

Анастасия Колендо-Смирнова

**20 техник с МАК
(метафорическими
ассоциативными картами)**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К60

Колендо-Смирнова А.

20 техник с МАК (метафорическими ассоциативными картами)
/ Колендо-Смирнова А. — Москва: ЛитРес: Самиздат,
2020. — 49 с.

ISBN 978-5-532-99620-5

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!	6
Сны как подсказки	8
Разочарование	9
Путь к себе	12
Психогенное бесплодие	13
Потеря или везение?	15
Обман чувств	17
Накажи себя	19
Музыка моих состояний	21
Моя ценность	23
МАК в работе с обидой	25
Выбор это потеря?	28
Где мои деньги?	30
Поиск себя	32
Что стоит за ленью?	35
Поняв, что такое невроз станет ясно, что с ним делать!	37
Техника «Оргазм в голове»	42
Пирамида счастья	46
Я или Вселенная?	48

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 спасатель. 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 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»

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 нравится. 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 «теневой 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 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)?»