

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Метафауна

Колода может быть использована как универсальная, отвечающая на самые разные вопросы

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 «МЕТАФАУНА»

Колода представляют собой набор из 100 черно-белых карт с изображениями животных в качестве главных героев. Эта колода универсальна, при работе с ней вас ждут самые разнообразные открытия: новые ресурсы, освещение скрытых манипуляций, обнаружение насущных потребностей, прояснение отношений, кризисов и страхов, и многое другое – и все это в самой мягкой форме. Не каждый способен ассоциировать себя с другим человеком на изображении, особенно, когда этот человек другого пола

или возраста. А образы животных позволяют увидеть самого себя в сюжете даже ребенку. Персонажи данной колоды максимально адаптированы к реальной жизни. В числе прочих, добавлены антропоморфные существа в человеческой обстановке (к примеру, антропоморфизм – один из главных элементов в баснях) – это также способствует четкому пониманию, кто есть кто, и какую роль исполняет. В психологической работе карты могут использоваться при самоанализе, в группе или индивидуально, под руководством психолога или самостоятельно.

Чем полезна эта колода:

- Поможет в осмыслении вашего текущего состояния;
 - Дает новый взгляд на проблему и позволяет увидеть варианты ее решения;
 - Можно рассматривать как внутриличностные конфликты, так и межличностные отношения;
 - Велики шансы увидеть новые возможности для собственной трансформации и личностного роста;
 - Подходит для групповых игр и расстановок;
 - Можно работать с детьми (с 7 лет);
 - Образы четко отражают эмоциональное состояние в исследуемой ситуации;
 - Колода хорошо откликается на любой запрос клиента, помогает прояснить внутреннее состояние и дать ему выход;
- Помогает найти внутренний ресурс для перемен;
- Ваши неосознанные мотивы обретут лицо и т.д.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Лягушка-путешественница

Эта техника дает возможность заглянуть внутрь себя, оценить и от-рефлексировать свои запросы и укрепить сильные стороны в новой ситуации.

1. Задайте временной диапазон: начало нового месяца, недели или года (или любое значимое для вас событие – например, женитьба, выход на новую работу и т.д.)
2. Из колоды «Метафауна» в закрытую вытащите две карты, отве-

чающие на вопросы:

«Что я возьму с собой из прошлого в новую жизнь?»

«Что я хочу получить на новом месте?»

3. Открывайте карты по очереди. Изучите внимательно персонажи на картинке. Возможные вопросы к картам: Как себя чувствует персонаж или персонажи на картинке? Что они делают? Что собираются делать? В чем их сила или слабость? Какие у них особенности характера или поведения? Видите ли вы на картинке себя? Каким образом выпавшая карта может ответить на ваш вопрос?

Стрекоза и муравей

Помогает осознать причину недопонимания и самых разнообразных проблем с партнером и поработать с этой информацией.

1. Достаньте в закрытую карту из колоды «Метафауна», отвечающую на вопрос:

«Как я отношусь к данному человеку?»

2. Достаньте вторую карту, отвечающую на вопрос:

«Как тот человек воспринимает наши отношения?»

3. Далее откройте карты, внимательно изучите и прислушайтесь к себе. Какие чувства и мысли приходят в голову? Есть ли противоречия между представлениями одного и другого (других). Опишите увиденное, сделайте выводы.

4. При необходимости можно вытащить из этой же или любой другой ресурсной колоды МАК карту-совет:

«Что нужно предпринять, чтобы укрепить отношения?»

Крылья, ноги и хвосты

С ее помощью можно изучить свои слабые и сильные стороны. Также можно изучить заданную ситуацию в целом или получить совет по ее улучшению.

1. Достаньте в закрытую из колоды «Метафауна» по одной карте на каждую из позиций:

- «Крылья: мои плюсы (Что мне помогает “взлететь”?)»

- «Ноги: мои минусы (Что меня “тормозит” и мешает двигаться к лучшему?)»

- «Хвосты: совет (Что может помочь исправить ситуацию?)»

2. Откройте карты, внимательно изучите и прислушайтесь к себе. Можно использовать для работы вопросы, описанные в первой технике. Опишите результат расклада, сделайте выводы.

Автор: психолог Наталья Извекова



ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

 t.me/makarcanes

 [@mak.arcanes](https://vk.com/mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYsN

 [@mak.arcanes](https://clck.ru/3MRYxg)

 clck.ru/3MRYxg

 [@MakArcanes](https://pinterest.com/MakArcanes)

 t.me/fedorova_mak

 [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети

