

АВТОР: К.П.Н., КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
ЮЛИЯ ФЕДОРОВА

Калейдоскоп



мгновений

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

ИНСТРУКЦИЯ К КОЛОДЕ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ «КАЛЕЙДОСКОП МГНОВЕНИЙ»

Метафора основных сфер
жизни человека.

Автор и художник-иллюстратор:
Юлия Федорова, к.п.н., доцент,
клинический психолог.

Количество карт в колоде: 78.

Данная колода нарисована психологом, я не профессиональный иллюстратор и в постановке части сюжетов для метафоры использовала референсы из открытых источников сети интернет.

Во-первых, в колоде МАК «Калейдоскоп мгновений» нет случайностей: все работы выполнены акварелью, так как именно эта техника даёт наибольшее ощущение нежности, воздушности, без резких перепадов. Акварель растекается и смешивается, как будто подчеркивая психологический смысл — нахождение

гармонии и взаимопонимания внутри личности. Смешав две краски на листе бумаги, вы получите переход, интересную игру цвета, новый цвет, но уж точно не противную кляксу.

Во-вторых, в колоде МАК «Калейдоскоп мгновений» мне хотелось отказаться от услуг профессионального художника, так как более 10 лет психологической практики создали в моей голове миллион образов-метафор от моих клиентов, которые объединяются и систематизируются в архетипические образы.

Для более научного подхода к созданию такой системы образов, мы с моей командой опросили более 100 человек, которых попросили написать возникающие у них ассоциации к разделам колоды, обработали более 1000 ответов и выявили по 8-10 наиболее часто встречающихся ассоциаций для каждого раздела.

На основе этих ассоциаций мною создавались сюжеты, которые воплотились в акварельных скетчах. Эти сюжеты были созданы и отрисованы в течение одного года. За это время менялось мое восприятие, возникали новые жизненные обстоятельства, эмоции, сменялись сезоны за окном. И это очень символично — колода была в процессе, проживала свою «жизнь»!

Название колоды — «Калейдоскоп мгновений» не случайно, ведь в нашей памяти запечатлеваются жизненные сюжеты, подкрепленные переживаниями и всеми органами чувств. Вы наверняка легко вспомните вкус бабушкиных пирожков, катание у папы на шее, волнение на линейке в школе или удовольствие от первого свидания. В таком мгновении есть всё — чувства, пространство, цвета, запахи, звуки. И в одну секунду ваша память переносит вас в это мгновение, в котором все оживает, как на волшебной фотокарточке. Из таких мгновений состоит наша жизнь, этот калейдоскоп формирует те самые неповторимые и плохо осознаваемые паттерны поведения, эти же мгновения (а на самом деле нейронные сети) являются и нашим ресурсом, и источником травмы. Замечая боль, которая не дает нам двигаться к той жизни, которой мы хотим жить, мы часто забываем, что в нашем внутреннем калейдоскопе есть и картинки ресурсов, радостных переживаний, наполняющих, дающих силы двигаться дальше и преодолевать трудности.

Иногда эти ресурсы просто забыты или убраны в ящик устаревших, или доступ к ним закрыт травмирующими событиями. Прикасаясь к карте или серии карт, вы даете доступ к череде событий и запускаете трансформацию. Мне бы хотелось, чтобы с помощью этой колоды вы обратились к своему чудесному внутреннему миру!

Цель колоды — обогатить вас ресурсами, найти то, что дает энергию, помогает стать сильнее, вернуть доступ к сферам жизни, которые приведут к гармонии, целостности и равновесию.

Для составления колоды использованы известные методики «Колесо баланса», «Пентаграмма Гингера» и другие, в основе которых лежит диагностика сфер деятельности человека с целью восполнения недостающих частей, устранение дефицитов и анализ направления усилий для более целостной и гармоничной жизни.

Для того, чтобы занять позицию субъекта деятельности, важно понимать, как классифицировать то, что наполняет

нашу жизнь. В данной колоде представлены 9 сфер жизни человека, которые составляют его внутренний (духовный) и внешний (материальный) мир.

Выделены следующие сферы:

- ◆ Дом
- ◆ Карьера
- ◆ Тело
- ◆ Семья
- ◆ Сердце
- ◆ Ценности
- ◆ Развитие
- ◆ Увлечения
- ◆ Убеждения

Карты метафорические, поэтому главная их цель — это обратиться к метафоре, создать образ, отключиться от конкретных мыслей и самой ситуации, посмотреть шире.

Метафоры позволяют абстрагироваться от конкретных условий ситуации, ухватить ее целостно и расширить восприятие. Таким образом, у вас возникает больше возможностей для поиска решений в затруднительной ситуации.

Метафоры запускают трансформационный процесс: они расширяют ваше восприятие, поле потенциальных решений проблемы, способствуют изменению установок и поведенческих паттернов.

Поэтому в работе с колодой важно не интерпретировать значение карт психологу, а дать возможность клиенту создать собственный образ-метафору, обратиться к чувствам, мыслям, телесным ощущениям в поле этой карты.

Таким образом, карта станет проводником к актуальным переживаниям, поможет сформулировать запрос или двигаться по его проживанию.

Вы можете использовать колоду в работе с различными запросами: в поисках причин проблем, актуализации ресурсов, работы с субличностями, психологической диагностике. При этом колода работает как «в открытую», так и «в закрытую», предлагая вам выбрать ту карту, которая наиболее привлекла ваше внимание и откликнулась, а также, доставая карту из колоды случайно, рубашкой вверх. При работе с колодой «в закрытую», вы создаете метафору из случайного, одного образа, интерпретируя и расшифровывая через призму своего восприятия.

Методики, которые вы можете применять в работе с картами разнообразны, творчество приветствуется, пробуйте свои собственные наработки и экспериментируйте.

В работе с картами не обязательно останавливаться только на ресурсе. Это могут быть и травматичные переживания, которые поднимутся через данный образ и данную метафору. Вы можете испытывать абсолютно разные эмоции, вы не обязательно должны только наполняться и воодушевляться. Грусть, злость, тоска, разочарование и т.д. — это чувства, которым нужно разрешить быть, это тоже ресурсно, так как за такими эмоциями, через их проживание, может скрываться источник жизненной силы и энергии.

МЕТОДИКИ РАБОТЫ С КАРТАМИ

«Рисунок моего калейдоскопа»

Цель: актуализировать запрос для дальнейшей терапевтической работы, диагностика состояния.

Техника: разложите на поверхности (на столе или на полу) карты в открытую, рубашкой вниз. Посмотрите на всю колоду и выберите от 4 до 8 карт, которые привлекли ваше внимание. Не старайтесь анализировать — почему именно эти карты? Просто выбирайте те, которые дают внутренний отклик и складывайте их последовательно. Когда выбор будет завершен, можно перейти к анализу. Возьмите выбранные карты и сложите их так, как вам кажется более верным сейчас — возможно это будет цепочка, круг или еще какая-то фигура.

Задайте вопросы:

- Что я вижу на каждой из карт?
- Что я чувствую, когда рассматриваю карту?
- Какие есть ощущения в теле?
- Какие мысли в моей голове, когда я взаимодействую с этой картой?
- Какие карты оказались рядом?
- Значит ли это что-то для меня?
- Каких эмоций больше на сложившемся «рисунке»?

В результате такого анализа можно сложить системное представление о состоянии, которое актуально сейчас. Возможно, удастся заметить какую-то ключевую эмоцию или событие, о котором стоит задуматься или поговорить.

«Колесо баланса»

Цель: Методика работы с различными сферами жизни Пола Дж. Майера «Колесо баланса» достаточно распространена в различных отраслях психологии. Используется для анализа основных сфер жизни. Для работы с данной колодой она тоже применима.

Нарисуйте на листе А4 колесо баланса, можете выбрать вариант с тем количеством сфер жизни, которой вам больше нравится. В качестве примера на рис. 1 представлено 8 сфер.

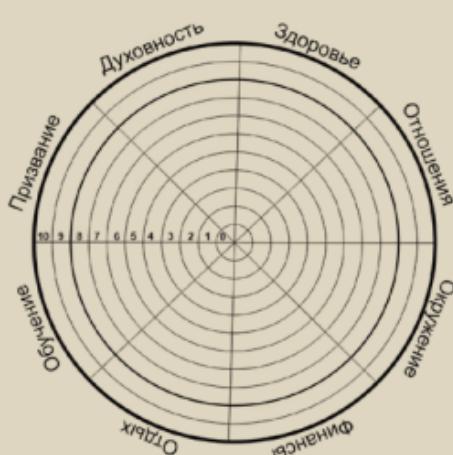


Рисунок 1.

Духовность	Здоровье
Творчество	Внешний вид
Искусство	Самочувствие
Благотворительность	Настроение
Отношения	Окружение
Любовь	Друзья
Семья	Коллеги
Родители	Интеллигия
Финансы	Отдых
Доход	Путешествия
Условия жизни	Хобби
Сбережения	Увлечения
Обучение	Призвание
Работа над собой	Работа
Личностный рост	Карьера
Навыки	Достижения

Вариант 1.

Для каждого из секторов интуитивно выберите карту, которая отражает данную сферу. Страйтесь не задумываться и выбирать первую карту, на которую обратили внимание. Разложите карты по секторам. Ответьте на вопросы:

- Что означает для меня эта карта в этом секторе?
- Почему сейчас это актуально?
- Какие эмоции у меня вызывает?
- Это для меня ресурс? Наполняет меня или истощает?

Проанализировав все сферы жизни, выберите сферы, которые требуют внимания, коррекции в данный момент. Из колоды возьмите карты, которые подходят для изменения в данной сфере.

- Пострайтесь описать — что это?
- То, что изображено на карте, что символизирует для вас?
- Посмотрите, чего не хватает для изменения?
- Что вы можете начать делать уже сегодня?

Вариант 2.

Также работать в данной технике можно с колодой «в закрытую», если трудно выбрать подходящую карту «в открытую» или мешает логический анализ.

Дополнительные карты также можно доставать из колоды «в слепую». Техника в таком случае дополняется вопросами:

- Что я вижу на этой карте?
- Что это означает для меня?
- Как я могу интерпретировать изображения на данной карте?
- Какая ассоциация у меня с данной картой?

Важно помнить, что нет «правильных» и «не правильных» ответов и важно, что видите вы. Рекомендуется, никому другому не интерпретировать значения карт!

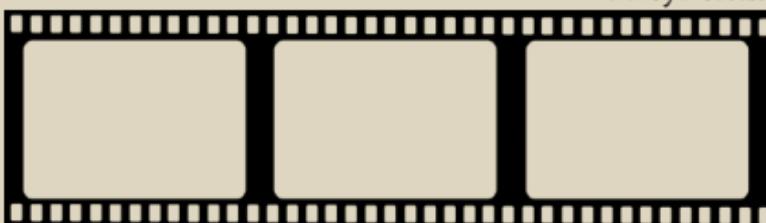
«Фотопленка»

Цель: ретроспектива жизненного опыта, выявления травматических и ресурсных моментов и жизненных ситуаций. Помогает определить причину той или иной жизненной трудности, расширяет границы работы с запросом.

Техника: Для работы с данной техникой рекомендуется заранее подготовить макет фотопленки на то количество кадров, с которым вы готовы поработать в данный момент. В среднем 7–10 кадров.

Пример фотопленки на рис. 2, размер кадра по размеру карты.

Рисунок 2.



Карты раскладываются рубашкой вниз, чтобы перед вами были все изображения. Выберите из колоды карт рисунки, на которых вы видите важные для вас моменты вашей жизни. Не имеет значения хронологическая последовательность или точность воспоминания. Если кажется, что ничего не вспоминается, выберите карты, которые привлекли больше внимания, «откликнулись».

После выбора карт, разложите их в хронологической последовательности в макет фотопленки. Посмотрите на фотопленку со стороны.

Опишите свои чувства, физические ощущения при контакте с «фотопленкой». Какая из карточек больше других вызывает яркие эмоции, может быть, воспоминания? Возьмите эту карту из макета. Подержите ее в руках.

Ответьте на вопросы:

- Нравится ли мне эта карта?
- Хочется ли ее разглядывать?
- Какие события она мне напоминает?
- Какое значение для меня имеют эти события?
- Что они для меня значат? Какой опыт я приобрел(а) на этом этапе?
- Как эти события влияют на мою жизнь сегодня?

В такой технике можно поисследовать все фотокарточки, сложить ряд значимых, в данный момент времени, событий из прошлого и провести параллель в сегодняшний день. Количество карточек и событий для анализа зависит от вашей готовности, глубины работы с каждым событием и травматичности тех моментов, которые актуализировались.