МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Любовь глазами художника

Колода, позволяющая исследовать взаимоотношения между мужчиной и женщиной: ожидания, идеализации, проблемы и пути выхода из затруднительных ситуаций

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 «ЛЮБОВЬ ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА»

Колода содержит 110 карт с художественными изображениями различных сюжетов и типов взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Персонажи на картинах проживают разные эмоции и чувства.

В состав колоды входят не только положительные, ресурсные сюжеты, но порой негативные, острые, противоречивые, что позволяет работать с самыми разными запросами.

Данный набор можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Колода также может применяться в семейном консультировании.

В дополнение можно использовать другие колоды из той же серии «Глазами художника»: «Мужчина», «Женщина» и «Детство». Это поможет исследовать не только взаимоотношения, но и роли, ожидания каждого партнера, а также то, как себя чувствует Внутренний Ребенок каждого.

ОТНОШЕНИЯ

В самом начале отношений, когда мужчина и женщина встречают друг друга, влюбленным кажется, что их прекрасное чувство не угаснет никогда.

«И жили они долго и счастливо» – так говорят нам многие сказки. Но когда заканчивается сказка, начинается реальная жизнь. Жизнь, в которой соприкасаются разные миры. Возникнет ли полный гармонии любви и взаимоуважения союз – зависит от многих обстоятельств.

Каждый мечтает встретить своего человека. К сожалению, много «идеальных» пар тонут в бесконечных обидах, претензиях и в итоге расстаются.

Глядя на счастливые пары, которые пронесли любовь сквозь года, мы думаем: «Повезло же им». Но разве дело лишь в везении? С уверенностью можно сказать, что за каждой счастливой семьей стоит долгая и серьезная работа каждого из супругов.

По-настоящему гармоничные и развивающие двух партнеров отношения находятся в постоянном развитии. И для того, чтобы создать гармоничный союз, нужно понимать, что происходит в отношениях, на каком они этапе, и как лучше действовать.

Ученые-исследователи и практикующие специалисты-психологи выделяют определенную закономерность в развитии любых отношений. Это те этапы, которые проходит каждая влюбленная пара на пути к подлинному единению сердец.

7 стадий отношений:

1. Влюбленность
2. Пресыщение
3. Отвержение
4. Развитие терпимости
5. Служение
6. Дружба
7. Любовь

Влюбленность

Романтика, цветы, кафе, вечерние прогулки, созерцание заката. Трава становится зеленее, небо –голубее, птички поют громче, и кажется, что весь мир создан только для вас. Вы искренне восхищаетесь партнером и готовы совершать смелые, а порой и безрассудные поступки. Все ваши мысли заняты обожаемым объектом и предвкушением встречи с ним.

Вы ощущаете бабочек в животе, а заодно и в той части мозга, которая отвечает за рациональное мышление. А все, потому что гормоны, отвечающие за удовольствие, зашкаливают, и в кровь выбрасывается целый коктейль радости, эйфории и наслаждения.

В это время каждый из партнеров хочет показать свои лучшие качества. Влюбленный не видит реального человека и его недостатки, так же как и объективную картину происходящего. Чаще всего он видит идеализированный образ своего партнера.

Если расставание происходит на данном этапе, человек запоминает такие отношения как самое чудесное время, а бывшего возлюбленного – как идеального партнера.

У кого-то период влюбленности занимает несколько месяцев, а кто-то может растянуть его и на пару лет.

Но влюбленность когда-нибудь проходит. Эмоциональный подъем постепенно идет на спад. И сожалеть об этом не стоит, это закономерный и естественный процесс.

На этапе влюбленности важно сохранять здравый смысл, не перестараться с идеализацией образа другого человека и желанием показать идеальным себя. Так у вас есть шанс избежать в будущем большого разочарования. Ведь потом все равно придется встретиться лицом к лицу с реальностью, и вам, и вашему партнеру.

Пресыщение

Проходит время, влюбленные привыкают друг к другу. Времяпрепровождение с партнером перестает быть чем-то особенным, жизнь возвращается в привычную колею. Уменьшается желание делать сюрпризы и быть постоянно вместе. Каждому хочется свободного пространства и сосредоточения на своих личных делах.

Для одних людей это может стать знаком, что любовь прошла. У других появляются сомнения в правильности сделанного выбора и в целесообразности таких отношений вообще.

Иллюзии рассеиваются, мы видим человека таким, каков он есть, и реальность вступает в свои права. Неожиданно то, что раньше восхищало, начинает раздражать. В близких отношениях обнажаются комплексы, страхи, дефекты характера и не самые лучшие модели поведения, потому что редкий человек способен притворяться «хорошим» 24 часа в сутки. Происходят первые недопонимания, претензии и ссоры.

Часто на этом этапе пары распадаются. Некоторые действительно не подходят друг другу. А иногда люди просто не готовы работать над собой и переходить на следующий уровень.

Если же пара проходит этот этап, возникает потребность наладить и улучшить свой союз. Само понимание и стремление к этому – и есть начало работы над будущим счастливым союзом.

Этап пресыщения может длиться около года или полутора лет. В этот период важно научиться принимать партнера таким, какой он есть. Изучать его с исследовательским интересом, нежели с целью поиска недостатков и предъявления претензий. Это этап настоящего знакомства двух миров, с уникальными мыслями, чувствами, мировоззрением и ценностями.

Отвержение

Это один из самых сложных этапов отношений. «Розовых очков» давно уж нет, зато бытовых забот и трудностей в избытке. Партнеров ждет встреча не только с подводными камнями, но порой и с острыми рифами или даже айсбергами.

Мужчину и женщину может раздражать друг в друге буквально все, а нерешенные проблемы и конфликты наваливаться сразу со всех сторон. Часто именно в этот период у пары появляются дети, что может еще больше усилить отдаление и недопонимание. В этот же период супруги могут активно и чаще всего безрезультатно пытаться переделать другого под себя.

Партнеры часто чувствуют себя чужими. А сомнения в правильно-

сти сделанного выбора только усиливаются. И вопросы в голове звучат все настойчивее: «А может быть это не настоящая любовь? Об этом ли я мечтала или мечтал? Может быть мое счастье где-то в другом месте?»

На этом этапе пары нередко принимают решение закончить свой путь в совместное будущее.

Кризис отвержения как правило наступает через 2 или 3 года, но здесь все индивидуально. Некоторые пары проходят его остро. А те, кто научились договариваться и принимать друг друга «как есть», справляются с такими испытаниями более гладко и спокойно, еще больше укрепляя свой союз.

Но каков бы ни был ваш период отвержения, важно помнить, что ломать – не строить. И в новых отношениях вы все равно со временем придете к этапу отвержения.

В это непростое время лучше проявить мудрость, принимая другого человека со всеми плюсами и минусами, не подгоняя под свои представления о том, каким ему стоит быть.

Возможно, имеет смысл посвящать больше времени самому себе. Постоянное пребывание вдвоем вряд ли усилит гармонию и взаимопонимание. Напротив же, саморазвитие поможет обрести устойчивость, понять свои чувства и наладить отношения с собой в первую очередь. Чтобы затем вместе вывести ваш союз на другой более качественный уровень.

И конечно без терпения не обойтись. Об этом говорит нам следующий этап.

Развитие терпимости

Если пара решает сохранить отношения, каждый из партнеров, осознанно или нет, дает согласие развивать свою терпимость. И союз постепенно обретает прочность и стабильность.

В этот период риск расставания тоже есть, но он значительно меньше, чем в предыдущие. Партнеры уже многое прошли вместе и вложили в этот союз много сил, у них есть совместные дети, имущество, а часто и финансовые обязательства.

Серьезных претензий и размолвок уже нет, да и конфликты проходят более спокойно и конструктивно. Партнеры умеют принимать позицию друг друга и не доказывают до бесконечности свою правоту. Каждый занят повседневными делами и обязанностями, и все меньше времени уделяется наслаждению обществом друг друга и получению удовольствия от союза.

В это время отношения часто кажутся рутинными и однообразными. Один из партнеров или оба могут чувствовать себя неудовлетворенными и страдать от отсутствия самореализации и насыщенности жизни.

А еще они учатся друг друга терпеть. Без терпения не получится создать крепкий и долгосрочный союз. Но это не совсем верная мотивация, а точнее – она не может быть единственной, потому что она не ведет к счастливым отношениям.

Данный период в среднем продолжается около трех лет. Но пара может остаться в таком состоянии надолго или даже навсегда. Партнеры терпят и прощают, боясь каких-либо резких действий, потому что не хотят друг друга потерять. И тем самым лишают себя дальнейшего развития и роста.

В это время важно не ограничиваться совместным бытом и обязательствами, дать партнеру возможность проявлять свою индивидуальность, поддерживать его желания и стремление реализовать себя в этом мире. Не менее важно – предоставить такую же возможность и себе.

Увлечения, творчество или хобби не обязательно должны быть совместными. И если они у каждого свои, то у пары всегда будут новые грани для общения и совершенствования взаимоотношений.

Служение

На этапе служения происходит зарождение подлинных чувств, партнеры постепенно начинают понимать, что значит по-настоящему любить другого человека.

И если в предыдущие периоды они были больше сосредоточены на удовлетворении своих потребностей и желаний, то сейчас каждый хочет сделать что-то приятное для близкого человека, порадовать его, не требуя и не ожидая ничего взамен.

Взятые на себя обязательства уже не кажутся какой-то тяжелой необходимостью, а наоборот выбираются осознанно и выполняются с удовольствием. Пара договаривается о распределении ролей и комфортных для всех правилах.

Супруги искренне ценят друг друга, они много времени посвящают общению, проговариванию своих чувств и обсуждению происходящего. Каждый хочет вносить свой вклад в укрепление и благополучие совместного союза, в первую очередь заботясь о счастье, радости и комфорте другого человека, не считая, кто больше вложился.

На этом этапе сексуальная жизнь пары становится более яркой, насыщенной, поскольку партнеры полностью доверяют друг другу и могут по-настоящему раскрыться. Часто в этот период люди чувствуют, что они заново влюблены, как будто в самом начале знакомства.

Такое гармоничное время в жизни пары может продолжаться довольно долго. Нередко супруги с удовольствием занимаются каким-то общим делом или семейным бизнесом.

Дружба

Этот период возвещает о скором приближении глубокой, истинной и настоящей любви, которая лишь укрепляется с годами.

Придя к этапу дружбы, отношения в паре наполнены доверием, взаимным уважением, интересом, привязанностью и преданностью. Партнеры могут положиться друг на друга.

Супруги делятся друг с другом сокровенным и стремятся к гармоничному сотрудничеству. А еще они имеют огромный запас знаний о своем любимом человеке, что помогает понимать его чувства и переживания, с принятием относиться к его вкусам, ценностям, интересам, увлечениям и кругу общения.

Отношения уже прошли сквозь все тернии и не нуждаются в серьезной работе, а многочисленные ошибки совершены, проработаны и исправлены. Сейчас это союз двух самодостаточных людей, реализующих свои желания и свой потенциал. Супруги привязаны друг другу, но не болезненной зависимостью, а осознанным выбором и желанием быть вместе и дарить друг другу любовь, быть поддержкой и опорой.

Конечно, такое единение не означает, что в отношениях совсем безоблачно. Супруги могут чувствовать и раздражение, и гнев, и недовольство. Но они умеют говорить о своих чувствах и слышать другого, а также работать над возникающими сложностями.

Этот период отношений обычно длится от 3 до 5 лет.

Любовь

Существует мнение, что любовь со временем проходит. Но в настоящих взаимоотношениях уходит страсть, влюбленность, уходят и иллюзии, а любовь приходит позже. Лишь через года после первой встречи двух влюбленных начинается долгожданная и самая важная пора в отношениях мужчины и женщины. И любовь со временем только усиливается и крепнет.

Все сложности, крутые повороты, обрывы и пропасти, спады и подъемы предыдущего пути вели по дороге к истинной любви.

Про такие пары как раз и говорят: «Живут душа в душу». Супруги наслаждаются своим союзом, тем удивительным и счастливым миром, который они вместе создали. Они много времени проводят вдвоем и даже в преклонном возрасте держатся за руки, мило беседуют и с нежностью смотрят на любимого. Слова им не нужны, они уже давно понимают и чувствуют друг друга, даже на расстоянии. Они – словно единое целое из двух независимых и гармоничных частей.

Каждый несет ответственность за свои действия и отдает себя отношениям сполна, не требуя ничего взамен, но и одарен взаимностью в избытке.

ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ

Так или иначе, любовь – это главный приз, который получат только те, кто проявлял упорство и терпение изо дня в день, кто готов был работать над собой, учиться слушать и слышать, строить отношения, понимать, уважать, принимать. А еще постоянно тренировался и практиковался во всех перечисленных искусствах.

И как бы ни хотелось ускорить весь процесс, пропустить какой-ни-

будь этап вряд ли получится. Но этот путь можно пройти с большей легкостью, спокойствием и удовольствием.

В каждом периоде отношений заключен свой бесценный опыт, и у разных пар он займет разное время. Есть еще опасность застрять на каком-нибудь этапе. Так может происходить, если партнеры из-за страхов, комплексов и неготовности к изменениям, недовольны отношениями, но и не хотят работать над ними или их завершить. Тогда союз превращается лишь в видимость отношений.

Есть также распространенное мнение, что любовь – это полное слияние двух половинок, двух влюбленных. Однако сплетение и слияние двух личностей является скорее зависимостью, которая мешает и тормозит как совместный рост, так и развитие каждого из партнеров.

Счастливые отношения возможны лишь между двумя эмоционально и психологически зрелыми, самодостаточными личностями. У каждой из которых есть своя жизнь, своя самореализация, собственные увлечения, интересы и личное пространство. Причем интересы могут как пересекаться, так и нет. Но при этом каждый уверен в поддержке партнера и его принятии: в любом случае, в любой ситуации и в любых обстоятельствах.

Без доверия и уважения гармоничных отношений не бывает. Не бывает их и без кризисов. Ученые и практикующие специалисты по семейному консультированию выделяют основные кризисные периоды в жизни пары:

1 год. В это время распадается около половины пар, не выдерживая этапа отвержения.

3-5 лет. Чаще всего у пары уже есть дети, и супруги, не желая травмировать их, учатся друг друга терпеть.

8 лет. Совместная жизнь становится размеренной и спокойной, дети не требуют постоянного внимания, а быт наполнен однообразием и рутиной. В это время наиболее вероятны отношения на стороне в поисках свежих и ярких ощущений.

16-20 лет. Пара приходит к кризису «пустого гнезда»: дети повзрослели, а супругам необходимо заново учиться жить вдвоем. Порой люди расходятся в это время, так как кроме детей их больше ничего не связывает. Или продолжают жить вместе, оставаясь в фазе терпения.

Даже в самый сложный период, важно понять, что все пары проходят через кризисы, это – нормальный и естественный процесс. И как закончился этап влюбленности, так закончится и этап проверки прочности вашего союза. А вы, понимая суть происходящего и имея «карту местности» под названием «Любовь», сможете пройти наилучшим путем, сделав себя и ваши отношения намного крепче и устойчивее.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Гармонизация отношений

Техника поможет разобраться, что мешает, а что помогает паре налаживать взаимоотношения. И получить совет.

1. Из колоды следует вслепую достать две карты, отвечающие на вопросы:

«Слабые стороны наших отношений?»

«Сильные стороны наших отношений?»

2. Карты вскрыть по очереди и обсудить. Какие чувства, мысли вызывают образы? Видите ли в представленных сюжетах ответы на свои вопросы? Как это проигрывается в реальной жизни? В чем состоит сила и слабость каждого из партнеров, и как это влияет на отношения в целом?

3. Из любой универсальной, портретной или ресурсной колоды достать по 1-3 карты-совета для каждой из двух ранее вытянутых карт.

«Что мне поможет сгладить слабые стороны?»

«Что мне поможет укрепить отношения?»

Ожидания и реальность

Техника поможет выявить противоречия между желаемым положением вещей и реальным, разобраться в истинности желаемого, а также понять, какой тип взаимоотношений может принести счастье.

1. Из колоды следует вслепую или в открытую (по желанию) достать карту, отвечающую на вопрос:

«Какими я вижу идеальные отношения?»

Выпавшую карту нужно проверить на «истинность» желаний. Далеко не всегда то, что мы считаем для себя идеальным, приносит нам счастье. Для проверки можно достать из любой универсальной или портретной колоды карту, отвечающую на вопрос:

«Как я себя буду чувствовать в таких взаимоотношениях?»

2. Далее вслепую достать карту, отвечающую на вопрос:

«Какие отношения я привлекаю в свою жизнь в реальности?»

Здесь тоже можно произвести проверку. Достать из любой универсальной или портретной колоды карту, отвечающую на вопрос:

«Как я себя чувствую в этих отношениях?»

3. Карты вскрыть и обсудить. Какие вы видите противоречия между ожиданиями и реальностью? Нравится ли вам то, что вы видите? Если не нравится, то что именно и почему? В каких отношениях вы будете чувствовать себя лучше? Почему? Сделать соответствующие выводы.

4. Если еще остались вопросы, можно вслепую достать из колоды карту, отвечающую на вопрос:

«Какие отношения мне нужны на самом деле?»

Эту карту также можно проверить при желании, чтобы убедиться в том, что вы сами себя не «обманываете». Если в ходе проверки все же вышла негативная карта, то продолжаем искать наиболее подходящий вид взаимоотношений до достижения желаемого результата.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети