

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

о Семье

Колода поможет исследовать взаимоотношения внутри семейной системы, детские воспоминания, сценарии родительской или собственной семьи

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 «О СЕМЬЕ»

Колода содержит 80 карт с произведениями российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отображены на каждой карте.

Изображения подбирались самые разнообразные: позитивные и негативные, противоречивые и гармоничные. Образ семьи у каждого человека свой, индивидуальный. Любая карта может вызвать воспоминания, переживания, осознания и инсайты.

С помощью данной колоды можно исследовать взаимоотношения

внутри родительской семьи, вызвать актуальные воспоминания из детства, осознать семейные сценарии и паттерны поведения как в родительской семье, так и в своей собственной.

Также можно исследовать взаимоотношения внутри семьи, разбирать нюансы взаимодействия как между супругами, так между родителями и детьми.

Дополнительно можно использовать другие колоды из серии «Семья-Папа-Мама» – «о Маме», «о Папе». Это поможет исследовать внутрисемейные взаимоотношения, осознать влияние обоих родителей на личность и определить семейные сценарии, идущие из детства.

Карты можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Семейные сценарии

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Семейный сценарий моей матери?»

«Семейный сценарий моего отца?»

«Мой семейный сценарий?»

2. Из колоды в закрытую вытащить по 1-3 карты на каждую позицию, отвечающие на вопросы:

«Мои сильные стороны в построении семьи?»

«Мои слабые стороны?»

Послание родительской семьи

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Как я себя чувствовал в родительской семье?»

«Сценарий семьи моих родителей?»

«Сильные стороны родительской семьи?»

«Слабые стороны родительской семьи?»

2. Из колоды в закрытую вытащить 1-3 карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«Как моя родительская семья повлияла на меня? Каков мой семейный сценарий?»

Все мы родом из детства

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Что из моего детства негативно повлияло на мое становление как личности?»

«Что из моего детства повлияло на меня позитивно?»

«В чем я повторяю сценарий моей родительской семьи?»

«В чем я противоречу сценарию родительской семьи (делаю все наоборот)?»

2. Из колоды в закрытую вытащить 1-3 карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«На что мне нужно обратить внимание в построении собственной семьи?»

Общие рекомендации к чтению карт в вышеописанных техниках

После того как вы открываете карту, ее следует внимательно изучить. Нужно описать вслух или письменно то, что вы видите на карте, а также свои чувства, эмоции и воспоминания, которые у вас возникли.

Примерные вопросы к картам:

Что происходит на карте? Как ведут себя члены семьи? Что чувствует каждый член семьи? Что они друг другу говорят? О чем они молчат? Что каждый член семьи хочет или не хочет? На что вы обратили особое внимание? С каким персонажем вы себя ассоциируете? Что чувствует этот персонаж? Или, может быть, вы смотрите на все происходящее на картинке со стороны? О чем вы думаете при этом? Какие воспоминания из вашего прошлого возникли при взгляде на карту? Какой опыт вы получили в подобной ситуации в своей жизни? Какой вывод на будущее сделали? Как это повлияло на ваше становление как личности?

Автор: 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