МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Resources

Колода, позволяющая акцентировать скрытые и явные ресурсы и жизненные ценности, которые могут служить поддержкой для человека

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 «RESOURCES»

Эта колода ориентирована на поиск ресурсов, которые есть в жизни человека, и которые можно использовать ему на пользу. В сложное время порой очень важно помнить о том, что в жизни есть еще много хорошего, в чем можно черпать силы и творческую энергию. Человек, находящийся в депрессии, часто замечает вокруг себя только негатив. Колода Resources акцентирует внимание человека на том хорошем и полезном, что есть в его жизни, но о чем он, возможно, позабыл.

В колоде 80 карт. Изображения содержат основные жизненные ценности (Бог, любовь, друзья, семья и др.), ресурсы (деньги, образование, дачный огородик и др.), области творчества (рукоделие, музыка, рисование и др.), а также полезные качества характера (легкость, целеустремленность, умение радоваться жизни и др.), которые также может стать необходимым ресурсом для последующих свершений. Определенные качества характера также символизируют 10 карт с изображениями представителей животного мира.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Пирамида ценностей

Техника поможет разобраться в иерархии основных ценностей человека, вспомнить о чем-то важном и светлом, что есть в его жизни.

1. Выбрать из колоды в открытую несколько карт, отвечающих на вопрос:
«Какие ценности для меня необходимы, чтобы чувствовать себя счастливым?»
* Запрос можно формулировать иначе. Например, можно исследовать ресурсы для развития личности в целом, развития семьи, развития души и т.п.
Карт может быть сколько угодно, но лучше не более 10-15.

2. Отобранные карты разложить рубашками вверх на столе перед собой так, как они ложатся, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям. После того как все карты легли на свои места, открываем их.

3. Расшифровываем полученный расклад по аналогии с иерархической моделью потребностей Маслоу (так называемая пирамида Маслоу). В нижнем ряду, как правило, человек выкладывает свои основные базовые потребности и ценности, которые он считает

для себя необходимыми. Это то, без чего он не представляет себе жизни. Если ценности этого ряда удовлетворены хотя бы частично, человек вспоминает о ценностях следующей ступени. И так далее. На самом верху находятся те ценности, без которых человек может прожить, но до конца счастливым и удовлетворенным жизнью не станет. Это то, к чему он подсознательно стремится. То, что включает в себя его идеальная картина мира.
Не всегда клиент выкладывает карты строгими рядами, поэтому не стоит привязываться к четким схемам, а просто отмечать, какие карты легли выше, а какие – ниже.

4. Полученный расклад обсудить и сделать выводы.

Деньги

Техника поможет понять, какую роль в жизни человека играют деньги и с помощью каких ресурсов их можно заработать.

1. Для начала нужно отложить в сторону карту из колоды Resources с изображением денежных купюр. Это будет символом денег в нашем раскладе.

2. Из любой портретной колоды (например «Портреты») выбрать карту, символизирующую самого клиента. Если карту выбирать в закрытую, то можно понять, как он сам относится к деньгам на подсознательном уровне. Карта, выбранная в открытую, будет символизировать его отношение на сознательном уровне.

3. Затем вслепую достать из колоды Resources несколько карт, символизирующих те ресурсы и качества характера, которыми обладает клиент на данный момент времени. Карт может быть столько, сколько клиент считает нужным, но желательно не слишком много, не более 10, иначе вы запутаетесь в своем раскладе.

4. Отложенную карту денег мы смешиваем с выбранными картами ресурсов. В центр кладем портрет, а карты ресурсов клиент в закрытую раскладывает вокруг портрета, как они ложатся, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям.

5. Все карты вскрываем и отмечаем, на каком расстоянии находится карта денег от портрета, лицо на портрете смотрит в сторону денег или в противоположную сторону? Какое выражение при этом на лице? Как чувствует себя этот персонаж? Если карта денег отстоит от портрета, то какие ресурсы стоят между ними? Это будут как раз те качества, которые помогут клиенту заработать деньги. Смотрим, какие ресурсы вообще находятся рядом с картой денег (каким образом можно привлечь деньги в свою жизнь). Обсудить и сделать 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