

## МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

# Извне

*Колода ориентирована на понимание своей роли в мире, осмысление и принятие происходящих процессов*

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 «ИЗВНЕ»

Метафорические ассоциативные карты «Извне» – это набор из 100 черно-белых карт с изображениями людей в жизненных ситуациях как внутри, так и снаружи социальных связей. Карты ориентированы на понимание собственной роли в окружающем мире, осмысление и принятие происходящих процессов.

Вас ждут новые открытия о насущных событиях, прояснение причин неудач, попирающих границы, а также кризисов и страхов, связанных с социумом. Колода эффективна в вопросах столкновений

интересов, невезением в разных сферах жизни, эмоциональными трудностями, бизнесом, проблемами постановки целей и многими другими.

В числе прочего, эта колода – истинный рай и спасение для интроверта, который часто не понимает, что происходит вокруг него, как происходящее может на нем отразиться, и в какой роли он сам в этом взаимодействии. В психологической работе карты могут использоваться при самоанализе, в группе или индивидуально, вместе с психологом или самостоятельно. В пару рекомендуется ресурсная колода МАК.

Чем полезна эта колода:

- Помогает в осмыслении текущего состояния (где я и где остальной мир, вопросы границ);
- Обозначает нюансы жизни в социуме и дает необходимую помощь в сонастройке на него;
- Дает новый взгляд на проблему и позволяет увидеть варианты решений;
- Рассматривает как внутриличностные конфликты, так и нюансы межличностных отношений;
- Проясняет внутреннее состояние и взаимосвязь с внешним окружением;
- Причинно-следственные связи в конкретной ситуации предстанут перед вами;
- Помогает отыскать внутренний и внешний ресурс для перемен;
- Неосознаваемые страхи, связанные с социумом, обретут имена и перестанут внушать страх;
- Может использоваться в трансформационных играх (платформах) и т.д.

## ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

### Диагноз и рецепт

Эта техника дает возможность оценить расстановку сил снаружи, собственные ресурсы внутри и поможет принять решение в интересующей вас ситуации.

1. Достаньте в закрытую из колоды «Извне» четыре карты, отвеча-

ющие на следующие вопросы:

«Какова ситуация вокруг меня (что происходит)?»

«Что мне мешает?»

«Что мне помогает?»

«Совет: что делать?»

2. 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?

3. При необходимости из любой ресурсной колоды можно достать 2-3 карты в дополнение к карте совета. Какие ресурсы могут вам помочь в данной ситуации?

### Идеальная реальность

Помогает увидеть себя со стороны во взаимодействии с социумом и отыскать наиболее подходящие паттерны поведения.

1. Достаньте в закрытую из колоды «Извне» три карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какой я в социуме?»

«Желаемый образ. Кем хочу стать?»

«Чего я не вижу в ситуации («слепое пятно»)?»

2. Карты вскрыть по очереди и обсудить. Можно использовать для работы вопросы, описанные в первой технике.

3. Из этой же колоды или из любой ресурсной достаньте одну или несколько карт советов:

«Что мне делать, чтобы быть в гармонии с окружением?»

### Движение навстречу

С ее помощью можно изучить взаимоотношения с любым человеком, сообществом людей или даже неодушевленным объектом (например, бизнес или деньги).

1. Достаньте в закрытую из колоды «Извне» три карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Какой я в рассматриваемой ситуации?»

«Партнер в этой же ситуации?»

«Что мне делать, чтобы создать и укрепить гармоничные отношения с данным партнером?»

2. Откройте карты, внимательно изучите и прислушайтесь к себе. Опишите результат расклада, сделайте выводы.

Автор: психолог Наталья Извекова



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**

[mak.arcanes.ru/shop](http://mak.arcanes.ru/shop)



**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:**

 [t.me/makarcanes](https://t.me/makarcanes)

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

 [clck.ru/3MRYsN](https://clck.ru/3MRYsN)

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

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

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

 [t.me/fedorova\\_mak](https://t.me/fedorova_mak)

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

\* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети

