

АНЖЕЛИКА ШАНДРО

ДЕРЕВЬЯ КАК ЛЮДИ



#СЧАСТЬЕЭТОПРОСТО

НАБОР МЕТАФОРИЧЕСКИХ
АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

Иллюстрации И. Линдквист

НЕМНОГО ИСТОРИИ...

Метафорические ассоциативные карты (иногда их еще называют ОН-карты, проективные карты) имеют уже более чем 20-летнюю историю. Первая колода карт была создана в 1975 году Эли Раманом, канадским профессором искусствоведения. Он хотел вынести искусство из галерей и приблизить его к людям. Колода карт получила название «ОН» (междометие в английском языке обозначающее удивление).

Совместно с психотерапевтом Джо Шлихтером были разработаны правила и принципы использования карт как психологического инструмента. В 1983 году Эли Раман познакомился с Моритцом Эгетмайером, который разглядел в картах «ОН» столь долго искомый инструмент, с помощью которого можно было бы подойти с клиентом к откровенному разговору о себе, о том, что чувствуешь, переживаешь, что заставляет обращать на себя внимание.

ДЕРЕВЬЯ КАК ЛЮДИ

Идеи, как и любовь, приходят в жизнь людей неожиданно, без предупреждения и расписания. Я принимаю и тех и других с радостью. Идеи – множествоное число. Да! Потому что идея никогда не приходит одна, хвостиком тянутся еще... Их может не быть неделями... месяцами, а потом вдруг раз! Пришла! И тут надо быть на готове. Ручка, карандаш, листы – это добро всегда под рукой, потому что если не записать (даже чушь, ерунду какую-нибудь), то забыла, забылось, потерялось. Но если где-то хоть слово черкнуть, к нему следующее прилипает, а дальше, как снежный ком!

Идея «Деревья как люди», пришла ко мне во время поездки в Енисейск пару лет назад. Енисейская губерния..., думаю слышали о такой. Мои предки жили там. Это всего 400км от Красноярска, но по дороге столько всего увидишь. И я увидела деревья. Они такие разные: красивые, засыхающие, только начинающие свою жизнь, пенечки с веточкой сбоку или вековые-повидавшие эту жизнь. Я вдруг вспомнила огромные деревья в Краснодаре, белые без листвы березки на топях по дороге из Екатеринбурга в Сибирь... Они как люди. Только они даже уйти не могут. У людей есть выбор, а у деревьев их жизнь. Знакомство с Ириной, совершенно волшебной художницей из Финляндии, подвело меня к этой мысли окончательно. Я не хотела фотокарт, а рисовать я не умею совсем.

И вот деревья оживают под руками волшебницы красок Ирины, из этого совместного танца с красками и кистями, образами и звуками, появляется очередное чудо!

«Деревья как люди» – это проективная психологическая методика, в которой важен не заложенный изначально смысл, а душевный отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку. В одной и той

же картинке разные люди увидят совершенно разные ассоциации и реакция на них будет также абсолютно разной у каждого.

Метафорические ассоциативные карты:

- это быстрый и эффективный путь к своему подсознанию;
- они запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути выхода из трудной ситуации;
- позволяют моделировать и исследовать процессы в прошлом и будущем.

Изменения, которые происходят с помощью метафорических ассоциативных карт становятся возможными, потому что есть корреляция между внутренним миром и внешним. Внутренние процессы нашей психики коррелируют с событиями внешнего мира. Меняя что-то внутри, мы как — бы притягиваем изменения во внешнем мире.

Материал может быть использован как в индивидуальной работе, так и в работе с группой.



ДЕРЕВЬЯ КАК ЛЮДИ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: РАБОЧАЯ

ВАРИАНТ 1. Задайте вопрос, который волнует вас в данный момент или давно не дает вам покоя. Возьмите в руки карты и найдите то дерево, которое очень похоже на вас сейчас. Которое передаёт ваше состояние в цвете, форме какого-то дерева. Посмотрите внимательно, обратите внимание на мелкие детали. Какое отношение они имеют к вашему вопросу? Какая из деталей точно отвечает на ваш вопрос?

ВАРИАНТ 2. Арттерапевтические коллажи на разные темы:

- «Женщины моего рода»
- «Моя семья»
- «Я и мои роли в жизни» и т.д.

Дополнением может быть работа на листах плотной бумаги или на магнитных досках. Коллаж при желании может быть дополнен словами, фразами, дорисован или дополнен цветом в любом творческом проявлении.

ВАРИАНТ 3. Работа с образом «Я».

- «Прошлое-настоящее-будущее»
- «Я до...и Я после...»
- «Моя линия жизни» и т.д.

Карты могут выбираться наугад или сознательным выбором, возможно и оба варианта в одной работе. Например: прошлое-сознательно, будущее-наугад. Можно использовать только картинки, но есть еще и подсказки в словах во второй колоде, которые вы можете выбрать как вам захочется (наугад, по номеру, совпадающему с картинкой-рисунком, по дате сегодняшнего дня или по числам, которые совпадают с датами каких-то важных для вас событий).

ВАРИАНТ 4. На картах есть не только изображения деревьев, но и высказывание разных писателей и отрывки из произведений-они могут стать качественным дополнением к работе.

- Выбрать карты из разных колод, но с одинаковым числом. Соединить картинку с текстом и найти в этом что-то про себя или найти ответ на заданный вначале вопрос.
- Выбрать наугад карту с изображением и найти карту из другой колоды с таким же числом.
- Найти карту, которая совпадает с днем твоего рождения, месяца или года или из карт обеих колод составить день, месяц и год рождения.

ВАРИАНТ 5. История баланса «беру-даю». Задействовать можно обе колоды (картинки, высказывания) или выбрать какую-то одну. Вытянуть нау-

гад карту, которая будет отображать то, чтобы вы хотели получить от мира, и одну карту, которая отображает то, что вы хотели бы дать этому миру. Как это уживаются в вас? Чего из этого больше? Чтобы хотелось уравновесить? Какие действия вы можете предпринять прямо сейчас, а какие только можете предположить?

ВАРИАНТ 6. Работа с картами № 5, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 25, 30, 31, 32, 33. Разложите перед собой карты. Выберите одну или три, которые больше всего отзываются вам сейчас. В третьей части найдите рассказ про это дерево. Прочитайте. С какими чувствами вы встретились? Есть ли у вас своя история с этим деревом? Что в ней самое яркое? Самое удивительное? Самое трогательное?

ВАРИАНТ 7. Я разная. В основе лежит методика Т.Куна и М. МакПартленда «Кто я?». Участник берет по очереди 7 карт (наугад или используя число от 1-33), каждый раз отвечая на вопрос «Какая я?» («Какой я?»), каждый раз находя новый ответ, ответы лучше записать. Можно дополнить работу второй колодой. К картам с рисунком, по ее номеру, подобрать номера из колоды высказываний. В процессе работы есть возможность выявления внутренних противоречий и поиска внутренних ресурсов.



ДЕРЕВЬЯ КАК ЛЮДИ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ТВОРЧЕСКАЯ

Вам для творческого процесса очень пригодятся: листы формата А3 или листы ватмана, восковые мелки, цветные карандаши или краски (акварель, гуашь, акрил-на ваш вкус), цветная бумага, разноцветные ленты и т.д.

ВАРИАНТ 1. Дорога к себе. Работа для поиска внутренних резервов. Возьмите лист формата А3. Найдите картинку, которая соответствует нашему состоянию здесь и сейчас- положите картинку в левый нижний угол листа. Выберите картинку, которая отображает ваше желаемое состояние- положите ее в правый верхний угол. С помощью карандашей или красок, нарисуйте дорогу от первой картинки ко второй. Посмотрите внимательно. Может захочется что-то изменить. Делайте это сразу, без раздумий и остановки. Если недостаточно визуальных образов, то дополните их подсказками из второй колоды, выбрав карту нау-гад или по номеру карты, которая лежит в правом верхнем углу.

ВАРИАНТ 2. Работа со страхами. Шаг первый. Найдите ту карту, которая ассоциируется у вас с вашим страхом. Возьмите лист А3, найдите место вашего страха на листе и положите туда карточку, которую вы выбрали. Краски, карандаши или мелки-выберите тех цветов и оттенков, которые связаны со страхом или нелюбимые цвета, и дорисуйте картину своего страха. Рассмотрите его, обсудите и уберите так, чтобы не видеть. Шаг второй. Возьмите эту же карту. Выберите любимые цвета или те, которыми хочется наполнить себя сейчас. Найдите на чистом белом листе А3 место вашей карте и дорисуйте ее, но другими цветами, и с замечательными идеями или воспоминаниями каких-то волшебных моментов вашей жизни. Почувствуйте себя. Возможно, вам захочется подвигаться, не откладывайте себе в этом! Включите приятную музыку и «затанцуйте» это состояние!

Можно достать первый рисунок и посмотреть, что поменялось? Что смогли изменить вы сами? Как вам это удалось? Что такого есть внутри вас? Или что появилось?

ВАРИАНТ 3. Стихи. Взять карту с изображением и записать 2-4 слова, которые первые придут при взгляде на карту. Подобрать к этим словам рифму, получиться четверостишие, а возможно ваша творческая фантазия уведет вас дальше и родится стихотворение, а может хвалебная ода или поэма.

ВАРИАНТ 4. Ресурсные образы. Найдите карту, в которой вы видите ваше ресурсное состояние. На обратной стороне карты есть число. Такое же число есть на картах другой колоды. Найдите его и прочитайте послание для вас. Затем возьмите лист А3 или лист ватмана, положите карту с рисунком в центр листа, и загляните за границы карты. Что там вы видите? О чем вы точно знаете? Чего очень хочется? В помощь вам все инструменты арт-терапии: краски, карандаши, ленты, цветная бумага и ваше воображение. Затем уберите карту и заполните пространство. У вас есть ваша личная, СО-ТВОРЕНная личная ресурсная карта.

ВАРИАНТ 5. Синквейн. Это методический приём, который основан на составлении стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строчек. Происходит от французского слова, означающего «пять».

- Первая строка-существительное, обозначающее тему синквейна;
- Вторая строка-два прилагательных раскрывающих какие-то интересные, характерные признаки явления, предмета, заявленного в теме;
- Третья строка-три глагола раскрывающие действия. Воздействия, свойственные данному предмету, объекту, явлению;
- Четвертая строка-фраза из четырех слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому объекту;
- Пятая строка-одно слово-резюме, характеризующее суть объекта.

ВАРИАНТ 6. Сказка моей жизни. Вытягивая три карты (наугад или сознательно, или чередовать), можно сочинить сказку своей жизни. У которой есть начало-середина-финал. Можно воспользоваться подсказками из другой колоды (с высказываниями), их можно выбрать наугад или по совпадению с картами-рисунками. Итак... сказка начинается...

- Жили-были...
- В некотором царстве, в некотором государстве...
- В тридевятом царстве, в три десятом государстве...

ВАРИАНТ 7. Аффирмации. Аффирмация-утвердительное (положительное) суждение, позитивное утверждение, краткая фраза, создающая правильный психологический настрой.

В целом, для работы с аффирмациями нужно:

- определить цель, для чего вы будете работать.
- формулировка в первом лице единственного числа (Я), в настоящем времени.
- отсутствие глаголов с частицей «НЕ»
- записать её на видном месте (или важном для вас).
- один раз в день вслух повторяйте её до 7-10 раз или пишите письменно столько же.
- за один раз лучше брать для работы немного аффирмаций, например, 3-5 утверждения.
- Аффирмации, меняют нас, а на изменения нужно не менее 21 дня, затем столько же использовать, затем заменять на другие.

Помощниками выступают карты с высказываниями. Варианты выбора могут быть разными: наугад, по числу карты, по дате рождения (своей или важных для вас людей) и т.д. В них вы точно услышите слова, обращенные к вам, те которые отодвигали от себя..., но позвольте себе быть честными с собой.

Позвольте себе настоящесть!



ДЕРЕВЬЯ КАК ЛЮДИ