

Метафорические ассоциативные карты

«Мужской формат»

описание и техники

Метафорические ассоциативные карты – это особый проективный инструмент психотерапии и психокоррекции, который используется в работе психологов, психотерапевтов, коучей. Благодаря работе с МАК достигаются значимые результаты в работе разных специалистов, это объясняется рядом причин:

- во время работы с МАК создаётся безопасная и доверительная атмосфера, что улучшает контакт между психологом и клиентом;
- в работе с МАК каждый человек видит и интерпретирует изображение на основе своего опыта и актуального состояния, рассказывает именно про изображение (как бы не про себя). Это позволяет специалисту обходить защитные механизмы психики, исследовать внутренние конфликты;
- МАК дают возможность работать с запросами и ситуациями о прошлом и будущем;
- постепенно в работе с МАК у человека начинаются изменения в сознании, восстановление ресурсов, появляется алгоритм действий в решении трудностей и новый взгляд на жизнь и на себя;
- ²⁴риски ретравматизации человека во время психологической работы с МАК минимальны.

Метафорические ассоциативные карты «Мужской формат» - колода для работы с мужчинами и женщинами.

Карты позволяют настроить разговор с мужчиной и женщиной на сложные темы и работать с истинными внутренними запросами. Колода помогает исследовать темы: самооценки, отношений с женщинами, семьи, детей, ресурса и потенциала, слабых и сильных сторон, чувств и эмоций, самооценности, мужественности, уверенности, достижения успеха, поиска ресурсов и точек опоры.

Карты подходят для работы с женщинами на темы: отношения с мужчинами, работа с «внутренним мужчиной».

В набор входят:

- 43 карты с авторскими рисунками художницы Татьяны Лаврентьевой, созданными на основе идей психолога Юлии Петровой.
- 65 карт с характеристиками.
- Инструкция.

О развитии мужской психологии

Мужчина проходит несколько этапов психоэмоционального развития, это приводит к появлению у мужчины понимания своей ценности, определённого уровня осознанности и ощущения целостности.

Проживание материнского комплекса.

В какой-то момент каждый мужчина должен «разорвать» свои отношения с матерью, и услышать свой собственный голос, так в мужчине зарождается и развивается мужское начало. Это непростой период жизни для каждого сына, и мать может ощущать это как предательство. Если всё складывается хорошо, и мужчина преодолевает материнский комплекс, то отношения с матерью не заканчиваются, а переходят на другой уровень.

Договориться с собственной агрессией.

Становление мужчины во многом требует от него налаживания контакта со своей агрессией. Это сильная энергия, которой важно научиться пользоваться правильно. Задача найти баланс, то есть и не подавлять агрессию, и не извергать её бесконтрольно. Мужчина должен познакомиться со своей агрессией, чётко понимать её влияние и назначение, где она может помочь или навредить.

Создание своего образа мужественности.

Изначально мужественность от отца переходит к сыну. Мальчик мечтает во всём быть похожим на отца, со временем это желание изменится. В этот период формируется в целом понимание мужественности. В итоге мужчина должен присвоить себе мужественность, которая становится ему опорой.

Связь с внутренней женщиной.

Удивительно для мужчин, но в компоненте их души есть женская часть. Мужчина, заинтересованный в саморазвитии со временем узнаёт эту свою часть, исследует её. По-хорошему он должен принять «внутреннюю женщину», увидеть в этой части партнёра, поддержку, если это случится, то его жизнь наполнится теплом и силой.

Поиск и осознание своего смысла жизни.

Этот этап для мужчин характерен наличием сил и энергичности, которые помогают в поиске ответа на самый главный вопрос в жизни. Мужчина на время уходит в себя в поисках смысла жизни. Именно в этот момент он ищет и стремится понять, из чего состоит его персональное счастье. Это время достижения зрелости мужской психики.

«Мужчине весьма сложно провести границу между сочувствием и жалостью. Он терпеть не может, чтобы его жалели».

Джон Грей

Принято считать мужчин редким посетителем кабинета психолога. К счастью, сегодня замечаю значительные изменения в ситуации. Всё больше мужчин, пусть на первых порах с сомнением и без веры, что поможет, приходят ко мне и другим специалистам. Я бесконечно уважаю этих смелых мужчин, которые перебарывают общественные стандарты и приходят за помощью. Они доходят до той точки, где признаются себе: «Я не справляюсь. Хочу изменить ситуацию». Хочется, чтобы осознание приходило много раньше, но в большинстве случаев пока так. А это уже требует большего мужества и способности к самоанализу. Они хотят разрешить свои проблемы, узнать себя настоящих, хотят прожить свою жизнь в лучшей её вариации.

Вдохновлённая мужчинами, которые приходят ко мне, я создала колоду «Мужской формат». Да, её можно использовать и для работы с женщинами, но в основе своей она для работы с мужчинами.

Эта колода поможет психологу и клиенту-мужчине дотронуться до внутренних установок, переживаний, страхов и тревог бережно, без надрыва.

С помощью колоды вы сможете найти подход к мужчине осторожному, недоверчивому, который открывается постепенно. Колода поможет в работе с мужчиной, который словно фонтан, выпускает на волю весь поток своих мыслей и чувств.

С моими картами ваши клиенты - мужчины смогут точно высказаться, выпустить то, что долгое время томится в душе.

Надеюсь, инструмент, который у вас в руках, принесёт вам удовольствие и хорошие результаты в работе. Удачи!

Интегративный психолог, Юлия Петрова

Техники для работы с МАК «Мужской формат»

Используемые аббревиатуры:

МАК – метафорические ассоциативные карты.

ВЗ – в закрытую.

ВО – в открытую.

В методичке, которая прилагается к колоде, приведены 14 техник. Здесь мы перечислим некоторые из них, чтобы показать вариации использования карт и запросов, которые они помогают решать.

Техника 1. «Колесо баланса»

Цель: осознать, в какой точке находится мужчина в каждой сфере своей жизни: семья, здоровье, карьера, финансы, взаимоотношения, отдых, личностный рост, духовность.

24



Ход работы: для каждой сферы выбирается ВЗ карта с рисунком с вопросом: Моё внутреннее ощущение и восприятие себя в данной сфере?

Техника 3

Цель: исследовать отношения мужчины с женщинами, самооценку.

Ход работы: мужчина выбирает ВЗ на каждый свой вопрос карту с рисунком.

Вопросы:

1. Каким мужчиной видит меня моя женщина?
2. Каким мужчиной видят меня женщины?
3. Каким мужчиной я вижу себя?
4. Каким мужчиной я не вижу себя?
5. Каким мужчиной не видят меня женщины?

Техника 7

Цель: личностное самоопределение мужчины, актуализация внутренних противоречий и ресурсов.

Ход работы: выбирается ВЗ карта с рисунком с вопросом: Каким мужчиной я воспринимаю себя?

Выбирается ВО карта с рисунком.

Вопросы:

1. Каким мужчиной я хочу быть?
2. Что необходимо сделать, чтобы из одного состояния перейти в другое?

Техника 10

Цель: углубиться мужчине в понятие ресурса, разобраться, что на разной глубине проблемы нужны разные инструменты для решения. Расширить спектр возможностей реагирования.

Ход работы: выбирается ВЗ на каждый вопрос карточка с характеристиками.

Вопросы:

1. В чём заложен мой ресурс и потенциал?
2. Какие качества мне необходимо в себе взрастить?
3. Чему мне сейчас больше всего необходимо научиться?
4. Что таит в себе моя мужская сила?
5. Что поможет мне чувствовать себя более уверенным?
6. Что наполнит меня мужской силой?
7. Что меня поддерживает, когда всё хорошо?
8. Что помогает мне, когда начинаются сложности?
9. Какое глубинное качество помогает мне, когда всё совсем плохо?
10. О каких своих ресурсах я совсем не знаю и не пользуюсь?

Техника 11

Цель: исследование женщиной своей мужской части.

Ход работы: выбирается ВЗ карты с рисунком на каждый вопрос.

Вопросы:

1. Каких мужчин я выбираю?
2. Каких мужчин я не выбираю?
3. Какие мужчины выбирают меня?
4. Какие мужчины не выбирают меня?

Техника 13

Цель: понять женщине больше о мужчинах, которые её привлекают.

Ход работы: выбирается ВО карта с рисунком, где женщина находит образ мужчины, с которым она хочет быть в отношениях.

Техника 14. Какой я на самом деле?

Автор: Наталия Борисова

Цель: узнать себя, понять свои желания и выборы. Для мужчин, которые приходят с запросом «Не могу найти себя» или «Как научиться быть с самим собой», «Не знаю сам, чего хочу» и пр.

Мужчине предлагается ВО вытянуть 1 карту, которая чем-то похожа на него. После этого предлагается ответить на ряд вопросов, глядя на картинку:

1. Как его зовут?
2. Чем он любит заниматься в свободное время, как он его проводит?
3. В каких местах ему нравится бывать?
4. С людьми какого склада характера ему нравится общаться?
5. Сколько времени он уделяет сну, отдыху?
6. Какие хобби и увлечения у него есть?
7. В какую одежду ему нравится одеваться?
8. Как он любит выражать свои чувства и эмоции?
9. Любит ли он учиться чему-то новому?
10. Какой ему нравится секс и какие женщины?
11. Как он относится к деньгам; сколько ему нужно денег, чтобы хорошо себя чувствовать?
12. Любит ли он делать или получать подарки; предпочитает слушать или говорить комплименты?
13. Чего он позволяет себе не делать?
14. От чего он позволит и разрешит себе сбежать?
15. Каким своим недостаткам он дает поблажку?
16. Как он реагирует, когда ему предоставлено одиночество; как им воспользуется?
17. Как он реагирует, когда ему предоставлена полная свобода; как ей воспользуется?
18. Как он разрешает себе реагировать на несправедливость?
19. Как он позволяет себе переносить боль, обиду, страх?
20. Какие эмоции он себе разрешает?
21. Чего он боится?
22. Что для него важнее всего в людях?
23. Во что он верит?
24. Что его поддерживает и укрепляет?
25. В чем для него смысл жизни?
26. Во что он очень хочет поверить?
27. Чего он попросил бы у Высших сил?
28. Что он выбросил бы из своей жизни: каких людей, какие вещи, какие события?
29. Что он хранил бы и берёг в своей жизни: каких людей, какие вещи, какие события?