

20 ТЕХНИК С
МАК
(МЕТАФОРИЧЕСКИМИ
АССОЦИАТИВНЫМИ
КАРТАМИ)

Колендо-
Смирнова
АНАСТАСИЯ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова
20 техник с МАК
(метафорическими
ассоциативными картами)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61905422

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-99620-5

Аннотация

Вашему вниманию предлагается 20 инструкций к техникам с использованием метафорических ассоциативных карт. Темы: Созависимость, Невроз, Сны, Деньги, Самооценка, Выбор, Потеря, Бесплодие, Манипуляция, Лень, и другие.

Содержание

Человек или кукла?	4
Стоп невроз!	8
Сны как подсказки	10
Разочарование	12
Путь к себе	16
Психогенное бесплодие	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Анастасия Колендо-Смирнова 20 техник с МАК (метафорическими ассоциативными картами)

Человек или кукла? Как остановить игру «Созависимость»?

Созависимые отношения, это когда один человек становится как бы частью, или продолжением другого. Он эмоционально включается на определенные, повторяющиеся, действия другого. У всех на слуху такое выражение, как «Треугольник Карпмана» – это по сути, модель созависимых отношений – формула по которой происходит общение между созависимыми людьми. Карпман, будучи учеником Э. Берна автора бестселлера «Игры в которые играют люди» предложил выбрать три роли, которые примеряют на себя люди в созависимых отношениях: жертва, преследователь и спаса-

тель. Каждый из созависимых находится постоянно, в одной из этих ролей по отношению к другому или обстоятельствам. Не смогу вместить здесь подробное описание этой формулы, но самое важное, что это игра. И для того, чтоб созависимые отношения стали здоровыми, все что нужно сделать перестать играть в эту игру. Сделать это, к сожалению не так просто, как может показаться. Предлагаю выполнить упражнение, которое позволит отследить, играете ли Вы в эту игру и как можно от нее отказаться.

Техника №1

Из универсальной колоды или колоды для работы с травмой или отношениями выберите в открытую карту, описывающую вашу ситуацию в отношениях, которые Вы сейчас рассматриваете.

Опишите ее. Что изображено? Что это значит для Вас? Какие чувства вызывает? Всегда ли было так?

Теперь из универсальной колоды или колоды для работы с отношениями или ресурсной выберите в открытую карту символизирующую, какими бы Вы хотели видеть эти отношения?

Теперь из любой универсальной колоды в закрытую до-

станьте карту с вопросом: «Что заставляет меня играть по этим правилам?»»

И еще три карты в закрытую отвечающие на вопрос «Какие три шага в этих отношениях мне нужно сделать, в ближайшее время, чтоб не играть больше в эту игру»

И снова, в закрытую, из ресурсной колоды: «Как я буду чувствовать себя, если сделаю эти три шага»

Техника №2

Из колоды по работе с зависимостями или травмой выберите в открытую карту описывающую вашу ситуацию в отношениях, которые Вы сейчас рассматриваете. Опишите ее. Что изображено? Что это значит для Вас? Какие чувства вызывает? Всегда ли было так?

Теперь из универсальной или ресурсной колоды выберите в открытую карту символизирующую, какими бы Вы хотели видеть эти отношения?

Теперь из любой универсальной колоды в закрытую достаньте карту с вопросом: «Что заставляет меня играть по этим правилам?»»

И еще три карты в закрытую отвечающие на вопрос «Какие три шага в этих отношениях мне нужно сделать, в ближайшее время, чтоб не играть больше в эту игру»

И снова, в закрытую, из ресурсной колоды: «Как я буду чувствовать себя, если сделаю эти три шага»

Стоп невроз!

Есть ли спасение для невротика?

Вокруг понятия невроз до сих пор ведутся споры, хотя существует оно более двухсот лет. В чем относительно невроза все, в общем-то согласны, так это в том, часто в основе невроза лежит конфликт. Это могут быть как подавляемые реакции на внешние обстоятельства, так и внутренний конфликт, который обычно не осознается. То есть, в таком случае, выходом из невроза является решение внутриличностного, либо межличностного конфликта. К сожалению невинный на первый взгляд внутренний спор, приводит к очень неприятным проявлениям таким как психосоматика, например. Невроз сердца, невроз желудка, дыхательный невроз и так далее. То есть внутреннее противоречие способно вызвать боль в физическом теле! Вообще, это очень широкая тема, но в рамках этой статьи мы можем соприкоснуться со своим внутренним конфликтом, даже если у нас нет невроза, так как внутренние противоречия есть почти у каждого человека. И для этого нам понадобится любая колода метафорических карт.

Разложите перед собой все карты из любой колоды метафорических карт. Выберите в открытую ту карту, которая Вам нравится больше всего. Опишите, почему она Вам нра-

вится. Какие она вызывает в Вас чувства? Какие мысли и ассоциации?

А теперь выберите в открытую из этой же колоды карту, которая вам больше всех не нравится и вызывает самые неприятные чувства. Опишите ее максимально подробно.

Вторая карта – это Ваша так называемая теневая сторона личности, то есть – это то, что Вы не хотите принимать в себе, и тем не менее оно есть в Вас и Вашем бессознательном. Вот таким образом и образуются внутренние конфликты, когда человек сознательно считает что-то неприемлемым, как Вы считаете неприятной вторую карту, а его бессознательное считает это нормальным. Вот так и получается конфликт, так как сознательно проявления второй карты мы в своей жизни, как правило, подавляем и не проявляем. Поэтому предлагаю посмотреть на нее повнимательней еще раз. Собрать остальную колоду, перетасовать ее и вытянуть в закрытую карту с вопросом: «Как качества второй карты я могу проявлять в своей жизни в мирных целях?»

Если Вам удастся найти способы выражения Вашей «теневого стороны» вероятность невротизации в будущем значительно уменьшится.

Сны как подсказки

Как можно трактовать сновидения?

Существует такое огромное множество толкований сновидений, что не так сложно запутаться в этом разнообразии. Научные теории, мистика, сонники... Как проснувшись, просто понять о чем это? К кому и куда обращаться? Доказать или опровергнуть любую теорию о снах сложно, так как до сих пор эта область мало изучена. Что можно утверждать практически достоверно, что сны каким-то образом связаны с нашим бессознательным и поэтому мы можем попробовать поработать со своими сновидениями тем способом, который хорошо подходит для работы с бессознательным – метафорическими картами, что и предлагаю сделать.

Вспомните сон, который Вы хотели бы изучить. Выберите в открытую из абстрактной или универсальной колоды карту, которая максимально отражает его. Опишите события, образы, и чувства испытываемые в этом сне. Запишите в столбик образы наполнявшие сон и чувства. Например: 1. Огонь. 2. Человек. 3. Звон. 4. Страх 5.

Теперь в закрытую из универсальной колоды достаньте

карту с вопросом: « О чем из моей жизни говорит этот образ ?» Таким способом проработайте весь список.

В закрытую из колоды –подсказки или универсальной достаньте карту с вопросом, «Что я должен(а) понять и как поступить в жизни?»

Разочарование

Как часто мы разочаровываемся в ком-то или чем-то! И не менее часто мы слышим утверждение, мол, не стоит слишком очаровываться, чтоб не разочароваться. Другими словами, ожидай меньше – и меньше шансов разочароваться. Позволю себе не согласиться с таким утверждением. Людям свойственно мечтать, строить планы, надеяться, и подобные состояния наполняют нас силой и различными ресурсами, делая более счастливыми уже в момент ожидания приятного будущего. Мечты о счастливом будущем сами по себе являются целительными и дарят радость.

Но, к сожалению, случается и так, что мир грез разбивается о нашу реальность и осколки дворца нашей мечты могут не просто упасть рядом, но и метафорически засыпать человека, сбить его с пути. Когда, находясь в обломках своих ожиданий, человек не может понять, как с такой болью и разочарованием двигаться дальше, можно использовать вот эту технику.

Выбрать в открытую из ресурсной колоды то количество карт, которое понадобится, чтобы выложить перед собой некий мир, о котором мечтал человек. То есть, выложить те ожидания и надежды, которые рухнули, и наступило разочарование в чем-то или ком-то.

Далее задавать вопрос Что означает для Вас эта карта? и описывать каждую карту, пытаясь максимально раскрыть то, во что верил человек, чего ждал, чего хотел.

Далее также в открытую выбрать из универсальной колоды или колоды для работы с травмой карту, символизирующую то событие, которое разрушило тот «идеальный мир», на который надеялся человек. Выбрав эту карту, разрушить метафорически разложенные прежде карты, тот есть разбросать их так, как, кажется человеку, выглядит ситуация сейчас. Некоторые карты можно перевернуть вверх рубашками. Описать, как сейчас выглядит ситуация.

Можно на этом этапе применить элементы метода психокатализа (автор А. Ермошин), а можно сразу перейти к следующему пункту работы с МАК. Нужно предложить человеку почувствовать, где в его теле остались осколки боли от рухнувшей надежды? В виде чего они застряли метафорически в теле? Где именно? В сердце? В голове? В спине? И предложить человеку сконцентрироваться на этом ощущении в теле и сказать этому ощущению внутренне: «Я больше не хочу питать тебя своей энергией, уходи туда, откуда пришло, через то, через что вошло». И позволить в течение 3 – 5 минут понаблюдать за ощущениями в теле, представляя, как «осколок рухнувшего мира выходит из тела», до приятного ощущения тепла в теле.

Человеку предлагается посмотреть на разрушенный мир и ответить на вопрос: «Что могло бы произойти, чтобы стало еще хуже?»

Далее стоит предложить клиенту «выкопать» из этого разрушенного мира что-то, что можно спасти. Одну или несколько карт, которые символизируют то, что человек может спасти, несмотря ни на что.

Из ресурсной колоды в закрытую достаем карту с ответом на вопрос: «Если я смогу спасти и оставить в своей жизни – (подставляем описанные карты из пункта №5), то как я буду себя чувствовать?»

Из универсальной колоды в закрытую достаем две карты, отвечая на вопросы: «Что или кто вокруг меня поможет мне сохранить – (подставляем описанные карты из пункта №5)? Что внутри меня поможет мне сохранить – (подставляем описанные карты из пункта №5)?» Эти карты после анализа вкладываем в прежний «разрушенный мир», как бы отстраивая его заново.

И снова из ресурсной колоды в закрытую достаем карту с ответом на вопрос: «В каком направлении будет меняться мое состояние – внутреннее и внешнее, если я буду сохранять – (подставляем описанные карты из пункта №5)?»

Если на этом этапе состояние человека улучшилось и мы наблюдаем это по его лицу и настроению, то можно закончить технику. Если Вам кажется, что нужно еще немного ресурса, продолжаем вытягивать карты из ресурсной колоды, отвечая на вопросы: «Как будут чувствовать себя люди вокруг меня, если я буду сохранять? Кто или что мне даст поддержку на пути в новом направлении? Благодаря каким своим качествам я выжил и справился с этим разочарованием?» и т.д., пытаюсь максимально напитать человека ресурсом, указывая на его сильные стороны и давая возможность испытать чувство надежды и, возможно, начать строить новый «волшебный очаровательный мир».

Путь к себе

Как стать уверенней в себе?

Часто мы говорим об уверенности в себе, имея ввиду, умение ценить и принимать себя, полагаться на себя в чем-то или что-то еще. Ведь в ком, как не в себе нам желательно, быть уверенным? Быть уверенным в других, конечно можно, но человек, который находится с вами 24 часа в сутки и является Вами больше, чем кто либо, заслуживает Вашего доверия. Давайте попробуем рассмотреть и укрепить это чувство. Для этой техники, хорошо подойдут колоды – конструкторы, такие как «Роботы», «Миби», «Это во мне».

В открытую, соберите сегодняшнего себя. В такой последовательности выбирая карты: Ноги – это то, на сколько уверенно Вы стоите сегодня на ногах. Голова – это Ваши мысли о себе. Туловище – это То что Вы испытываете по отношению к себе.

Соберите полный портрет проанализируйте его. Какие чувства он вызывает у Вас?

А теперь соберите в открытую, свой желаемый образ, руководствуясь тем, же принципом, что и раньше.

Теперь в закрытую вытяните карту из голов с вопросом:

« Какое понимание приблизит меня к желаемому состоянию? ».

Далее в закрытую достаньте карту из туловищ с вопросом: « Какие действия мне нужно сделать, чтоб приблизиться к желаемому образу? »

И теперь выберите в открытую карту из ног, которая будет символизировать то, как Вы будете чувствовать себя, воплотив в жизнь предыдущие два пункта.

Очень важно полученное понимание после выполнения техники, воплотить в реальных действиях, как можно скорее. Это позволит укрепить новые нейронные связи и повысить доверие к себе.

Психогенное бесплодие Кому на самом деле не выгодна Ваша беременность?

Когда врачи разводят руками и отправляют к психологу или психотерапевту со словами: « Это бесплодие психогенное», – женщине, как правило, и в голову не может прийти, что причина ее бесплодия – она сама. Да, именно! Какая-то ее часть, неосознаваемая, чаще всего, не хочет по той или иной причине иметь детей. Работа с этой темой достаточно непростая, и даже поработав с подсознанием женщины, в котором почему-то установлена программа с нежеланием беременеть, как правило, приходится еще ждать около полугода до долгожданного зачатия. Это время нужно для того, чтоб организм перестроился после того, как проработаны психологические проблемы. Сегодня я хочу предложить упражнение, которое позволит начать диалог с той частью подсознания, которая не хочет иметь детей. Успешное выполнение этой техники станет первым шагом на пути в проработке психогенного бесплодия, которое лучше проходить со специалистом.

Выберите в открытую из портерной колоды карту, обозначающую ту часть Вас, которая хочет иметь детей. Опишите

ее.

В закрытую из той же колоды достаньте карту, которая будет обозначать ту часть Вас, которая не хочет иметь детей. Опишите ее.

Обращаясь ко второй карте (той части, что не хочет иметь детей) Спросите ее : «Чего ты боишься?» и достаньте в закрытую из универсальной колоды карту, которая будет ответом на этот вопрос.

Теперь снова обращаясь к части себя, которая не хочет иметь детей, спросите ее: «Чего тебе не хватает, чтоб стать счастливее?» . Вытяните в закрытую, карту из универсальной колоды и опишите ее.

В ресурсной колоде найдите в открытую то, что попросила часть, с которой Вы ведете диалог, положите эту карту рядом. Стала ли часть, нежелающая иметь детей более довольной? Повторяйте это действие (вытягивайте карту из ресурсной колоды с вопросом, что бы сделало ее более счастливой и находите это в ресурсной размещая рядом с портретом) столько, сколько понадобится, чтоб она почувствовала себя счастливой. Когда она будет довольной, перейдите к следующему этапу упражнения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.