

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — одно из средств арт-терапии. Метафорические карты – эффективный и красочный инструмент практической психологии, психологическая игра, помогающая людям понять друг друга и самих себя. Главная задача метафорических ассоциативных карт – достижение инсайта, т.е. «АГА-эффекта», человек сам начинает осознавать суть своих проблем и пути их решения без чьей либо помощи.

Метафорические карты называются еще ассоциативными (они вызывают ассоциации, благодаря которым человек проживает свою историю, актуализирует проблему), проективными (человек видит в карте именно то, что он хочет видеть, то, что эмоционально отзывается в нем, а еще терапевтическими. Все это делает метафорические карты уникальным, похожим на игру инструментом, который может использоваться в консультировании, психотерапии, в групповой и индивидуальной работе с детьми и взрослыми. Это инструмент, который может быть использован любым специалистом. Идея ассоциаций заимствована из диагностических тестов личности ТАТ, САТ теста Роршаха, рисуночных техник, арт-терапии и песочной терапии.

МАК не является диагностическим инструментом, они для того, чтобы легче установить контакт специалисту с клиентом, помочь ему проявить себя. Карты незаменимый помощник в создании безопасной атмосферы, установления доверительных отношений. Используются при различных переживаниях, психологических травмах, конфликтах, страхах.

Работа с картами благотворно сказывается на активности правого полушария, которое отвечает за креативность и интуицию, помогают получить доступ к ресурсам подсознания, обойти защитные барьеры психики. В то же время во многих процедурах работа с картами дополнена вербальной работой, которая активизирует левое полушарие, отвечающее за логику и упорядочивание жизни. Совместная слаженная работа полушарий гармонизирует жизнь.