

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Прозрение

Колода для исследования вопросов души и духовности, веры, жизни и смерти, а также глубокого смысла происходящих событий

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 «ПРОЗРЕНИЕ»

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

Изображения на картах удивительно красивые, глубокие по содержанию, с мистическим подтекстом. Ответы, которые можно увидеть в картах, полностью оправдывают название данной колоды – «Прозрение»: многое становится ясным, что-то даже может вызвать легкий шок.

С какими вопросами работает колода:

- Нахождение верного пути развития в духовном и психологическом плане;
- Миссия и предназначение;
- Духовное развитие;
- Работа с утратой;
- Поиск смыслов и глубинных результатов происходящего;
- Сильные и слабые стороны Высшего Я, души, личности;
- Взаимоотношения с Богом, Высшими силами, Вселенной;
- Качество энергий, уровни вибраций и т.п.

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

Свет моей души

Техника поможет осознать светлые и темные стороны личности в плане духовного и психологического развития.

1. Из колоды «Прозрение» вслепую вытащить две карты, отвечающие на вопросы:
«Свет моей души (светлые стороны души)»
«Тень моей души (темные стороны моей души)»
2. Карты положить рубашками вверх, открывать их лучше по очереди, каждую подробно изучить и обсудить.

Возможные наводящие вопросы для лучшего понимания карт:
 Что вы видите на картинке? Что сразу бросилось в глаза? Что вы увидели в последнюю очередь? Что вы чувствуете, глядя на карту? Видите ли вы себя на карте? Что чувствует этот персонаж, о чем он думает? Нравится ли вам то, что вы видите? Почему? Какие ассоциации, воспоминания у вас это вызывает? Какие выводы вы можете сделать? Как данная картинка ответила вам на ваш вопрос?

3. Из колоды вытащить вслепую еще одну карту, которая будет служить советом:

«Какие качества мне нужно развивать в данный период жизни? К чему нужно стремиться в своем духовном развитии?»

Предназначение

Техника поможет осознать свое предназначение, а также разобраться во внутренних противоречиях, связанных с его поиском и реализацией.

1. Из колоды «Прозрение» вслепую вытащить три карты, отвечающие на вопросы:

«Какой/какая я?»

«Как я представляю свое предназначение?»

«В чем состоит мое истинное предназначение?»

2. Карты положить рубашками вверх на стол, открывать по очереди, каждую подробно изучить и обсудить. Вопросы к картам прописаны в предыдущей технике.

* На что нужно обратить внимание в данном раскладе? Какие сильные или слабые стороны вы увидели в первой карте? Как эти качества отражаются во второй карте? Помогают ли они тому предназначению, каким вы его себе представляете, или мешают? Особое внимание уделите третьей карте, указывающей на истинное предназначение. Противоречит ли она второй? Чем отличаются эти две карты? Какие ваши качества помогут реализовать ваше истинное предназначение? Какие качества нужно подкорректировать?

Смысли

Техника поможет справиться с горем или сильными негативными переживаниями, вызванными каким-либо травмирующим событием. Это может быть смерть близкого человека, разрыв,увольнение, физическая травма, хирургическая операция, болезнь и т.п.

Данную технику желательно применять не в острый период горя, а немного позже: она помогает приблизиться к последней стадии проживания горя – стадии принятия. На первых стадиях (отрицание и злость) у клиента эта техника может вызвать раздражение и отторжение.

1. Из колоды «Прозрение» вслепую вытащить три карты, отвечающие на вопросы:

«В чем смысл жизни?»

«В чем смысл смерти?»

«В чем смысл страданий?»

2. Карты положить рубашками вверх на стол, открывать по очереди, каждую подробно изучить и обсудить.

Автор: психолог Ирина Федорова



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes

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

[clck.ru/3MRYsN](https://www.youtube.com/c/MAKarcane)

[@mak.arcane](https://twitter.com/mak.arcane)

clck.ru/3MRYxg

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

t.me/fedorova_mak

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

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**

mak.arcane.ru/shop



* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети