



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Облики-Образы

Колода для работы со сценариями и ролями, пониманием структуры отношений и связей в них и во всех случаях, когда есть необходимость в прояснении запроса «кто есть кто»

Метафорические ассоциативные карты «Облики-Образы» представляют собой набор из 120 черно-белых картинок

- 102 карты с изображениями различных типажей людей,
- 12 раскладных карт с черными рубашками, которые используются в качестве подсказок по основным запросам к метафорическим портретным колодам вообще (не только к портретным, при желании вы можете их использовать и с другими колодами), и в числе прочего они помогают нагляднее понять расклады, особенно новичку.

Колода «Облики-Образы» подходит для работы со сценариями и ролями, пониманием структуры отношений и связей в них, расстоянными и родовыми запросами, а также может применяться при работе с качествами человека, его субличностями и во всех других случаях, когда есть необходимость в прояснении запроса «кто есть кто» – как в закрытую, так и в открытую. Эти карты хорошо сочетаются с другими колодами метафорических карт и могут использоваться в групповой работе или индивидуально, под руководством психолога или самостоятельно. Они обладают широчайшим спектром применения: от психотерапии и коучинга до семейной терапии – карты стимулируют творческий потенциал и коммуникативные навыки, а также могут использоваться в качестве игры.

С помощью карт этой колоды можно:

- проанализировать как свой метафорический портрет, так и портреты других;
- проработать эмоциональные состояния;
- определить субличности и взаимосвязи между ними;
- познакомиться со скрытыми или отвергаемыми сценариями;
- трансформировать текущую ситуацию до достижения комфортного состояния;
- открывать внутренние ресурсы для достижения цели;
- понимать и разрешать конфликтные ситуации;
- работать с родом и делать расстановки;
- увидеть собственные маски и роли, а также маски и роли других людей;
- решить денежные вопросы;
- принять наилучшее решение в ситуации выбора;
- понять текущее положение в любовных, семейных, партнерских взаимоотношениях и многое другое.

Некоторые рекомендации. Не стоит интерпретировать карты буквально, предоставьте свободу своим ассоциациям, постарайтесь быть при этом максимально искренними. Избегайте сложных сюжетов, длинных монологов и путаных объяснений, простое изложение легче для всех. Рассказывайте историю в настоящем времени и описывайте события в динамике.

12 РАСКЛАДНЫХ ТЕХНИК

В самом начале, перед тем как выбрать нужную технику, можно перемешать все 12 раскладных карт вверх рубашками и выбрать вслепую тему, которая сейчас наиболее актуальна в вашей жизни, и начать работу именно с нее – это нехитрое действие тоже даст вам дополнительную информацию, которую можно использовать в своих интересах.

Карты можно доставать как в закрытую, так и в открытую – по желанию.

ТЕХНИКА «ВЗАИМНОСТЬ»

1. Положите раскладную карту в центр (можно уже по ней понять расстановку сил, если сразу же появляются какие-то соображения, лучше не прерывать этот поток и запомнить эту информацию для дальнейшей работы).

2. Вытащите из колоды по одной карте для каждого участника отношений, нужно запомнить, кто есть кто, потом перевернуть рубашками вверх и перемешать, после чего разложить их в произвольном порядке так, как они ложатся. Должно возникнуть внутреннее ощущение правильности их положения по отношению друг к другу.

3. Далее каждую карту открыть и обсудить. Что чувствует каждый персонаж в данном раскладе? Какой он? Соответствует ли его пол и возраст реальному

человеку? Как персонаж себя ведет в данных взаимоотношениях? Насколько ему комфортно в таком положении? Что каждый персонаж чувствует по отношению к другому? Обратите внимание на то, как лежат карты относительно друг друга. Близко они или далеко? Какая карта находится выше, какая ниже? Можно попробовать поменять положение карт: ближе-дальше, выше-ниже, или вообще не время убрать одну карту со стола. Что меняется после каждого такого действия в ощущениях? Как себя чувствуют персонажи при этом?

На основе всех вышеописанных манипуляций делаем выводы.

ТЕХНИКА «МОЙ РОД»

1. Положите раскладную карту в центр и поверх нее вытащите карту, олицетворяющую вас.

2. Слева обозначим линию по матери. Выкладываемые по очереди, в закрытую выбирая карты из колоды по такому принципу: слева карты женских фигур с именами и справа рядом с ними – мужских (бабушка и дедушка, прабабушка и прадедушка и т.д.).

3. Справа повторите то же самое относительно отцовского рода. Вот так, шаг за шагом, перед вами предстанет картина всего рода. Вы можете не помнить некоторых из этих людей, но тем не менее, будет заметно их влияние друг на друга, на последующие поколения и на род в целом, если оно ярко проявлено. Вас ждет немало открытий, какие они по характеру, как относятся друг к другу и т.д. Особенно следует уделить внимание напряженным отношениям, присмотритесь к ним, почувствуйте их. Что эти образы могли бы сказать друг другу? В чем основная проблема? Подумайте. Осыпьте и обсудите увиденное.

4. Можно здесь же задействовать прием из арт-терапии, подложив под требующий внимания образ лист бумаги и нарисовав карандашом то, чего, по вашему мнению, ему недостает для достижения гармоничного состояния внутри себя или по отношению к партнеру. Также можно дорисовать желаемое и второму партнеру. Возможно, всплывут эмоциональные реакции или даже реальные события из истории семьи и всего рода. Также можно выложить поясняющие карты из других колод МАК, и обойтись без рисования – на ваше усмотрение.

ТЕХНИКА «КОНФЛИКТ»

1. Вытащите карты, олицетворяющие себя и остальных участников конфликта, откройте их и запомните, кто есть кто. После чего перемешайте их рубашками вверх и разложите в комфортном положении. Обратите внимание, как расположены карты: та, что кладется выше, всегда означает приоритетное положение.

2. Вскрываем все карты и обсуждем. Очень важно проговорить вслух, в чем может быть конфликт между выявленными картами, что они «не поделили», что хотят сказать друг другу? Проработайте увиденное, сделайте выводы.

3. Далее следует выразить, как наладить отношения, вытащив еще одну карту-совет, как вести себя внутри конфликта. Все идеи обсудите и проговорите.

ТЕХНИКА «МОЕ ОКРУЖЕНИЕ»

1. Положите в центр раскладную карту. Выберите из колоды карту, которая вам ближе по характеру или сюжету, – она будет символизировать вас. Далее вытащите карты тех людей из вашего окружения, взаимоотношения с которыми вам бы хотелось прояснить.

2. Расположите эти карты на листе бумаги. Обведите для каждой из карт область в соответствии с местом, занимаемыми в вашей жизни. Нарисуйте для каждой карты окружение (что находится вокруг), что для нее важно? Можно не рисовать, а добавить карты из других метафорических колод.

3. После этого задавайте каждому персонажу вопросы: Какова твоя цель? Почему ты здесь? Чего ты от меня хочешь? Что ты мне предлагаешь? От чего ты меня защищаешь? Проясните противоречия между выражениями лиц на картах и вашими реальными отношениями (если таковые будут). Определите, кто главный, кому лучше всех, кому хуже всех, кто все решает. Подумайте, что именно вам бы хотелось изменить.

ТЕХНИКА «МОЯ МЕНТА»

1. Достаньте из колоды выпавшие карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какой я сейчас?» и «Каким я буду, если/когда моя мечта будет осуществлена?»

2. Откройте все карты поочередно: каждую нужно осознать, обсудить и принять. Нравится ли вам то, каким вы будете после обретения долгожданной мечты? Если выпавшая карта вам не нравится, то это значит, что ваша мечта или цель вами выбрана неверно, и поэтому ее необходимо скорректировать, намечать что-то



новое, наметить новые планы. Таким образом можно проверить на истинность все свои мечты, действительно ли вы хотите, чтобы они сбылись. Можно увидеть нового себя и сделать выводы.

ТЕХНИКА «СУБЛИЧНОСТЬ»

1. Сначала задайте каждой из интересных вам субличностей свое индивидуальное имя. Запишите их на листе бумаги в столбик. Например: Я-Авантюристка, Я-Умница-Разумница, Я-Беззащитный цветочек, Я-Роковая женщина, Я-Совершенство, Я-Хорошая девочка и др. Запишите наиболее актуальные для вас.

Негативные субличности (например, Я-Скептик или Я-Ворчун, Я-Контролер, Я-Разрушитель, Я-Неудачник и т.д.), тоже имеют право быть рассмотренными, поэтому не ограничивайте себя только верхними слоями, пробуйте, лезьте вглубь, и, возможно, именно там вас ждут интересные открытия.

2. Теперь выберите из колоды свое основное «Я» (определитесь сами с названием) – это позволит рассмотреть со стороны отношения между субличностями и четче увидеть контраст, если таковой проявится.

3. Выложите напротив каждой субличности по одной карте и попробуйте описать словами все, что вы видите. Будьте бережны, это ведь тоже вы.

Вопросы-помощники: В каких жизненных ситуациях и насколько ярко и часто проявляется эта субличность? Помогает ли вам эта субличность действовать в ситуации? Мешает ли? Как именно? Оцените выгоду. От чего защищает? Что предлагает? Если эта субличность хочет о чем-то вам рассказать, то подумайте, о чем именно? Каков отражение влияния субличности испытывает ваше тело? Каковы ваши эмоции? Мысли по этому поводу?

4. Проговорите вслух, а лучше запишите, ответы на эти вопросы, это нередко позволяет заметить какие-либо факторы и нюансы, которые вначале могли остаться незамеченными. Распознавание защитной функции полезно, особенно если речь идет о трудной и неудобной субличности. Результатом этого является принятие тех качеств, которые на первый взгляд невозможно принять. Понимание и принятие своих субличностей – экологичный путь постижения и принятия многогранности собственной личности без отвержения ее отдельных частей.

ТЕХНИКА «МОЙ ПУТЬ»

Здесь можно увидеть свои пути-дороги, как профессиональные, так и любые жизненные пути. Куда пойти учиться, с кем дружить, а кого избежать, какую работу предпочесть остальным и т.д.

1. Вытащите из колоды карту, символизирующую вас в настоящее время.

2. Затем вытащите карту себя, предпочитающего по жизни выбранную дорогу

Например: Как выгляжу Я-бухгалтер, Я-врач? и т.д.

или Как я буду себя чувствовать, переехав на пмж за границу, разведясь с супругом? и т.д.

2. Сравните образы настоящего «Я» и теоретического «Я», выбравшего желаемый путь, поразмыслите, что один образ хочет сказать другому? Каково ваше самочувствие в новом амплуа или на новом пути? Проговорите, а лучше запишите выводы.

ТЕХНИКА «МОЙ ПАРТНЕР»

1. Достаньте в закрытую из колоды карту, которая будет олицетворять вас, откройте ее и запомните.

2. После этого вытащите из колоды еще одну или несколько карт (можно рассмотреть и коллективы), по одной на каждого партнера.

3. Посмотрите карты, запомните или запишите их, чтобы потом не перепутать, кто есть кто. Далее расположите их на столе рубашками вверх в комфортном порядке и переверните все карты. Что вы видите? Как они относятся друг к другу?

Можно задействовать арт-терапию: положить лист бумаги под карты и дорисовать недостающие, на ваш взгляд, звенья или связи, или еще что-то, помогающее героям установить более тесные и гармоничные взаимоотношения.

ТЕХНИКА «СКРЫТЫЙ СЦЕНАРИЙ»

Это адаптация под МАК техники под названием «Окно Джогари», которая была придумана Джозефом Лафтом и Харри Ингамом в 1950 г. в качестве психологической модели самопознания. Данная методика рассчитана на то, чтобы в процессе выполнения каждый человек получил возможность заглянуть внутрь себя, оценить и отразить свои запросы и укрепить сильные стороны.

Методика состоит из 4-х областей:

1. Фасад – это то, что известно о себе, и что другим людям известно о вас; то есть

то, что мы показываем.

2. Скрытое – то, что человеку известно о себе, но то, чего не знают о нем другие (это различные секреты и тайны, «скелеты» в шкафу, страхи, мысли, чувства).

3. Затылок – это то, что человеку не известно о себе, но известно другим (привычки, манеры поведения).

4. Слепое пятно – это то, что ни сам человек не знает о себе, ни другие о нем. Те, скрытые в бессознательном вещи, которые вытеснены, но имеют прямое влияние на личность и его мысли, чувства, поведение и т.д.

Выложите карты на каждую из позиций в расклад. Оцените то, что вы видите, проговорите вслух.

ТЕХНИКА «МОЙ ВЫБОР»

Эту технику можно использовать, когда перед вами есть некий выбор (например, уйти или остаться, сменить работу или нет, разводиться – не разводиться и т.д.)

1. Сначала вытащите карту на позицию «Я-оставшийся» – как я буду выглядеть, если оставить ситуацию без изменений. Обдумайте увиденное, проговорите или запишите впечатления.

2. Далее вытащите из колоды карту «Я-ушедший» (сделавший выбор). Также обдумайте и обсудите то, что увидели.

* Технику можно применить для выбора наиболее подходящего партнера. Например, для женщины, выбирающей между поклонниками. Для этого нужно достать карту, символизирующую спрашивающую, и несколько карт, олицетворяющих мужчин (Вася, Петя, Андрей, Костя и т.д.). Оцените отношения «Я»-карты и карт партнеров: что они хотели бы сказать друг другу, как они друг друга воспринимают, чем привлекают или отталкивают? Насколько они совместимы? Впечатления проговорите и/или запишите.

ТЕХНИКА «МАСКИ И РОЛИ»

1. Напишите свои социальные роли на листе бумаги, например, «Какой я работник», «Какая я мать», «Какая я дочь», «Какой я родитель», «Какой я супруг» и т.д. Можно здесь же рассмотреть вопросы профориентации, если это актуально.

2. В открытую выберите карты из колоды, с которыми вы могли бы ассоциировать свои роли, и положите их напротив каждой надписи – это то, как вы видите себя.

3. А теперь из колоды вытащите карты в закрытую и положите напротив каждой позиции – это то, как вас видят со стороны. Например: «Какой я вижу себя в качестве матери» – «Какой видит меня мой ребенок».

4. Обсудите, как сочетаются между собой эти образы, сделайте выводы.

ТЕХНИКА «МОИ ДЕНЬГИ»

Данная техника очень востребована, так как денежные запросы являются одними из самых популярных.

1. Чтобы понять текущие отношения с деньгами, возьмите раскладную карту и поместите ее в центр. Это будет карта, символизирующая деньги.

2. Далее вытяните в закрытую из колоды карту, олицетворяющую вас.

3. Перемешайте раскладную карту денег и вашу карту и расположите их рубашками вверх таким образом, чтобы картам было комфортно (вы должны почувствовать этот момент), иногда одна карта словно стремится «убежать» подальше, повыше или пониже, или наоборот – приблизиться до максимума ко второй. Когда вы расположите карты в нужном порядке, открывайте их.

4. Обсудите увиденное, что происходит между этими персонажами, по вашему мнению, в чем несостыковки, если есть. Что мешает им жить дружно и счастливо вдвоем? Если карты не нравятся, их можно передвинуть или заменить, одну или обе по желанию. Запомните или сфотографируйте новые образы в комфортной близости друг от друга, эта нехитрая манипуляция может помочь переосмыслить некие моменты вашей жизни и тем самым ее немного изменить.

Автор колоды: НАТАЛЬЯ ИЗВЕКОВА
artmetafora@gmail.com
art-metafora.ru

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