

Примеры техник из практического руководства к МАК «Яблоко»

Техника «МОИ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Автор: Л. Кузнецова

Цель: поиск смысла жизни, определение наиболее важных жизненных ценностей, их иерархии и степени реализованности на данном жизненном этапе.

За основу взята процедура определения значимости и достижимости ценностей методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталовой).

Инструментарий: колода МАК «Яблоко», листок для записи, шариковая ручка.

Форма работы: индивидуальная.

Алгоритм.

1) Перебирая в открытую карты из колоды «Яблоко», выбрать наиболее созвучные состоянию «Это важно для меня в жизни».

(Не стоит стараться осмыслить значение каждой карты, выбирать на этом этапе правильное по чувствам: какая карта эмоционально наиболее отзывается).

2) Сопоставляя выбранные карты попарно (каждую с каждой), и прислушиваясь к своим чувствам, выбрать наиболее значимую карту («Самое важное для меня»). Затем с помощью аналогичной процедуры попарного сопоставления карт выбрать карты занимающую вторую позицию в рейтинге наиболее важного в жизни. Затем третью и так далее, пока все карты не будут распределены в порядке значимости в жизни.

3) Затем все карты раскладываются перед собой в порядке иерархии. В столбик составляется список, в котором порядковый номер карты соответствует её месту в рейтинге наиболее важного в жизни. На этом этапе важно определить значение каждой карты для клиента, какой смысл она несет, что символизирует. Для этого по каждой карте можно задать вопросы (традиционные при работе с МАК).

- Что происходит на карте?
- Какие чувства она вызывает?
- Кто главные действующие персонажи?
- Что они делают? О чем они мечтают? Чего опасаются?
- Что было до этого момента? Что будет после?
- Хочется ли что-то изменить на карте?
- Как можно было бы назвать эту карту, если бы это была картина на выставке? (и др. вопросы в зависимости от ситуации и динамики клиента).

4) Когда все значения карт определены, клиенту предлагается составить рейтинг важных жизненных ценностей по уровню их достижимости, т.е. того насколько они реализованы в жизни на данном этапе. Для этого клиенту предлагается так же попарно сопоставляя все карты между собой выбрать

наиболее реализованную, ту, что наиболее реализована на втором месте и так далее. Номера, соответствующие рангу ценностей по уровню достижимости проставляются справа от списка.

5) Затем для каждой ценности из цифры слева от списка вычесть цифру справа от списка и записать получившееся значение рядом.

Величина расхождение от -2 до 2 свидетельствует об отсутствии внутренней дезинтеграции в данной сфере, величина расхождение 3 и больше свидетельствует о наличии «внутреннего конфликта» в данной сфере, обусловленного недостаточной реализованностью данной ценности в настоящий момент. Величина расхождения -3 и менее свидетельствует о наличии «внутреннего вакуума» в соответствующей сфере, который выражается в избыточном присутствии данной ценности, состояния пресыщения в данной сфере на данном жизненном этапе.

6) На заключительном этапе целесообразно обсудить возможности и перспективы направления усилий и энергии клиента в сферы жизни 1) наиболее значимые, 2) с большим превышением значимости над достижимостью.

Техника «РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ»

Автор: Л. Кузнецова

Цель: преодоление непродуктивных эмоциональных состояний, лежащих в основе неэффективных моделей поведения, актуализация ресурсных состояний.

Инструментарий: колода МАК «Яблоко», лист для записи, шариковая ручка.

Форма работы: индивидуальная.

Алгоритм.

1. Из колоды «Яблоко» в открытую выбрать изображение, наиболее «созвучное» тому непродуктивному состоянию, которое клиент хотел бы изменить. Рассказать о происходящем на карте: Что происходит? Кто главный действующий персонаж? Какие чувства он испытывает в этой ситуации? Что предшествовало этому? Что будет после? Какие чувства вызывает эта ситуация у стороннего наблюдателя? Чтобы хотелось изменить? Как можно одним словом или словосочетанием озаглавить этот сюжет?

2. Сформулировать состояние противоположное, представленному на карте. Как его можно было бы назвать одним словом или словосочетанием?

3. В открытую перебирая карты, выбрать изображение, наиболее «созвучное» альтернативному нынешней модели поведения состоянию. Ответить на вопросы: Что происходит? Кто главное действующее лицо? Какие он испытывает чувства? Какие чувства вызывает у окружающих? Что помогает ему вести себя так, как он ведет?

4. Описать главное действующее лицо, подобрав как можно больше прилагательных, его характеризующих, а так же описаний чувств, которые персонаж испытывает в этой ситуации. Когда список будет готов, прочитать его

внимательно, произнося вслух каждое определение, и выбрать те которые наиболее соответствуют характеристикам персонажа и вызывают позитивный отклик у клиента (восторг, восхищение, гордость, уважение, симпатия и т.п.).

5. Составить аффирмации с использованием отобранных характеристик. Важно чтобы все предложения были составлены в настоящем времени без частицы «не». Например: «Я сильная», «Я решительная», «Я в восторге от себя». Дальнейшая работа с аффирмациями может осуществляться в любом удобном варианте. К примеру, можно записать аффирмации на диктофон и прослушивать их перед сном или во время езды в транспорте. Можно записать каждую аффирмацию на отдельном листке, сопроводив её соответствующим рисунком и развесить листки по квартире. Можно произносить аффирмации, задавая ритм. Ритмичность способна вводить нас в легкий транс, открывая доступ к нашему подсознанию, что важно в работе с аффирмациями. Так, например ритм можно задавать шагами, произнося по одной аффирмации на каждый шаг, соединением фаланг пальцев (большой указательный, большой средний и т.д.). Можно использовать любые другие способы работы с аффирмациями, которые подойдут клиенту. Важно так же чтобы произнесение аффирмаций сопровождалось яркими образами, отражающими сказанное.

Техника «ГАДАНИЕ»

Автор: Л. Кузнецова

Цель: работа с локусом контроля, формирование активной жизненной позиции, умения брать на себя ответственность за происходящее в жизни. Инструментарий: МАК «Яблоко» (Л. Кузнецова), лист формата А4, цветная пастель (или карандаши).

Форма работы: индивидуальная.

Специалисты, работающие с МАК постоянно подчёркивают, что МАК – это не гадание, а разговор с бессознательным, получение внутреннего ответа, ресурса, контакт с которым в силу различных причин был утерян. Но ведь это так заманчиво: заглянуть в будущее, узнать, что там впереди! И всё лишь бы не принимать решение самому, не делать сложный выбор, не брать на себя ответственность. Данная техника позволяет осознать свою роль в значимых жизненных ситуациях, способствует формированию внутреннего локуса контроля.

Алгоритм проведения.

1) Представьте себе, что Вы наткнулись на удивительный способ гадания, который может помочь узнать обо всём, что Вас интересует. Ответьте на следующие вопросы:

- Что бы Вы спросили в первую очередь?
- Какой ответ Вы ожидаете получить на этот вопрос?
- Какой ответ Вы менее всего хотели бы получить?

2) Вытяните 2 карты больше всего соответствующие тому эмоциональному состоянию, которое возникает в первом и во втором случае.

3) Ответьте на вопросы по картам:

- Что происходит?
- Кто главный герой?
- Какие чувства вызывает происходящее?
- Что было до этого момента?
- Что будет дальше?

4) Расположите карты на листе формата А4 так, как подсказывает интуиция и выполните вокруг каждой карты изображение передающее ваши чувства, вызываемые картой.

5) Ответьте на вопросы:

- Что общего в этих сюжетах?
- Чем они различаются?
- Какова в них роль главных героев ситуаций: Кто более активен (пассивен)? Кто более целеустремлен («плывёт по течению»)? Кто в большей мере контролирует ситуацию (считает, что от него мало что зависит)?
- Как бы могла измениться ситуация если бы роль (позиция) главного героя в ней изменилась?
- Какие чувства теперь вызывает происходящее на «негативной» карте?

6) Отобразите на листе те изменения на уровне чувств, которые происходят когда активность и ответственность героя в «негативной» ситуации меняется (перемещая карты или дорисовывая фон).

7) Если допустить, что само поведение героев и уровень их ответственности за свою судьбу привели их к этим ситуациям, что Вы можете начать делать прямо сейчас, чтобы прийти к наиболее удовлетворяющему Вас ответу в теме Вашего гадания?

8) Письменно составьте план действий.

Техника «ДВЕ ПОЛОВИНКИ»

Автор: Л. Кузнецова

Цель: 1) исследование взаимоотношений в паре, выявление представлений об идеальных отношениях, анализ, как проблемных зон, так и ресурсных моментов в реальных отношениях пары; 2) работа по запросу о поиске партнера.

Инструментарий: колода МАК «Яблоко».

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Алгоритм проведения.

1. Клиенту (клиентке), в открытую перебирая карты, отобрать мужчин и женщин и объединить их в пары, найти для них как говориться «вторые половинки».

2. Когда пары сформированы, можно посмотреть есть ли такие персонажи, которым не нашлось пары. Особенно это может быть актуально при работе с темой сложностей в поиске партнера. С персонажами, не получившим «вторую половинку», можно поработать отдельно. Попросить клиента рассказать о каждом из них, в чем причина того, что ему не нашлось пары? Какие чувства вызывает у клиента этот персонаж и то, что его жизнь сложилась таким

образом? (наиболее сильные позитивные или негативные чувства к персонажу могут указывать на наиболее важный объект проекции клиента). Так же можно, глядя со стороны на данного персонажа, поискать пути выхода из сложившейся ситуации. Ответить на вопрос: Что должен сделать персонаж, чтобы встретить свою «половинку», как изменить своё поведение, отношение?

3. Клиенту предлагается рассказать о каждой паре, отвечая на вопросы: «Что отличает эту пару от других, делает уникальными их тандем?», «Что их объединяет, почему они выбрали друг друга?», «Какие чувства возникают у клиента по поводу данной пары и их отношений?» (особое внимание следует обратить на невербальные реакции клиента при рассказе о той или иной паре).

4. Затем можно предложить клиенту выбрать пару с идеальными отношениями, ту, которая ему больше всех нравится (меньше всего нравится) ту, которая больше всего похожа на его актуальные отношения. Ответить на вопрос, чтобы хотелось изменить в отношениях с партнером, чтобы их улучшить (сделать ещё лучше).

Упражнение «ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ»

Автор: Л. Кузнецова

Цель: 1) установление (усиление) контакта беременной с будущим ребенком; 2) гармонизация эмоционального проживания беременности, 3) выявление и исследование возможных страхов, опасений и других негативных эмоций, связанных с текущим состоянием беременной и плода.

Инструментарий: колода МАК «Яблоко».

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Алгоритм.

1. Беременной предлагается подумать о своём будущем ребёнке в метафоре плода – яблока. Ведь будущий малыш, тоже, своего рода, плод (с точки зрения медицинского обозначения, с духовной точки зрения – «плод любви» и пр.). «Перед Вами изображения самых различных яблок (в разном состоянии, разного цвета и уровня спелости), все они представлены на этих картах. На картах так же есть, люди, но нас интересуют, прежде всего, яблоки, от людей постарайтесь, по возможности, вообще абстрагироваться. Выберите то яблоко, которое больше всего похоже на ребенка внутри Вас, как Вы его сейчас ощущаете.

2. После того, как карта выбрана, осуществляется беседа, в процессе которой клиентке предлагается отвечать на вопросы, меняя позиции: 1) с позиции её, как стороннего наблюдателя за ситуацией на карте, 2) с позиции яблока, как главного героя сюжета происходящего на карте, 3) с позиции других участников ситуации (другие яблоки, люди и пр.)

Вопросы клиентке, как наблюдателю: Какое яблоко Вы выбрали (в том случае, если на карте изображено более одного яблока)? Опишите его! (Какое оно? Что отличает его от всех остальных? Что позволяет ему быть таким, какое оно есть, какие внешние и внутренние факторы? Какие чувства оно у Вас вызывает? Что хочется сделать, находясь рядом с ним? Если бы этот сюжет был

изображен на картине известного художника, и главным героем было бы это яблоко, как могла бы называться картина?

Вопросы к яблоку (клиентка отвечает за яблоко от первого лица): Где ты находишься? Как ты попало сюда? Что ты чувствуешь, находясь в этом месте? О чём ты мечтаешь? Какие чувства испытываешь по отношению к другим яблокам? Какие чувства ты испытываешь по отношению к людям, рядом с тобой? Чтобы тебе хотелось бы, чтобы они сделали? Каким могло бы быть их поведение, чувства в идеале?

Вопросы к действующим персонажам-людям (клиентка отвечает за персонажа от первого лица): Как мы можем к тебе обращаться? Что ты чувствуешь по отношению к яблоку? Какие действия ты совершаешь по отношению нему? Что ты думаешь по поводу того, что оно нам рассказало? Что чувствуешь по этому поводу? (вопросы могут быть и другими, в зависимости от контекста беседы с яблоком).

3. Подведение итогов. Могут быть заданы вопросы: Что Вы сейчас чувствуете? О чем для Вас была эта работа? Какие Вы можете сделать выводы для себя?