

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Философия жизни

Карты предназначены для глубокой психологической работы и самопознания. Помогут выявить проблемные места, причины и смыслы происходящего

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 «ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ»

Метафорические карты «Философия жизни» предназначены для глубокой психологической работы и самопознания. Помогут выявить проблемные места, причины и смыслы сложившейся ситуации. Изображения карт метафоричны, и открывают широкий простор для творчества и рефлексии.

Колода хорошо подходит для вдумчивой беседы с бессознательным, для спокойного размышления над смыслами происходящего внутри себя и в окружающем мире. Карты относятся к универсаль-

ным и подходят для широкого круга запросов.

Вы можете использовать нижеописанные техники и упражнения для работы с картами или придумать что-то свое.

ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

Желания души

Техника поможет наладить контакт с той частью личности, которую называют душой, выявить свои духовные потребности и обрести внутреннее удовлетворение.

1. Из колоды «Философия жизни» вслепую вытащить карту, отвечающую на вопрос:

«Какой я в данный период жизни (или в данной ситуации)?»

Возможные вопросы к карте: Что вы чувствуете, глядя на картинку? Что делает персонаж (или персонажи)? Какой он или они? Что он (они) чувствует? С каким персонажем вы могли бы себя ассоциировать? Как этот персонаж повел бы себя в такой же ситуации, как у вас? Что это может говорить о вас? Вам в этом комфортно или нет?

2. Из колоды вслепую вытащить еще одну карту, отвечающую на вопрос: *«Чего хочет моя душа?»*

Вопросы к карте примерно те же, только обращаем больше внимания на желания, потребности и устремления персонажа.

3. Совет – еще одна карта из колоды, отвечающая на вопрос:

«Как я могу помочь моей душе?»

Результаты обсудить и сделать выводы.

Неуверенность в себе

Техника поможет осознать свое место в окружающем мире, выявит подсознательные блоки и поможет раскрыть внутренний потенциал.

1. Из любой портретной колоды вслепую вытащить 2 карты, отвечающие на вопросы:

«Каким я себя вижу?»

«Каким меня видят окружающие?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить. Чем похожи и

чем отличаются эти два персонажа? Как они взаимодействуют с миром? Как они видят себя? Как ощущают себя в этом мире? О чем это может говорить?

2. Из колоды «Философия жизни» вслепую вытащить 2 карты, отвечающие на вопросы:

«Мой скрытый потенциал (ресурсы, таланты, способности)?»

«Чем этот потенциал блокируется?»

Карты вскрыть по очереди, внимательно изучить и обсудить. Возможные вопросы к картам можно взять из первой техники.

3. Из колоды «Философия жизни» вслепую вытащить 1-3 карты (по желанию), отвечающие на вопрос:

«Что нужно осознать, чтобы обрести веру в себя?»

4. Из любой ресурсной или универсальной колоды достать вслепую 2-3 карты советов:

«Что нужно делать практически?»

Духовный рост

Техника поможет осознать свое место в окружающем мире, выявит подсознательные блоки и поможет раскрыть внутренний потенциал.

1. Из колоды «Философия жизни» вслепую вытащить 3 карты, отвечающие на вопросы:

«Наиболее актуальное на данный период жизни направление для дальнейшего роста?»

«Неожиданный ресурс, скрытый талант, который станет возможностью для нового духовного роста?»

«Совет: на что нужно в первую очередь обратить внимание?»

2. Карты вскрыть по очереди, изучить и обсудить. Дополнительные вопросы к картам: Что бы сказали персонажи на карте, если бы они могли разговаривать? Что бы вы спросили у них? Что бы они ответили? Какие возможности вы видите в этом образе? Что случится, по вашему мнению, если вы последуете совету карт? Что произойдет, если все останется, как есть?

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

Чат GPT DeepSoul — Разговоры по душам

Наш чат может помочь разобраться с образами на картах
и со своими переживаниями.

mak.arcanes.ru/deepsoul

Мобильное Приложение «МАК расклады»

10+ раскладов для запросов на разные темы.
Один расклад в день бесплатно. Android и iOS / iPadOS.

clck.ru/3MQz3R

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop



MAK
arcanes.ru

Контакты Издательства MAK.arcanes:

info-mak@arcanes.ru +7 (985) 726-64-34 будни 10:00-16:00

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

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