МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

В гостях у сказки

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 «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»

Колода содержит 100 карт с иллюстрациями детских сказок и стихов, а также кадрами из мультфильмов и кинофильмов. Все сказочные сюжеты были подобраны под русскоязычную аудиторию, персонажи и сюжеты узнаваемы и всем хорошо знакомы. Многие персонажи стали нам как родные еще с раннего детства, и картинки сразу же вызывают массу определенных ассоциаций.

Были использованы сюжеты русских народных сказок, сказок Ханса Христиана Андерсена, братьев Гримм, Александра Пушкина, стихотворения Чуковского, Агнии Барто, кадры из советских фильмов и мультфильмов и др.

Карты можно использовать для сказкотерапии, работы с архетипами и ролями, выявления и изменения негативных паттернов поведения, нахождения и использования внешних и внутренних ресурсов.

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

ТЕХНИКИ РАБОТЫ

Поиск вторичной выгоды

Техника поможет выявить не только привычный паттерн поведения в исследуемой ситуации, но и найти скрытую причину такого поведения – так называемую вторичную выгоду.

1. Из колоды «В гостях у сказки» вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:
«Какой сценарий я проигрываю в данной ситуации?» или «Какую роль я играю?»

Возможные вопросы к карте: Какой фрагмент сказочной истории изображен на карте? Что происходит с персонажами? Как они себя ведут? Как они себя при этом ощущают? С каким персонажем вы могли бы себя ассоциировать? Каким образом вы ведете себя в

реальной жизни? Какую роль вы склонны выбирать для себя?

2. Из колоды «В гостях у сказки» вслепую вытащить еще одну карту, отвечающую на вопрос:
«Зачем я так поступаю? Какова моя вторичная выгода?»

Возможные вопросы к карте: Какой стиль поведения у персонажей из данной сказки? Как вы думаете, зачем они поступают именно так? С каким персонажем вы можете себя ассоциировать?

3. И конечно, нам понадобится совет – еще одна карта из колоды, отвечающая на вопрос:
«Что мне делать, чтобы удовлетворить свои потребности иным способом?»

Результаты обсудить и сделать выводы.

Личная история

Важный и информативный расклад, который поможет разобраться в своих жизненных сценариях. Каждый человек прописывает для себя свою личную историю. Личная история является продуктом взгляда на мир, который появляется под воздействием тех или иных событий. У человека формируется некий образ себя, который он сознательно или подсознательно транслирует миру. Он совершает поступки, руководствуясь своей личной историей. Личная история человека, как и его взгляд на мир, играет роль щита, отделяющего личность от окружающего мира. Этот щит раскрашивает и искажает видение мира до такой степени, что все, что не вписывается в представления человека о самом себе, автоматически отбрасывается.

Для исследования личной истории можно взять какую-либо повторяющуюся ситуацию из жизни, например: построение взаимоотношений, воспитание детей, работа, деньги и др.

1. Из колоды «В гостях у сказки» вслепую вытащить 6 карт, отвечающих на следующие вопросы:
«Какой сценарий я постоянно проигрываю в своей жизни? Моя личная история»
«С чего все начинается?»
«Что происходит потом?»
«В чем заключается мое подсознательное послание миру, другим людям?»
«В чем заключается послание мира, людей ко мне?»
«Чем все обычно заканчивается?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. Важно исследовать поведение и предполагаемое внутреннее состояние персонажей на выпавших картах и отследить свои ассоциации в связи с этим.

3. В заключение упражнения рекомендуется достать карту совета из колоды «В гостях у сказки» или несколько карт из любой ресурсной колоды:
«Что мне делать, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону?»

Автор: 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