

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Цветы её души

Карты предназначена для женщин, для психологической работы, саморазвития и самопознания

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 «ЦВЕТЫ ЕЁ ДУШИ»

В колоде 80 карт с репродукциями картин известной белорусской художницы Анны Силивончик. В центре произведений, которые легли в основу данной колоды, – женщина. Ее переживания, фантазии, страхи или желания. Неоднозначность и глубина женских образов художницы позволяет использовать ее работы для психологических консультаций и в процессе самопознания. Так родилась эта колода метафорических ассоциативных карт.

Колода «Цветы её души» ориентирована на психологическую

работу с женщинами. Она поможет открыть дверь в мир бессознательного, осознать свои мотивы, эмоциональное состояние, страхи и потребности.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Диагностика

Упражнение не только позволяет разобраться в себе, но и побуждает к изменениям. Перед выполнением данной техники следует обозначить ситуацию или тему, с которой вы хотите поработать.

Достаем из колоды по одной карте на каждую позицию. Если ответа не приходит, можно доставать столько дополнительных карт, сколько считаете нужным. Также можно задавать новые вопросы, если есть такая потребность, и тянуть к ним новые карты из колоды.

1. Мое состояние в данной ситуации? Как я себя вижу и ощущаю?
2. Что мне нравится в ситуации?
3. Что мне не нравится?
4. Что я хочу?
5. Совет: что нужно в себе изменить, чтобы справиться с ситуацией с наименьшими потерями?

Слабость и сила

Простой, но очень полезный расклад для самопознания. Можно обозначить конкретную ситуацию или рассматривать свои сильные и слабые стороны на текущий период жизни.

На каждую позицию можно достать по несколько карт – столько, сколько считаете нужным.

1. Мои слабые качества.
2. Мои сильные качества.

Свет и Тень

Упражнение помогает увидеть и принять те части личности, которые женщина в себе отвергает. Карты, которые легли во второй позиции, – самые важные в данном раскладе.

Необходимо более подробно изучить отвергаемые качества. Чем

они могут помочь женщине? Что хорошего они в себе несут? Что будет, если с этими качествами не бороться, а принять и полюбить их? В таком случае эти качества сами собой трансформируются в позитив.

1. Какой должна быть идеальная женщина?
2. Какой женщина быть не должна?

Анализ ситуации

Данное упражнение поможет разобраться в себе и в конкретной затруднительной ситуации, а также даст направление для дальнейших действий.

1. Мое психологическое состояние.
2. Прошлые переживания, которые влияют на ситуацию.
3. Стремления и мечты.
4. Страхи и опасения.
5. Что мне мешает разрулить ситуацию?
6. Что мне поможет?

Окно Джохари

Окно Джохари было создано двумя американскими психологами Джозефом Лифтом (1916–2014) и Харрингтоном Инхамом (1914–1995) в 1955 году. Эта техника позволяет лучше понять взаимосвязь между своими личными качествами и тем, как их воспринимают окружающие.

1. Открытое Я. Качества, известные самому человеку и которые признают за ним окружающие. Чем больше площадь данной зоны, тем больше информации у обеих сторон о качествах человека, тем продуктивнее будет взаимодействие.
2. Скрытое Я. качества, известные человеку, но неизвестные окружающим. Увеличение данной зоны затрудняет взаимодействие между людьми, однако, дает преимущество для представления себя в выгодном свете.
3. Слепое пятно. Качества человека, которые известны окружающим, но неизвестные самому человеку.

4. Неизвестное Я. Качества, не известные ни самому человеку, ни окружающим.

В процессе своей жизни индивидум, как правило, стремится расширить открытую зону и сузить остальные. Это позволяет ему быть более гибким и свободным.

Автор: психолог Ирина Федорова

О художнике: Анна Силивончик (*silivonchik.ru*)

С детства занималась рисованием, окончила Республиканский лицей искусств в Минске, затем училась в Белорусской государственной академии искусств, а в 2008 году вступила в Белорусский союз художников.

Основной посыл творчества художницы – неоднозначность, сложность, противоречивость жизни и мира. Она смотрит на явления, события, людей, вещи под разными углами зрения, видит разные грани и хочет показать: нет черного и белого, нет дистиллированной правды и лжи, красоты и уродства, добра и зла. За серьезным часто проглядывает смешное, за страшным – веселое, за силой – слабость, за мягкостью порой кроется несокрушимая твердость, и даже добро, которое активно себя насаждает, иногда способно обернуться злом.

Произведения Силивончик – это бесконечный рассказ о взаимоотношениях людей с миром, о неизменных законах природы и о человеческих чувствах, о гармонии и радости бытия во всех его проявлениях.

Картины художницы выставлялись в Беларуси, России, Украине, Казахстане, Германии, Эстонии, Латвии, Чехии, Польше, Венгрии, Голландии.

mak.arcanes.ru/shop

MAK
arcanes.ru

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**

