

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

OkNo

Колода поможет увидеть свою «изнанку», осознать ее, принять и изменить отношение к ней, и благодаря этому изменить свою жизнь

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 «ОКНО»

Метафорические ассоциативные карты OkNo представляют собой набор из 100 черно-белых карт с разнообразными, порой довольно болезненными, сюжетами из жизни, на которые обычно нет желания смотреть. Набравшись храбрости и заглянув в это черное окно, велики шансы увидеть различные негативные проявления собственного характера и личности, и понять, что взаимоотношения с людьми являются проекцией отношений с самим собой. Если вы не принимаете определенную черту в себе, она вас будет

раздражать в других, если вас раздражают внутренние противоречия и конфликты, с большой долей вероятности вы получите конфликты и во внешнем окружении. Вспомним древний постулат: «Что внутри, то и снаружи», – значит, если мы стремимся улучшить отношения вовне, разумно будет начать с себя, учиться терпеливо, шаг за шагом познавать свою суть вместе со всем тем негативом, который имеется у каждого, войти с ним в контакт, в том числе и с вытесненными из нашего сознания чувствами, мыслями и образами. Давая свободу творческому самовыражению, карты помогают нащупать нужный путь к пониманию и принятию себя. Не нужно бояться посмотреть вглубь: внутри есть не только проблемы, но и решения. Те части личности, которые причиняют беспокойство и боль, могут при должной с ними работе занять свое законное место, стать полезными и даже необходимыми. Эта колода поможет мягко обойти сопротивление клиента, если таковое проявится, и позволить ему увидеть свою «изнанку», осознав ее, приняв и изменив отношение к ней, изменить и свою жизнь.

Важное уточнение: работа с этой и подобными колодами, посвященными «расковыриванию ран» должна проводиться профессионалами при соблюдении некоторой техники безопасности. Чтобы нейтрализовать негативные эмоции необходимо привлекать работу с ресурсами добра и света, обеспечивая клиенту чувство безопасности. Колода «вытаскивает» изнутри самые темные переживания и страхи, поэтому важно не бросать клиента одного, особенно новичка, и непременно сопровождать его на этом пути. После работы с колодой OkNo в обязательном порядке необходим поиск ресурсов и путей выхода из непростого положения, в этом помогают ресурсные колоды. Завершая сессию, помните, что оставлять клиента в глубоком переживании негатива недопустимо, – это равнозначно бросанию попутчика на полдороге.

Использование карт при работе с психотравмирующей ситуацией через метафору позволяет избежать дополнительной ретравматизации и создает безопасный контекст для поиска и моделирования решения проблемы. Ресурсные карты, привлекаемые к работе с травмами и негативом, способны запускать внутренние процессы самоисцеления в поиске пути выхода из личностных кризисов и т.д.

Данные карты можно использовать под руководством психолога или, при наличии нужных навыков и ресурсных колод самостоятельно, в групповой работе или в ходе индивидуальных занятий.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Снаружи и внутри

Техника поможет выявить не только причину неудач в делах, но и поможет понять, что можно предпринять, чтобы исправить ситуацию.

С ее помощью вы сможете осознать ответы на вопросы: *«Кто я? Какой я?»*, и увидеть себя со стороны, что может оказаться полезным для дальнейшего развития.

1. Достаньте из колоды вслепую карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какие черты во мне видят окружающие?»

«Какой я на самом деле?»

2. Карты выложите на стол, открывайте и обсуждайте поочередно. При работе в одиночку важно спокойно проговорить и/или записать все, что кажется вам важным. Запомните эмоции, которые вызывают карты.

3. Когда все карты будут истолкованы, поняты и приняты, можно делать выводы. Нравится ли вам то, что вы увидели? Как вы думаете, почему получилась именно такая картина? Хотели бы вы что-то изменить? Если да, то что?

При необходимости задействуйте ресурсную колоду. Выводы обсудите.

Мой страх

С ее помощью вы сможете осознать, чего вы на самом деле боитесь, и далее поработать с этим.

1. Достаньте из колоды вслепую карту, символизирующую тот страх, который есть внутри вас. Важно проговорить вслух и обсудить с терапевтом (опционально), что она значит для вас. Основное внимание следует уделить возникающим чувствам и мыслям, возникающим при взгляде на карту.

2. Далее из ресурсной колоды вытащите вслепую одну, две или три карты (по желанию), отвечающие на вопросы:

«Что мне делать, чтобы стало по-другому?», *«Как достичь желаемого состояния?»*

Обсудите, сделайте выводы.

Помеха на моем пути

Помогает понять помеху, осознать то, что она своим присутствием хочет сообщить, и поработать с этим.

1. Достаньте вслепую карту из колоды, символизирующую помеху, препятствие в заданной ситуации. Откройте, внимательно изучите карту и прислушайтесь к себе. Какие чувства, мысли или воспоминания приходят к вам? Обратите внимание на то, как себя чувствуют герои на картинке? Который из них тянет ваше внимание больше остальных? О чем он/она думает? Как она взаимодействует с окружающим миром? Как ей отвечает мир? Обсудите и проговорите увиденное.

2. Далее достаньте вслепую из ресурсной колоды одну или две карты в качестве совета на вопросы:

«Какие действия мне предпринять, чтобы убрать то, что мешает?»

«Что нужно в себе развивать, чтобы достичь желаемого?»

«Как быть, чтобы..?» И т.д.

Автор: психолог Наталья Извекова

MAK
arcanes.ru

mak.arcanes.ru/shop



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**