

метафорические ассоциативные карты,
как возможность читать в бессознательном

Внутри себя - Внутри другого



© ЦЕНТР РЕСУРСНОГО РАЗВИТИЯ М-АРТ

КИЕВ - 2014

МЕТОДИЧЕСКАЯ КНИГА-ПОСОБИЕ

адресована, в первую очередь, практическим психологам, арт-терапевтам, консультантам и студентам психологических факультетов, а также всем тем, кто интересуется таким инструментом психологического консультирования, как метафорические ассоциативные карты.

Книга включает в себя три части:

в первой части раскрываются тонкости работы, правила, этикет работы с метафорическими картами; приводятся примеры колод различных школ МАК и варианты работы с ними

вторая часть, содержит более 50 (пятидесяти) эффективных и проверенных на практике техник для работы с внутренними ресурсами и состояниями клиента, анализа жизненного сценария, образов, сновидений и мотивационной сферой клиента.

Представленные техники подходят для практики с различными классами и уровнями метафорических ассоциативных изображений. Подбор и адаптация методик проведена семейным психологом, Марией Фабричевой.

часть третья открывает возможности для понимания психологического смысла 22 старших арканов ТАРО и применения их в системе МАК.

© Все права защищены.

Перепечатка, использование и распространение материалов пособия, в том числе и в сети интернет, возможна только с согласия автора.

Оглавление

Вступление	7
Как это работает?	8
Правила и этикет в работе с МАК	9
Часть I. Разнообразие колод	11
ШКОЛА ОН CARDS	11
The ОН Cards	12
Некоторые советы и предупреждения	14
КОЛОДА ОХ /приемы работы/	14
Техника «Любовь - это...»	14
Техника «Мозаика»	14
Техника «Превращение»	15
Техника «Интеграция "я"»	15
КОЛОДА «ПЕРСОНА» /приемы работы/	16
Техника «Изменения»	16
Техника «Соло»	16
Техника «Дуэт»	17
Техника «Соседи»	17
ШКОЛА ИЦИКА ШМУЛЕВИЧА	18
Предложения по использованию карт	19
КОЛОДА АНИБИ /приемы работы/	20
Фотоальбом моего внутреннего ребенка	20
Техника «Чувства внутреннего ребенка»	21
Техника «Мой ребенок»	21
Техника «Открытые вопросы»	22
КОЛОДА ДУЭТ /рекомендации/	23
МАК В СКАЗКОТЕРАПИИ	24
Предложения по использованию сказочных колод	24
СКАЗОЧНЫЕ КОЛОДЫ	25
ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ	26

НАПИСАНИЕ СКАЗКИ	27
СКАЗОЧНАЯ ПРАКТИКА	28
Часть II. Разнообразие техник.	34
Погружение клиента в процесс работы с картами.	34
ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С МАК	35
ТЕХНИКИ МАК ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО САМОАНАЛИЗА..	37
Техника "Я" - реальное, "Я" – идеальное	38
Техника «Шут».	40
Техника «Я – Женщина».....	41
Техника «Гексаграмма».	42
Техника «Ключ».....	43
Техника «Кризис»	44
Техника «Почему?»	45
Техника «Тайна (<i>Чердак</i>)»	46
Техника «Улица жизни»	47
Техника «Постановка цели»	48
Техника «Слепое пятно».....	50
Техника «Белое пятно».....	52
ТЕХНИКИ МАК ДЛЯ АНАЛИЗА КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ	53
Техника «Психологический дискомфорт».....	54
Техника «Картина боли».....	56
Техника «Древо»	57
РАБОТА СО СТРАХАМИ.....	58
Техника «Нереальный страх»	58
Техника «Страшилка»	59
Техника «У страха глаза велики»	60
Техника «Моё сильное Я»	64
ТЕХНИКИ МАК ДЛЯ РАБОТЫ С ЖИЗНЕННЫМ СЦЕНАРИЕМ.....	65
Техника «Прогулка внутрь себя»	66

Техника «Раннее решение»	67
Техника «Резиновая лента»	68
Техника «Формула сценария».....	69
Техника «Взгляд в прошлое»	71
Техника «Внутренний ребенок»	72
Техника «Детские шалости»	73
Техника «Трансакции общения»	73
Техника «Родовые сценарии»	75
Техника «Сила рода»	76
ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ.	78
Техника «Скрытая обида».....	78
Техника «Внутренние блоки»	79
Техника «Проекция»	80
Техника «Человек в футляре»	82
Техника «Я - мир»	83
Техника «Печали уходят с порывом ветра...»	84
ТЕХНИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОСОБНОСТИ К СПОНТАННОСТИ.....	86
Техника "Путь к мечте"	87
Техника «Спонтанность»	88
Техника «Понять себя».....	89
Техника «Мечты и реальность»	91
Техника «Мотивация»	92
ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ОБРАЗАМИ, ЦЕННОСТЯМИ И ВНУТРЕННИМИ РЕСУРСАМИ	93
Техника «Дорога через сказочную страну»	94
Техника «Сказка твоей жизни»	95
Техника «Баба-Яга»	96
Техника «Гадкий Утенок».....	97
Техника «Царевна Лягушка»	100
Техника "Курочка Ряба"	100

Техника «Воронье крыло»	102
Техника «Василиса Прекрасная»	103
Техника «Иван-царевич»	104
СНЫ, МАСКИ И ОБРАЗЫ	105
Техника «Дерево сна»	107
Техника "Сон"	108
Техника «Толкование снов»	109
Техника "Сонное царство"	110
Техника «Энергии сна».....	111
Техника «Сновидение».....	112
ТАРО – проективный инструмент в руках психолога	113
ТАРО как инструмент взаимодействия с внутренним миром человека	117
Как это работает?	119
Психологический смысл ТАРО	122
КОЛОДА «48 ДВЕРЕЙ»	128
Практика. Колода «48 дверей».....	129
Техника «Знакомство».....	129
Техника «План: Как достичь желаемого?»	129
ТЕМ, КТО ХОЧЕТ СОЗДАТЬ СВОЮ КОЛОДУ	131
Колода «9 ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ».....	131
P.S.....	137
ЛИТЕРАТУРА.....	138
Об авторе пособия.....	139