



ДОМ

- 72 карты-изображения;**
- 75 карточек, передающих различные партнерские, семейные и родительские установки;**
- 75 карточек, характеризующих психологическую атмосферу человеческих взаимоотношений**

Набор ассоциативных карт **ДОМ** (составитель – Наталия Буравцова, при участии М. Машталир и Е. Ломакиной) позволяет погружаться и анализировать различные уголки личности и межличностных отношений. Он включает как фрагменты книжных иллюстраций, известных полотен, так и авторские рисунки.

В основе создания набора – положения аналитической психологии К.Г. Юнга и символдраматического подхода. По мнению последователей этих психологических школ, образ дома переживается человеком как выражение собственной личности или одной из ее частей. В мотиве дома выражаются структуры, в которые человек проецирует себя и свои желания, пристрастия, защитные установки и страхи. Эти психические составляющие относятся к эмоционально переживаемым в данный момент самооценкам.

В мотиве дома проявляется и эмоциональное состояние, переживаемое человеком в данный момент времени. Образ дома не менее значим и как пространство близких отношений. Как и в основе дома, в основе отношений многое заложено, как и дом, отношения выстраиваются, перестраиваются, обновляются. Особую значимость при работе с этим образом несут слова и фразы – характеристики того какая атмосфера в доме; как «там» чувствуют себя обитатели дома – легко, грустно, формально и т.п., а также – партнерские установки (фразы, которыми обмениваются его жители) – «без тебя я...», «сколько можно говорить...».

Составители намеренно отказались включать в него только лишь позитивные, жизнеутверждающие и приятные образы, ведь жизнь – это не только наши мечты и представления о ней. Жизнь человека, пары или семьи наполнена самыми разными событиями – драматическими, напряженными, конфликтными и умиротворяющими, наполненными сильнейшей экспрессией и располагающими к расслаблению. Все это можно найти в картах этого набора.

Набор **ДОМ** отлично сочетается с другими наборами метафорических ассоциативных карт и может использоваться для решения задач личностного развития, коррекции и психотерапии внутриличностных и межличностных конфликтов.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С 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.

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



SMALTA

центр консалтинговых технологий

psycards.ru smalta.cards@gmail.com

ДОМ, ПОХОЖИЙ НА МЕНЯ

Предложить клиенту выбрать (взять, не глядя) карту и ответить на вопросы:

- какой этот дом, кто в нем живет?
- о чем думают, что чувствуют его жители?
- какие слова слышны в этом доме?
- каково это – жить в таком доме?
- какие слова он помнит / хочет услышать?
- как этот дом может этому способствовать?
- как это отразится на нем, на его жителей, на других домах?
- как это созвучно с вашей реальной жизнью?

ГОРОД ОТНОШЕНИЙ

(для работы с семьей)

Предложить клиенту выбрать (взять, не глядя) 5-7 карт, построить Город отношений, и ответить на вопросы:

- как выглядит этот город?
- какие уличные развязки расположены в этом городе?
- каковы названия проспектов, переулков, бульваров?
- каким образом жители города взаимодействуют между собой?
- с какими сложностями они сталкиваются?
- как их разрешают?
- кто управляет городом, на каких основаниях?
- как к этому относятся его жители?
- какими они видят будущее своего города?
- каковы пути его развития?
- если бы у города была возможность обратиться к жителям, какими бы были эти слова?

ДОМ, В КОТОРОМ МНЕ (НАМ) КОМФОРТНО

Предложить клиенту выбрать соответствующую карту и сравнить желаемое и настоящее:

- что в вашем доме уже соответствует желаемому образу?
- что вы готовы сделать, чтобы приблизить желаемое?
- какие качества вашего партнера могут помочь этому?
- как это гармонирует с вашими представлениями о себе? с имеющимися партнерскими отношениями?
- какие качества вам необходимо развивать в себе, чтобы соответствовать качествам вашего партнера?

ДОМ МОЕЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

(коррекция виктимного поведения)

Предложить клиенту выбрать (или взять, не глядя) карту, обсудить:

- что это за дом, какой он?
- как его воспринимают окружающие?
- каковы их ожидания по отношению к дому?
- в чем его независимость?
- как она проявляется?
- как он дает другим понять об этом?
- что он чувствует?
- о чем хочет рассказать?
- в какой еще независимости он нуждается?
- как может этого достичь?
- где взять ресурсы для этого?
- как будет себя чувствовать, когда это произойдет?
- что новое появится в нем (во внутреннем пространстве, в окружении)?
- каким новым качеством он наполнится?

Возможен вариант, при котором клиент работает с двумя картами – образами актуального и желаемого состояния.

ДОМ НАШИХ ОТНОШЕНИЙ

Предложить клиенту взять, не глядя или осознанно выбрать карту, «созвучную» ситуации, дополнить ее 2-3 карточками – ощущениями и установками, и ответить на вопросы:

- Что это за Дом, какой он?
- кем и как он был выстроен?
- где он находится?
- кто его обитатели?
- как складываются их отношения?
- какая там атмосфера?
- какие слова звучат в его стенах?
- что думает дом по этому поводу?
- как он доносит это до своих обитателей?
- в чем он нуждается?
- о чем мечтает?
- о чем «скрипит» по ночам, когда его никто не слышит?
- как можно помочь ему удовлетворить это?
- что могут сделать его обитатели?
- с чего они готовы начать прямо сейчас?

ДОМ КАК МЕТАФОРА ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ

Предложить клиенту выбрать (или взять, не глядя) карту, которая воспринимается как наиболее приятная, и ответить на вопросы:

- что это за дом, какой он?
- как он воспринимается окружающими?
- что за место, в котором он находится?
- кто принял решение о его строительстве?
- как и где были найдены ресурсы для этого?
- по какому проекту он построен (типовой, уникальный, эксклюзивный, какой-то еще)?
- что можно сказать о его планировке?
- каким он был сразу после завершения строительства?
- что заявлял окружающему миру?
- что скрывал?
- что игнорировал?
- в чем нуждался?
- как он изменился сейчас?
- каковы ожидания окружающих по отношению к дому?
- каковы его нужды, страхи и надежды?
- какие изменения желательны?
- как можно их реализовать?
- где взять ресурсы?
- каким он станет после реализации изменений?
- что новое появится (во внутреннем пространстве, в окружении)?
- каким новым смыслом наполнится его жизнь?

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН

Предложить клиенту взять, не глядя, 3-5 карт набора ДОМ и добавить к ним такое же (или большее) количество карт набора NONIMALS.

Обсудить:

- кому из персонажей в наибольшей степени подходит тот или иной дом?
- чем это объясняется?
- какую индивидуальность в этом случае приобретают дом и его хозяин?
- как они дополняют друг друга?
- в чем еще нуждаются?
- как смогут достичь желаемого?
- как сложится их дальнейшая жизнь?