

## МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

# Галерея эмоций

*Колода, ориентированная на исследование внутреннего мира, уникальной картины чувств и эмоций, а также на развитие интуиции и фантазии*

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 переверну-

ты 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 абстрактным картам:

1. Что вы видите на этой карте? Может быть, какие-то образы, символы или очертания фигур?

2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции или воспоминания возникают?
3. Что на карте привлекает ваше внимание? Почему?
4. Что на карте не нравится? Почему?
5. Видите ли вы себя или свое состояние на этой картинке? Отражает ли картинка ваши эмоции или чувства?
6. Как дальше будут развиваться события на картинке? Как будут меняться цвета или ритм со временем?
7. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?
8. 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 «ГАЛЕРЕЯ ЭМОЦИЙ»

Колода содержит 100 карт с абстрактными изображениями, художественными миниатюрами, выполненными в различных техниках. В работе с абстрактными картинками нет никаких правил и ограничений. Каждый здесь увидит что-то свое. Обычно какие-то чувства, мысли и эмоции возникают спонтанно при взгляде на карты.

Каждая карта помогает разыгаться фантазии, обостряет интуицию и тонкое чувствование. Из каждого изображения можно извлечь некий символ, метафору, какой-то ассоциативный ряд. Картам из этой колоды можно задавать абсолютно любые вопросы на любые темы. Отсутствие каких-то конкретных образов позволяет полностью отдаться подсознательным течениям, отключив на время сознание. Главное здесь – доверять самому себе и быть искренним и открытым новому эмоциональному опыту.

Эта колода — гибкий инструмент. Экспериментируйте, доверяйте своим ощущениям, и абстрактные образы станут мощным языком для диалога с вашим внутренним миром.

## ТЕХНИКИ И РАСКЛАДЫ

### Карта дня

Упражнение поможет развить интуицию, творческие способности и креативность мышления.

**1.** Каждый день утром можно вслепую вытаскивать из колоды одну карту, отвечающую на вопрос:

*«Какой будет энергия сегодняшнего дня для меня?»*

**2.** Карту вскрыть, внимательно рассмотреть и прислушаться к своим внутренним ощущениям. Какие эмоции вызвала эта карта? Какие мысли, чувства, воспоминания возникли? Какие ассоциации можно здесь увидеть?

Здесь может помочь техника вхождения в карту. Вы как будто впускаете в себя ее цвет, ритм, энергию и, находясь в этом состоянии, смотрите на мир вокруг себя. Что вы при этом ощущаете? Как вы думаете, каким образом может отыгаться эта энергия в течение последующего дня?

**3.** Важная часть упражнения: вечером перед сном вновь взглянуть на карту и отметить про себя, что из пережитого вами накануне проигралось в этот день. Какие ваши предположения оказались «пророческими». И сделайте выводы на будущее. Спустя некоторое время таких занятий вы сможете сравнительно легко считать энергии не только абстрактных карт, но и многого другого.

### Палитра Настоящего Moments

Цель расклада: исследовать текущее эмоциональное состояние, обнаружить скрытые энергии, конфликты или ресурсы, а также увидеть потенциал трансформации настроения.

**1.** Сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии здесь и сейчас. Задайте себе внутренний вопрос: *«Что сейчас происходит в моем эмоциональном состоянии?»*.

Вы можете держать в уме конкретную ситуацию или просто общее состояние (например, *«Мое настроение на этой неделе»*).

**2.** Вытяните в закрытую или в открытую (по желанию) по одной карте из колоды в ответ на следующие вопросы:  
*«Какая основная энергия, эмоция или настроение окрашивает мое текущее состояние?»*

*«Какие скрытые чувства, состояния или внутренние конфликты лежат в основе моего текущего состояния?»*

*«Какое чувство или состояние может родиться, из синтеза осознанного (Карта 1) и неосознанного (Карта 2)? К чему ведет это внутреннее движение?»*

**3.** Самое главное — ваша личная реакция.

Что вы чувствуете, глядя на карту? Напряжение? Облегчение? Тоску? Радость? Ваша эмоция — это и есть главный ключ к значению карты в данном раскладе. Не бойтесь дать волю ассоциациям: *«Это похоже на шторм»*, *«Это напоминает мне тишину утра»*, *«Это как вихрь мыслей в голове»*.

### Лабиринт Выбора

Техника подойдет для ситуации неопределенности, когда нужно принять решение. Этот расклад помогает уйти от логического анализа «за и против» к глубинному пониманию эмоциональной и

экзистенциальной составляющей вашего выбора.

**1.** Четко определите дилемму, по которой вам нужно принять решение. Мысленно обозначьте два (или более) варианта выбора.

**2.** Вытяните в закрытую из колоды по одной карте на каждый вариант выбора. Эти карты описывают не внешние плюсы и минусы (деньги, статус), а внутреннее настроение.

*«Какова истинная природа, энергия и эмоциональная окраска варианта?»*

**3.** Вытяните еще одну карту в ответ на вопрос:

*«Какая внутренняя сила, конфликт или потребность заставляет меня колебаться? Что находится в самом центре моего лабиринта выбора?»*

Это самая важная карта. Она показывает внутренний стержень проблемы. Возможно, это страх (потери, ошибки), неуверенность в себе, конфликт между долгом и желанием, или глубинная потребность в безопасности. Эта карта — ключ к пониманию, почему выбор дается так трудно.

**4.** Следующая карту будет служить ресурсом для принятия решения. Она показывает, чего вам может не хватать в данной ситуации.

*«Какое качество, энергия или внутренний ресурс мне нужно задействовать, чтобы сделать осознанный и правильный для меня выбор?»*

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова

**MAK**  
arcanes.ru

[mak.arcanes.ru/shop](http://mak.arcanes.ru/shop)



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**

