

ИНСТРУКЦИЯ К НАБОРУ КАРТ

Позиции расклада

Карточки с наименованиями позиций для составления универсальных раскладов для Метафорических карт, Таро и Оракулов

КАК РАБОТАТЬ С НАБОРОМ

1. Сначала необходимо определиться с темой сеанса и сформулировать запрос для работы.
2. Выберете карты с позициями, которые, по вашему мнению, наиболее подходящие к запросу.

Карточки можно вытаскивать вслепую. В этом случае есть элемент неожиданности, сюрприза.

3. Разложите карт с позициями на столе.
4. На каждую позицию вытяните сюжетную карту из вашей рабочей колоды. Положите карту с картинкой так, чтобы снизу было видно название позиции, это поможет вам в работе.
5. Вскрывать карты можно по одной, а можно все сразу – как вам удобно.

Инструмент может быть любой, какой вам удобен: Оракул, Таро или Метафорические карты.

Без запроса не работаем

Запрос – это не проблема, с которой вы пришли к специалисту, и не то, на что вы жалуетесь. Запрос предполагает достижение определенного результата.

Простой пример из жизни поможет разобраться. Допустим, у вас есть смартфон, и у него треснуло стекло. Разбитое стекло – это и есть проблема. Вы несете гаджет в ремонт и горько жалуетесь мастеру на разбитое стекло, но тот ждет от вас другого. Что вы хотите? Оставить стекло разбитым, но починить смартфон? Заменить стекло? Или сдать этот девайс, чтобы купить новый?

Опытный специалист путем наводящих вопросов сможет добиться

внятной формулировки запроса. Если вы сами работаете как консультант, одна из ваших задач – помочь клиенту определиться с запросом. Помочь, но не навязать. Клиент должен быть согласен с формулировкой запроса, иначе работа будет малоэффективной.

Если вы работаете с картами самостоятельно, да еще без опыта, то первое время вам придется непросто. Но формулировка запроса – это важная и обязательная часть любой психотерапевтической работы. Поэтому придется учиться.

Чтобы определиться с запросом, ответьте себе на несколько вопросов:

1. Какая область жизни, тема, ситуация или проблема меня сейчас беспокоит?
2. Каких перемен я хочу? Я хочу, чтобы изменилась ситуация – как? Какие результаты меня удовлетворят? Как должна выглядеть моя жизнь выглядеть после достижения желаемого?
3. Каким образом я могу повлиять на возможность желаемых изменений? Что в данной ситуации зависит от меня лично?

Для того чтобы запрос работал, необходимо формулировать его, учитывая свою ответственность и субъектность, а не объектность (как в случае с щепкой).

Неработающие запросы:

- Желание изменить то, что находится вне нашей власти: судьба другого человека или мир во всем мире, к примеру.
- Риторические и размытые запросы. Например: Доколе? Сколько мне еще страдать? Куда катится мир? И проч.
- Несбыточные желания: хочу все всегда успевать, хочу, чтобы меня все любили, желаю найти идеального мужчину и т.п.
- Желание контролировать или даже отменить свои чувства и эмоции. Например: полюбить себя, стать счастливым, перестать бояться, тревожиться, переживать и проч.
- Попытки контролировать чувства и поведение других людей: Как сделать так, чтобы он меня полюбил? Как заставить подругу перестать сплетничать? Как перевоспитать соседей? И т.п.

По мнению психологов, правильно сформулированный запрос

должен касаться непосредственно вас, вашего состояния и непременно в терминах достижения. Например: «Я хочу найти свое предназначение».

Примеры конструктивных запросов:

- Развитие личности и самопознание. Эти запросы касаются самооценки, неправильных установок, внутриличностных конфликтов и проч.
- Саморазвитие. Запросы на развитие личных способностей, коррекцию определенных черт характера, манеры поведения и жизненных сценариев.
- Психосоматические и эмоциональные нарушения. Запросы на преодоление длительного стресса, посттравматического синдрома, тревожности, панических атак и т.п. Такого рода запросы должны быть адресованы профессионалам.

Наводящие вопросы для правильного формулирования запроса:

- Как вы представляете сотрудничество со специалистом?
- Чем, на ваш взгляд, вам могут помочь консультации?
- Какого результата вы хотите достичь в итоге?
- Этого хотите вы или кто-то еще?
- Каким образом вы сами можете повлиять на результат? Что зависит непосредственно от вас?
- Как вы поймете, что ваша проблема решена? Что вы будете чувствовать при этом?

ОРАКУЛЫ

Оракул – это система мантических инструментов, которые используются для предсказания будущего. Это может быть гадание на картах, рунах, камнях или других предметах. Оракулы использовались еще в древности, но и сейчас они не потеряли своей актуальности.

В современном мире оракулы стали более доступными и популярными. Многие люди обращаются к ним в поисках ответов на свои вопросы.

Оракульные колоды карт могут содержать различные символы и

знаки, которые помогают гадателю интерпретировать будущее. Мантические системы могут быть основаны на астрологии, нумерологии, психологии и других областях знаний.

Однако, следует помнить, что предсказания оракула не являются гарантированными. Они могут быть только рекомендациями, и их результат зависит от многих факторов, таких как характер человека, его окружение и т.д.

ТАРО

Таро – это мантическая система, которая состоит из 78 карт, разделенных на старшие арканы и младшие арканы. Младшие в свою очередь разделены на масти, в которых есть номерные карты и карты двора. Каждая карта представляет определенное значение и символику, которые используются для предсказания будущего или выявления проблем.

История Таро уходит своими корнями в XV век, когда эти карты использовали для карточных игр. Однако в конце XIX века Таро стали применять как мантическую систему предсказаний и с тех пор они стали известными в широких кругах. И сейчас эти карты пользуются большой популярностью.

Таро разделены на две группы карт: старшие арканы и младшие арканы. Старшие арканы представляют глубокую символику и универсальный смысл, а младшие арканы – обыденные ситуации и повседневную жизнь.

Таро используются в современном мире как инструмент для самопознания и помощи в решении жизненных проблем. Они могут помочь людям лучше понять себя и свои отношения, а также помочь найти решение в сложной ситуации.

Таро стали незаменимыми инструментами для проведения практик духовного развития и поиска себя. Эти карты в наше время стали одним из самых известных и распространенных инструментов для работы с энергиями и ситуациями, которые нуждаются в изучении и исправлении.

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это инструмент психологии, который помогает людям понять свои эмоции и переживания. Они основаны на использовании карт, которые содержат тематические образы и символы, и помогают открыть новые аспекты на наши проблемы и вызовы.

Важно заметить, что метафорические карты не предназначены для гадания – они используются для изменения отношения к трудностям, а не для предсказания будущего.

Расклады карт включают в себя различные техники, такие как выбор карты, интерпретация символов и творческие упражнения. При этом психолог помогает людям выявить и оценить свои метафоры и ассоциации, использованные в целях поиска решения проблемы.

Метафорические ассоциативные карты могут быть полезными на любом этапе жизни, когда человеку требуется остановиться и задуматься над своей жизнью, отношениями или профессиональной деятельностью. Они помогают нам понять себя и свои чувства и открыть новые возможности в нашей жизни.

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 многое о себе, о мире и о других людях. Наши техники помогут вам в этом!

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 рубашкой 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, которая лежит перед вами, содержит в себе множество посланий, отражающих 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 увидеть 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 при работе с МАК:

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.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**

mak.arcanes.ru/shop



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

-  t.me/makarcanes
-  [@mak.arcanes](https://vk.com/makarcanes)
-  clck.ru/3MRYsN
-  [@mak.arcanes](https://www.youtube.com/makarcanes)
-  clck.ru/3MRYxg
-  [@MakArcanes](https://www.pinterest.com/MakArcanes)
-  t.me/fedorova_mak
-  [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети