

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Эмоции на холсте

Колода ориентирована на исследование внутреннего мира, уникальной картины чувств и эмоций, а также на развитие интуиции и фантазии

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит что-то свое. Чувства и мысли, которые возникают у одного человека при взгляде на карту, могут кардинально отличаться от впечатлений другого. Метафорические карты не имеют четких привязанных значений и смыслов, как это бывает с инструментами для гадания.

Метафорические карты могут использоваться как психологами и коучами во время консультаций, в психотерапевтических группах, трансформационных настольных играх, так и самостоятельно для самопознания и коррекции психологического состояния. МАК-карты также могут помочь советом или показать качества, ресурсы, внешние или внутренние силы, которые человек может использовать себе во благо.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ С МАК

Метафорические ассоциативные карты способны на многое: поддержать вас в трудную минуту, направить на верный путь, помочь разобраться в себе. В процессе любых занятий с метафорическими картами вы узнаете очень многое о себе и об окружающем мире.

Для начала необходимо обозначить тему для работы, актуальную ситуацию или проблему. После того как вы выбрали расклад, на каждую позицию нужно достать по одной карте. Если у вас возникают дополнительные вопросы, то можно добавлять еще карты к той, которая уже лежит в раскладе.

Карты можно доставать в открытую, когда человек видит картинки и выбирает их осознанно, или в закрытую, когда карты перевернуты рубашками вверх.

В каких случаях нужно доставать карты в открытую, а в каких – в закрытую? Если карта была вытянута в открытую, то мы можем увидеть осознанный образ, прописанную в голове личную историю. Если же мы достаем карту в закрытую, то мы можем увидеть то, в чем сам человек не отдает себе отчет и, возможно, хотел бы скрыть даже от самого себя. Результат может быть неожиданным, но информативным.

Каким образом доставать ту или иную карту, решаете вы сами в зависимости от своих задач. Иногда человек сильно волнуется или демонстрирует настолько явное сопротивление («Это точно не про меня!»), что лучше работать с картами в открытую. Это снижает уровень тревоги.

Как работать с картой? Картинка, лежащая перед вами, содержит в себе множество посланий, которые отражают подсознательные страхи, стремления и ценности.

Рассказ о том, что мы видим на карте и что по этому поводу чувствуем, порой сам по себе обладает терапевтическим эффектом. Новые акценты помогут посмотреть на проблему с другой точки зрения, заметить то, что до этого было сложно увидеть. Таким образом, каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений.

Во время работы запрос может корректироваться. Например, могут возникать новые вопросы или необходимость посмотреть варианты развития событий. В таких случаях можно и нужно доставать новые карты.

В работе с метафорическими картами очень важно уметь правильно задавать вопросы клиенту или самому себе, если вы работаете самостоятельно. Правильно поставленные вопросы помогут человеку распознать свои смутные ощущения, разобраться в происходящем и сделать выводы.

Вопросы к картам:

1. Что вы видите на этой карте? Что здесь происходит?
2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции возникают?

3. Что на карте привлекает ваше внимание? Почему?
4. Что на карте не нравится? Почему?
5. Видите ли вы себя на этой картинке? (Это может быть один из персонажей, неодушевленный предмет, цвет или же сторонний наблюдатель).
6. Как себя чувствует тот или иной персонаж на карте? Что он хочет сделать? (персонаж может быть неодушевленным, например, дерево или игрушка)
7. Что мог бы рассказать, посоветовать персонаж?
8. Как дальше будут развиваться события на картинке?
9. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?
10. Что на картинке есть, а вы не заметили?
11. Какие выводы вы можете для себя сделать?

Важно! Подсказывать тому, кто делает расклад, отвечать на вопросы за него и тем более спорить с ним нельзя. Каждый из нас имеет свою картину мира. Важно и верно только то, что человек видит сам.

Ответы на вопросы нужно проговаривать вслух как можно более подробно. В деталях часто многое скрывается, что сразу не бросается в глаза.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендация проговаривать все вслух также актуальна. Для некоторых может быть удобно записывать ход своих мыслей на бумагу или в текстовый файл. Проговаривая или записывая, вы сможете извлечь максимальное количество полезной информации.

ОСОБЕННОСТИ КОЛОДЫ «ЭМОЦИИ НА ХОЛСТЕ»

Колода содержит 100 карт с абстрактными изображениями, художественными миниатюрами, фрагментами полотен художников, выполненных в различных техниках. Используются изображения современных авторов из фотостоков.

В работе с абстрактными картинками нет никаких правил и ограничений. Каждый здесь увидит что-то свое. Чувства, мысли и эмоции обычно возникают спонтанно при взгляде на картинку. Каждая

карта помогает разыгаться фантазии, обостряет интуицию и тонкое чувствование. Из каждого изображения можно извлечь некий символ, метафору, какой-то ассоциативный ряд. Картам из этой колоды можно задавать абсолютно любые вопросы на любые темы. Отсутствие каких-то конкретных образов позволяет полностью отдаться подсознательным течениям, отключив на время сознание. Главное здесь – доверять самому себе и быть искренним и открытым новому эмоциональному опыту.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Карта дня

Упражнение поможет развить интуицию, творческие способности и креативность мышления.

1. Каждый день утром можно вслепую вытаскивать из колоды одну карту, отвечающую на вопрос:

«Какой будет энергия сегодняшнего дня для меня?»

2. Карту вскрыть, внимательно рассмотреть и прислушаться к своим внутренним ощущениям. Какие эмоции вызвала эта карта? Какие мысли, чувства, воспоминания возникли? Какие ассоциации можно здесь увидеть?

Здесь может помочь техника вхождения в карту. Вы как будто впускаете в себя ее цвет, ритм, энергию и, находясь в этом состоянии, смотрите на мир вокруг себя. Что вы при этом ощущаете? Как вы думаете, каким образом может отыгаться эта энергия в течение последующего дня?

3. Важная часть упражнения: вечером перед сном вновь взглянуть на карту и отметить про себя, что из пережитого вами накануне проигралось в этот день. Какие ваши предположения оказались «пророческими». И сделайте выводы на будущее. Спустя некоторое время таких занятий вы сможете сравнительно легко считывать энергии не только абстрактных карт, но и многого другого.

Диагностика общего состояния здоровья

Данное упражнение поможет обратить внимание на явные или пока скрытые проблемы с состоянием внутренних органов, систем

и общего тонуса организма. А в результате принять меры по восстановлению своего здоровья.

1. Можно напечатать вспомогательный список основных внутренних органов и систем организма, чтобы ничего не упустить. Что-то можно убрать, что-то добавить в зависимости от запроса клиента и описанных им симптомов.

2. На каждый пункт списка нужно вытащить из колоды вслепую по одной карте, символизирующую состояние того или иного органа, его общую энергетику. Карты вскрыть, внимательно рассмотреть и описать свои чувства, эмоции и ощущения, которые вызвала каждая карта. Обычно из общей картины на столе сразу можно вычленить проблемные места. Такие места «подсвечены» темными или, наоборот, слишком яркими, неоднозначными и хаотично-ритмичными картами.

Выбор

Подобным образом можно проводить диагностику возможных последствий сделанного выбора или принятого решения. Выполнив такой расклад, вы сразу же увидите, какое решение для вашего подсознания является наиболее верным, над чем вам еще нужно подумать и от чего отказаться.

1. Запишите на листе несколько вариантов выбора, который стоит сейчас перед вами. Можно к этому списку добавить еще один вариант «Что-то еще» или «Ни один из предложенных».

2. Для каждого из вариантов вытяните из колоды вслепую по одной карте. Разложите их на столе и окиньте взглядом ваш расклад. Какие карты вам нравятся, а какие – вызывают беспокойство или отторжение? Почему? Каким образом эти карты могут охарактеризовать каждый вариант?

Обращайте внимание на эмоции, которые возникают у вас при взгляде на картинки. В этом и есть ключ к принятию верного решения.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

Чат GPT DeepSoul — Разговоры по душам

Наш чат может помочь разобраться с образами на картах
и со своими переживаниями.

mak.arcanes.ru/deepsoul

Мобильное Приложение «МАК расклады»

10+ раскладов для запросов на разные темы.

Один расклад в день бесплатно. Android и iOS / iPadOS.

clck.ru/3MQz3R

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop



MAK
arcanes.ru

Контакты Издательства MAK.arcanes:

info-mak@arcanes.ru +7 (985) 726-64-34 будни 10:00-16:00

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

-  t.me/makarcanes
-  [@mak.arcanes](https://vk.com/mak.arcanes)
-  clck.ru/3MRYsN
-  [@mak.arcanes](https://www.youtube.com/@mak.arcanes)
-  clck.ru/3MRYxg
-  [@MakArcanes](https://www.pinterest.com/MakArcanes)
-  t.me/fedorova_mak
-  [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку
интернет-браузера или соцсети