

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Я чувствую. Для женщин

Карты с художественными портретами для работы с чувствами, эмоциями, состояниями и переживаниями женщины

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.

ЭМОЦИИ

Современный человек по мнению психологов мало разбирается в собственных чувствах и чувствах других людей. Не умеют правильно определять и проявлять свои эмоции. И эта ситуация будет усугубляться ввиду всеобщей компьютеризации.

Становится важным сейчас учить детей и подростков распознавать и проживать свои истинные эмоции.

Эмоции есть у всех теплокровных животных, так как это способ поддержания жизненного процесса в оптимальных границах и сохранения вида.

Эмоция – это особый класс психических явлений, которые протекают в форме переживаний, отражают отношение человека к удовлетворению или неудовлетворению его актуальных потребностей. Эмоция находит свое отражение в мимике, интонациях голоса, двигательных реакциях, физиологических явлениях (пот, дрожь, повышение пульса и давления и проч.). Она в краткие сроки охватывает весь организм и подчиняет себе все его функции.

Есть эмоции, которые повышают активность и дают прилив сил, а есть эмоции, которые приводят к упадку сил и апатии (стенические и астенические эмоции).

Часто люди испытывают противоположные эмоции в один период времени (например, страшно интересно).

Проживание эмоций тесно связано с мимикой человека. Наиболее часто проживаемая эмоция в течение жизни человека в старости навечно отпечатывается на его лице. Отсюда пошла народная мудрость о том, что к старости мы имеем такое лицо, какое мы заслужили.

Также справедлива и обратная связь – если мы примем позу и выражение лица грустного человека, то нам сразу же станет действительно грустно.

Выражение и восприятие эмоций напрямую зависит от культуры общества, где проживает индивидуум, а также от исторического периода.

Эмоции возникают при рассогласовании между жизненной потребностью и возможностью ее удовлетворения. Информированность индивида о том, что происходит, меняет эмоциональный настрой и поведение. В случае отсутствия информации у человека возникают негативные эмоции, и чем дольше нет информации, тем глубже и сильнее становятся отрицательные переживания.

Классификация эмоциональных состояний:

1. *Аффекты* (максимальная эмоциональная реакция на раздражитель, которая отключает сознание и подключает дополнительные возможности организма).
2. *Эмоции* (кратковременная реакция на стимул, реальный или воображаемый).
3. *Чувства* (имеет направление и в прошлое, и в будущее).
4. *Настроения* (устойчивое, довольно слабо выраженное переживание, которое охватывает поведение и деятельность человека в течение длительного времени).
5. *Стресс* (комплексная реакция, которая вызывает нарушения в физиологических, ментальных процессах и характеризуется необычным поведением человека).

К базовым эмоциям относятся: радость, удивление, интерес, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина. Базовые эмоции способны формировать тип характера, телосложения, походки и т.п.

Чувства – это наиболее устойчивые переживания человека, которые возникают при удовлетворении или неудовлетворении социальных потребностей. Например, гордость, любовь, ненависть и т.п. Чувства осознанны, опредмечены и обобщены.

Моральные (нравственные) чувства – переживание человеком его отношения к другим людям, обществу, правилам и нормам. Возникают при сравнении действительности с общественными нормами после их принятия. Положительные моральные чувства: доброжелательность, нежность, симпатия, дружба, коллективизм, патриотизм, долг, товарищество. Отрицательные: индивидуализм, эгоизм, вражда, зависть, ненависть, злорадство.

Интеллектуальные чувства – это чувства, связанные с познавательной деятельностью, регулируют интеллектуальную активность личности. Это такие чувства, как: интерес, удовлетворение, любовь к истине, сомнение, удивление, юмор.

Эстетические чувства – это окраска ощущений, которые характеризуют наше отношение к отдельным качествам предмета. Переживание прекрасного, уродливого или трагического.

Практические чувства связаны с деятельностью человека. То есть это удовлетворение, творческий подъем, увлеченность, досада.

Отдельно выделяют *страсть* – это доминирующее чувство, которое захватывает человека и полностью им управляет.

Нарушения эмоций и чувств

К патологическим свойствам личности человека относят аффективные свойства:

- аффективная возбудимость (раздражительность),
- аффективная слабость (чрезмерная эмоциональная восприимчивость, чувствительность),
- аффективная вязкость (склонность к застреванию в неприятных переживаниях),

- аффективная истощаемость (яркие проявления эмоций и последующая апатия).

Эмоциональные особенности:

- эмоциональная возбудимость (готовность эмоционально реагировать),
- эмоциональная глубина (интенсивность, но поверхностность эмоций),
- эмоциональная устойчивость (слабая впечатлительность, отсутствие реакций на эмотивные раздражители),
- эмоциональная экспрессивность (выраженность эмоций через внешние проявления),
- эмоциональный тон восприятия жизни и ожидания будущего (оптимизм и пессимизм).

Эмоциональная депривация приводит к тому, что человек может делать больно другим, потому что не понимает, что они при этом чувствуют.

Если эмоции длительное время не реализуются, то они приводят к разрушительным последствиям для психики и организма человека. Если человек контактирует со своими чувствами и эмоциями, это его защищает.

Начнем с того, что эмоции и чувства не должны оцениваться и классифицироваться по типу: можно/нельзя. *Не бывает плохих или хороших эмоций.* Они возникают помимо сознания и желания и требуют принятия и проживания.

Выражать эмоции каким-либо образом вовсе не обязательно, это все социально обусловленные нормы. Для проживания эмоции достаточно позволить ей быть. Например, если вы разозлились, признайтесь в этом хотя бы себе: «Да, я сейчас очень зол». Выражение этой злости вовне – вторично, зависит от обстоятельств и личностных предпочтений.

Люди часто путают внешнее поведение с эмоцией. Если человек выражает агрессию, вовсе не обязательно это свидетельствует о переживании им злости, чаще всего, за этим кроется страх. За добродушием может скрываться тревога и т.п.

Контакт со своими переживаниями и чувствами способен привести к внутренней трансформации человека. Вспомните себя до того, как вы испытали любовь и после. В отличие от чувств, проживание эмоций мало способно изменить личность человека.

ОСОБЕННОСТИ КОЛОДЫ «Я ЧУВСТВУЮ»

Карты из колоды «Я чувствую» содержат 110 художественных женских портретов, созданных Ириной Федоровой с помощью нейросети.

Психика устроена так, что нам гораздо легче понять свои собственные эмоции, когда мы ассоциируем себя с каким-то персонажем. Это позволяет посмотреть на свои чувства и ощущения со стороны, снижает уровень стресса и тем самым помогает осознать, что на самом деле происходит в нашем внутреннем мире.

Набор метафорических карт можно использовать для саморефлексии или в процессе психотерапии. Колода может помочь в разборе любой затруднительной ситуации, а также в терапии травм и негативных переживаний.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий.

Для работы с колодой можно использовать нижеприведенные техники или любые другие, которые вы можете придумать сами или посмотреть в других источниках.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Мое эмоциональное состояние

Техника позволяет проанализировать свое текущее психологическое состояние, а также понять, что в этом состоянии нужно менять и в какую сторону.

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

«Как я себя чувствую последнее время (или в связи с ситуацией)?»

«На какие чувства и эмоции мне нужно обратить внимание?»

«Какие переживания я не замечаю?»

«Совет. К чему мне стремиться?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить.

Возможные вопросы к картам: Что чувствует женщина на картинке? Какая у нее мотивация? Чего она хочет? От чего она хочет избавиться? Нравится она вам или нет? Что именно нравится или не нравится? Почему? Как эта карта может характеризовать ваше психологическое состояние? В чем вы похожи с изображенной женщиной? Чем вы от нее отличаетесь? Какие вопросы вы хотели бы ей задать? Что она могла бы вам сказать? Какой совет она может вам дать? Какой совет вы хотели бы дать ей?

3. Из любой ресурсной колоды вслепую вытащить 1-3 карты, отвечающие на вопрос:

«Мои сильные качества и положительные черты характера, на которые я могу опереться?»

Вопросы: Что происходит на картинке? Чего хочет персонаж? Как он этого добивается? Подходит ли вам такая стратегия поведения? Какой совет вы примите к сведению? Как это может помочь вам в дальнейшем?

Работа с негативными переживаниями

Техника подходит для глубинной работы с переживаниями из прошлого, с травмирующими ситуациями, стрессами и иными негативными состояниями.

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

«Как я себя чувствовала тогда?»

«Как я себя чувствовала спустя некоторое время (срок зависит от давности события – месяц, год, 5 лет и т.д.)?»

«Как я себя чувствую сейчас?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить, описать свои чувства и мысли.

Здесь мы можем проследить динамику развития психологической травмы. Положительная она или отрицательная? Становится жен-

щине лучше или хуже со временем? На данный момент исчерпана ли та ситуация или она еще актуальна?

2. Далее вслепую вытянуть карты в ответ на вопросы:

«С какими состояниями и эмоциями мне нужно поработать?»

«К каким состояниям и эмоциям мне нужно стремиться?»

Данные позиции покажут нам, какие чувства и состояния необходимо проработать в ходе психотерапии для того, чтобы избавиться от травматических переживаний.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова



**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