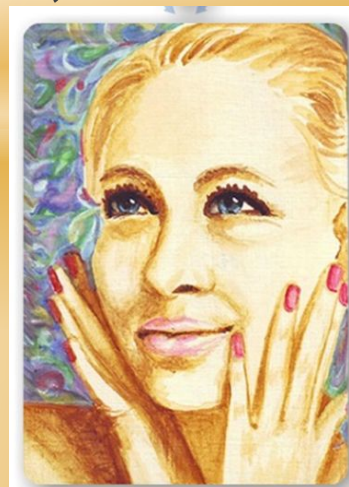


**МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
АССОЦИАТИВНЫЕ
КАРТЫ**



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих самые разные сюжеты: лица людей, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, некие абстракции и т.п. Некоторые наборы карт совмещают картинку с надписью, что позволяет создавать игру смыслов, изменять контексты восприятия.



Метафорические карты помогают:

- Создать атмосферу безопасности и доверия;
- Развить логические способности, абстрактное мышление;
- Преодолеть кризисы, отсутствие веры в себя, комплексы, критику со стороны окружающих;
- Корректировать отношения, искать причины конфликтов;
- Находить решение для сложных ситуаций;
- Анализировать свое будущее, выбрать область профессионального действия.

Метафорические карты позволяют:

- Получить доступ к бессознательному
- Обойти рациональное мышление
- Через метафору сформулировать конкретику в ситуации
- Найти болевые точки человека
- Найти ресурс и способ его получения

Метафора

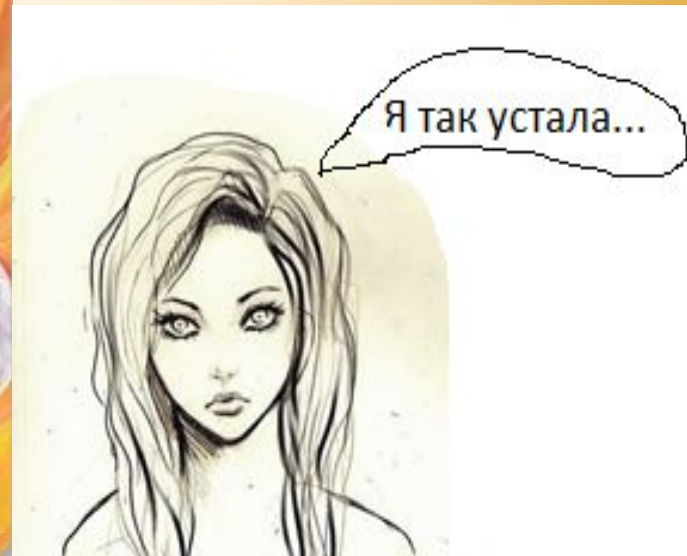
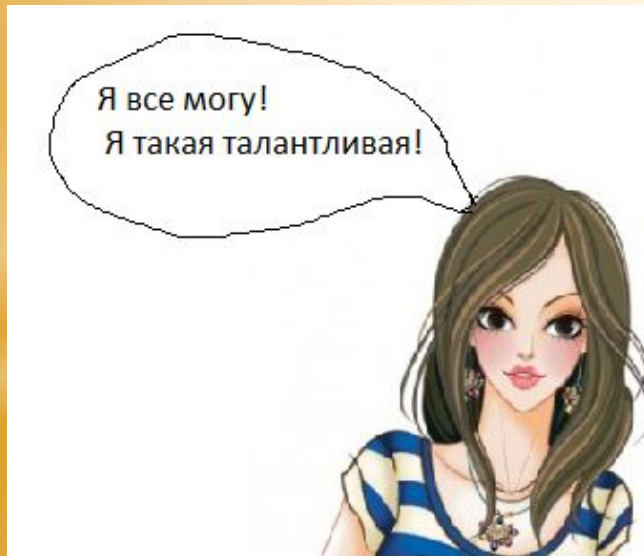
(от греч. metaphora - перенос, образ)

- перенесение свойств одного предмета, явления или аспекта бытия на другой по принципу их сходства в каком - либо отношении или по контрасту.
- скрытое сравнение, в котором слова «как», «как будто», «словно» подразумеваются и то, чем мы предмет подменяем и свойства самого предмета проявляются в новом качестве.

метафора позволяет иначе видеть и осмысливая предмет прояснить его внутреннюю природу, уйти от рационального мышления.

Магия карт

У каждого «свой сон»: в одной и той же карте каждый человек видит свое.



Активация карт

Для начала работы карту нужно активировать:
иногда для этого достаточно посмотреть на нее
иногда нужно рассказать какая она.



Что чувствует этот человек на карте?

Что ты чувствуешь здесь?



Какие эмоции мы видим в карте?

Каждый человек видит в карте только те эмоции, которые с ним резонируют.

Изменяется состояние человека - изменяется эмоция карты.



Расположение карт в пространстве

Разное расположение карт в пространстве дает разное взаимодействие. Это правильное расположение карт?



Изменяется расположение карт -
меняются их взаимоотношения

Важно направление взгляда:
Куда он смотрит?
Кто там? Что там находится?



Методы работы с картами

*Прояснение существующей метафоры

*Что мне даст семинар

*Что такое я

*Что такое семья

*Что такое мужчина

*Что такое женщина

Методы работы с картами

- *Прояснение существующей метафоры
- *Доступ к подсознательному знанию
 - *Выбор вариантов
 - *Поиск препятствий
 - *Поиск ресурсов
 - *Поиск решения

Методы работы с картами

- *Прояснение существующей метафоры
- *Доступ к подсознательному знанию
- *Моделирование нового опыта
 - *Каким я буду когда ...
 - *Каким будет результат ...
 - *Какими будут отношения ...

Методы работы с картами

- *Прояснение существующей метафоры
- *Доступ к подсознательному знанию
- *Моделирование нового опыта
- *Выстраивание отношений
 - *С собой
 - *Со своими субличностями
 - *С другими

Методы работы с картами

- *Прояснение существующей метафоры
- *Доступ к подсознательному знанию
- *Моделирование нового опыта
- *Выстраивание отношений
- *Способы Проработки
 - *Найти тонкое место
 - *Добавить ресурс
 - *Вызвать модификацию метафоры и восприятия

Ресурсы

- * Осознание
- * Позитивная эмоция
- * Рассмотрение вопроса под иным углом
(точка зрения, уровень восприятия, масштаб восприятия, масштаб времени, уровня духовности)
- * Добавление позитивного исхода
- * Изменение взаимного расположения карт

Поиск решений

Достать 3 карты ситуации. Активировать карты. Как эти карты описывают твою ситуацию?



Как они должны лежать в хронологическом порядке? В результате рассказа появляется четкое понимание ситуации.



Использование подложек упрощает поиск решений



БОЛТЛИВОСТЬ



НЕКОНКРЕТНОСТЬ

МУЧЕНИЕ



ТЯЖЕСТЬ

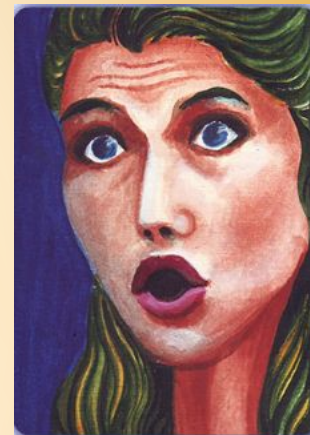
ОТКРЫТОСТЬ



ИСКРЕННОСТЬ

Развитие креатива

Поиск нестандартных выходов из ситуаций
достаем карту, которая резонирует с ситуацией.
Активируем карту: Это кто - мужчина, женщина?
Как он живет в этой ситуации?



Описать ситуацию.

Наводящие вопросы:

Как справляется с этими трудностями?

Какой выход может найти для этой ситуации?

Что делает, когда ситуация оказывается сильнее?

Что делает, когда он сильнее ситуации?

Есть ли какой-нибудь ресурс, который можно привлечь?

Царь горы

1 Выбрать карты участников.

Как они должны между собой лежать ?

Кто здесь главный?

Определить, кому в раскладе хуже всех.

Проработать расклад.

Расставить карты относительно главной.

Определить, куда смотрит каждая карта. Кто кого видит?

Описать чувства каждой карты. Какие у каждой из них эмоции?

Акцентировать внимание на том: «Куда хочет карта?»



2 Сделать царем другую карту
Повторить процесс.



Аналогично для остальных карт.

3 Выложить идеальную ситуацию. Разложить карты так,
чтобы всем было хорошо.

Как здесь течет энергия?

От кого к кому?

Есть ли где-нибудь закольцовки?



Устранение препятствий в ЖИЗНИ

Достаем себя сейчас, и себя, достигшего цели.

Активируем карты.

Кладем карты на расстоянии друг от друга, какое
кажется правильным.



Достаем рубашкой вверх
сколько нужно карт препятствий от
меня текущего к желаемому.



Препятствия переводим в ресурсы.
Карту переворачиваем,
описываем, что она чувствует.



Подбираем карту замену -
ресурсное выражение лица.
Какой ресурс эта карта дает
для приближения к цели?
Сливаем целевое и текущее состояние.



Отпускание ушедших

Достать 5 карт:

Каким я этого человека знаю.

Каким я его не знаю/ каким его не знает ни кто.

Каким он на самом деле является.

Каким его видят другие.

Каким я его запомнил.

2. Описать каждую карту.

3. Написать письмо этому человеку, в котором содержится все, что не дорассказал.

4. Другой рукой написать от него ответ.

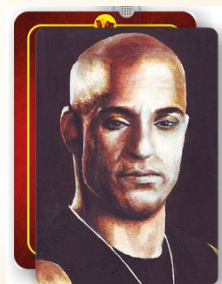
Слияние полярностей

Если есть два противоположенных убеждения, например,
я красивый и я урод.

Выбираем две карты противоположенных частей.



Соединяем рубашками, активируем каждую,
рассказывая какой я в первой
и во второй позиции.



От лица первой карты говорю, что думаю на эту тему.

Поворачиваем другую карту, и она отвечает.

Продолжаем пока карты не договорятся друг с другом.

Разговор субличныхостей

Внутренние Родитель, Дитя, Взрослый (РДВ)

Достать 3 карты внутренних фигур:



Родитель Ребенок Взрослый

Описать какие они? Что чувствует каждая карта?

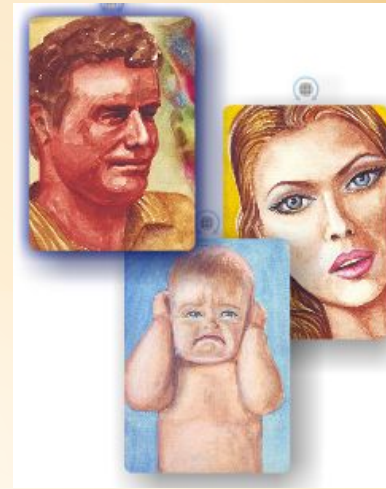
Определить позиции карт.

Как эти карты должны стоять?

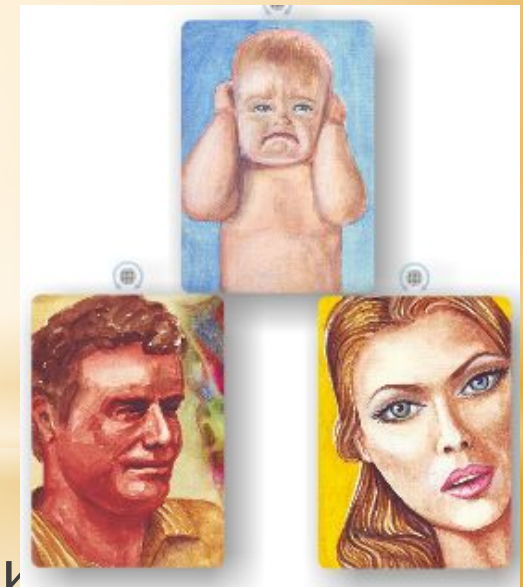
Как они должны быть между собой?



Определить главную карту.
Кто здесь главный?
Кому здесь хуже всех?
Как они относятся друг к другу?



Сменить главную карту.
Проработать новый расклад.
Переставить карты от лица главной.
Куда главная хотела бы поставить
остальные карты?
Описать чувства главной карты.
Что чувствует главная карта в такой позиции?



Внутренние Мужчина и Женщина

Достать 2 карты внутренних фигур:



женщина мужчина

Описать чувства каждой карты. Какие



Определить позиции карт.
Как они должны быть между собой?

Как внутренняя женщина относится к внутреннему мужчине?

Что она хочет ему сказать? Прорабатываем заряды.

Как внутренний мужчина относится к внутренней женщине?

Что он хочет ей сказать? Прорабатываем заряды.

Выложить идеальный расклад. Какой расклад должен быть?

Процесс ведем до состояния принятия друг друга.



Десенсибилизация - отмена или понижение чувствительности организма к чему - либо.

Проекция - перенос отношения к одному человеку на отношение к кому - то (чему - то) другому.

Работа с проекцией

Подсознательно выбираем самую сильную проекцию. Задаем уточняющие вопросы до точного определения проекции:

Это мужчина (женщина)?

Кто это может быть?

Из семейного окружения? Из вне (это может быть первая учительница, первая любовь и т.д.).

Проекция может давать силу, а может давать проблемы.

Работа с проекциями

Достаем две карты - субъекта (из кого достаем) и проекции.



Субъект - Жена

Проекция - Мама

Кладем карту Жены, а ПОД нее карту Мама



Спрашиваем: это как себя чувствует?

Работа с проекцией, дающей силу

Например, для внутреннего ребенка источником силы может быть Папа.



Ребенок



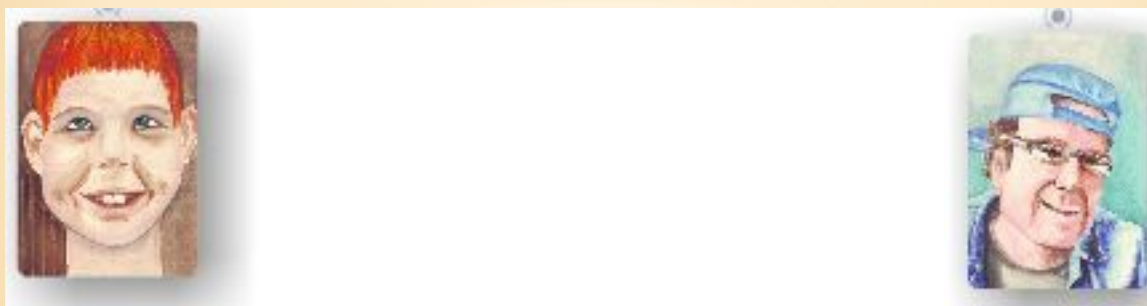
Папа



Достаем карту Папы и относим в сторону, на сколько Ребенок отпускает, до места, где он начинает чувствовать одиночество, слабость и т.п. Снимаем заряд.



Относим карту Папы еще дальше на столько, насколько ребенок готов отпустить в своем новом статусе. Снимаем образовавшийся заряд.

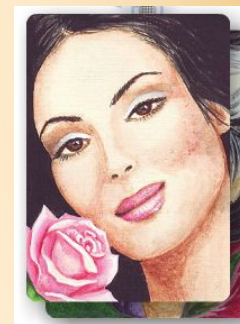


Работаем, пока карта Папы не уйдет настолько далеко, что Ребенок может чувствовать себя самостоятельным сам.



Это состояние - десенсибилизация Источник силы

Работаем с проекцией, дающей Слабость (ресурс от противного)



Субъект - Жена Проекция - Мама Жене совсем плохо...
Карту Мамамы уносим сильно далеко в сторону.

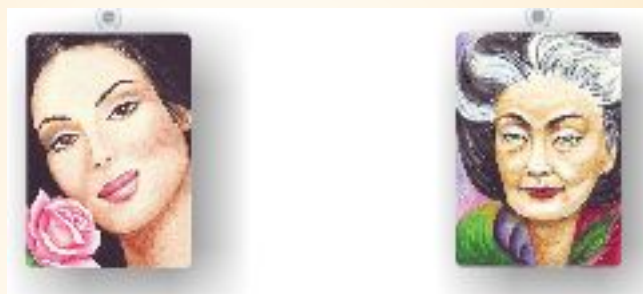


Спрашиваем, как Жене теперь?

Начинаем приближать карту Мамаи обратно до момента, когда у Жены лицо поменялось.



Продолжаем приближать карту проекции. Опять у Жены поменялось лицо.



И так до тех пор, пока не сможем подложить Маму под Жену без изменения ее выражения лица.



Исследование отношений

Достаем три карты



Активируем карты. Располагаем их. Это правильный расклад?

Что чувствует каждая карта?

Прорабатываем заряды.

Моделируем отношения.



Работа с порталами

Портал - это абстракция,
нарисованная в определенном состоянии.

Портал в ситуацию - целевой прямой поход в точку.

Достаём карту, соответствующую состоянию, и сквозь карту, как сквозь портал, проходишь в ситуацию, в травму.

Описываем карту:

И что ты там в ней чувствуешь,
какие эмоции?

Где это в теле?

Прорабатываем.



Портал как препятствие

Устраняем препятствие, которое мешает попасть в нужное состояние. Признаки травмы видны прямо в карте.

Достать из колоды Portals карту, которая поможет увидеть те препятствия, которые мешают попасть в нужное состояние.

Что видишь?

Что чувствуешь?

Где это в теле?

Что сейчас видишь?

Повторяем процесс до тех пор,
пока карта не станет просто картинкой
(карта уже потеряла всякий смысл).



Портал как ресурс

Достаем из колоды Portals карту, которая поможет пойти в травму, блокирующую ресурс здесь и сейчас.

Что видишь?

Где это в теле?

Прорабатываем.

Какой ресурс получил?



Портал в ресурсное состояние

Ресурс - это момент в прошлом, когда у тебя были какие-то способности, которых у тебя нет сейчас.

Достаем из колоды Portals карту, которая даст доступ к моменту, где был какой - либо ресурс.

Например, момент триумфа.

Берем карту, идем и испытываем этот триумф и с ним возвращаемся.



Работа с травмой

Оценить уровень силы травмы по 10 бальной шкале.

Достать карты:

- 1 Событие/ ситуация;
- 2 То, что помогло в тот момент с травмой справиться;
- 3 То, что помешало справиться;
- 4 То, что еще могло помочь;
- 5 Выводы, которые я мог сделать в той ситуации.

Активировать карты.



1 2 3 4 5

Вслепую вытащить еще одну карту.
Определить, к какой из 5 она подходит.

На что это похоже?

Как эта карта дополняет ситуацию?

Как она помогла в тот момент, справиться с этой травмой?

Как она могла помешать в этой ситуации?

Как она могла помочь в этой ситуации?

Какой вывод она делает?

Какие изменения произошли.



Теневые качества личности

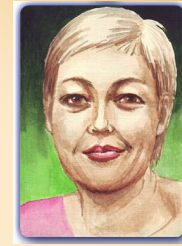
Теневой аспект - это та часть тебя, которую ты вытесняешь, которую ты не хочешь видеть и не можешь принять.

Достать карту тени. Активировать.
Что именно не нравится в карте?



Не позволяю себе проявлять какое - то качество,
есть травма, мешающая проявлять это качество.
Отработать травму, которая мешает быть самому таким.

Достаем карту истинного Я.
Активируем.



Достаем карту ресурса из колоды Emotion.



Как воспринимается тень (маска),
когда есть ресурс?

Что мешает ресурсу проявиться?

Что этот ресурс дает истинному Я?

И что чувствует маска?

Готов ли быть в этом состоянии. И можешь ли быть в новом.

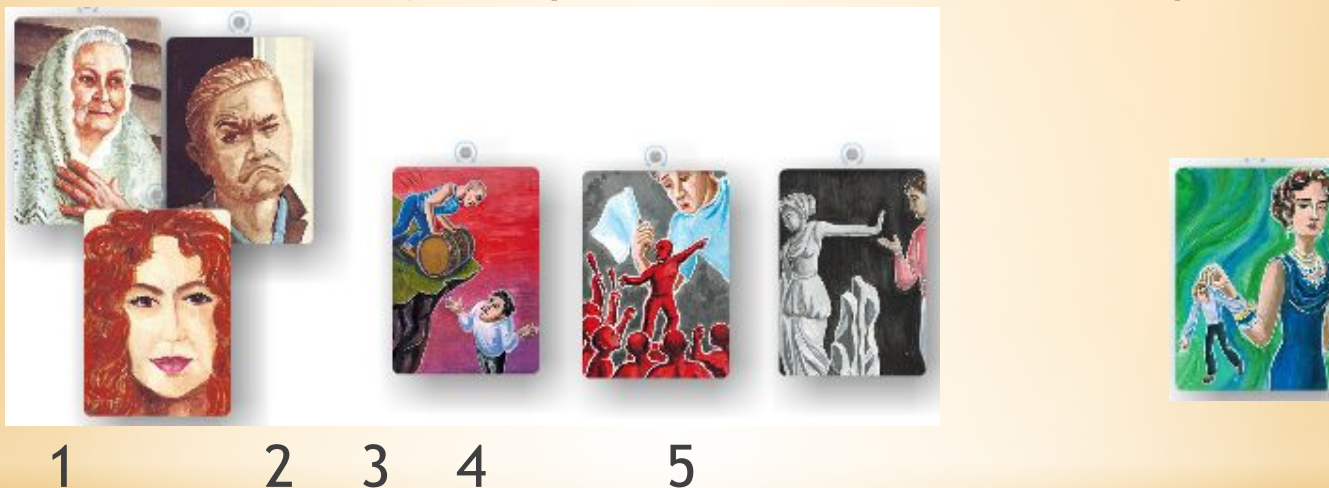
Если у маски нет протеста - убираем маску.

Описываем истинное Я, принимаем новую идентичность.

Работа с родовой лояльностью

Выбрать: 1) карты членов рода, участвующих в ситуации.

Достать по одной карте: 2) ваши отношения, 3) влияние из родовой системы, 4) неучтенный фактор, 5) что-то еще.
Меняется ли что-нибудь при добавлении этой карты?



Проработать каждую карту. Описать чувства карты.

Что чувствует? Куда смотрит?

Какая из карт притягивает ее внимание?

Признать описанное качество и дать ему место.

Проверить изменения. Что теперь с картой?

Развязать связь чувства/качества и принадлежность к роду. Снова проверить изменения.

У карты: Что теперь с картой? Что она чувствует?

В родовом чувстве: Что с ним? Что появилось?

Например, спокойствие, незыблемость.

Когда одна карта изменилась, что стало с остальными?

Перевод препятствия в ресурс

Из колоды Emotion достаем карту препятствия.

Активируем карту.

Как себя чувствуешь в этом состоянии?

Что хочется изменить?



Препятствие переводим в ресурс.

Подбираем карту замену -
заменив карту или подложку.

Какой ресурс дает эта карта?



Базовая работа с болями, зажимами

Сосредоточиться на ощущении. Где это в теле?

Положить руку на телесный маркер.

Достать карту, связанную с причиной этого ощущения.

Определить эмоцию карты. Что за эмоция здесь?

Концентрируясь на эмоции,
подвигать местом ее дислокации.

Проследить изменения в карте:

Что у нее за чувство сейчас?

В теле: Что с зажимом/ болью?



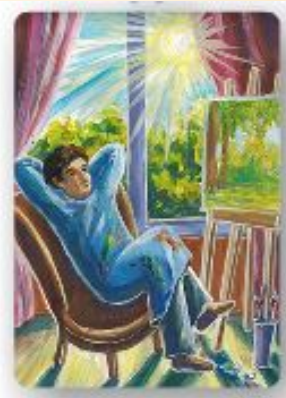
Базовая работа с болезнью

Интеграция 2 состояний. Устранение симптомов болезни.

1. Достать 2 карты:



Болезни



Здорового состояния

2. Расположить карты. Как они между собой размещены?
3. Описать эмоции каждой карты. Что чувствуют?
4. Определить, что их разделяет. Что между ними?
5. Выбрать, на каком стуле какое состояние будет.
6. Работа на стуле.

6. Сесть на стул и войти в соответствующее состояние. Прочувствовать и описать состояние. Какие эмоции здесь? Что в теле? Запомнить это состояние.
7. Пересесть на другой стул.
8. Повторить п.6 для другого стула.
9. Медленно пересесть на первый стул, обращая внимание на то, что делаешь, чтобы попасть из одного состояния в другое.
10. Войти в соответствующее состояние.
11. Повторять п. 9-10 до тех пор, пока не станет ровно на обоих стульях, и пока четко не почувствуется то действие, которым переключаются состояния.
12. Быстро пересаживаться с одного стула на другой и обратно, включаясь в каждом состоянии до какого-то понимания.
13. Проследить изменения. Как они сейчас?