

Валентина Малик

**«Грани сознания
и состояний»**

*Метафорические карты
для поиска ответов*

Введение

Колода содержит 80 карт с изображениями, созданными современной российской художницей Ириной Бордей. Психолог Валентина Малик оживила колоду через техники и практики. Карты в колоде содержат изображения с метафорами и аллегориями, которые помогут заглянуть в собственное бессознательное и обрести понимание, куда двигаться дальше. Данная колода относится к универсальным и может ответить на самые разные вопросы. В ней нет ярко выраженных отрицательных или положительных карт, но каждая карта может нести множество смыслов, интерпретаций и толкований. Эта колода станет для вас незаменимым помощником и посредником для беседы с подсознанием.

Изображения для данной колоды создавались таким образом, чтобы они были положительными, ресурсными и побуждающими к действию. Работа с колодой поддержит человека в сложное время, вывести на позитивный настрой, поможет отыскать в себе свою собственную точку опоры для дальнейших свершений. Карты хорошо использовать для совета и поиска наилучшего выхода из сложившейся ситуации. Использовать их можно как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Подходят для работы с детьми, женщинами и мужчинами. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного.

Скрытые и явные возможности колоды

- Поможет в осмыслении текущего состояния;
 - Даст столь необходимый порой «взгляд со стороны» на текущие состояния и события;
 - Поможет обнаружить новые идеи в тупиковых ситуациях;
 - Вы сможете найти «знаки свыше» для себя и помочь увидеть их другим;
 - Развивает творческий потенциал: ассоциативное мышление, креативность, интуицию;
 - Игровая форма работы способна убрать внутреннее напряжение и сопротивление;
 - Использование её с другими метафорическими колодами рождает бесконечное количество комбинаций;
 - Помощь в толковании сновидений, работе с темой межличностных, семейных и дружеских отношений, поиске пути и т.д.;
 - Возможность использовать эту колоду в различного рода коммуникационных играх и тренингах, в индивидуальной работе, в семье и самостоятельно;
 - Поможет найти скрытые ресурсы и положительные моменты в ситуациях;
 - Даёт возможность обнаружить выход из ситуации, требующей быстрого принятия решения.
- Нижеприведенные техники работы с картами помогут вам в этом.

Техники для работы с колодой «Грани сознания и состояний»

Техника «Самоанализ»

Данная техника может помочь разобраться в себе и отыскать нужные ресурсы на пути к своему истинному «Я». Обращение и работа с картами называется ЗАПРОС. Запрашивающему нужно:

1. Из колоды вслепую достать карту, отвечающую на вопрос: «Какое моё состояние сейчас?»
2. Затем вслепую достать из колоды карту, отвечающую на вопрос: «Чего желает моя душа?»
3. Далее вслепую достать из колоды 1-3 карты, отвечающие на вопрос: «Как я могу помочь моей душе прийти к желаемому?»

Карты необходимо открывать поочерёдно и обсуждать на каждом этапе. Если работа происходит самостоятельно, то все свои мысли лучше записывать. Обратите внимание на сюжет карты. Какой он? Что там происходит? Что увидели первым? Что чувствуете, глядя на карту, нравится или не нравится? Что хотелось бы изменить? Вторая карта, символизирующая желания души, также заслуживает пристального внимания. Что думаете, чувствуете по поводу этой карты? Нравится или нет? Что именно нравится/не нравится? Почему выпала именно эта карта, по вашему мнению? О каких глубинных желаниях запрашивающего она говорит? Реально ли достичь этого? Карты следует рассматривать не только абстрактно, но и подробно обсудить, что нужно делать запрашивающему в реальной жизни, какие конкретные действия нужно предпринимать. В конце упражнения сделать выводы.

Техника «Психологический портрет»

Расклад позволяет проанализировать своё текущее психологическое состояние, явные или скрытые мотивы, а также даёт направление для дальнейших действий в сложившейся ситуации. Техника позволяет разобраться в себе и побуждает к изменениям.

1. Из колоды «Грани сознания и состояний» необходимо вслепую вытащить 3 карты, отвечающие поочерёдно на вопросы:

- «Каково моё психологическое состояние?»
- «Мои стремления и мотивы?»
- «Что мешает разрешить ситуацию?»

Эти позиции расклада помогут разобраться в себе, в своей мотивации, в правильности выбранной стратегии. Возможные дополнительные вопросы к картам: «Что вы чувствуете, глядя на картинку»? «Что делает персонаж (или персонажи)»? «Какой он?» «Что он чувствует»? «С каким персонажем вы могли бы себя ассоциировать»? «Как этот персонаж повёл бы себя в такой же ситуации, как у вас»? «Что это может говорить о вас»? «Вам в этом комфортно или нет»?

2. Из колоды вслепую вытащить ещё 2 карты, отвечающие на следующие вопросы поочерёдно:

- «Что нужно в себе заметить и трансформировать?»
- «Что нужно делать?»

Дополнительные вопросы к картам примерно те же, только обращаем больше внимания на положительные стороны персонажа или сюжета на картинке. Результаты обсудить и сделать выводы.

Техника «Невыясненное»

Помимо явных причин, которые лежат на поверхности, существуют ещё различные «подводные течения», не сразу бросающиеся в глаза. Расклад позволяет увидеть явные и скрытые причины возникновения проблемы, а также акцентирует внимание на том, что, возможно, не было замечено ранее. Также с помощью этого расклада можно понять, какой ценный опыт был получен в процессе развития ситуации и какой урок из неё можно извлечь. Ну и, конечно, – получить мудрый совет на будущее.

1. Из колоды вслепую вытащить 7 карт, поочередно отвечающих на вопросы:

- «Суть проблемной ситуации?»
- «Явные причины возникновения проблемы?»
- «Скрытые причины возникновения проблемы?»
- «На что стоит обратить внимание?»
- «Что нужно проигнорировать или отпустить?»
- «Какой опыт может пригодиться позже?»
- «Какой урок нужно для себя извлечь?»

2. Карты вскрыть по очереди (одна карта – один вопрос), внимательно изучить, описать свои чувства и мысли.

Техника «Мудрый совет»

Чтобы облегчить себе бремя принятия решения в волнующей вас ситуации, как можно более чётко сформулируйте запрос и вытяните в закрытую одну карту из колоды, самая первая фраза,

которая буквально возникнет в голове по отношению к изображению на карте – это и будет совет. Опишите (желательно проговорить вслух или записать), что вы увидели касаясь своего запроса. Сделайте выводы.

Техника «Видно и не видно»

Можно рассмотреть внешнюю и внутреннюю стороны какой-то проблемы. Вытащите вслепую из колоды первую карту – это будет лицо – то есть то, что вы уже знаете о происходящем. Далее следует вторая карта – изнанка – то, что по какой-то причине скрыто от вас. Интерпретируйте и осмыслите увиденное: как проблема видится снаружи, и что за ней на самом деле стоит, есть ли то, что вы не видите или не осознаете? Помните, что важно первое впечатление и возникающая фраза в голове от карт, это и есть ответ.

Техника «Ситуация и перспектива»

Разделите всю колоду на две части. В первой будут карты, отвечающие на вопросы о текущем положении дел в разных волнующих вас ситуациях. А во второй части будут карты, отвечающие за зону ближайшего развития, то есть каким путём стоит развиваться, чтобы сдвинуть ситуацию и/или стать в итоге более гармоничной личностью – в зависимости от запроса. Тяните карты по очереди, из первой части и сразу же из второй, пусть они как будто «разговаривают» на заданные вами темы, возможно, вас ждёт интересный результат. Помните: одна карта – один запрос, не нуж-

но пытаться найти в одной карте сразу всё, дайте «высказаться» и другим картам.

Техника «Анализ проблемной ситуации и выход из неё»

Простой, но информативный расклад для анализа любой проблемы и получения рекомендации на будущее.

1. Сформулируйте запрос.

2. Из колоды вслепую вытащите 4 карты, отвечающие последовательно на вопросы:

- «Что привело к возникновению проблемы?»
- «Какова ситуация в настоящий момент?»
- «Какие внешние факторы влияют на ситуацию?»
- «Какие шаги нужно предпринять?»

3. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить.

В конце техники необходимо сделать выводы.

Заключение

Хочется верить, что данная колода научила вас слушать своё подсознание и искать решение проблем путём правильной постановки вопросов. Формулируйте запросы как можно точнее, будьте честны с собой – отвечайте на все вопросы искренне. Будьте внимательны к деталям и мелочам, анализируйте полученный результат тщательно и без суеты.

Об авторе

Валентина Сергеевна Малик – дипломированный психолог, специалист в области личностных, семейных и финансовых отношений. Жена и дважды мама.

Окончила Южный Федеральный Университет в г.Ростове-на-Дону по специальности педагог-психолог, прошла психолого-педагогическую практику в лицее, позволяющую работать с детьми школьного возраста.

Второе высшее образование получила в этом же университете по специальности практикующий психолог + магистерская степень психологических наук.

Получила многогранный опыт работы в МВД РФ и Вооружённых силах РФ, который дал толчок для погружения в частную психологическую практику. За 10 лет практики ошастливила более 2500 людей по всему миру и помогла улучшить отношения в почти 70 семьях.

Принимала участие в более 60 конференциях и вебинарах. Прошла дополнительные обучения и повышение квалификации в психологии трудоустройства, гештальт-терапии, семейной психотерапии, когнитивно-поведенческой психологии, экзистенциально-гуманистической психотерапии, психологическом консультировании и психодиагностике, сексологии и арт-терапевтических техниках в индивидуальной и групповой работе.

Автор онлайнкурса для женщин «Со мной всё так», благодаря которому больше ста женщин улучшили качество своей жизни, личности и отношений.

Практикует комплексный подход: работает с мышлением и душой, как с оркестром, в котором каждый период жизни – инструмент, играющий свою уникальную роль и влияющий на общее звучание (то есть, на качество жизни).

Валентина Малик

«Грани сознания и состояний»
Метафорические карты для поиска ответов

Корректор Ольга Гундар
Дизайн и вёрстка Оксана Фёдорова

Отпечатано в типографии
ООО «Задира-Плюс»
Россия, 410052, г. Саратов,
пр-т 50 лет Октября, д.109,
Тел.: 8(8452) 35-36-60.

Подписано в печать 01.10.2022

