

### «Портреты, Сюжеты, Ресурсы»

Авторы: Константин Писаревский и Евгения Баксан

Набор метафорических карт состоит из 180 картинок – в трех колодах, в каждой из колод — по 60 изображений.

Изображения близки к реальной жизни и помогают актуализировать и рассмотреть разные жизненные вопросы, осознать то, что важно.

По видам все МАК можно разделить на 4 категории:

1. Портретные
2. Универсальные
3. Ресурсные
4. Специальные – тематические (например, для работы с отношениями, страхами, травмами, беременными и др. темами).

В данном комплекте включены три основных колоды, необходимых в работе специалистов по метафорическим ассоциативным картам. Это особенно актуально для новичков.

«Портреты» — картинки с изображениями портретов или образов людей разного пола и возраста (мужчины, женщины, дети и старики), разных национальностей и социальных слоев населения. Колода применяется, например, для работы с межличностными отношениями, работы с субличностями и ролевым репертуаром, с я-концепцией, со всем, что касается личности, ее качеств, стратегий поведения, чувств, линией времени, родовой системой и др. (Колода с рубашкой синего цвета).

«Сюжеты» — разноплановые картинки, с разнообразными сюжетами. Универсальная колода карт, для работы с различными темами и запросом из любой сферы жизни, например личные отношения, окружение и общение, финансы, яркость жизни, здоровье, саморазвитие. (Колода с рубашкой красного цвета).

«Ресурсы» — колода с яркими, ресурсными изображениями, которые помогают переключиться на конструктивное мышление, увидеть возможности, позитивные способы решений для своей ситуации, раскрыть ресурсы. (Колода с рубашкой зеленого цвета).

#### **ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ: «РЕШЕНИЯ ЕСТЬ ВСЕГДА»**

Цель и задачи: Найти несколько разных вариантов решений своей задачи.

Понять чего хочет часть себя, отвечающая за сложившуюся ситуацию. Познакомиться с частью себя, которая может предложить разные решения. Получить ресурс.

МАК: портретные, универсальные, ресурсные.

Алгоритм:

1) Из универсальной колоды в открытую, выбрать 1 карту, отражающую текущую, «ПРОБЛЕМНУЮ СИТУАЦИЮ»

Обсудить.

2) Из портретной колоды в открытую, выбрать по 1 карте:

— «ЧАСТЬ МЕНЯ, ОТВЕЧАЮЩАЯ ЗА ПРОБЛЕМУ»

Чего она хочет? Зачем ей это? От чего хочет меня защитить?

— «КРЕАТИВНАЯ ЧАСТЬ МЕНЯ»

Какая она? Какими качествами обладает? Что она хочет предложить? Как она может договориться с другой моей частью?

3) Из универсальной или ресурсной колоды в закрытую, интуитивно достать 1 карту с вопросом: «КАКОЕ КАЧЕСТВО МНЕ ПОМОЖЕТ?»

4) Из универсальной или ресурсной колоды в закрытую, интуитивно достать 1 карту с вопросом: «КАКИЕ ИДЕИ Я МОГУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?»

5) Из универсальной и/или ресурсной колод достать 3 карты в закрытую: «ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЙ»

3 варианта решения, описать их.

6) Из ресурсной колоды в открытую, выбрать карту – «СИМВОЛ СИЛЫ И ПОДДЕРЖКИ»  
Якорь, талисман. То, что будет придавать сил в решении этого вопроса.

7) Подвести итоги.

### **«ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ»**

Цель и задачи: Инвентаризация ресурсов по сферам жизни.

МАК: ресурсные.

Алгоритм:

1) Записать на бумаге свои важные сферы жизни (каждую на отдельном листе). Например:

1. Работа и карьера.

2. Финансы.

3. Семья и личные отношения.

4. Окружение и друзья.

5. Хобби и впечатления

6. Здоровье, тело.

7. Личностный рост.

2) Поочередно, к каждой сфере взять по 3-5 карт (в открытую и/или в закрытую на каждый из вопросов:

— Какие ресурсы у меня есть (на что могу опираться)?

— Какие ресурсы мне сейчас необходимы?

3) Проанализировать, обсудить:

Как можно воспользоваться имеющимися ресурсами?

Какие ресурсы еще нужно развить и чем наполниться?

На каждый необходимый ресурс, найти по несколько способов, как его можно получить.

Для этого также можно использовать универсальные или ресурсные МАК.