### МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

# Химера

Колода для глубинной работы со страхами, фобиями и иными негативными переживаниями, в том числе скрытыми в подсознании

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 «ХИМЕРА»

Страх относится к фундаментальным (базовым) эмоциям. Базовые эмоции — это те эмоции, которые нельзя разделить на составляющие, но сами могут являться основой для формирования других эмоций. Эта эмоция является необходимой для выживания. Однако человек помимо страха перед реальной опасностью, склонен бояться того, чего нет, но оно может случиться в будущем. Фрейд называл такими страхи невротическими.

Если страх отрицается и не признается, то он исподволь может оказывать на жизнь мощное и часто калечащее влияние. Страх может

вызывать состояние хронической тревожности. Но что самое парадоксальное и печальное — это то, что мы подсознательно притягиваем в свою жизнь то, чего боимся!

Если мы сможем подружиться со страхом, вывести его на поверхность и исследовать, он может стать трансформирующей силой для нашей личности. Первый и самый важный шаг — это принятие своего страха.

Данная колода позволяет сравнительно легко обойти сопротивление клиента и позволить ему познать свой страх, осознать его, принять и впоследствии трансформировать.

Работа со страхами и фобиями должна проводиться профессионалами с соответствующей техникой безопасности. Перед погружением в негативные эмоции необходимо поработать с ресурсами, чтобы клиенту было, на что опереться. Колода вытаскивает на свет божий самые темные переживания и страхи, поэтому очень важно для специалиста быть рядом с клиентом и вести его, чтобы он чувствовал себя в безопасности. После работы с «Химерой» также необходим поиск ресурсов и путей выхода из положения. Оставлять клиента в негативном состоянии нельзя! Он должен уйти от вас с надеждой и облегчением.

В колоде 110 карт. Можно использовать под руководством психолога в группе или в ходе индивидуальных занятий.

#### ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

# Шлагбаум

Часто бывает так, что некие страхи и сомнения мешают человеку добиваться желаемого. Вроде и дорога видна, по которой нужно идти к своей цели, однако все же что-то не пускает. Страхи в этом случае выполняют роль шлагбаума, который перегораживает путь. Данная техника поможет понять, что именно мешает клиенту двигаться дальше, чего он боится, чего опасается.

- 1. Из колоды достать вслепую карту, отвечающую на вопрос: «Чего я боюсь? В чем состоит мой страх?»
- 2. Карту вскрыть и внимательно прислушаться к себе. Важно отслеживать не столько свои мысли по поводу изображенного, сколько

чувства и эмоции. Возможно, всплывет некое важное воспоминание из прошлого. Возможно, человек поймет нечто важное про свое настоящее.

3. Очень важная часть упражнения – поиск ресурсов для последующего движения вперед. Из любой универсальной или ресурсной колоды достать вслепую одну или более карт (по желанию), отвечающих на вопрос:

«Что мне делать, чтобы преодолеть свой страх? Какие шаги следует предпринять?»

#### Психосоматика

В основе многих негативных состояний ума и тела, как правило, лежит какое-то негативное переживание или пессимистичный взгляд на мир и происходящее в нем. Техника поможет разобраться в глубинных подсознательных причинах психосоматических заболеваний или сложных психологических состояний.

- 1. Из колоды достать вслепую карту, отвечающую на вопрос: «В чем подсознательная причина моей проблемы/заболевания?»
- 2. Карту вскрыть и внимательно изучить. Желательно проговаривать любые свои чувства и мысли, которые возникают при взгляде на картинку.
- 3. Из любой универсальной или ресурсной колоды достать вслепую одну или более карт (по желанию), отвечающих на вопрос: «Что мне поможет быть здоровым? Что поможет справиться с моей проблемой?»

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова



# ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

mak.arcanes.ru/shop



# ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

- t.me/makarcanes
- @mak.arcanes
- clck.ru/3MRYsN
- @mak.arcanes
- R clck.ru/3MRYxg
- @MakArcanes
- t.me/fedorova\_mak
- **w** @fedorova\_mak

<sup>\*</sup> Вбейте символы в поисковую строку