

Метафорические ассоциативные карты: лучшее

Наталья Щербина

**ПСИХОСОМАТИКА.
ПРИНЯТИЕ СВОЕГО ТЕЛА**

**Метафорические
ассоциативные карты**



Издательство
АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Что такое метафорические ассоциативные карты? | 5 |
| Инструкция по работе с картами | 8 |
| Упражнения для работы с картами | 9 |
| Упражнение «Мостик» | 9 |
| Упражнение «Послание от карт» | 13 |
| Упражнение «Свеча жизни» | 13 |
| Упражнение «Мое состояние» | 14 |
| Напутствие от автора | 17 |

ЧТО ТАКОЕ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ?

Метафорические ассоциативные карты являются ПРОЕКТИВНОЙ методикой: важен не изначально заложенный психотерапевтом смысл, а душевный отклик каждого клиента на попавшуюся ему картинку.

Карты помогают обойти рациональное мышление максимально просто, экологично и эффективно. Сознание — это всё то, что можно понять логикой, рационализировать и свести в Excel. В Бессознательном же рождаются наши эмоции и истинные ценности. Всё, что вы когда-то видели и слышали, ощущали и переживали, вся ваша жизнь записана там шифрованным кодом. Это и личные воспоминания, и родовые

программы, и коллективное бессознательное — ВСЁ-ВСЁ.

Именно Бессознательное регулирует все внутренние физиологические процессы: как и когда нужно дышать, в каком ритме должно биться сердце, как должны вырабатываться гормоны, какой внешний облик безопасен и т.д.

Образ первичен в формировании сознания человека, поэтому для решения той или иной проблемы обратиться сперва к Бессознательному — логично и необходимо.

В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные образы, или феномены, и в ответ на этот стимул (визуальный образ) каждый вынесет свое внутреннее содержание актуальных переживаний.

Более того, в разные периоды жизни и в контексте разных тем ассоциации и толкование происходящего на картинке будут отличаться даже у одного и того же человека.

Помните, ХОЗЯИН КАРТЫ — это ХОЗЯИН ИСТОРИИ, автор рассказа по каждой картинке.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КАРТАМИ

1. Рассматривайте изображение как символ, метафору.
2. Описывайте события в динамике.
3. Позволяйте себе нелогичные и странные трактовки — верно то, что первое пришло на ум.
4. Работайте с картами как в закрытую (выбирая интуитивно, не глядя на изображения), так и в открытую (выбирая изображения, которые откликаются вам более всего), по своему усмотрению.
5. Пользуйтесь списком вспомогательных вопросов, чтобы максимально подробно расшифровать для себя смысл карты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С КАРТАМИ

Упражнение «Мостик»

1. Выберите 2 карты в открытую:

- Как сейчас вы чувствуете себя в своем теле
- Как хотите себя в нем ощущать

2. Постройте мостик между картами, где:

М — «мотивация»

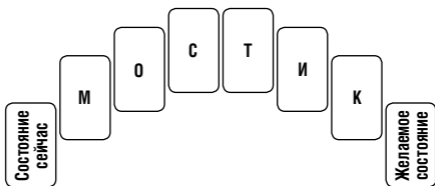
О — «ограничения»

С — «способности»

Т — «трудолюбие»

И — «инициатива»

К — «качество жизни»



Для этого возьмите в закрытую (не глядя) 6 карт — 6 кирпичей, и определите, с какой частью «мостика» ассоциируется у вас каждая карта.

Далее переходим к обсуждению получившейся композиции с опорой на следующие вопросы:

Мотивация:

- Что побуждает вас стремиться к новым переживаниям?
- Каких изменений вы ждете?

Ограничения:

- Какие ограничения несет переживание тревоги?
- На основании чего вы так считаете?
- С какими препятствиями вы столкнулись?
- Какова их природа (откуда они взялись)?

Способности:

- Какими возможностями преодоления (снижения) тревожности вы обладаете?
- Какие ваши способности помогут с ней справиться?

Трудолюбие:

- Как вы можете использовать имеющиеся возможности?
- Как (где) вы можете применить свои способности?
- Как будете распределять свои силы и ресурсы?

- Что поможет конструктивно прожить этот период?
- Какое сотрудничество (с кем, по поводу чего) станет эффективной поддержкой?

Инициатива:

- С чего вы готовы начать?
- Как вы можете объявить о готовности к изменениям?
- К кому можете обратиться за помощью?
- Каким будет первый конкретный шаг?

Качество жизни:

- Как новое переживание повлияет на вашу жизнь?
- Какими новыми смыслами её наполнит?
- Какие новые пути и свершения станут возможными?

* *Возможен выбор дополнительных карт.*