

# ЛЮБОВЬ

## ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА

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

---

Колода содержит 120 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

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.

Дополнительно можно использовать другие колоды из серии «Глазами художника» – Женщина, Мужчина.

Это поможет исследовать не только взаимоотношения, но и роли, ожидания каждого партнера.

Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

### **ТЕХНИКА «ГАРМОНИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ»**

Техника поможет разобраться, что мешает, а что помогает паре налаживать счастливые взаимоотношения. А также выяснить, что нужно делать для их гармонизации.

**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 именно состоит сила и слабость каждого из партнеров, и как это влияет на отношения в целом?

**3.** Из любой универсальной (например «Аллегии»), портретной (например, «Портреты», «Женщина/Мужчина глазами художника») или ресурсной (например, «Точка опоры») 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?»*

## **ТЕХНИКА «ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ»**

Техника поможет выявить противоречия между желаемым положением вещей и реальным, разобраться в истинности желаемого, а также понять, какой тип взаимоотношений может действительно 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 на самом деле. Для проверки можно достать из любой универсальной (например «Аллегии») или портретной (например, «Портреты», «Женщина/Мужчина глазами художника») 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 колоды:**  
**ИРИНА ФЕДОРОВА**  
*elleirina@gmail.com*

Другие колоды этого автора  
можно приобрести на сайте:  
**mak.arcanes.ru**

Инструкции в электронном виде:  
**<http://mak.arcanes.ru/load/instrukcii/2>**