

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Я и другие

Карты помогут в изучении взаимоотношений индивида с самим собой, с другими людьми и с социумом в целом

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 «Я И ДРУГИЕ»

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

Карты из колоды «Я и другие» предназначены для психологического анализа взаимоотношений человека и общества. Насколько ему комфортно в социуме? Насколько он может позволить себе быть самим собой? Что он чувствует, когда находится в обществе других людей? Каким его видят окружающие? И как он сам воспринимает

других?

Для ощущения психологического комфорта человеку необходимо чувствовать себя частью сообщества. Чувствовать свою защищенность и ответственность одновременно. С другой стороны, для любого человека важна независимость, собственная индивидуальность, непохожесть ни на кого другого. Все эти нюансы можно выяснить с помощью данной колоды.

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

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Какие отношения я выстраиваю?

Данный расклад поможет увидеть себя и отношения со стороны, осознать ошибки и найти верный способ поведения.

1. Из колоды «Я и другие» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Какой я в отношениях?»

«Какие отношения я выстраиваю?»

«Что я делаю неправильно?»

«Что мне нужно в себе изменить?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. Какие чувства у вас возникают при взгляде на картинку? Нравятся ли вам персонажи, изображенные на ней? Как они себя ведут? Что они при этом чувствуют? Какие мотивы ими движут? С каким персонажем вы себя можете ассоциировать? Почему? Как это вас характеризует? О чем вам может сообщить этот персонаж? Какой совет он вам может дать? Какой совет вы можете дать ему сами?

Анализ конфликтных отношений

Расклад подходит для быстрого анализа того, что на данный момент происходит в отношениях.

Он покажет чувства и переживания обоих партнеров, что может явиться крайне важной информацией для размышления.

1. Из колоды «Я и другие» вслепую вытянуть карты, отвечающие на вопросы:

«Каковы отношения на данный период времени?»

«Мой привычный стиль поведения?»

«Каким я вижу своего партнера?»

«Источник напряжения в отношениях?»

«Как я себя чувствую в связи с этим?»

«Как чувствует себя мой партнер?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить, описать свои чувства и мысли.

2. Карты на последние позиции, направленные на поиск ресурсов и получения советов, можно достать из этой же колоды, а можно взять любую ресурсную колоду метафорических карт:

«Возможное разрешение конфликтной ситуации?»

«Что делать, чтобы наладить отношения?»

Я и социум

Еще одна простая, но очень информативная техника для изучения себя и своего поведения в социуме.

Главное противоречие между человеком и социумом возникает тогда, когда у человека возникает устойчивое, стабильное «Я» с альтернативным взглядом на общепринятые ценности. В этом случае резонанс с обществом может не случиться, что приводит человека в состояние конфликта, из-за чего снижается энергия для активной жизнедеятельности. Идти ли на компромисс или отстаивать свое «Я»? В этом поможет разобраться данная техника.

1. Из колоды «Я и другие» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Какие отношения я хочу иметь, чтобы мне было комфортно?»

«Какие отношения я выстраиваю с другими на самом деле?»

«Как видят меня другие люди?»

«На что мне обратить внимание, чтобы достичь гармонии с собой и с другими?»

«Как мне себя вести с другими людьми, чтобы выполнить свое предназначение?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и сделать выводы.

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

