

# **БАГАЖ:**

## **ОПОРЫ И СМЫСЛЫ**

**50 карт – образов, позволяющих осознать значимость и проанализировать актуальные потребности, жизненные установки, смыслы и ценности;**  
**25 карт – неоконченных фраз, направленных на помочь в осознании своего места в жизни, отношения к значимым ценностям и выбора жизненного пути.**

Психолог, специалист по работе с МАК Наталия Буравцова и дизайнер Сергей Буравцов создали набор ассоциативных карт «БАГАЖ: опоры и смыслы», позволяющих осознать, анализировать и развивать и корректировать базовые жизненные установки и ценности.

**С их помощью можно прорабатывать:**

- отношение человека к различным сферам собственной жизни и жизни окружающих,
  - актуальные желания и потребности,
  - ценностные ориентации (цели и средства достижения значимых целей),
  - факторы, мотивирующие человека на совершение значимых поступков,
  - обоснования выбора жизненного пути,
  - смысло-жизненные ориентации, актуальные для различных периодов жизни,
  - ресурсы, позволяющие успешно преодолевать кризисные ситуации и т.п.
- Эти карты – одни из рекомендуемых при использовании сборника техник «МАК в работе с потребностями и мотивацией».

### **ПРАВИЛА РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ АССОЦИАТИВНЫМИ КАРТАМИ**

Независимо от того, как используются ассоциативные карты, важно выполнять следующие рекомендации:

- побуждать клиентов отойти от буквальной интерпретации; лучше, если изображение рассматривается как символ / метафора;
- воздерживаться от интерпретации или реинтерпретации карт клиента или другого участника;
- избегать слишком сложных сюжетов и длинных монологов, т.к.:
  - за простой линией легче следить,
  - все участники должны иметь возможность рассказать свои истории;
- рассказывать придуманную историю желательно от своего имени в настоящем времени, описывать события в динамике;
- работа будет эффективнее, если участники реагируют на карты спонтанно и креативно, искренне передают чувства и эмоции;
- при необходимости большего дистанцирования участника или клиента от психотравмирующей ситуации, для снижения накала эмоциональных переживаний, и потребности взглянуть на ситуацию «со стороны» рекомендуется описывать карту от 3-го лица или использовать дополнительные приемы диссоциации;
- во время работы с картами участник или клиент может заменить выбранную карту или пропустить свою очередь в групповой работе без объяснения причин;
- допустимо отсортировывать любые карты, которые клиенты или участники считают для себя неприемлемыми.

**Приемы и техники работы с картами:  
[psycards.ru/tehniki](http://psycards.ru/tehniki)**



**SMALTA**  
[smalta.cards@gmail.com](mailto:smalta.cards@gmail.com)  
<http://psycards.ru>

## **В ПУТЬ**

Предлагаем клиенту рассмотреть карты-установки и подумать, какие он возьмет, отправляясь в свой жизненный путь.

### **Обсуждаем каждую карту-образ:**

- в чем смысл этой потребности или ценностной ориентации?
- в связи с чем это для вас значимо?
- каким вашим опытом подтверждается?
- как проявляется в реальной жизни?
- какие эмоции вызывает?
- каким смыслом наполняет вашу жизнь?
- что хочется изменить (убрать, добавить)?
- как это повлияет на ваш жизненный путь и смысл вашей жизни?

## **БАГАЖ ПОТРЕБНОСТЕЙ**

Предлагаем клиенту взять, не глядя, 7-9 карт-установок и рассмотреть их.

### **Обсуждаем каждую карту:**

- в чем смысл этой потребности или ценностной ориентации?
- какие эмоции это вызывает?
- каковы причины этого (в связи с чем)?
- что хочется принять как значимую ценность, а что отставить как ненужное?
- чем обосновано такое решение?
- что важное помогает осознать?
- как это изменит вашу жизнь?
- каким новым смыслом ее наполнит?

## **ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ**

Просим клиента:

- 1) выбрать портретные карты (SELF), отражающие его состояния в ситуации принятия 3-х – 5-ти важных жизненных решений (прошлых и предстоящих);
- 2) взять, не глядя, 5-7 карт-установок и определить – что кому принадлежит.

### **Обсуждаем каждую ситуацию:**

- на чем основан такой выбор?
- чем значима эта потребность / установка?
- как это повлияло (может повлиять) на принятие решения?
- какие эмоции это вызывает?
- что хочется принять как значимое, а что отставить как ненужное?
- какие мотивы становятся актуальными?
- какие появляются новые цели?
- как меняется ваше отношение к жизни?

## **ЦЕЛИ И СРЕДСТВА**

Предлагаем клиенту рассмотреть карты-установки и разделить их на 2 категории:

- 1) цели жизни и личностного развития,
- 2) средства достижения этих целей,
- 3) лишние (чуждые цели и средства).

### **Обсуждаем:**

- чем наполнилась каждая категория?
- чем это объясняется?
- какие мысли и чувства это вызывает?
- как проявляется в реальной жизни?
- о чем помогает помнить?
- что позволяет предусмотреть?
- что нуждается в изменениях?
- как влияет на жизненную успешность?

## **ОСОЗНАНИЕ СМЫСЛОВ**

Предлагаем клиенту представить, что ему предстоит выдержать экзамен «личностной зрелости».

Просим поочередно открывать 5-7 карточек-фраз и, не задумываясь, их продолжить. Анализируем мысли и чувства. При необходимости подключаем «БАГАЖ ПОТРЕБНОСТЕЙ».

## **ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР**

1. Просим выбрать 7-9 наиболее значимых установок (потребностей или ценностей) и **обосновать этот выбор**:

- в связи с чем это для вас значимо?
  - какой смысл это придает вашей жизни?
2. Последовательно (раз за разом) предлагаем сокращать их число на одну установку. **Обсуждаем каждый выбор:**
- от чего вы решили отказаться?
  - с чем остаетесь?
  - как меняется смысл вашей жизни?
  - и как вам это?

**Например:** *И каково это, стремиться к справедливости отказавшись от веры в себя и верности традициям? И т.п.*

3. Когда у клиента (участников групповой работы) остается 1-2 установки обращаем внимание, что предложение отказаться – провокация, и предлагаем вернуть ранее отвергнутые ценности. Анализируем возникающие мысли и чувства.
4. Просим прокомментировать свое состояние, выбрав и завершив соответствующие 2-3 карточки-фразы.