



# Обзор темы: МАК карты в практике психолога

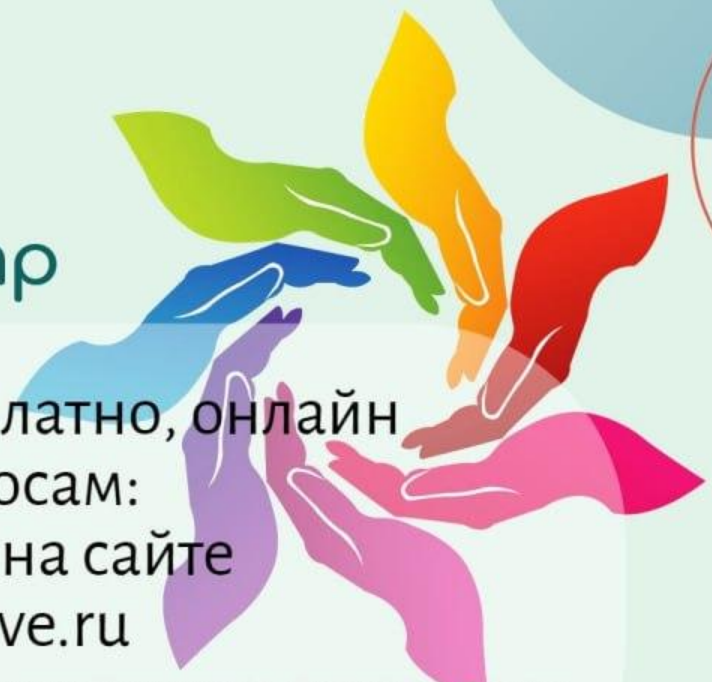
История, теория и практика использования МАК карт в психологии.

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн  
по любым вопросам:  
оставьте заявку на сайте  
[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)  
и получите консультацию психолога  
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



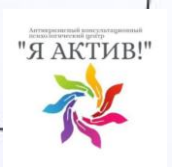


# Клинический психолог Алёна Владимировна

Опыт работы более 8 лет. Автор книг и МАК. Бизнес тренер.  
Тимбилдинги. 1. Самарская Государственная Социально-Педагогическая Академия 2012 год, 2. Санкт-Петербургский Институт Гештальта. Гештальт-терапевт. 2024 год, 3. Московский Институт Психотерапии и Клинической Психологии. Телесно-ориентированная психотерапия. 2023, 4. АНО ДПО " Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения " Квалификация." Бизнес-тренер с дополнительной специализацией в области обучения персонала», 2024 год, 5. Академия Современных Технологий. Клинический Психолог, 2026, 6. Институт Прикладной Психологии и Психоанализа" КПТ. PRO" 2026, 7. Национальный исследовательский институт дополнительного образования " Экспериментальная патопсихология: клиническая диагностика в практике психолога и экспертной деятельности" 2026 год группа  
[https://vk.com/club\\_besperstovaalenat.89277729906](https://vk.com/club_besperstovaalenat.89277729906)



# Определение и суть МАК карт



**1** МАК карты — это проективная методика, использующая визуальные образы или слова для диагностики и терапии, раскрывающая внутренние процессы через ассоциации.

**2** Метод основан на активации бессознательных слоёв с помощью образного мышления, позволяющего клиенту глубже понять свои переживания и конфликты.

**3** Интерпретация символов и образов способствует развитию самопознания и эффективному разрешению психологических затруднений.

# История возникновения МАК карт



## Появление метода в Германии

В 1980-х годах Мориз Эгетмейер и Елька Вейс разработали первые наборы МАК карт, вдохновлённые арт-терапевтическими и метафорическими практиками, что заложило основу для широкого применения метода.

## Первая коллекция ОН

Набор ОН стал первым официальным продуктом, сочетавшим абстрактные изображения с ключевыми словами, что позволило гибко использовать карты в разных терапевтических контекстах.

## Влияние культурного контекста

Создатели ориентировались на универсальные образы, что обеспечило адаптивность метода в разных странах и последующее развитие авторских коллекций по всему миру.

# Ключевые понятия, связанные с МАК картами



1 Ассоциация — фундаментальный процесс, через который клиент связывает карты с личным опытом, раскрывая скрытые смыслы и чувства.

2 Проекция — перенос внутренних эмоциональных состояний на нейтральные образы, что облегчает обсуждение сложных тем без прямых указаний.

3 Бессознательное и образное мышление обеспечивают доступ к неосознаваемым ресурсам и конфликтам через символические метафоры.

4 Клиент-центрированный подход и интерпретация символов поддерживают доверие и самостоятельность клиента в исследовании своих переживаний.

# Основные виды МАК карт



Сравнение по типам, структуре и аудитории, позволяющее выбирать оптимальные наборы для разных целей и клиентов.

Тип	Цель	Структура	Пример набора
Сюжетные	Развитие повествования	Изображения с сюжетом	ОН
Абстрактные	Активизация ассоциаций	Символические картинки	Habitat
Словесные	Вербализация чувств	Слова и фразы	Тематические словесные
Комбинированные	Универсальное применение	Картинки и слова	ОН+Habitat

Разнообразие видов позволяет адаптировать МАК карты под конкретные задачи и клиента.



# Теоретические основы использования МАК



1

Психоаналитический подход раскрывает бессознательные конфликты через символы и проекции, что лежит в основе метода МАК.

2

Гуманистическая психология акцентирует внимание на самовыражении и личностном росте посредством работы с метафорическими образами.

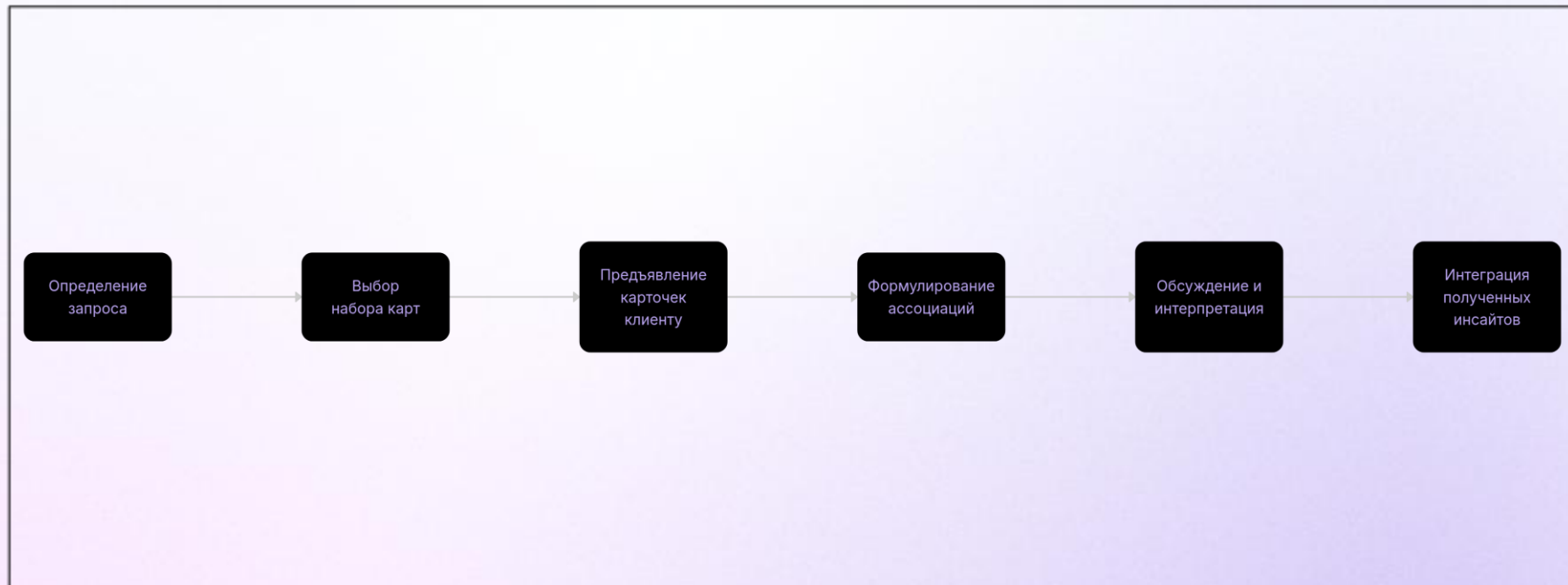
3

Гештальт-терапия и символтерапия обеспечивают рамки для интеграции карт в осознанное восприятие и трансформацию внутреннего опыта.

# Процесс работы с МАК картами



Основные этапы проведения сессии по работе с МАК



# Известные авторы и их вклад



## Мориц Эгетмейер — основатель набора ОН

Создатель первого комплексного набора МАК-карт, ориентированного на универсальное применение в психокоррекции и стимулировании внутреннего диалога клиента.



## Екатерина Каменская

практикующий психолог, арт-терапевт, исследователь бессознательного, основатель проекта и бренда **«МакМагия»**. Помогает людям осваивать инструменты для самопознания и жизни в гармонии через работу с метафорическими ассоциативными картами (МАК).



## Юлия Демидова

автор нескольких колод МАК. Среди её работ — колоды «Источник», «Лица», «Образ женщины», «Образ мужчины», которые стали лауреатами премий «Золотая Метафора». Также она создала колоду «В поисках смысла» и психологические игры «Спираль самопознания» и «Лицом к лицу». Демидова проводит обучающие курсы для психологов, используя МАК в своей практике.

# Рост популярности МАК карт с 1990 по 2022



Особенно заметен рост практикующих в России и странах СНГ, что отражает интерес к метафорическим техникам.

Метод активно распространяется и становится важным инструментом психологов благодаря эффективности и адаптивности.





# Принципы выбора набора МАК для специалиста

1

При подборе набора МАК важно учитывать конкретные задачи терапии: диагностика, проработка конфликтов или развитие ресурсов требует разных видов изображений и методик.

2

Возраст и психологические особенности клиента влияют на выбор стиля и сложности изображений, чтобы обеспечить максимальную вовлечённость и комфорт в работе с картами.

3

Личные предпочтения психолога и художественная стилистика набора играют роль в создании доверительной атмосферы и помогают лучше адаптировать методику к индивидуальным особенностям сессии.

# Пример набора: карты ОН

1 Набор ОН содержит 88 карточек с изображениями и 88 карточек со словами, что даёт широкий спектр ассоциаций. Эти карты подходят как взрослым, так и детям, что делает их универсальным инструментом.

2 Изображения отличаются высокой абстрактностью, что стимулирует свободную интерпретацию и творческое мышление клиента. Методика поддерживает многогранный подход к исследованию внутреннего мира.



# Визуальные характеристики МАК

- Изображения на МАК картах обычно яркие и насыщенные, они не содержат явной логики или сюжетной последовательности, это позволяет клиентам создавать собственные, уникальные ассоциации.
- Цветовые решения, масштаб и детализация карт ориентированы на активацию воображения, формирование образного мышления и раскрытие бессознательных тем через символы и метафоры.



# Применение МАК в различных направлениях психотерапии



Направление	Особенности использования	Пример применения
Арт-терапия	Фокус на творческое выражение и эмоциональную разрядку	Проработка травм через выбор метафорических образов
Когнитивно-поведенческая	Использование карт для выявления мыслительных паттернов	Диалог через образы для переключения негативных установок
Гештальт	Работа с осознанностью и контактами здесь-и-сейчас	Разыгрывание внутренних конфликтов через истории по картам
Семейная терапия	Анализ взаимодействия и ролей в семье	Совместный выбор карт для повышения взаимопонимания

Сравнительная таблица использования МАК карт в основных психотерапевтических направлениях с ключевыми особенностями и примерами практического применения.

МАК карты представляют универсальный инструмент с адаптацией к особенностям различных терапевтических подходов, повышая глубину и качество терапии.

# Техника: «История по картинке»



**1** Клиент выбирает три карты, которые выступают в роли персонажей или событий, и создает собственный рассказ, что стимулирует внутренние смыслы и позволяет выявить неосознаваемые процессы.

**2** Анализ истории сосредоточен на повторяющихся образах и эмоциональной окраске, что помогает выявить скрытые переживания и важные для терапии темы.

**3** Специалист использует историю для диагностики, а также как основу для дальнейшей проработки ресурсов клиента и интеграции новых смыслов.

# Техника: «Мост через трудность»



## Преодоление кризиса через образ движения

Клиент выбирает карту, символизирующую проблему, затем карту-ресурс и карту-результат, создавая метафорический мост. Этот образ помогает увидеть пути решения и внутренние опоры.



## Работа с барьерами и поддержкой

Во время сессии выявляются препятствия на пути клиента и элементы, способные поддержать процесс. Анализ карт способствует выстраиванию стратегии и укреплению уверенности в достижении целей.

# Техника: «Ассоциативная пара»

1

В этой технике клиент выбирает одновременно карту с изображением и карту со словом, что отображает две стороны внутреннего опыта и эмоционального состояния.

2

Сопоставление этих карт выявляет внутренние дебаты, противоречия или чувства, которые часто остаются неосознанными и требуют внимания в терапии.

3

Использование совпадений и различий между парами способствует углублению понимания клиента и стимулирует его к рефлексии и самоанализу.

# Преимущества использования МАК карт

- Использование МАК карт позволяет ускорить процесс диагностики, снижает психологическое сопротивление клиента благодаря образной и ненавязчивой форме работы.
- Карты способствуют расширению эмоционального самовыражения и усиливают вовлечённость клиента в терапевтический процесс, что улучшает качество и глубину проработки проблем.



# Показания и противопоказания к применению



Таблица отражает основные показания для использования МАК карт и ограничения, важные для безопасной и эффективной терапии.

Показания	Противопоказания
Эмоциональные затруднения	Психотические расстройства
Низкая самооценка	Возраст до 5 лет
Кризисные состояния	Тяжёлые когнитивные нарушения

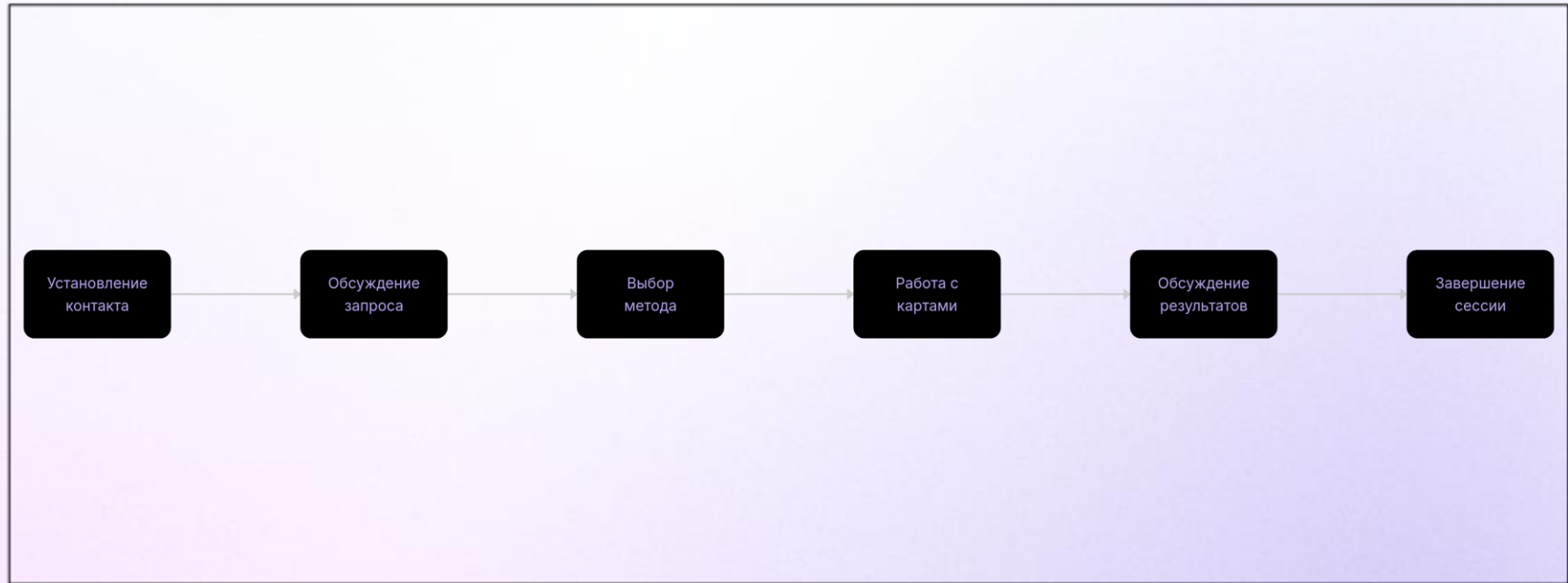
Методика эффективна при широком спектре задач, однако требует осторожности в случаях серьёзных психических расстройств и у маленьких детей.



# Последовательность проведения сессии с МАК



Этапы работы с метафорическими картами в психологической практике



# Этические аспекты при работе с МАК картами

1

В работе с МАК картами важно избегать навязывания своих интерпретаций и уважать уникальные ассоциации клиента, обеспечивая свободное выражение внутренних ощущений.

2

Следует строго соблюдать границы клиента, обеспечивать эмоциональную безопасность и своевременно реагировать на любые признаки дискомфорта или нежелательные реакции в ходе сессии.

3

Обеспечение конфиденциальности полученной во время работы информации — неотъемлемый принцип, гарантирующий доверие и поддержку устойчивого терапевтического процесса.

# Кейс: работа с темой утраты



1

На начальном этапе клиенту предложено выбрать карточки, отражающие чувства, связанные с потерей, что способствует внешнему выражению внутренней напряжённости и печали.

2

Обсуждение выбранных образов помогает выявить глубинные переживания и облегчить эмоциональное принятие утраты через символическую работу с картами.

3

Психолог способствует поиску ресурсов и опорных точек, которые клиент может использовать для преодоления горя и нахождения баланса внутри себя.

4

Завершающий этап работы направлен на интеграцию новых инсайтов в повседневную жизнь, что способствует постепенному восстановлению и эмоциональному исцелению.

# Кейс: семейная терапия с МАК



## Выбор карт как способ коммуникации

Каждый член семьи выбирает карту, символизирующую его точку зрения на проблему. Это стимулирует открытость и помогает услышать скрытые эмоциональные сигналы.



## Обсуждение взглядов и поиск общего понимания

Через интерпретацию выбранных образов участники глубже понимают мотивы и переживания друг друга, что способствует развитию эмпатии и взаимного уважения.



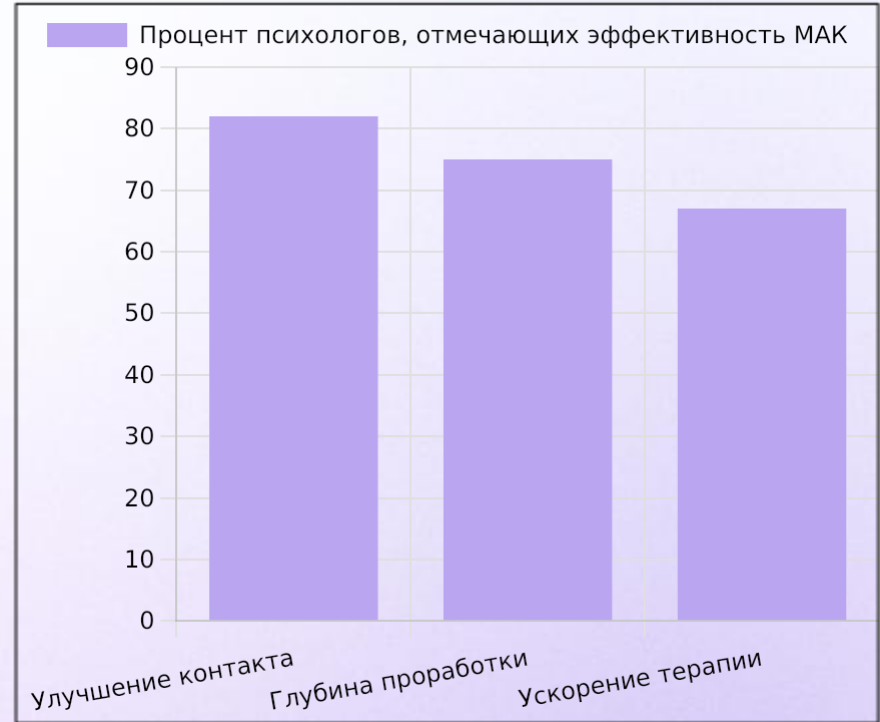
## Выявление скрытых ролей и конфликтов

Работа с картами помогает обнаружить неявные семейные паттерны и роли, открывая пространство для конструктивного разрешения противоречий и укрепления отношений.

# Эффективность МАК карт: статистика опросов

Большинство специалистов подчеркивают значимость техник МАК для углубления взаимодействия с клиентом и повышения продуктивности терапии.

Высокий процент положительных отзывов свидетельствует о признании метода как полезного средства в практике психологического консультирования.



# Обучение работе с МАК картами



**1** Профессиональные курсы предусматривают детальное изучение теоретических основ метода, что обеспечивает глубокое понимание психодинамических процессов в работе с картами.

**2** Практические занятия включают освоение техник выбора и применения конкретных наборов, а также разработку индивидуальных стратегий работы с клиентами разного возраста.

**3** Супервизия и анализ кейсов помогают психологам совершенствовать навыки интерпретации и корректно реагировать на сложные терапевтические ситуации.

# Риски и ошибки при работе с МАК

1

Частой ошибкой является излишняя проективность, когда специалист навязывает интерпретации, не учитывая индивидуальность клиента. Это снижает эффективность и может вызвать сопротивление.

2

Игнорирование эмоциональных и личностных границ клиента, а также чрезмерное давление в процессе сессии могут нарушить доверие и привести к негативным последствиям в терапии.



# Отзывы и исследования о методе



1

Психологи отмечают высокую результативность МАК в работе с разными возрастными группами, отмечая улучшение коммуникативных и эмоциональных процессов.

2

Научные публикации подтверждают, что побочные эффекты встречаются крайне редко, а сама методика отличается безопасностью и этичностью при правильном применении.

3

Клиенты отмечают удовлетворение от образной формы работы, которая помогает раскрыть внутренние ресурсы и способствует глубокому самоосознанию.

# Будущее МАК карт в психологической практике



## Рост числа авторских колод

Появление уникальных наборов, адаптированных под разные культурные и профессиональные контексты, расширяет возможности метода и привлекает новых специалистов.

## Активное внедрение онлайн-версий

Цифровые форматы МАК обеспечивают доступность и удобство удалённой терапии, сохраняя интерактивность и глубину проективной работы.

## Расширение применения в корпоративном консалтинге

МАК карты начинают использовать для развития командных коммуникаций и решения конфликтов, что свидетельствует о гибкости метода и его практической ценности.

# Значимость МАК карт в современной психологии

МАК карты зарекомендовали себя как мощный инструмент, способствующий глубокой работе с бессознательным и развитию самопознания, что делает их незаменимыми для практикующих психологов.



**"Я АКТИВ!"** Антикризисный  
консультационный психологический  
центр

Оказание бесплатной психологической  
помощи

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)