

Инструкция к колоде ассоциативных карт

«Архетипы Личности»

(Archetypes of Personality)

Архетип – это некий шаблон поведения или проявления вовне, который хорошо распознается другими по совокупности специфических признаков и характеристик.

Идеей для создания колоды послужили архетипические образы, описанные американским психологом Кэролайн Мисс. В 2003 году она запустила образовательный курс по глубинному исследованию архетипов и значительно расширила представление и проявлении коллективного бессознательного через архетипические образы и их влиянии на человека.

Колода прекрасно подходит для работы психологов, психотерапевтов и коучей, которые работают с архетипическими образами и ролевыми моделями. Все карты отрисованы профессиональным художником Катериной Ерлиной.

Колода состоит из:

- 74 карт с пронумерованными картинками
- 74 карт с описанием «светлого» и «теневого» проявления архетипов
- 12 вспомогательных карт для работы с колесом жизненного баланса с названием сфер жизни
- 6 вспомогательных карт для работы с конфликтами (треугольник жертва-агрессор-спасатель)
- 5 вспомогательных карт для работы с субличностями (ребенок-родитель-взрослый)

С колодой «Архетипы Личности» можно работать как с любой другой колодой ассоциативных карт и различными контекстами: внутренние конфликты,

проблемы в коммуникации, тени и вытесненные части, роли и сценарии, чувства и эмоции, перспектива и цели.

В зависимости от готовности и доверия клиента, с которым вы работаете, карту из колоды можно вытаскивать в закрытую либо в открытую.

Начало консультации

Карты можно использовать для начала консультации. Для этого можно попросить вашего клиента выбрать карту в открытую ту карту, которая в наибольшей степени отражает его состояние сейчас, и дальше путем задавания вопросов мы начинаем прояснять ситуацию: какое состояние на карте, о чем эта карта, с чем это связано, что видит и что не видит, как эта роль его ограничивает и чего клиент на самом деле хочет.

Другой вариант - можно просить клиента вытащить карту вслепую, задав вопрос: «Какой я сейчас в этой ситуации?». И далее мы проясняем образ с клиентом, задаем вопрос о том, как эта карта отражает клиента в его жизни или в какой-то конкретной сфере жизни, на что стоит обратить внимание и т.д.

Прояснение конфликтов

Эта техника всегда актуальна, так как даже если нет внешних осознаваемых конфликтов, очень часто разрастаются внутренние конфликты между нашими внутренними частями. В этой технике, разумеется, можно опять же попросить клиента вытаскивать карту вслепую либо в открытую с вопросом: «Какой я в этой ситуации, в этом конфликте?» или «Как я себя чувствую в этом конфликте?». После прояснения первого образа попросите клиента вытащить еще одну карту с вопросом: «А какой мой оппонент в этой ситуации? Как он себя чувствует?». Встречаясь с образом оппонента уже очень часто много становится на место, и клиент осознает свою роль в поддержании конфликта и начинает видеть некоторый способ разрешения.

Затем попросите клиента рассказать о том, есть ли между этими образами на картах какая-то связь, кто главный, кто кем управляет, кто кем манипулирует в конфликте. Эти вопросы возвращают ответственность клиенту за происходящее.

Далее расскажите клиенту, что очень часто в конфликтах мы не видим оппонента, а взаимодействуем с нашей собственной проекцией, которую мы навесили на другого. В связи с этим попросите клиента вытянуть еще две карты с вопросами: «А каким я вижу своего оппонента в этой ситуации?» и «А каким видит меня мой оппонент в этой ситуации?» Таким образом можно увидеть свои проекции и разделить с ними, разумеется, после прояснения этих образов с клиентом.

Колесо жизненного баланса

Следующая техника относится к коучингу и для этого в колоде есть специальные 12 карт с названием сфер жизни. В данной технике можно просто разложить все карты со сферами жизни или попросить клиента выбрать самые актуальные на данный момент. Затем просим клиента вытащить карту с архетипическим образом для каждой из этих сфер в открытую либо в закрытую, в зависимости от доверия и контакта с клиентом. Прояснение своих ролей в каждой из сфер жизни дает очень большой материал для того, чтобы подумать и отрефлексировать, сделать какие-то выводы.

Далее можно задать вопрос: «В какой степени по десятибалльной шкале я удовлетворен каждой из сфер жизни?» Таким образом можно вычленил несколько сфер, в которых есть наибольшая степень неудовлетворенности. После этого попросите клиента вслепую вытащить карту из колоды с вопросом: «А какая часть меня не удовлетворена этой сферой?» И тогда клиент встретится с неким внутренним образом, частью себя, потребности которой не удовлетворены в этой сфере и здесь можно прояснить чувства,

состояние и возможные способы удовлетворения себя в этой сфере.

Разрешение конфликта

В данной колоде есть отдельные карты с ролями в треугольнике Карпмана: спасатель, жертва и агрессора. Даже работа только с этими картами уже может рассказать клиенту о том, что конфликт возникает и поддерживается, пока участники конфликта вовлекаются в одну из этих ролей, причем зачастую эти роли могут меняться переходить 1 участника конфликта к другому - есть некая динамика, а значит все три роли есть в каждом участнике. В связи с этим попросите клиента вытащить картинку для каждой из ролей (в закрытую или в открытую – на ваше усмотрение) и рассказать о том, как он проявляет себя в той или иной роли, что эту роль включает, что выключает, что провоцирует и т.д.

В колоде есть еще 3 карты - треугольник решения: учитель, ученик и помощник. Сначала можно обсудить эти роли без участия карт с архетипическими образами. А затем попросите клиента вытащить вслепую карты с вопросом: «Какой я в роли помощника, ученика или учителя?». В последующем обсуждении можно выстроить некий путь - вектор выхода из конфликта, реализуя ту или иную роль из треугольника решения.

Прояснение роли в отношениях

Следующая техника связана со сложностями в коммуникациях и для этой техники можно использовать специальные карты-субличности: родитель (критикующий и заботливый), взрослый и ребенок (свободный и адаптивный). Для начала с помощью этих карт необходимо рассказать клиенту о том, что есть теория, согласно которой в коммуникациях мы включаем одну из наших внутренних субличностей, которые отличаются своим проявлением – проясняем какие из них знакомы

клиенту. Далее можно включить карты с архетипическими образами и попросить клиента вытащить образ на каждую из субличностей и провести исследование о том, что именно включает его, можно ли этим управлять, как они влияют друг на друга и на других, можно ли что-то изменить и т.д. Далее возвращаемся к запросу об отношениях и просим клиента поискать возможный вариант разрешения ситуации.

Также в колоде есть карты с обозначением оценочных позиций: «я – о'к, ты - не о'к» или «ты - о'к, я не о'к». Эти карты помогают прояснить некое отношение к себе и к оппоненту в ситуации коммуникации и взаимодействия. И тогда после прояснения ролей можно попросить клиента разложить карточки с обозначением оценок в данном контексте - в контексте о той самой ситуации, с которой вы разбираетесь с клиентом, и попытаться поискать решение.

Другие техники по работе с колодой «Архетипы Личности» можно найти на моем сайте (см. в контактах) или на канале youtube.

Автор колоды: Бодров Александр

Контакты:

+7962-99-00-833

bodrov@problem-solution.ru

www.problem-solution.ru