



АКАДЕМИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ 2020-2021

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно – МАК) — это колода картинок с разными жизненными ситуациями, персонажами, предметами и животными. Они не похожи на игральные или гадальные карты. Это инструмент, помогающий проникнуть в подсознание человека.

Карты МАК извлекают из подсознания мысли и чувства человека, реальные мотивы его поступков и причины проблем. Человек встречается со своим бессознательным, погружается внутрь себя. Это механизм проекции. Какое бы изображение человек ни видел — даже просто круг или квадрат, — оно говорит о нем. Очевидно поэтому, что у изображений нет единой трактовки, она зависит только от субъективного восприятия.

Ни одна карта сама по себе не обладает позитивным или негативным смыслом. Например, картинка с человеком, идущим по темной улице в одиночестве: один человек увидит надвигающуюся угрозу, другой — самого себя, бредущего поздно вечером с работы.

Работа с картами проходит в диссоциированном и ассоциированном режиме.

Диссоциация - это, такое состояние, когда человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним(вы наблюдаете за ситуацией со стороны).

Ассоциация «достаёт» из человека его «тень», помогает найти внутренние ресурсы. Ассоциация - это закономерно возникающая связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отражёнными в сознании человека и закреплёнными в его памяти.

Представленные на картах образы, становятся зримой метафорой наших ценностей, страхов, желаний или связаны ассоциативно с нашим внутренним опытом. Важен не первоначально заложенный в картинке смысл, а душевный отклик отдельного человека на попавшуюся ему картинку. Причем, каждый может увидеть и почувствовать что-то своё.



АКАДЕМИЯ РАЗУМНОЙ ЖИЗНИ 2020-2021

Метафорические ассоциативные карты полезно применять, когда вас что-то тревожит или беспокоит, но вам трудно сформулировать и понять причину беспокойства.

В такой ситуации МАК помогут вам заглянуть внутрь себя и найти ответ.

Метафорические ассоциативные карты могут помочь взаимопониманию между людьми особенно в случаях, когда трудно обсудить какую-то проблему.

МАК помогают выразить мысли, сформулировать их и конкретизировать сообщение, нуждающееся в передаче. Помимо облегчения словесного выражения эмоций, карта, как посредник между эмоциональными мирами двух людей, сама несет в себе некий эмоциональный заряд, и может быть воспринята как послание даже без словесного сопровождения.

Метафорические ассоциативные карты – это один из инструментов развития интуиции, творческих способностей, открытия своих талантов. С их помощью мы, взрослые, снова научаемся как мыслить образами, картинками.

Метафорические ассоциативные карты – это игра, в которую можно безопасно и с полным удовольствием играть нам, взрослым людям, погружаясь в свой внутренний мир.