МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Лабиринты сознания

Карты подходят для исследования скрытых глубин сознания и подсознания, поиска смысла происходящего и ответов 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 «ЛАБИРИНТЫ СОЗНАНИЯ»

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

Карты в колоде содержат изображения с метафорами и аллегориями, которые помогут заглянуть в собственное бессознательное и обрести ясность сознания.

Данная колода относится к универсальным и может отвечать на самые разные вопросы. В ней нет ярко выраженных отрицательных или положительных карт, но каждая карта может дать множество смыслов, интерпретаций и толкований. Эта колода станет для вас незаменимым помощником и посредником для беседы с подсознанием.

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

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Психологический анализ

Расклад позволяет проанализировать свое текущее психологическое состояние, явные или скрытые мотивы, а также дает направление для дальнейших действий в сложившейся ситуации. Техника позволяет разобраться в себе и побуждает к изменениям.

1. Из колоды «Лабиринты сознания» вслепую вытащить карту, отвечающие на вопросы:
«Каково мое психологическое состояние?»
«Мои стремления и мотивы?»
«Что мешает разрешить ситуацию?»

Эти позиции расклада помогут разобраться в себе, в своей мотивации, в правильности выбранной стратегии. Возможные вопросы к картам: Что вы чувствуете, глядя на картинку? Что делает персонаж (или персонажи)? Какой он? Что он чувствует? С каким персонажем вы могли бы себя ассоциировать? Как этот персонаж повел бы себя в такой же ситуации, как у вас? Что это может говорить о вас? Вам в этом комфортно или нет?

2. Из колоды вслепую вытащить еще карты, отвечающие на следующие вопросы: *«Что нужно в себе поменять?»*
«Что нужно делать?»

Вопросы к карте примерно те же, только обращаем больше внимания на положительные стороны персонажа или сюжета. Результаты обсудить и сделать выводы.

Невыясненное

Помимо явных причин, которые на поверхности, существуют еще различные «подводные течения», которые не сразу бросаются в глаза.

Расклад позволяет увидеть явные и скрытые причины возникновения проблемы, а также акцентирует внимание на том, что, возможно, не было замечено ранее. Также с помощью этого расклада можно понять, какой ценный опыт был получен в процессе развития ситуации и какой урок из нее можно извлечь. Ну и, конечно, – мудрый совет на будущее.

1. Из колоды «Лабиринты сознания» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:
«Суть проблемной ситуации?»
«Явные причины возникновения проблемы?»
«Скрытые причины возникновения проблемы?»
«На что стоит обратить внимание?»
«Что нужно проигнорировать или отпустить?»
«Какой опыт может пригодиться позже?»
«Какой урок нужно для себя извлечь?»
Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить, описать свои чувства и мысли.

2. Карту на последнюю позицию можно достать из этой же колоды, а можно взять любую ресурсную колоду метафорических карт:
«Что делать дальше?»

Анализ проблемной ситуации

Простой, но информативный расклад для анализа любой проблемы и получения совета на будущее.

1. Из колоды «Лабиринты сознания» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:
«Что привело к возникновению проблемы?»
«Какова ситуация в настоящий момент?»
«Какие внешние факторы влияют на ситуацию?»
«Какие шаги нужно предпринять?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. В конце упражнения сделать выводы.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

MAK
arcanes.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
mak.arcanes.ru/shop

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

t.me/makarcanes
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYsN
@mak.arcanes
clck.ru/3MRYxg
@MakArcanes
t.me/fedorova_mak
@fedorova_mak

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети