

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Твой путь

Карты подходят для исследования психологического состояния человека и того, как он себя ощущает в окружающей среде на период времени или в рамках 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 переверну-

ты 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.

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 «ТВОЙ ПУТЬ»

Идея этой колоды метафорических карт основана на метафоре, что вся жизнь человека – это Путь. На всем протяжении Пути человек встречается с разными событиями, препятствиями и ресурсами. Один отрезок пути сменяет другой.

Каждую ситуацию или отдельную сферу жизни индивида также можно рассмотреть в рамках метафоры Пути.

У каждого пути есть начало и конец. Желательно иметь при этом цель, направление или место назначения. Но такое бывает не всегда, иногда люди просто идут, не зная, куда и зачем.

В данной колоде акцент смещен на окружающую среду, атмосферу, возможные обстоятельства или настроение. На некоторых картах персонажи и вовсе отсутствуют. Но и сам человек, конечно же, играет большую роль, ведь в конечном итоге все зависит от него.

Вопросы к картам:

1. Что вы видите на картинке? Как вы думаете, это начало пути, какой-то его отрезок или конечная цель движения?
2. Как себя чувствует персонаж или сторонний наблюдатель, оказавшись в таких обстоятельствах?
3. Есть ли персонаж на карте? Какого он пола? Возраста? Он один или с кем-то?
Как этот кто-то влияет на ситуацию?
4. Если пол или возраст отличается от вашего, то о чем это, по вашему мнению, может говорить?

Например, мы можем вспомнить, что поведение женщин отличается от поведения мужчин, особенно в стрессовой ситуации. А об-

раз ребенка может намекать нам о детских переживаниях, указывать на Внутреннего Ребенка, инфантильное поведение и прочее.

5. Что делает персонаж? О чем он думает? Что его привело в такие обстоятельства? Что собирается делать дальше?

6. Какова по вашему мнению цель персонажа? Куда он идет? Зачем?

7. Если на картинке нет движения, то задаемся вопросами: Почему персонаж никуда не движется? Что ему мешает?

Что он при этом чувствует? Что привело его к такому состоянию? Чего он на самом деле хочет?

8. И самые главные вопросы: Вам нравится то, что изображено на карте? Это то, чего вы хотите? Теперь вы понимаете, над чем нужно поработать? Что нужно изменить? На что обратить внимание?

9. Если вы затрудняетесь, спросите мысленно у персонажа совет, как если бы он умел говорить. Что он сказал бы вам, находясь в той ситуации на карте? А что вы посоветовали бы ему?

Теперь, когда у вас есть такая важная информация о вас, о вашем Пути и окружающей действительности (вернее, какой вы ее воспринимаете), вы можете взять любую универсальную или ресурсную колоду метафорических карт, чтобы найти ответы на вопросы: Что делать? Как исправить ситуацию?

Что вам поможет на вашем Пути?

Для работы с колодой можно использовать нижеприведенные техники или любые другие, которые вы можете придумать сами или посмотреть в других источниках.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Мой путь

1. Вспомните ситуацию, которую вы хотите изучить, достаньте из колоды «Твой путь» в закрытую карты, отвечающие на вопросы: *«Что происходит? На каком этапе сейчас находится ситуация?»*

«Как я себя ощущаю в ситуации?»

2. Из колоды «Твой путь» в закрытую вытащите 2-3 карты, отвечающие на вопрос:

«На что мне обратить внимание?»

Здесь, возможно, вы увидите ресурсы или препятствия, встречающиеся на вашем Пути.

3. По желанию и необходимости можно закончить работу с ресурсной колодой метафорических карт, чтобы найти сильные стороны ситуации, дополнительные ресурсы или получить совет.

С помощью любой универсальной колоды вы также можете разработать стратегии дальнейшего поведения в ситуации.

Соответствие

1. Обозначьте тему или ситуацию из жизни, которую вы хотели бы рассмотреть.

Из колоды «Твой путь» в закрытую вытащите одну карту в ответ на вопрос:

«На каком этапе Пути я нахожусь по своим внутренним ощущениям?»

Эта карта покажет ваше внутреннее состояние, ваши чувства, мысли, планы и опасения. Это ваши субъективные ощущения.

2. Вытащите в закрытую еще одну карту из колоды в ответ на вопрос:

«На каком этапе Пути я нахожусь на самом деле?»

Эта карта вам покажет то, чего, возможно, вы еще не знаете, не осознаете, не замечаете. Но то, что важно для вас сейчас. Вы сможете увидеть и осознать какие-то влияния на ситуацию, внешние или внутренние. И эту информацию вы можете использовать, чтобы скорректировать ваш Путь или свое внутреннее состояние.

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://vk.com/mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYxg

 [@MakArcanes](https://pinterest.com/MakArcanes)

 t.me/fedorova_mak

 [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети