

КОЛОДА МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ «КРЫЛЬЯ»

"КРЫЛЬЯ" – колода, состоящая из **80 карт**, на которых изображены сюжеты с метафорами крылатости в самых разных ее формах и вариантах, а также из **40 неоконченных предложений**. Неоконченные предложения помогут вам в анализе любой карты, причем не только из данной колоды (вы сможете использовать их, соединяя с другими колодами, которые используете регулярно в своей практике).

На картах с изображениями **отсутствуют лица персонажей**, что дает возможность достичь более точных проекций каждому, кто работает с картинкой. Человек сам может «подставить» верную для него эмоцию и выражение лица (или оставить карту безликой, придавая индивидуальное значение самому факту безликости).

Неоконченные предложения – палочка-выручалка, которая позволит вам **легко интерпретировать те карты, которые были выбраны человеком** (как в закрытую, так и в открытую). Используйте их как дополнение к картинкам, когда у вас есть **потребность в более детальном анализе карты**.

Эта колода подойдет как для онлайн, так и для очной работы. Вы **легко можете сделать печатную версию** этой колоды самостоятельно. Просто **распечатайте карты на обычном принтере**.

Вы получаете **права на некоммерческую печать** колоды «КРЫЛЬЯ» для своего личного и профессионального пользования при условии сохранения и указания авторства. Пожалуйста, **создавайте для себя печатную версию**, я не против.

Буду рада знать, что колода «КРЫЛЬЯ» помогает вам и вашим клиентам в работе с самыми разными актуальными для вас запросами!

ОБ АВТОРЕ КОЛОДЫ

Мария Минакова - директор Центра Психологии и Тренинга М.Минаковой, дипломированный МГУ и сертифицированный психолог, интегративный психотерапевт и тренер. Действительный Член ППЛ, автор и ведущая учебных программ для психологов.

Мария является автором **более 30 методик работы с МАК**, автором 8-ми сюжетных и ресурсных МАК-колод.

Провела более 3500 консультаций (суммарно **более 6000 ч**), более 300 групповых занятий.

[Подробнее о Марии Минаковой.](#)



Мария Минакова в социальных сетях:



Добавляйтесь в друзья, коллеги!

АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ РАБОТЫ С КАРТАМИ

ТЕХНИКА «КАРТА ОТ МУДРЕЦА»

Цель:

Получение подсказок-инсайтов о ситуации и новой информации о проблеме (задаче).

Инструкция:

Задайте свой вопрос картам. Представьте, что вы пришли к Мудрецу и задали ему свой вопрос. Мудрец не может говорить, он может только показывать вам ответ. Для этого он берет в руки колоду карт, рассматривает их внимательно и протягивает вам одну. Какую карту вам, скорее всего, покажет Мудрец – в качестве ответа на ваш вопрос? Рассмотрите всю колоду и найдите эту карту.

Вопросы:

- Почему Мудрец предложит именно эту карту?
- Какие карты похожи по смыслу на эту, но все же отличаются от той, которую протянул Мудрец? Найдите все такие карты. Подумайте, почему Мудрец не предложил вам этих карт (в чем их принципиальные отличия от предложенной Мудрецом)?
- Какую карту в колоде можно считать противоположностью той, которую дал вам Мудрец? Что означает эта «неправильная» карта (то есть чего вам делать точно не стоит в вашей ситуации?)

Комментарии автора:

Техника проста в применении и работает даже со «сложными» клиентами. Она апеллирует к ресурсной Мудрой части, которая сама по себе уже имеет функцию предлагать наилучшие решения, не просто умные, но и экологичные для данной личности.

Усилить эффект техники можно, добавив в начале введение в легкое трансовое состояние. Это обеспечит доступ к состоянию в котором контакт с бессознательным более близкий.

Также вы можете создать не один образ Мудреца, а несколько принципиально разных мудрых людей (транслирующих *разные типы мудрости*). Получая ответы от разных Мудрых частей, человек может расширить спектр доступных ему решений и получить от техники больше.

ТЕХНИКА «ВЕРНАЯ СТРАТЕГИЯ»

Цель:

Определение верных и неверных стратегий для решения задачи / проблемы.

Инструкция:

Задайте вопрос картам. Вытащите наугад 5 карт из колоды и опишите *характер действия*, которое изображено (*глагол + наречие*). Что делает кто-то на карте? Например, «медленно снимает», «осторожно выглядывает», «просто не замечает» и т.д. Если персонажей несколько, опишите характер действия каждого.

Вопросы и задания:

- Какие из этих действий подходят в качестве верной стратегии для решения вашей проблемы/задачи (если представить, что вы начнете действовать именно так)?
- По желанию вытащите еще несколько карт и определите для каждой характер действия, если вам не хватило первых пяти вариантов.
- Какие из рассмотренных вариантов действий точно не подойдут или уже оказались неэффективны? Почему?
- Сделайте выводы.

Комментарии автора:

Некоторые из описанных клиентом действий могут подойти не ему самому, а кому-то из действующих лиц в его ситуации. Тогда вы можете вместе с клиентом отыскать соответствующее, подходящее этому ему собственное действие. Например, если близкий человек в этой ситуации будет «ласково говорить»,

то какое мое действие может привести его именно к такой ответной реакции (например, «первой обнять», «мягко спросить», «нежно посмотреть» и т.п.)

ТЕХНИКА «ДЕТЕКТИВНАЯ ИСТОРИЯ»

Цель:

Получение дополнительной информации о своей проблеме (задаче), поиск новых решений.

Инструкция:

Посмотрите на карту, которая вам досталась. Какой объект на картинке (персонаж, предмет или др.) является ключевым? Сочините детективную историю о ключевом объекте карты. Помните, что у любой истории есть завязка, кульминация, развязка и главное – конец.

Вопросы:

- Если сочиненную вами детективную историю считать метафорой вашего запроса, то что означает ваша история? Какую дополнительную информацию она вам дает?
- Как можно изменить сюжет истории, чтобы ее концовка удовлетворяла вас максимально?
- Какие еще литературные жанры, кроме детектива, «напрашиваются», когда вы рассматриваете эту карту? Сочините историю в этом жанре.
- Сравните две истории в разных жанрах. Сделайте выводы.

Комментарии автора:

Почему выбран именно детектив для создания истории, а не какой-то другой жанр? Дело в том, что детектив описывает процесс исследования. Клиент выполняет не только роль рассказчика, но и роль исследователя, одна из задач которого сводится к тому, чтобы в конце повествования прояснить значимые обстоятельства своего жизненной ситуации и раскрыть какую-то загадку (а значит, непременно получить инсайт). Таким образом, получение инсайта в конце повествования становится практически неизбежным.

Другие известные жанры (фэнтези, триллер, драма, комедия, вестерн, ужасы и т.д.) вряд ли дадут нам подобный эффект, однако вы можете провести свое исследование и предложить клиенту сочинять историю в других жанрах. В некоторых случаях это может оказаться хорошим решением, если учесть специфику темы клиентского запроса (например, если стоит задача на снижение степени значимости происходящего, комедийный жанр может оказаться более уместным и результативным).

ТЕХНИКА «ГРОМКИЕ КАРТЫ»

Цель:

Получение подсказок бессознательного. Освоение умения прислушиваться к внутренним «голосам» (мнениям разных частей внутри личности).

Инструкция:

Задайте картам вопрос. Просмотрите все карты колоды и прислушайтесь: какие из них «кричат» вам сейчас что-то громче всех? Что они вам пытаются сказать – отвечая на ваш вопрос?

Вопросы и задания:

- Проанализируйте каждый «голос»: что он говорит, как он говорит – с какой интонацией, громкостью, использует ли манипуляции, чтобы «докричаться» до вас, из какой позиции с вами общается (детской, взрослой, родительской)?
- Рассмотрите предложение каждой «громкой» карты. Поставьте ему балл по 10-балльной шкале исходя из того, насколько вам симпатично предложение этой карты.
- Обратите внимание на согласованность или несогласованность предложений отдельных карт. Они все выражают схожую позицию или разные?
- Разделите карты-голоса на несколько групп, основываясь на содержании их идей. Какие группы у вас получились? На чьей стороне ваши симпатии? Какие мысли и идеи из невыбранной вами группы аутсайдеров тоже важно учесть? Почему?

— Проанализируйте полученные инсайты и сделайте выводы, возвращаясь к своему вопросу. Какой ответ дали вам карты сегодня?

Комментарии автора:

Интересно, что некоторые карты могут быть отмечены клиентами как не громкие, а, напротив, шепчущие. Если клиент настаивает на том, чтобы выслушать такую карту, не стоит препятствовать реализации этой идеи. Шепчущие карты могут нести в себе какие-то по-настоящему ценные идеи и советы, отличающиеся от остальных.

ТЕХНИКА «КАСКАД РЕШЕНИЙ»

Цель:

Получение информации о верных и неверных решениях проблемы (задачи).

Инструкция:

В закрытую выберите 4 карты из колоды.

1-ая карта – это *плохое* решение.

2-ая карта – решение, которое *возможно лишь при возникновении определенных внешних условий*.

3-ая карта – хорошее решение, но *неподходящее вам как личности*

4-ая карта – *верное именно для вас* решение.

Вопросы:

— Почему первое решение вам не подходит?

— Какие именно условия должны возникнуть для реализации второго решения? Насколько это реально в вашей ситуации? Какая информация вам нужна для его реализации?

— Почему это решение хорошее? Почему вам оно не подходит?

— Почему это решение хорошее? Почему оно вам подходит?

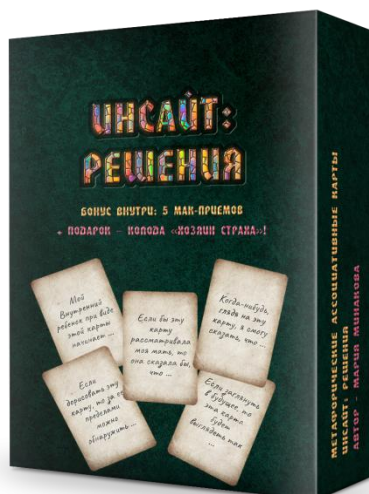
— Сделайте выводы, объединив полученную от 4х карт информацию.

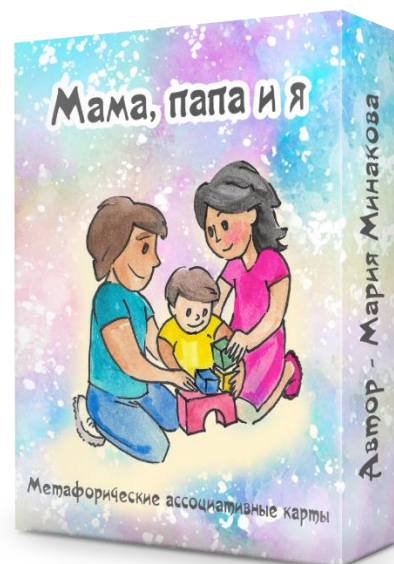
Комментарии автора:

Рассуждения о различных категориях решений, противопоставление удачных и неудачных, подходящих и неподходящих, зависящих от меня и не только от меня альтернатив создает прекрасные условия для того, чтобы клиент смог сориентироваться в доступных ему стратегиях и посмотреть на свою ситуацию шире.

Вы можете увеличить число карт и рассматриваемых категорий решений по своему желанию: вводить новые категории или заменять предложенные на иные, которые лучше подойдут к конкретному случаю.

ДРУГИЕ КОЛОДЫ АВТОРА





1. Печатная колода «ИНСАЙТ-ИЗОБРАЖЕНИЯ». www.maria-psy.ru/insayt-izobrazheniya
2. Печатная колода «ИНСАЙТ-РЕШЕНИЯ». www.maria-psy.ru/insayt-resheniya
3. Печатная колода «ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ» www.macards.ru/metaforicheskie-associativnye-karty-457/
4. Печатная колода «СОВЕТЫ ОТ ПРЕДМЕТОВ» www.macards.ru/metaforicheskie-associativnye-karty-374
5. Электронная МАК-колода «Хозяин страха». Создана для работы со страхом смерти. Получите ее в подарок прямо сейчас по ссылке: www.maria-psy.ru/podarok-psiologam
Вместе с ней Вы получите еще 7 специальных авторских техник, которые сможете использовать в работе с любыми колодами.
6. Печатная колода «Мама, папа и я» www.macards.ru/catalog/metaforicheskie-karty/deti-podrostki-vnutrenniy-rebenok/metaforicheskie-karty-mama-papa-i-ya/

С пожеланиями эффективной и красивой практической работы,
Мария Минакова.

Художник-иллюстратор: Василиса Жеганова.

P.S. Для эффективной и разнообразной работы с метафорическими картами посмотрите вебинар Марии Минаковой ["МАК: универсальные техники и лучшие колоды"](#).

