**Что представляют из себя метафорические карты**

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это набор карточек, на которых изображены люди, животные, сюжеты, пейзажи, фигуры или абстракции. Они могут напоминать гадальные или игральные карты, однако важное отличие состоит в том, что изображения на МАК не предполагают однозначных интерпретаций и смыслов. Такие карты, о чём и говорит их название, содержат сложные метафоры и вызывают личные ассоциации, поэтому все люди толкуют их по-разному.

Создателем первых МАК считается канадский художник **Эли Раман**. Колода под названием «O» была [издана](https://www.oh-cards-institute.org/wp-content/uploads/2011/10/Metaphoric-Cards-Gorobchenko.pdf) в 1981 году и состояла из 176 карт. Половина из них содержала изображения, а другая половина — слова вроде «любовь», «горе», «игра». По задумке Рамана предполагалось объединять карту-изображение с картой-словом, которое задавало направление для интерпретации картинки.

Раман создал ещё несколько колод, среди них — **Persona** («Персона»), **Saga** («Сага»), **Mythos** («Мифы») и другие. Сейчас существует множество разнообразных колод и других художников. Наборы МАК продаются в книжных и специализированных магазинах, есть и специальные сервисы для работы с картами онлайн: MACards, MAKarcanes.

Однако в целом для использования в качестве метафорических карт подойдут практически любые иллюстрации и фотографии.

**Как применять метафорические карты в обучении**

Метафорические карты широко применяют психологи и психотерапевты для работы с эмоциями, установками и ценностями через образное мышление. Также МАК нашли своё применение как вспомогательный инструмент в обучении.

Важная особенность метафорических карт в том, что каждая из них представляет собой неоднозначный образ, при попытке толкования которого человек раскрывает собственные мотивы, эмоции и переживания, личный или профессиональный опыт.

Коуч или педагог может задавать направление, например с помощью открытых вопросов, однако кроме этого не должно быть никаких ограничений и тем более оценок («правильно» или «ошибочно»).

Однако, проявляя уважение к любым возникшим у обучающегося ассоциациям, педагог или тренер должен помочь перенести эти образы в реальные решения и практические действия. Иначе достичь результатов обучения не получится.

Для корпоративного обучения можно использовать и специализированные колоды — такие тоже появились. Например, **Mapping Business** и **«​​Деловые игры»**. В коробках, как правило, содержатся описания техник и упражнений. Также можно применять самый простой подход: попросить участников тренинга вытащить вслепую по три карты, а затем истолковать их как ответы на следующие вопросы:

* Что сейчас происходит в моей профессиональной сфере?
* Что мешает моему карьерному росту и финансовым успехам?
* Что может способствовать моему карьерному росту и финансовым успехам?

**Карты для проработки сценариев поведения**

Как уже упоминалось выше, МАК помогают создать безопасное пространство, а это благоприятный контекст для рефлексии и проработки способов поведения в сложных ситуациях — учебных, профессиональных, межличностных. Например, можно попросить участников тренинга вытащить несколько карт и с их помощью ответить на вопросы:

* Как я ощущаю себя в данной ситуации?
* Что мне мешает с ней справиться?
* Какие действия мне нужно выполнять, чтобы решить проблему?
* Какие качества, знания или навыки мне помогут?