

## РЕСУРСНЫЕ МАК ТЕХНИКИ: НА ПРИМЕРЕ АВТОРСКИХ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АСОЦИАТИВНЫХ КАРТ «ПРИСТАНЬ СЧАСТЬЯ»

**Светлана Шевченко**

кандидат психологических наук, доцент,  
преподаватель психологии, практикующий психолог,  
заведующая Лаборатории психофизиологических исследований,  
арт-терапевт, игропрактик, автор и ведущая тренинговых программ, обучающих курсов, член ВГО «Арт-терапевтическая ассоциация», НПА, соавтор МАК «Пристань счастья», «Butterfly», проективных карт «Бабочка – цикл трансформаций», мотивационных цитат «Расправь крылья», Т-игр [Svetlanashev1986@gmail.com](mailto:Svetlanashev1986@gmail.com), Тел. : +38067-592-93-14

**Анна Варина**

магистр психологии, старший преподаватель, практикующий психолог,  
арт-терапевт, психолог-консультант психологического центра, член ВГО «Арт-терапевтическая ассоциация», НПА, тренер программ развития личности, соавтор МАК «Пристань счастья», проективных картинок «Бабочка - цикл трансформаций», «Butterfly», мотивационных цитат и трансформационной психологической игры «Расправь крылья!» [anyavarina22@gmail.com](mailto:anyavarina22@gmail.com), Тел. : +38097-667-79-17

*«У каждого из нас уникальная история и свой набор переживаний и способов реагирования. Исследуя их, осознавая и изменяя на взрослые, мы становимся более целостными, зрелыми, а значит и счастливыми»*

Одним из современных ресурсных инструментов работы психолога является метафорические ассоциативные карты, позволяющие в символической форме спроектировать определенные события и жизненные ситуации личности, актуализировать информацию бессознательного и получить ресурс. Предлагаем Вам несколько ресурсной МАК техник с использованием авторских метафорических ассоциативных карт «Пристань счастья».

*«Пристань - место, где останавливаются корабли, как маленькие отрывки нашей жизни, где мы были такие беззаботные и счастливые. Пристань счастье - это наше прошлое, настоящее и будущее, объединяющая сама жизнь и наполняет каждый его момент смыслом»*

В повседневной жизни, вспыхивая от интересной идеи, открывая новое, мечтая, мы СЧАСТЛИВЫ и радуемся как дети. Однако стоит чего-то пойти не так, как мы планировали, как тут же мы можем отследить в себе и темную сторону: обиды, страхи и прочее. Иногда эти переживания могут охватить всю личность в

целом и тогда становится очень сложно увидеть реальность такой какая она есть, глазами взрослого, а не ребенка.

В авторском наборе метафорических карт представлен архетип Ребенок - части нашего внутреннего мира, универсальной части в структуре психики взрослого человека, которая содержит запись детский счастливых (или таких желанных) событий, реакций и решений по отношению к себе и другим. В качестве картинок использованы рисунки замечательного американского художника Mark Ariani, который очень точно передал чувственность образов и ресурс символов. В наборе карт содержится символика разного рода переноса через образ счастливых событий жизни, позволяет осознать, проанализировать свое прошлое и получить ресурс для себя настоящего.

### **Предлагаем Вам для работы примеры практических ресурсных техник с использованием МАК «Пристань счастья».**

**Упражнение «Осознание счастливого состояния».** Из колоды (в открытую или закрыто) выбрать карту, которая сейчас полностью подходит под состояние клиента «Сейчас» (как он себя чувствует, его настроение и состояние) и описать ее. Затем из колоды выбрать другую карту. Это цель - то, к чему стремится клиент, его желаемый счастливое состояние или символ счастья, что может выступать ресурсом. Объяснить почему этот персонаж счастлив и что ему помогает?

**Упражнение «Моя счастливая сказка».** Клиенту предлагается сочинить сказку по ключевым фразам: 1. Жил ребенок ... (выбрать открыто карту). Ему было ... (возраст назвать). Был он (описать его, чем он занимается, о чем мечтает), и чувствует себя ... (как? Описать ее чувства). 2. Больше всего на свете он любил играть (как играть и где? Описать это место). 3. Однажды он отправился в путешествие ... (куда, зачем?) И встретил ... Выбрать открыто карту. И почувствовал он тогда ... (что именно дала эта встреча?) 4. Пошел ребенок дальше и встретил ... Выбрать открыто карту. И почувствовал он тогда ... (что именно дала эта встреча?) 5. Пошел ребенок дальше и встретил Вас нынешних. Вы подошли к ребенку и сказали ... (что именно?) Вы подарили ему подарок ... (что именно, какой?) И почувствовал он тогда ... (что именно дала эта встреча?). Вы обняли ребенка и ... (что произошло ?, как вы чувствуете себя сейчас).

**Упражнение «Главное для счастья».** Выбрать открыто карту и описать: что на этой карте главное, почему это главное для счастья?

**Упражнение «Побалуй себя».** Выбрать карту, описать и составить список занятий, которые делают счастливым героя карты. После этого, проанализировать, а что делает счастливым меня, сравнить списки: 1. Что из этого списка Вам по настоящему приносит удовольствие сейчас, что давало удовлетворение в детстве?

2. Когда последний раз Вы позволяли себе что-то из списка? 3. Поставьте дату у каждого пункта из списка.

**Упражнение «Счастливое письмо».** Выбрать карту и написать письмо герою (герою) карты. Примените любые слова, которые могут сделать его счастливым.

**Упражнение «Счастливая история».** Клиент выбирает карту и рассказывает историю от имени героев о жизни и событиях, радостях героя.

**Упражнение «Счастливые воспоминания».** Из открытых карт выбрать карты, которые пробуждают в Вас счастливые воспоминания детства. Разложить карты так, чтобы составить рассказ. Посмотрите еще раз на карты и выберите карту, которая в этот момент привлекает Ваше внимание наиболее. Эти карты отображают то (потребность), что в эту минуту больше всего нужно Вам. Что это? Выберите новую карту, символизирующую удовлетворения этой потребности. Проверьте для себя, каким образом составленный Вами рассказ связан с Вашей взрослой жизнью и каким образом Вы можете удовлетворить эту потребность, чтобы чувствовать себя счастливым сейчас.

**Упражнение «Счастливая жизнь».** Мысленно найдите приятное место вне помещения. Представьте, что у Ваших ног растянулась линия вашей жизни. Найдите тот участок в прошлом, где вы были ребенком, здоровым, счастливым, полным сил и надежд. Выберите карту того периода жизни. Подумайте, чем владел ребенок, какими качествами, которых Вам так не хватает. Переступите мысленно через линию жизни в тот участок и обнимите своего ребенка. Чем сильнее вы обнимаете ребенка, тем сильнее чувствуете, как вливается в Вас энергия, бодрость. Вернитесь к тому месту, где вы сидели, проверьте, нужны ли Вам те качества, которыми одарил Вас ваш ребенок.

*«Когда человек вспоминает свое детство, он становится поневоле счастливым»*