МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Портреты

Карты помогают исследовать вопросы взаимоотношений с людьми, с собой, с окружающим миром

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 для работы с портретными колодами:

– Что вы можете сказать о персонаже?
– Что он чувствует? Как он себя ведет в обозначенной ситуации?
– Какой у него характер? Взгляды на жизнь? Как он относится к миру и к самому себе?

– Как он относится к другим участникам расклада, расстановки? Как относятся к нему другие?
– Что вам в нем нравится? А что отталкивает? Почему?
– Что вы посоветовали бы ему?
– Что этот персонаж может сказать вам? Какой совет дать?
– Что все вышесказанное говорит о вас, о вашей ситуации? Как это поможет вам решить проблему?

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 «ПОРТРЕТЫ»

Колода, позволяющая исследовать вопросы взаимоотношений с людьми, с собой, с окружающим миром.

Колода содержит обработанные фотографии современных российских и зарубежных авторов из фотостоков.

В составе колоды: 24 детских, 60 мужских и 60 женских портретов. Колода может применяться в работе как со взрослыми, так и с детьми и подростками. Портреты можно использовать как самостоятельный инструмент, так и в тандеме с другими колодами.

Какие вопросы можно рассматривать в работе с этой колодой:
- Самоощущение человека, его самоопределение, в том числе половая идентификация;
- Взаимодействие субличностей человека между собой и с окружающим миром;
- Взаимоотношения с другими людьми;
- Родовые сценарии и составление генограммы
и многие другие.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Какая я?

Техника поможет увидеть себя со стороны, что может оказаться полезным для дальнейшего развития.

1. Достать из колоды вслепую карты, отвечающие на следующие вопросы:
«Какой я себя вижу?»
«Какой я хочу выглядеть в глазах окружающих?»
«Какой меня видят окружающие?»
«Какая я на самом деле?»

2. Карты выложить на стол и открывать их поочередно. Каждую карту необходимо прочувствовать, как если бы вы были на месте данного персонажа. Желательно проговаривать возникающие мысли и эмоции.

3. Когда все карты будут осмысленны, можно сделать 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?

Достижение цели

Данная техника может помочь, когда у вас есть некая цель, но вы сомневаетесь в ее правильности для себя.
1. Достать из колоды вслепую карты, отвечающие на следующие вопросы:
«Какая я сейчас?»
«Какой я буду в процессе достижения цели?»
«Какой я буду, если моя цель будет достигнута?»

2. Карты выложить на стол и открывать поочередно. Каждую карту нужно осознать, обсудить. Нравится ли вам то, какой вы будете после достижения поставленной цели? Если выпавшая карта вам не

нравится, то это значит, что цель вами выбрана неверно, ее необходимо скорректировать.

Взаимоотношения

Техника поможет исследовать любые взаимоотношения с другими людьми.

1. Достать из колоды вслепую по одной карте для каждого партнера в исследуемых взаимоотношениях. Открыть их и запомнить.

2. Разложить карты в закрытую на столе так, как они ложатся. Должно возникнуть внутреннее ощущение правильности их положения по отношению друг к другу.

3. Каждую карту открыть и обсудить. Что чувствует каждый персонаж в данном раскладе? Какой он? Соответствует ли его пол и возраст реальному человеку? Как персонаж себя ведет в данных взаимоотношениях? Насколько ему комфортно в таком положении? Что каждый персонаж чувствует по отношению к другому?

4. Обратите внимание на то, как лежат карты относительно друг друга. Близко они или далеко? Какая карта находится выше, а какая ниже? Можно попробовать поменять положение карт: ближе-дальше, выше-ниже, или вообще на время убрать одну карту со стола. Что меняется после каждого такого действия в ощущениях? Как себя чувствуют персонажи при этом?

На основе всех вышеописанных манипуляций делаем выводы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети