НАБОР КАРТ С ПОСЛАНИЯМИ

МультСовет

Колода ответит на вопросы «Что делать?» или «Чего не делать?» для получения желаемого результата, даст совет, направит по верному пути, поддержит в сложную минуту. Хорошо использовать для поиска наилучшего выхода из сложившейся ситуации

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.

Если вы хотите использовать карты «МульСовет» как **Оракул**, вы можете ориентироваться на примерные значения карт, расположенные на обороте.

Алгоритм работы в этом случае простой:

1. Определитесь с темой работы. Сформулируйте конкретный запрос.

2. Вытяните из колоды одну или несколько карт в открытую или в закрытую.

3. Проговорите или напишите то, что пришло вам в голову в связи с посланием карты. Эти мысли и эмоции могут пригодиться вам в будущем.

Чтобы текст на обороте не смущал вас, вы можете во время вытягивания карты в закрытую отвернуться. Или использовать иные способы выбора карт. Например, загадайте число от 1 до 64 и отсчитайте нужную карту в колоде.

ОСОБЕННОСТИ КОЛОДЫ «МУЛЬТСОВЕТ»

Изображения для колоды создал талантливый иллюстратор из Ростова-на-Дону Максим Коваленко. Карты нарисованы в стиле мультипликации 30х годов, это время называют Золотым веком американской анимации. Американская мультипликация произошла из комиксов. Главным сюжетообразующим началом комикса была шутка, причем визуально ориентированная. При этом юмор привязывался к нелепой внешности персонажей или их гротескному поведению.

Карты из колоды «МультСовет» ответят на вопросы «Что делать?» или «Чего не делать?» для получения желаемого результата, дадут совет, направят по верному пути, поддержат в сложную минуту. Колоду хорошо использовать для поиска наилучшего выхода из сложившейся ситуации.

В описании карты есть два пункта.

Совет отвечает на вопросы:
Что делать? Что мне поможет? Что я делаю правильно? Какие у меня сильные стороны? и т.п.

Предупреждение отвечает на вопросы:
Чего мне не надо делать? Что я делаю неправильно? Что мне мешает? Мои слабые стороны? и т.п.

Колода даст совет или предупреждение в тот момент, когда вам это необходимо. Она всегда будет рядом с вами и всегда готова прийти на помощь. Достаточно взять карты в руки и задать простой вопрос: *«Что мне делать?» или «Чего мне не делать?»*
Не забывайте только уточнять, какого результата вы хотите в итоге достичь. *«Что мне делать, чтобы...?»*

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Карта дня

В начале дня, перед работой, поездкой, деловой встречей или каким-нибудь событием вы можете достать из колоды одну, две или три карты совета или предупреждения. Эти карты помогут вам выбрать правильную линию поведения на день грядущий или в конкретной ситуации, зарядят вас оптимизмом, придадут сил и энергии.

Совет и предупреждение

Вытяните в закрытую две карты из колоды «МульСовет» для получения совета и предупреждения.

Все познается в сравнении. Одна карта будет оттенять другую, высвечивать какие-то грани, акцентировать внимание на главном.

Свежий взгляд

Из колоды «МультСовет» в закрытую вытянуть карты, отвечающие на вопросы:

«Что мне мешает?»

«Что мне помогает?»

«На что стоит обратить внимание?»

«Что мне делать? Какие шаги предпринять?»

Каждую карту необходимо проанализировать, описать все чувства, мысли и эмоции, которые возникают при этом.

Что делать?

Расклад призван помочь в поиске верного способа поведения в затруднительной ситуации.

1. Из любой универсальной или портретной колоды достать карты, отвечающие на вопросы:

«Какой я в данной ситуации?»
«Какой я на самом деле?»

Здесь мы можем увидеть противоречие между тем, каким человек себя видит и тем, какой он настоящий. Помогает это ему в достижении желаемого или мешает? В ответ на этот вопрос можно вытащить дополнительную карту из универсальной колоды.

Карту на первую позицию можно доставать в открытую: это то, как человек сам себя видит и ощущает. Остальные карты можно вытягивать в закрытую.

2. Затем вытянуть из колоды «МультСовет» две карты, отвечающие на вопросы:

«Что я делаю правильно?»
«Что я делаю неправильно?»

И в дополнение к ней – карту из универсальной колоды:

«К чему это может привести в итоге?»

Правильно ли вы сейчас поступаете? Действительно ли то, что вы делаете, поможет вам справиться с ситуацией? Если нет, то следующие карты помогут выработать верную стратегию в решении вопроса. Если да, то дополнительные советы вам также не помешают.

3. Далее вытягиваем в закрытую карты из колоды «МультСовет» в ответ на вопросы:

«Что мне нужно делать?»
«Чего мне делать не стоит?»
«Какие шаги нужно предпринять?»
«Какие ресурсы, сильные качества мне помогут?»

В конце упражнения сделать выводы.

Автор: психолог Ирина Федорова
Художник: Максим Коваленко

MAK
arcanes.ru