

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Универсум

Карты подходят для исследования скрытых глубин сознания и подсознания, поиска смысла происходящего и ответов на самые разные вопросы

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 «УНИВЕРСУМ»

Перед вами колода метафорических карт «Универсум», созданная для психологической работы и самопознания. Иллюстрации нарисованы талантливой художницей из Твери Екатериной Смирновой-Черненко.

Карты помогут разобраться в себе, своих подсознательных мотивах и состояниях. А также помогут проанализировать ситуацию и найти выход из создавшегося положения.

Для работы с колодой можно использовать нижеприведенные тех-

ники или любые другие, которые вы можете придумать сами или посмотреть в других источниках.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Совет и предупреждение

1. Вспомните ситуацию, которую вы хотите изучить, достать из колоды «Универсум» вслепую карту, отвечающую на вопрос:

«В чем причина происходящего?»

Карту открыть и обсудить.

2. Далее следует определиться, какого результата хотелось бы достигнуть, и уже после этого достать из колоды вслепую карту, отвечающую на вопрос:

«Как мне стоит поступать, чтобы получить желаемое?»

3. Затем вслепую достаньте из колоды вторую карту, отвечающую на вопрос:

«Чего мне делать не стоит? От чего мне нужно отказаться?»

4. Карты открыть поочередно и внимательно прислушаться к себе. Какие чувства возникают? Какие мысли приходят в голову? Каким образом та или иная метафора говорит о том, что нужно делать, а чего делать не стоит?

Слабость и сила

1. Достать из колоды «Универсум» вслепую одну, две или три карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«В чем моя слабость?»

2. Затем вслепую достать из колоды еще карты, отвечающие на вопрос:

«В чем моя сила?»

3. Карты выложить на стол и открывать поочередно. Каждую карту нужно осознать, обсудить.

4. В заключение можно достать еще одну карту и положить ее между предыдущими двумя:

«Как мне трансформировать свою слабость в силу?»

* При желании можно использовать ресурсную колоду для ответа

на вопрос: *«Какие ресурсы в своей жизни я могу использовать, чтобы трансформировать свою слабость в силу?»*

Невыясненное

1. Из колоды «Универсум» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Суть проблемной ситуации?»

«Явные причины возникновения проблемы?»

«Скрытые причины возникновения проблемы?»

«На что стоит обратить внимание?»

«Что нужно проигнорировать или отпустить?»

«Какой опыт может пригодиться позже?»

«Какой урок нужно для себя извлечь?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить, описать свои чувства и мысли.

2. Карту на последнюю позицию можно достать из этой же колоды, а можно взять любую ресурсную колоду метафорических карт:

«Что делать дальше?»

Анализ проблемной ситуации

1. Из колоды «Универсум» вслепую вытащить карты, отвечающие на вопросы:

«Что привело к возникновению проблемы?»

«Как я сам способствовал возникновению проблемы?»

«Какие факторы влияют на ситуацию?»

«Совет: на что обратить внимание?»

2. Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. В конце упражнения сделать выводы.

Автор: психолог Ирина Федорова

Художник: Екатерина Смирнова-Черненко

ЗНАЧЕНИЯ КАРТ

По многочисленным просьбам картам были прописаны примерные значения. Это может помочь вам в работе. Но по-прежнему верно только то, что вы видите сами.

Файл PDF со значениями вы можете скачать по ссылке:

clck.ru/3CeT3L

Мобильное приложение со значениями, которые открываются при наведении фотокамеры на карту, вы можете установить по ссылке:

clck.ru/3PT7kv или по ссылке QR ->

Закладку на открывшуюся страницу нужно сохранить на экран смартфона или планшета, чтобы приложение всегда было под рукой.



Если вам больше нравятся **ВИДЕО** значения карт, то вы по-прежнему можете найти их по ссылке: clck.ru/3AuLB7.

MAK
arcanes.ru

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**

mak.arcanes.ru/shop



-  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

