

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Аллегии

Колода помогает исследовать скрытые глубины подсознания, развивать творческие способности и искать ответы 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 «АЛЛЕГОРИИ»

Колода содержит 100 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

Изображения для данной колоды подбирались таким образом, чтобы они были неоднозначны, многомерны, порой провокационны. В них можно найти множество смыслов, интерпретаций и толкований. Неоднозначность толкования картинок помогает проникать в самые потаенные глубины бессознательного. Благо-

даря этому колода очень разговорчивая, причем всегда говорит по делу. Колода относится к универсальным и отвечает практически на любые вопросы.

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

Совет и предупреждение

Техника поможет понять не только возможные причины происходящего но и то, как правильно поступить в создавшейся ситуации, избрать наиболее подходящий стиль поведения.

1. Вспомните ситуацию, которую вы хотите изучить, достать из колоды вслепую карту, отвечающую на вопрос:

«В чем причина происходящего?»

Карту открыть и обсудить.

2. Далее следует определиться, какого результата хотелось бы достигнуть, и уже после этого достать из колоды вслепую карту, отвечающую на вопрос:

«Как мне стоит поступать, чтобы получить желаемое?»

3. Затем вслепую достаньте из колоды вторую карту, отвечающую на вопрос:

«Чего мне делать не стоит? От чего мне нужно отказаться?»

4. Карты открыть поочередно и внимательно прислушаться к себе. Какие чувства возникают? Какие мысли приходят в голову? Каким образом та или иная метафора говорит о том, что нужно делать, а чего делать не стоит?

Слабость и сила

Данная техника может помочь разобраться в своих слабых и сильных сторонах.

1. Достать из колоды вслепую одну, две или три карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«В чем моя слабость?»

2. Затем вслепую достать из колоды еще карты, отвечающие на вопрос:

«В чем моя сила?»

3. Карты выложить на стол и открывать поочередно. Каждую карту нужно осознать, обсудить.

4. В заключение можно достать еще одну карту и положить ее между предыдущими двумя:

«Как мне трансформировать свою слабость в силу?»

* При желании можно использовать ресурсную колоду для ответа на вопрос: «Какие ресурсы в своей жизни я могу использовать, чтобы трансформировать свою слабость в силу?»

Желаемое состояние

Техника поможет исследовать любые взаимоотношения с другими людьми.

1. Выбрать из колоды в открытую карту, символизирующую:

«Мое желаемое состояние».

2. Затем вслепую достаньте из колоды вторую карту, символизирующую:

«Состояние, которое есть сейчас».

3. Каждую карту открыть поочередно и обсудить.

Основное внимание следует уделять возникающим чувствам и мыслям, возникающим при взгляде на карты.

4. Далее вытащить вслепую одну, две или три карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«Что мне делать, чтобы достичь желаемого состояния?»

* При желании можно использовать ресурсную колоду для ответа на вопрос: «Какие ресурсы в моей жизни могут помочь мне достичь желаемого состояния?»

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова



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://www.youtube.com/@mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYxg

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

 t.me/fedorova_mak

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

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети