

## МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

# Ресурсы каждого дня

Карты позволяют акцентировать скрытые и явные ресурсы и жизненные ценности, которые могут служить поддержкой для человека

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 «РЕСУРСЫ КАЖДОГО ДНЯ»

Колода ориентирована на поиск ресурсов, которые есть в жизни человека, но о которых он, возможно, позабыл. А также те ресурсы, нехватку которых относительно легко восполнить. Сами картинки вызывают прилив позитива и хорошего настроения. Акцентируя внимание на том хорошем, что есть в жизни, можно поднять уровень жизненной и творческой энергии.

Метафорические ассоциативные карты «Ресурсы каждого дня» отвечают на вопросы, поставлены в положительном ключе: Что мне

поможет? Что делает меня счастливым? Какие у меня сильные стороны? Что хорошего есть у меня сегодня? и т.п. Работать с картами легко и приятно. Достаточно взять в руки карту, проговорить или написать все, что идет в голову. Для наилучшего результата лучше выбрать сразу несколько карт.

## ТЕХНИКИ РАБОТЫ

### Пирамида ценностей

Техника поможет разобраться в иерархии основных ценностей человека, вспомнить о чем-то важном и светлом, что есть в жизни.

1. Выбрать из колоды в открытую несколько карт, отвечающих на вопрос:

*«Какие ценности для меня необходимы, чтобы чувствовать себя счастливым?»*

\* Запрос можно формулировать иначе. Например, можно исследовать ресурсы для развития личности в целом, развития семьи, развития души и т.п.

Карт может быть сколько угодно, но лучше использовать не более 10-15.

2. Отобранные карты разложить рубашками вверх на столе перед собой так, как они ложатся, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям. После того как все карты легли на свои места, открываем их.

3. Расшифровываем полученный расклад по аналогии с иерархической моделью потребностей Маслоу (так называемая пирамида Маслоу). В нижнем ряду, как правило, человек выкладывает свои основные базовые потребности и ценности, которые он считает для себя необходимыми. Это то, без чего он не представляет себе жизни. Если ценности этого ряда удовлетворены хотя бы частично, человек вспоминает о ценностях следующей ступени. И так далее. На самом верху находятся те ценности, без которых человек может прожить, но совершенно счастливым и удовлетворенным жизнью не станет. Это то, к чему он подсознательно стремится. То, что включает в себя его идеальная картина мира.

Не всегда клиент выкладывает карты строгими рядами, поэтому не стоит привязываться к четким схемам, а просто отмечать, какие карты легли выше, а какие – ниже.

4. Полученный расклад проанализировать и сделать выводы.

#### А что взамен?

Техника поможет акцентировать внимание человека на тех ресурсах, которые у него есть, но про которые он, возможно, позабыл или перестал замечать в обычной жизни.

1. Из колоды «Ресурсы каждого дня» выбрать в открытую одну или несколько карт, иллюстрирующих ваше заветное желание:

*«Я хочу, чтобы это было в моей жизни!»*

Опишите те карты, которые вы выбрали. Почему вам этого не хватает? Что мешает вам этого достичь? Как вы себя чувствуете, когда в вашей жизни этого нет?

2. Далее выберите из колоды в закрытую несколько карт (от 3 до 5), которые отвечают на вопрос:

*«Что есть в моей жизни, чему я не придаю большого значения?»*

Изучите внимательно эти карты. Быть может, увлеквшись далекой целью, вы не замечаете рядом с собой чего-то очень важного.

И эти ресурсы, которые уже стали обыденными, могут вам помочь в решении ваших проблем.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова



#### ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

[mak.arcane.s.ru/shop](http://mak.arcane.s.ru/shop)



#### ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

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

\* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети