего Внутреннего Ребенка – это ваша безусловная любовь, принятие и поддержка. Раньше ваш Ребенок это получал (или не получал) от мамы. Теперь на месте родительской фигуры – вы сами. И только вы сможете дать Внутреннему Ребенку любовь, и никто другой.

Мысленно поговорите с этой маленькой девочкой или мальчиком. Спросите о ее/его чувствах, потребностях и желаниях. Мысленно дайте ей/ему все, что он попросит – мороженого, зоопарк, новый велосипед, красивое платье или что-то еще.

А затем скажите ребенку прямо в глаза:

«Я люблю и принимаю тебя. Ведь ты – это я, а я – это ты. Я больше никогда не буду тебя отвергать, осуждать или ругать за что-то. Ты ни в чем не виноват. Я люблю и принимаю тебя таким, какой ты есть».

Посадите воображаемого ребенка к себе на ручки, обнимите его, погладьте по головке, прижмите к сердцу. Передайте этому малышу энергию безусловной любви. Если ребенок плачет, дайте ему выразить свои чувства и успокойте его.

Такая практика заканчивается тогда, когда ваш Ребенок спокоен и счастлив, и вы можете слиться с ним в одно целое: он как будто входит в ваше сердце ярким теплым Светом.

Проводите эту практику слияния с Внутренним Ребенком регулярно.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова