



ALLEGORIES

70 карт – изображений, позволяющих взглянуть на происходящее под новым углом зрения

Под впечатлением от работ Н. Алексева, В. Куша, С. Tura, W. Blake, L. Ambrogio, G. Seurat, H. Vogel, H. Sierra, R.-M. Adcock, W. Girometti и др., и при участии молодой художницы Марии Машталир психологом Наталией Буравцовой создан набор метафорических ассоциативных карт, позволяющих образовывать особый мир индивидуальных ассоциаций, раскрывать самые потаенные двери бессознательного.

Ассоциативные карты **ALLEGORIES** характеризуются множеством смыслов, интерпретаций и истолкований. Имеют два-три, а иногда и более слоев, отличающихся различным смысловым наполнением и чувственным отношением. Намеренное соединение элементов и образов из разных эпох и концепций стимулирует размышления о глубинной взаимосвязи вещей, явлений и событий, о сущности всего происходящего.

Спектр использования карт набора **ALLEGORIES** очень широк. Он может использоваться для развития творческих способностей, расширения самосознания и самооценки, в ситуациях принятия сложного жизненного решения; в психокоррекции детско-родительских, партнерских и супружеских отношений. Но свою наибольшую эффективность он получил в психотерапии таких жизненных кризисов как страх смерти, утрата смысла жизни, переживание экзистенциального одиночества.

Приемы и техники работы с картами: psycards.ru/tehniki



ПРАВИЛА РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ АССОЦИАТИВНЫМИ КАРТАМИ

Независимо от того, как используются ассоциативные карты, важно выполнять следующие рекомендации:

- побуждать клиентов отойти от буквальной интерпретации; лучше, если изображение рассматривается как символ / метафора;
- воздерживаться от интерпретации или реинтерпретации карт клиента или другого участника;
- избегать слишком сложных сюжетов и длинных монологов, т.к.,
 - за простой линией легче следить,
 - все участники должны иметь возможность рассказать свои истории;
- рассказывать придуманную историю желательно от своего имени в настоящем времени, описывать события в динамике;
- работа будет намного эффективнее, если участники реагируют на карты спонтанно и креативно, искренне передают чувства и эмоции;
- при необходимости большего дистанцирования участника или клиента от психотравмирующей ситуации, для снижения накала эмоциональных переживаний, и потребности взглянуть на ситуацию «со стороны» рекомендуется описывать карту от 3-го лица или использовать дополнительные приемы диссоциации;
- во время работы с картами участник или клиент может заменить выбранную карту или пропустить свою очередь в групповой работе без объяснения причин;
- допустимо отсортировать любые карты, которые клиенты или участники считают для себя неприемлемыми.

При работе с детьми 4-7 летнего возраста:

- предварительно дать им возможность освоиться в помещении, рассмотреть разложенные на столе карты (привыкнуть к ним);
- целесообразнее предлагать детям выбирать карты осознанно (в открытую);
- учитывать, что работа с детьми только с помощью МАК не может быть эффективной; важно использовать комплекс разных методик, включающих арт-терапию, сказкотерапию, двигательные упражнения.

ЦЕЛЬ – ПРЕПЯТСТВИЯ – РЕСУРСЫ

1. Предлагаем клиенту, не глядя, взять три карты и ассоциировать их с его целью, препятствиями к ее достижению и имеющимися ресурсами (возможностями).
2. Проводим подробный анализ имеющихся у него возможностей, анализируем недостающие ресурсы и пути их достижения. Если клиент испытывает трудности при таком анализе, можно предложить ему не глядя или в открытую выбрать 3-5 карт, ассоциирующихся с такими возможностями и ресурсами.
3. Предлагаем осознанно (в открытую) выбрать еще одну карту, ассоциирующуюся с тем, каким он станет, когда достигнет намеченной цели.
4. Совместно с клиентом разрабатываем стратегии достижения цели, анализируем, что получит клиент и чего лишится, используя выбранную стратегию.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ АКТУАЛЬНОГО И ЖЕЛАЕМОГО

1. Предлагаем клиенту выбрать карту, с которой у него ассоциируется актуальное состояние, описать связанные с этой картой мысли, чувства, телесные ощущения.
2. Акцентируем внимание на следующих вопросах:
 - как (где на карте) выражено ваше актуальное состояние?
 - какую информацию это несет для вас?
 - как связано с вашей реальной жизнью?
3. Предлагаем выбрать карту, ассоциирующуюся с его желаемым состоянием, описать мысли, чувства, ощущения:
 - в чем именно вам видится желаемое состояние?
 - какую информацию это несет для вас?
 - как изменится ваша жизнь (взаимоотношения, поведение и т. п.), когда вы достигнете этого состояния?Дальнейшая работа: поиск недостающих ресурсов и построение стратегии достижения желаемого состояния.

ДОВЕРИЕ – ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Предлагаем клиенту (открыто или не глядя) выбрать две карты и представить их:

- 1-я карта: что я готов доверить (ребенку, супругу, близкому человеку), в чем я в нем уверен;
- 2-я карта: какую ответственность я на него возлагаю.

По 1-й карте:

- что именно я готов ему доверить, в чем именно я уверен?
- какие для этого основания?
- как я даю ему это понять?
- как он относится к этому?
- что при этом я получаю для себя?

По 2-й карте:

- какую именно ответственность я на него возлагаю?
- чем это обосновано?
- как я даю ему это понять?
- как он относится к этому?
- что при этом я получаю для себя?

По ситуации:

- что хочется изменить?
- как я могу это сделать?
- какие ресурсы есть для этого, какие еще необходимы?
- каким будет первый шаг?

ТРАНСФОРМАЦИЯ РЕАЛЬНОСТИ

Предложить клиенту/клиентам выбрать ситуацию, отношение к которой они хотят изменить, не глядя взять из набора пять карт и подумать над ответами на вопросы:

- какова моя (наша) настоящая цель?
- что меня (нас) останавливает и создает препятствия?
- что помогает мне (нам) продвигаться вперед?
- какие качества (ресурсы) у меня (у нас) имеются для этого?
- на что мне (нам) следует обратить особое внимание?
- какие выводы я могу (мы можем) сделать из происходящего?
- что я могу (мы можем) сделать уже сегодня, сейчас?

Работа будет более эффективной, когда клиенты – партнеры или члены семьи вместе выбирают карты и ищут ответы на поставленные вопросы.

ОБРАЩЕНИЕ К МИРОЗДАНИЮ

1. Предлагаем клиенту выбрать карту, с которой ассоциируется сложившаяся ситуация (актуальное состояние), описать связанные с этим мысли, чувства, ощущения.
2. Просим, не глядя, взять карту и, представив, что это «Послание от Мироздания» в отношении данной ситуации, подумать и определить, в чем его смысл, как оно способствует выходу из кризиса.
3. Обсуждаем с клиентом, что все в мире взаимосвязано. И если Мироздание посылает нам сигналы, оно, в свою очередь, ожидает сигналов и от нас. Предлагаем клиенту осознанно выбрать карту, с помощью которой он может сформулировать свои пожелания в связи с возникшей ситуацией, обратив внимание на конструктивность и конкретность такого запроса.
4. Уточняем, конкретизируем запрос и обсуждаем, как сам клиент может «помочь Мирозданию» в его выполнении.

КОЛЛАЖ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

1. Предлагаем клиенту вспомнить и озвучить (записать) пять-семь серьезных конфликтов, оставивших глубокий след в памяти. На каждый из заявленных конфликтов, не глядя, вытянуть по одной карте, объяснить их смысл, и определить, в чем смысл этого конфликта лично для него.
 2. Когда проанализированы все карты, предлагаем объединить их в коллаж – общую картину, описать ее смысл и сформулировать его для себя и семьи в целом.
 3. Обсуждаем:
 - как этот смысл переключается с его жизненной стратегией;
 - что он приобретает и чего лишает себя, следуя данной стратегии поведения в конфликте.Важно помочь клиенту определить, какие возможности он видит для себя в создавшейся (или периодически повторяющейся) ситуации.
- Дальнейшая работа: поиск ресурсов, путей разрешения конфликта.