

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

ХИМЕРА

Колода для глубинной работы со страхами, фобиями и иными негативными переживаниями, в том числе скрытыми в подсознании

Страх относится к фундаментальным (базовым) эмоциям. Базовые эмоции – это те эмоции, которые нельзя разделить на составляющие, но сами могут являться основой для формирования других эмоций. Эта эмоция является необходимой для выживания. Однако человек помимо страха перед реальной опасностью, склонен бояться того, чего нет, но оно может случиться в будущем. Фрейд называл такими страхи невротическими. Если страх отрицается и не признается, то он исподволь может оказывать на жизнь мощное и часто калечащее влияние. Страх может вызывать состояние хронической тревожности. Но что самое парадоксальное и печальное – это то, что мы подсознательно притягиваем в свою жизнь то, чего боимся!

Если мы сможем подружиться со страхом, вывести его на поверхность и исследовать, он может стать трансформирующей силой для нашей личности. Первый и самый важный шаг – это принятие своего страха. Данная колода позволяет сравнительно легко обойти сопротивление клиента и позволить ему познать свой страх, осознать его, принять и впоследствии трансформировать.

Работа со страхами и фобиями должна проводиться профессионалами с соответствующей техникой безопасности. Перед погружением в негативные эмоции необходимо поработать с ресурсами, чтобы клиенту было, на что опереться. Колода вытаскивает на свет божий самые темные переживания и страхи, поэтому очень важно для специалиста быть рядом с клиентом и вести его, чтобы он чувствовал себя в безопасности. После работы с «Химерой» также необходим поиск ресурсов и путей выхода из положения. Оставлять клиента в негативном состоянии нельзя! Он должен уйти от вас с надеждой и облегчением.

В колоде 110 карт. Можно использовать под руководством психолога в группе или в ходе индивидуальных занятий.

ТЕХНИКА «ШЛАГБАУМ»

Часто бывает так, что некие страхи и сомнения мешают человеку добиваться желаемого. Вроде и дорога видна, по которой нужно идти к своей цели, однако все же что-то не пускает. Страхи в этом случае выполняют роль

шлагбаума, который перегораживает путь. Данная техника поможет понять, что именно мешает клиенту двигаться дальше, чего он боится, чего опасается.

1. Из колоды достать вслепую карту, отвечающую на вопрос: *«Чего я боюсь? В чем состоит мой страх?»*

2. Карту вскрыть и внимательно прислушаться к себе. Важно отслеживать не столько свои мысли по поводу изображенного, сколько чувства и эмоции. Возможно, всплывет некое важное воспоминание из прошлого. Возможно, человек поймет нечто важное про свое настоящее.

3. Очень важная часть упражнения – поиск ресурсов для последующего движения вперед. Из любой универсальной (например, «Аллегии», Philosophy) или ресурсной (например, «Точка опоры», Resources) колоды достать вслепую одну или более карт (по желанию), отвечающих на вопрос:

«Что мне делать, чтобы преодолеть свой страх? Какие шаги следует предпринять?»

ТЕХНИКА «ПСИХОСОМАТИКА»

В основе многих негативных состояний ума и тела, как правило, лежит какое-то негативное переживание или пессимистичный взгляд на мир и происходящее в нем. Техника поможет разобраться в глубинных подсознательных причинах психосоматических заболеваний или сложных психологических состояний.

1. Из колоды достать вслепую карту, отвечающую на вопрос: *«В чем подсознательная причина моей проблемы/заболевания?»*

2. Карту вскрыть и внимательно изучить. Желательно проговаривать любые свои чувства и мысли, которые возникают при взгляде на картинку.

3. Из любой универсальной или ресурсной колоды достать вслепую одну или более карт (по желанию), отвечающих на вопрос:

«Что мне поможет быть здоровым? Что поможет справиться с моей проблемой?»

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>