



ПОИСК
ВНУТРЕННЕЙ
ОПОРЫ

метафорические ассоциативные карты

ПОИСК ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ

метафорические ассоциативные карты



РУКОВОДСТВО

СОФИЯ МОРДВИНКИНА

В ЧЕМ ВАША ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА?

София Мордвинкина, клинический психолог, сексолог, специалист по патопсихологии, автор руководства к колоде:

«В чем я нахожу внутреннюю опору и силы? Моя опора в работе. Психология вдохновляет меня и мотивирует. Люблю взаимодействовать с людьми. Считаю, что занимаюсь важным делом, помогая людям. Это дает мне силы и поддерживает в самые сложные времена».

Август Ро, художница, автор иллюстраций колоды:

«Я нахожу внутреннюю опору в умении обращать-ся к мелочам. Это отлично помогает мне заземлиться, сделать свой контакт с миром более осязаемым. Когда я чувствую, что суровость реальности вот-вот выбьет меня из седла, начинаю особенно внимательно изучать окружение. Вдумчиво разглядывать и трогать все на своем пути. Вы пробовали обнять дерево? Попробуйте! Мне нравится гладить собак, отмечать, как солнце касается кожи. Наблюдать мир и искренне его любить. Это позволяет мне фиксироваться на проблемах и негативных аспектах жизни. Такая вот суперсила — делать из незначительного очень важное и ценное».

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

Метафорические карты — один из инструментов психологии, который помогает изучать себя. Их используют в терапии, коучинге, тренингах, самоанализе и других психологических практиках.

Мы проецируем внутренние переживания на внешние объекты. Выбирая и интерпретируя изображения, можно понять, как мы видим себя и других: карты отражают наши эмоции и состояния. Например, выбор карты с изображением пасмурного дня может говорить об апатии и депрессивном настроении. Анализируя карту, мы можем вывести на поверхность скрытые эмоции и потребности, понять собственное отношение к той или иной ситуации, найти новые идеи для жизни и пути решения. Такой проективный метод выявляет наши внутренние конфликты, скрытые желания и неудовлетворенные потребности. Каждый случай важно рассматривать индивидуально и помнить, что не существует «правильного» или «неправильного» толкования изображений.



КАК РАБОТАЕТ ПРОЕКЦИЯ?

Проекция — наш психологический механизм защиты: мы неосознанно приписываем другим людям или внешним обстоятельствам собственные мысли, чувства, желания и недостатки. Так происходит, когда мы не можем справиться со своими эмоциями, потребностями и конфликтами и ищем способы перенаправить их на внешние объекты — в основном на других людей.

С одной стороны, проекция помогает нам безопасно выразить себя. Скажем, мы можем видеть в другом человеке источник своих проблем, не признавая, что гнев или раздражение вызывает не он, а другие факторы. Так мы защищаем себя от неприятных, травматичных чувств и событий.

С другой стороны, проекция способна привести к неправильным выводам и конфликтам: мы можем ошибочно приписывать другим свои мысли, чувства или страхи. Так возникают непонимание и разногласия.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) позволяют проецировать наши чувства на образы и лучше понимать собственные эмоции и желания.



В ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

1. Исследование эмоций и мыслей: выбор и интерпретация карты позволяет изучить свои эмоции и мысли, понимать их глубже и выражать точнее.
2. Развитие креативности: карты могут стимулировать креативность, помогая нам находить новые идеи и решения.
3. Развитие самопонимания и личностный рост: карты помогают осознать свои потребности, определить, куда двигаться.
4. Работа в группах: в групповой работе карты помогают участникам лучше понимать друг друга.

КАК РАБОТАТЬ С КАРТАМИ

Наши карты направлены на поиск внутренних ресурсов и исследование сил и желаний человека. Карты можно брать в открытую или в закрытую. Для начала разберем практики работы с МАК, в которых вы выбираете карту в открытую.

