

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

о Маме

Колода поможет исследовать взаимоотношения с мамой, с ребенком, со своим Внутренним Родителем, а также связанные с этим внутриличностные процессы

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 МАМЕ»

Колода содержит карты с произведениями российских и зарубежных художников и фотографов. Имена творцов отражены на каждой карте.

Изображения подбирались самые разнообразные: позитивные и негативные, противоречивые и гармоничные. Образ матери у каждого человека свой, индивидуальный. Любая карта может вызвать воспоминания, переживания, осознания и инсайты, связанные с ролью матери в жизни.

Колода также позволяет исследовать свои взаимоотношения с собственными детьми, отвечая на вопрос «Какая я мать для своего

ребенка?»

С помощью данных метафорических карт можно также познакомиться со своим Внутренним Родителем как частью собственной личности и выяснить нюансы отношения к своему Внутреннему Ребенку.

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

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Образ матери

Техника предназначена для исследования взаимоотношений человека с образом матери, который у него сложился в процессе пережитого опыта детства.

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить по 1-3 карты, отвечающие на вопросы:

«Основные воспоминания из детства о моей матери?»

«Как чувствовала себя моя мама в то время?»

2. Из колоды в закрытую вытащить карту, отвечающую на вопрос: «Какой я вижу свою мать сейчас?»

Мои отношения с ребенком

Техника поможет разобраться в отношениях со своим ребенком, увидеть свои ошибки и выработать правильную стратегию поведения.

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

«Какая я в отношениях со своим ребенком?»

«Какой мамой меня видит мой ребенок?»

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

«Мои сильные стороны как матери?»

«Мои слабые стороны как матери?»

Мой Внутренний Родитель

Техника поможет увидеть то, как человек относится к своему Внутреннему Ребенку, то есть сам к себе. Насколько он себя любит, принимает, защищает? Или напротив, отвергает, ругает, не замечает? Техника также покажет, каким образом отношение к самому к себе связано с тем, как относились к человеку родители в детстве.

1. Из колоды в закрытую вытащить карту, отвечающую на вопрос:
«Как выглядит мой Внутренний Родитель по отношению к моему Внутреннему Ребенку?»

2. Из колоды «о Маме» в открытую или в закрытую (по желанию) вытащить 1-3 карты, отвечающие на вопрос:
«Как относилась ко мне моя мать в детстве?»

3. Из колоды «о Папе» в открытую или в закрытую вытащить 1-3 карты, отвечающие на вопрос:

«Как относился ко мне мой отец в детстве?»

4. Из колоды в закрытую вытащить карту в ответ на вопрос:
«Совет. На что мне обратить внимание?»

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 чувствует себя каждый из изображенных на ней персонажей? Что он хочет сказать? По каким причинам он ведет себя так, а не иначе? Что данная карта говорит о вас? Каким образом она может ответить на ваш вопрос?

Автор: психолог Ирина Федорова



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcane.s.ru/shop



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

- t.me/makarcane.s
- [@mak.arcane.s](https://vk.com/mak.arcane.s)
- clck.ru/3MRYsN
- [@mak.arcane.s](https://www.youtube.com/@mak.arcane.s)
- clck.ru/3MRYxg
- [@MakArcane.s](https://www.pinterest.ru/MakArcane.s)
- t.me/fedorova_mak
- [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети