

Анна Моисеенко  
психолог, коуч

# МАК-БУК



Настольная книга по практикам  
с Метафорическими Ассоциативными Картами

Женский круг. Книги, которые поддержат в любой ситуации

Анна Моисеенко

**Мак-Бук. Настольная книга по  
практикам с Метафорическими  
Ассоциативными Картами**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Моисеенко А.**

Мак-Бук. Настольная книга по практикам с Метафорическими Ассоциативными Картами / А. Моисеенко — «Эксмо», 2023 — (Женский круг. Книги, которые поддержат в любой ситуации)

ISBN 978-5-04-192880-3

Если вы хотите помочь себе или другим найти внутреннюю опору, увлекательно и творчески подойти к процессу самопознания, то эта книга для вас. Необычное оформление обложки с вырубкой в виде метафорической карты сразу настраивает вас на особое состояние тонкого чувствования мира и понимания тех подсказок судьбы, которые порой не так просто увидеть сразу. Внутри — вдохновляющие техники, которые помогут понять, что вы хотите на самом деле; поднять свою самооценку; проработать темы ресурсных состояний; денежных запросов и самореализации. Книга предназначена для тех, кто интересуется психологией и самопознанием; профессионалов в области работы с людьми: психологов, коучей, тренеров и педагогов; для тех, кто хочет научиться находить внутренние ответы и опоры в кризисные моменты жизни. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-192880-3

© Моисеенко А., 2023

© Эксмо, 2023

# Содержание

Введение	6
Что такое МАК	9
Как работают метафорические карты	11
Метафорические карты как инструмент для внутренней опоры	16
Основные разделы книги	17
Как можно изучать метафорические карты	18
Мифы о МАК	19
Часть 1	22
Как это работает	23
История создания	24
МАК: применение	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Анна Моисеенко**  
**Мак-Бук. Настольная книга по**  
**практикам с Метафорическими**  
**ассоциативными картами**



- © Моисеенко А., текст, 2023
- © Круглова О., иллюстрации, 2023
- © Каменская Е., иллюстрации, 2023
- © Гращенкова А., иллюстрации, 2023
- © Воловикова Ю., иллюстрации, 2023
- © Стяпина Л., иллюстрации, 2023
- © Волжина Е., иллюстрации, 2023
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Введение

Эта книга о замечательном инструменте – метафорических ассоциативных картах (МАК). Но ее название не о том, что надо искать поддержку в картах. Карты – лишь инструмент, помогающий найти опору в себе. Ведь принцип их работы – отражать состояние, переживания, желания и силы того, кто на них смотрит. Взгляните на картинку ниже и прислушайтесь к себе: что приходит в голову при виде этого изображения? Какие ассоциации оно вызывает? О чем напоминает?



### Карта из колоды «Путь к подсознанию»

А теперь попробуйте представить, что это не просто картинка, а иллюстрация в книге о вашей жизни. Конечно, не фотография, но некий образ, связанный с вами. О чем тогда эта карта? О какой ситуации в вашей жизни? О каком состоянии? Может, о том, что происходит прямо сейчас, или, возможно, о том, чего вам хочется? Пожалуйста, запишите свои мысли и впечатления. Что стало для вас важным в этом упражнении? В какую сторону потекли ваши мысли, какая жизненная ситуация пришла на ум, какие новые идеи появились благодаря карте?

Например, один мой клиент, глядя на это изображение, говорит: «Во мне борются голос разума и голос сердца». Другой: «Я стою перед выбором, к первому варианту склоняется сердце, а ко второму подталкивает логика». А одна девушка сказала так: «Не хочу выбирать, в какую дверь входить, я найду другой вариант, свой собственный! Где будет и сердце, и разум». И в результате отыскала совершенно новое решение, которое раньше и в голову не приходило.

Одна и та же карта у разных людей часто вызывает совершенно не похожие ассоциации. И они рождаются неслучайно, возникающие образы связаны с нашими эмоциями, состояниями и опытом. Каждый, словно проектор, накладывает на картинку исключительно личные ассоциации и смыслы.

В детстве, в 1990-е годы, мы с сестрой очень любили диафильмы. У нас были проектор «Баба-яга» и коробка из-под обуви с целой кучей диафильмов – пленок в пластиковых баночках. На них были истории в картинках – сказки про домовенка Кузю, кота Леопольда, Нильса и диких гусей. Мы ставили проектор на табуретку, заправляли туда выбранный диафильм, направляли луч проектора на стену, гасили свет... и происходило настоящее чудо! На стене начиналась волшебная история! А ведь ни до, ни после просмотра сказки на стене не было никаких картинок! Это было даже лучше мультфильмов по телевизору в воскресенье утром. Потому что волшебство создавали мы сами.

Так вот, эта книга о волшебстве, которое мы можем творить самостоятельно. С помощью картинок и проектора, который есть внутри нас. Метафорические карты помогают отыскать опору внутри себя. Независимо от того, психолог вы или нет, эта книга для вас. Вы сможете получить уникальный, творческий, бесконечно интересный инструмент, раскрывающий вам самих себя!

Еще эта книга о любви. К себе, к людям, к творчеству и к жизни. И о счастье. Она научит, как стать счастливее, используя конкретный инструмент для помощи себе и другим – метафорические карты.

Эта книга и об игре. Рассматривать картинки, прислушиваться к ассоциациям, удивляться, радоваться, дать ребенку внутри себя расправить крылья – все это о работе с метафорическими картами.

Именно поэтому МАК стали трендом. Все больше людей узнают о них, пробуют работать с собственными ассоциациями на консультации у психолога, на групповых тренингах, на встрече с друзьями или в социальных сетях. И поражаются, насколько серьезных результатов можно добиться, разглядывая картинки и исследуя личные впечатления! В работе с МАК есть и творчество, и свобода, и глубина, и главное – встреча с собой, с истинными потребностями внутреннего «Я», с собственными опорами и желаниями. При этом карты универсальны и подходят как для серьезной психологической работы, так и для общения с собой, и, конечно, для самостоятельной практики.

Пора сказать несколько слов о себе. Меня зовут Анна Моисеенко, мне 33 года. Я психолог, коуч, специализируюсь на работе с метафорическими картами. Восемь лет практикую с МАК – в индивидуальном консультировании и в групповом формате, вживую и онлайн. Познакомившись с МАК однажды, я влюбилась с первого взгляда и погрузилась в работу с ними,

стала использовать карты в своей практике и была поражена тем, как они помогают находить неожиданные и важные решения, видеть жизненные проблемы под новым углом.

А потом начала делиться с другими знаниями, техниками и приемами. Сначала в своем блоге, а затем в онлайн-школе «Чеширский кот». За пять лет работы школы с метафорическими картами ее окончили более 2,5 тысячи человек. Все ученики получили у нас богатый опыт и освоили практики с МАК – для себя и для работы с людьми. Мне было важно создать сообщество, в котором влюбленные в метафорические карты учатся, практикуются и поддерживают друг друга, где бы ни находились.

Эта книга еще и о поддержке. Мне хотелось сделать ее вашим помощником и источником вдохновения. Чтобы вы могли с любовью к себе и окружающим использовать метафорические карты, задавать вопросы и искать ответы, удивляться и совершать открытия, помогать себе и другим.

## Что такое МАК

МАК доступны каждому. Я убеждена, что можно и нужно использовать такую возможность понять себя и других, поддержать, найти решения. Иными словами, проявить любовь и сострадание.

Нас учат складывать из букв слова, из слов – предложения. А складывать из собственных ассоциаций и впечатлений картину своей души, извлекать из этого ценности и смыслы и находить решения поможет эта книга. Пожалуйста, не думайте, что такое занятие не для вас. Если вы когда-либо восхищались картиной или иллюстрацией, откликнулись всей душой на строчку из песни или сцену в фильме – вам точно подойдет работа с метафорическими ассоциативными картами. Понимать себя через взгляд на внешний мир и взаимодействовать с ним по силам каждому. А вот насколько мы реализуем эту возможность – другой вопрос.

Представьте, что смотрите в зеркало. Если отойдете в сторону, останется ли ваше отражение в зеркале? Конечно, нет. Более того, если к нему подойдет другой человек, он увидит совершенно иную картину. У зеркала нет готового отражения для всех. Оно показывает то, с чем вы к нему приходите. С метафорическими картами та же история. Картинка на карте не меняется, но каждый подходит к ней с собственными ценностями, ассоциациями и эмоциями. Готового ответа, одинакового для всех, нет. И да, это страшновато, ведь нам обычно хочется чьего-то совета – чтобы, не задумываясь, просто последовать рецепту. Однако лишь ответ, который найдете именно вы, подтолкнет по-настоящему расти и двигаться вперед. Отыскать собственные ответы с помощью метафоры, образа помогают МАК.

Давайте для начала вспомним школьные уроки литературы. Эпитет, метафора, сравнение, олицетворение... Если кратко, метафора описывает один предмет или явление с помощью другого образа, опираясь на какой-то общий признак. Например, мы можем сказать просто: «у нее были голубые глаза» или же «ее глаза – безбрежный океан». Заметьте, и там и там речь о голубых глазах, но во втором случае картинка ярче, в ней появляется больше глубины и смыслов. Метафора приглашает нас посмотреть на образ шире, используя воображение и фантазию. Она добавляет немного магии и сказки. Зачем? В литературе – для более глубокого понимания, создания образов, красоты слога. А в психологической работе? На самом деле, метафорами полны многие сферы нашей жизни, в первую очередь, конечно, искусство. Музыка, кино, живопись – везде мы видим метафоры. Смыслы, которые не заявлены напрямую, но переданы и понятны через образы. Главное – мы можем дополнить их собственным содержанием, разглядеть внутри что-то личное, вынести свой особенный опыт из этого взаимодействия. Встречаясь с произведениями искусства, подмечая что-то новое, путешествуя, общаясь с природой, мы обогащаемся свежими мыслями, ощущениями и получаем возможность взглянуть на жизнь под иным углом. Ведь мы уже немного другие после этих впечатлений. У нас появилась новая информация о мире, незнакомые ранее данные и образы. Так расширяется наш обзор. И МАК помогают раздвинуть его, даря свежий взгляд с помощью картинок и образов. А если приложить к этому особые техники и приемы, задать правильные вопросы, придут не просто новые впечатления, но еще и важная информация о себе.

Однажды ко мне на консультацию пришла Лена. До этого она не была знакома с МАК, но решила попробовать, тем более что долго не могла найти выход из ситуации другими способами. Лена искала ответ на вопрос: «Чего мне не хватает?» Для комфортной жизни у нее вроде было все, но женщина часто грустила и чувствовала какую-то внутреннюю пустоту, отдалилась от мужа и ребенка. Пытаясь найти ответ, как же стать счастливой, Лена обращалась к разным специалистам и наконец пришла ко мне. Знакомясь с картами, она сначала не могла понять, как могут какие-то картинки дать ей ответы. Тем

более если у них нет готовых толкований, а нужно самой объяснять образы. Ведь если не знаешь ответ, как увидеть его в каких-то картах?

В результате именно после работы с картами Лена прикоснулась к своим глубинным переживаниям, осознала, что у нее на душе, и нашла внутренние ресурсы. А главное – разобралась, чего же ей не хватает. Творчества! Свободы! Поняв это, Лена впустила в жизнь новые возможности – занялась живописью, как мечтала в детстве. Разрешила этой творческой жилке проявиться. Попутно и отношения в семье улучшились.

Метафора – еще и прием, который помогает уловить то, что непонятно при прямом объяснении. Этаким обходной путь. Хотя, на самом деле, в случае с метафорическими картами не обходной, а наиболее быстрый! Как так происходит? Вся моя книга посвящена ответу на этот вопрос.

Подождите, но зачем обходные пути, какие-то картинки, метафоры, карты? Почему бы сразу не поразмышлять о важном, не найти ответы внутри себя без всяких дополнительных инструментов? Порой нам действительно не нужны ни психологи, ни метафорические карты, чтобы услышать себя, свои потребности, найти внутренние силы для важного решения или пережить перемены. Но иногда все не так просто и нам требуется помощь, как Лене, чтобы понять себя, найти желанные ответы или вернуть потерянный смысл. Согласитесь, здорово иметь в арсенале инструмент, который поможет это сделать.

## **Как работают метафорические карты**

Метафорические карты – ваш персональный помощник в поиске решений. Это та же подруга, что взглянет со стороны и даст совет. Только здесь по большому счету вы сами выступаете в роли этой подруги. Вы самостоятельно смотрите на собственную жизнь со стороны и даете себе рекомендации.

Описывая впечатления от карты, вы на время отстраняетесь от ситуации, занимаете позицию наблюдателя. Вместо того чтобы вариться внутри проблемы, вы смотрите на нее глазами постороннего человека. И это бесценно! Ведь вы видите происходящее совершенно иначе, когда наблюдаете со стороны. Такой прием используют в психологических практиках для расцепления с эмоциями и получения трезвого взгляда на ситуацию. Здесь важно, что оценку со стороны дает не кто-то, исходя из собственных интересов или опыта, а вы сами!

Например, вы смотрите на карту с мужчиной под зонтиком...



Карта из колоды «Путь к подсознанию»

...И это похоже на то, как я в своей жизни порой концентрируюсь на негативном. Злюсь, когда все идет не так, как запланировано, и накручиваю себя. Совершенно как герой карты, который держит зонтик с дождем над собой и не отбрасывает его в сторону! Не видит, что есть и солнце вокруг него. Так и я порой не обращаю внимания на то, что у меня получается, что хорошо, что сбылось.

А вы что видите на этой картинке?

Взглянув со стороны на какой-то сюжет, вы начинаете осознавать, как это срабатывает у вас. Кстати, не картинка программирует воспринимать ситуацию именно так, а как раз

наоборот – вы наделяете ее близким именно вам смыслом. Для другого человека карта, возможно, будет о чем-то ином.

Так, одна моя клиентка, Марина, увидела на этой картинке свою жизненную стратегию: создавать себе сложности, а затем героически их преодолевать! Такое озарение позволило ей по-другому взглянуть на собственную жизнь. В итоге она сменила работу и начала получать удовольствие от жизни. Оказалось, что это возможно: выбирать то, что хочется, а не бороться с трудностями там, где тебе не по душе!

Разглядев на карте сюжет, похожий на ситуацию из вашей жизни или ваше состояние, вы получаете возможность выбирать. Информации становится больше, обзор расширяется. Вы находите варианты решений и действий в такой ситуации. Можете рекомендовать герою карты какое-то решение, а потом примерить его на себя. Согласитесь, частенько давать советы кому-то гораздо проще, чем решать что-то в собственной сложной ситуации! Здесь вы так и делаете – советуете кому-то, играете в то, что разбираетесь в ситуации и владеете ей. И так незаметно для себя обнаруживаете, что теперь яснее видите обстоятельства и пути выхода из них. Продвинулись в важном для себя вопросе.

Кристина пришла ко мне на консультацию с вопросом: как поступить в отношениях с мужем? Думала о разводе уже несколько лет, но привычка, совместный налаженный быт и ребенок останавливали от радикальных действий. Хотя все за и против были уже давно взвешены, Кристина так и не могла решить – уходить или остаться. И ко мне она пришла, честно говоря, больше из интереса к инструменту, чем из ожидания все-таки сделать окончательный выбор. Рассмотрев все аргументы за и против, мы достали карты и обсудили, по сути, те же вопросы, но уже исследуя их с помощью картинок и ассоциаций.

Работая с картами, Кристина увидела новое для себя. Она эмоционально примерила состояние, в котором будет находиться, если примет то или иное решение. И знаете, что оказалось? Где-то глубоко в душе она давно выбрала развод, но не могла себе в этом признаться и начать действовать. Только взглянув на отношения с мужем как бы со стороны, через картинку, Кристина смогла осознать внутреннее решение.

Карта не дала готовый совет, она подсветила то, что уже было внутри. Через метафору Кристина поняла собственное состояние. Именно тогда и пришло осознание. Иными словами, карта, словно зеркало, отразила Кристине ее истинное состояние, которое до сих пор она не осознавала в полной мере. Это дало женщине силы начать действовать.



Карта из колоды «Путь к подсознанию»

А в какой ситуации вам не помешали бы взгляд со стороны и свежее понимание проблемы? Метафорические ассоциативные карты помогут разобраться. В этой книге вы не просто познакомитесь с ними, но на практике научитесь использовать МАК для решения всевозможных проблем.

Да, тема книги – один конкретный инструмент. Но от того, как вы сформулируете цель изучения этого инструмента, зависит очень многое. Ответьте себе на вопрос: какова моя конечная цель знакомства с этой книгой? Зачем мне осваивать метафорические карты? Например, чтобы помогать себе и другим. А почему вы хотите помогать? Чтобы лучше себя чувствовать? Чтобы жизнь была осмысленной? Чтобы приносить пользу? Зарабатывать больше? Эффектив-

нее выполнять свою работу? А это зачем? Чтобы быть счастливее? Чтобы сделать счастливыми других? Чтобы принести в мир больше любви и счастья? Попробуйте дойти в размышлениях до конечной цели или даже ценности – ради чего вы все это делаете? Почему это на самом деле важно?

Я искренне желаю, чтобы ваши цели были достигнуты. Желаю помнить, ради чего большего вы хотите освоить метафорические карты.

## Метафорические карты как инструмент для внутренней опоры

Давайте рассмотрим, чем хороши метафорические карты для профессионального использования:

- *обеспечивают легкость вхождения в процесс – через обсуждение картинок клиенту проще начать говорить о своих переживаниях опосредованно, описывая ассоциации от картинки;*

- *помогают затронуть более глубокий слой переживаний, действуя мягко и бережно;*
- *дают результат при разных подходах и модальностях;*
- *эффективны в работе с широким спектром запросов и тем.*

А вот в чем плюс применения МАК лично для себя:

- *помогают взглянуть на ситуацию, проблему или задачу со стороны;*
- *способствуют пониманию себя, своих эмоций и желаний;*
- *доступны для самостоятельного использования как инструмент самопомощи;*
- *развивают креативное мышление, эмоциональный интеллект.*

Как бы вы ни планировали использовать метафорические карты, они в любом случае – подспорье в поисках внутренней опоры. Познавая себя через работу с МАК, вы становитесь сильнее и обнаруживаете в душе то, что поддержит вас изнутри независимо от внешних обстоятельств. В этой книге мы познакомимся с таким замечательным инструментом и научимся использовать его для помощи себе и окружающим.

## Основные разделы книги

В каком порядке мы будем осваивать приемы работы с метафорическими картами? Я предлагаю такой путь:

- во вводной части познакомимся с некоторыми мифами о МАК;
- в разделах «Основы» и «Как использовать метафорические карты для помощи себе и близким» разберем ключевые правила работы с картами, которые важно соблюдать в любом формате их применения. А также изучим подробнее коучинговый стиль практики с ними, узнаем, как использовать карты для помощи себе и близким – приемы, игры и техники для «домашнего» применения МАК, общения и игр с детьми;
- в разделе «Проведение консультации» будем учиться профессионально применять МАК в рамках клиентской практики. Здесь подробно рассмотрим этапы прояснения запроса на консультацию, проведение техники завершения работы. Освоим техники по некоторым темам: самооценку, ресурсы и внутренние опоры, цели, денежные запросы, самореализация. Разберемся, как завершить консультацию, чтобы клиент уходил с пониманием, какие шаги предпринять для решения вопроса. Эта глава будет полезна, даже если вы не консультируете: станет понятна логика работы. После знакомства с техниками полученные знания вы сможете применять для самостоятельной практики с МАК;
- в разделе о позиционировании, продвижении и продажах рассмотрим особенности продвижения специалистов, работающих с метафорическими картами. Обсудим, что обычно тормозит поиск клиентов: ошибки позиционирования, страх продаж, синдром самозванца. Поймем, что с этим делать и как правильно себя продвигать, чтобы клиенты вас знали и рекомендовали;
- в заключении я расскажу, почему у вас точно получится.

## **Как можно изучать метафорические карты**

Не получится освоить МАК исключительно теоретически – необходимо пробовать приемы, техники, колоды, чтобы на личном опыте ощутить, как это работает. Поэтому я даю в книге много упражнений и практики – настраивайтесь пробовать и делать, чтобы по-настоящему освоить и присвоить инструмент, а не просто постоять в сторонке и послушать.

Выполняя задания, упражнения и применяя техники, предложенные мной, вы значительно усилите эффект, если будете записывать ответы.

Понимаю, что делать это частенько неохота, такое занятие тормозит освоение книги. Но зато польза от ее чтения в разы увеличится! Вы тогда не просто узнаете приемы работы с метафорическими картами, но и опробуете их на себе. А также зафиксируете результат, что еще дальше продвинет вас к решению жизненных задач.

Предлагаю лайфхак для самостоятельной работы с МАК: записывайте не только ответы и пришедшие в голову ассоциации, но и вопросы, которые возникли при рассмотрении той или иной карты.

Практика с МАК может показаться очень простой – взглянул на карту, что-то в голове подумал, и все. Но это обманчивое впечатление! Пока вы не проговорили (если работаете с кем-то) или не записали (если работаете самостоятельно) возникшие мысли, ассоциации и метафоры, двигаться дальше довольно сложно. Процесс формулирования впечатлений от карты очень важен. Не пропускайте этот этап! Просто необходимо «поймать метафору за хвост», зафиксировать словами впечатления и мысли, возникшие от работы с изображением.

## Мифы о МАК

Лучше понять принципы работы метафорических карт нам поможет обсуждение самых распространенных мифов о них. Предлагаю для начала разобраться, что в этих историях правда, а что – вымысел.

Миф № 1. МАК – это эзотерика

«Это что-то типа Таро?» – такой вопрос можно услышать от того, кто впервые видит метафорические карты. И действительно, визуально колода МАК очень похожа на Таро – какие-то карточки с картинками, с помощью которых можно искать ответы на жизненные вопросы. Так в чем же отличие?

Главное и самое ключевое – у метафорических карт, в отличие от Таро, нет готовых толкований, закрепленных за тем или иным образом-картинкой. Карту трактует не эзотерик, а тот, кто на нее смотрит, он сам наделяет уникальным смыслом выбранное изображение.

Здесь нет эксперта, который объяснит значение карты, вы самостоятельно сделаете это, проецируя на картинку личные переживания и уникальный опыт. Нет правильных или неправильных толкований. МАК – просто способ увидеть собственную жизнь и эмоции со стороны. Метафорические карты можно назвать психологическим, творческим, ассоциативным, проективным инструментом, но элементы гадания или эзотерики в них отсутствуют. Почему же, тем не менее, МАК часто приписывают магические свойства, окружая неким флером эзотерики? Отчасти потому, что сам принцип работы кажется немного магическим: люди поражаются, как это карта попала точно про меня? Это, безусловно, магия! Здесь обязательно замешаны какие-то потусторонние силы! На самом деле, мы так устроены, что и в другой картинке увидели бы, скорее всего, те же смыслы, просто потому, что они сейчас для нас очень актуальны! Так это работает.

Правда, есть еще один фактор, который размывает границы между психологическим и эзотерическим применением метафорических карт. МАК используют в сочетании с эзотерическими практиками и направлениями.

В этой книге мы рассматриваем метафорические карты через призму творчества и психологии. Никакой магии!

Да, порой работа с картами может настолько впечатлять, что кажется – это точно какое-то волшебство! Да, волшебство – но его создаем мы сами.

Миф № 2. МАК только для психологов

Заинтересовавшись метафорическими картами, вы можете найти в интернете массу материалов, блогов и советов на тему их применения. В том числе мнение, что метафорические карты – инструмент не для всех, им могут пользоваться исключительно психологи, а все остальные – руки прочь от МАК! Так ли это?

Давайте разберемся. Да, метафорические ассоциативные карты – инструмент психологический, вроде бы логично предположить, что применять его должны лишь специалисты с соответствующим образованием. Но использовать МАК можно по-разному и не только в психологическом консультировании! Ниже мы подробнее поговорим об истории возникновения этих карт. Вы удивитесь, но создавались они вовсе не как психологический инструмент. Это лишь одна сторона использования МАК. Конечно, если вы хотите вести профессиональные психологические консультации с использованием метафорических карт, очевидно, что вам потребуется соответствующая подготовка.

Но чтобы МАК стали источником идей, способом творчески осмыслить свою жизнь, лучше узнать себя и собственные желания, вдохновиться, достаточно просто взять карты и прислушаться к возникающим внутри ассоциациям.

В этой книге мы рассмотрим приемы как для самостоятельного использования карт, так и для профессионального применения. Главное – четко понимать границы работы с инструментом. Иными словами, если вы не психолог по образованию, то, взяв МАК в руки, вы не становитесь им автоматически! Метафорические карты требуют осознанного подхода, поэтому основы техники безопасности в работе с МАК необходимо изучить в любом случае. Пожалуйста, будьте бережны к себе и другим, беря в руки метафорические карты.

Для безвредной практики с МАК в этой книге мы рассмотрим коучинг как безопасный и подходящий даже неспециалистам способ поработать с картами. Если почувствуете потребность обратиться к МАК со сложными переживаниями, травмами, прошлым – пожалуйста, найдите специалиста!

Миф № 3. МАК – это очень просто

Чему тут учиться? О чем писать целую книгу? Просто покупаешь колоду карт – и вперед! МАК сами дадут все ответы с помощью образов, в крайнем случае можно задать пару вопросов. Такое обманчивое впечатление может возникнуть, но не поддавайтесь ему. Метафорические карты – все же инструмент. А с любым инструментом – в психологической ли сфере, бытовой или технической, – нужно уметь обращаться. Освоить технику безопасности, принцип работы, познакомиться с тем, что можно, а что нельзя. Знаю, многие не читают инструкции даже к бытовым приборам – ведь и так понятно, как работает чайник или включается утюг. Но здесь, даже если обычно вы разбираетесь с такими вопросами «с ходу», не вникая в инструкции и рекомендации, точно стоит быть внимательнее.

Иногда, особенно при первом беглом знакомстве или взгляде на МАК, кажется, будто это что-то очень легкое, какая-то игра, несерьезная и даже детская (это все реальные примеры откликов на МАК при первой встрече с ними). И правда, некоторые колоды выглядят как милые открытки или иллюстрации к детским книжкам. Но весь фокус в том, что при умелом использовании они становятся серьезным инструментом для работы с психологическим состоянием человека! Поэтому, даже если вы хотите применять метафорические карты только для себя, чисто «по-домашнему», все равно важно понять основы работы с ними, механизмы и принципы, технику безопасности.

Может, метафорические карты использовать очень легко? И учиться тут особо нечему: просто купить колоду, а потом задавать клиенту вопрос «что в картинке про твою жизнь?». Правда ли, что этого достаточно и МАК крайне простой инструмент, о котором незачем много рассуждать?

Все зависит от того, с какой целью вы берете метафорические карты в руки. Если хотите поиграть в ассоциации, тогда, действительно, особых сложностей не возникнет. Это похоже на популярную настольную игру «Имаджинариум», где мы делимся ассоциациями о картинках. Здесь, безусловно, достаточно прочесть краткую инструкцию к колоде.

Но если ваша задача – использовать карты для самопомощи или качественной консультации, для психологической или иной работы с людьми, к МАК потребуется подойти более ответственно. Иллюзия, что пары вопросов и первых впечатлений от картинке хватит, чтобы найти решение проблемы, обманчива. Здесь важно уметь в первую очередь задавать правильные вопросы – не наводящие, а открытые, помогающие человеку сформировать и выразить собственное видение. Если же начнете подталкивать клиента к ответам, которые кажутся правильными вам, не то что не поможете, напротив – запутаете человека и направите по ложному следу. Такая работа с МАК, конечно, может показаться простой, но будет ли она полезна для клиента?

#### Миф № 4. МАК – это очень сложно

Так что же, выходит, что работать с метафорическими картами сложно? И доступна такая практика далеко не всем? Требуется длительная и серьезная подготовка?

На самом деле МАК доступны всем. Посмотреть на картинку, пофантазировать, увидеть метафору или сочинить историю по карте может каждый. И в этом смысле МАК – инструмент для обширной аудитории и широкого применения. Инструмент творческого мышления, поиска решений, общения и самопознания. В этой книге есть раздел, посвященный самостоятельной практике с метафорическими картами.

Нет, МАК это не сложно. Напротив, интересно и увлекательно. Это всегда что-то новое, открытое приглашение к творческому осмыслению себя и собственной жизни. Работу с метафорическими картами можно назвать игрой – а играть любят все, даже те, кто в этом не признаётся. МАК – легкость и полет фантазии, возможность примерить любую роль и посмотреть на себя со стороны!

Не слушайте тех, кто говорит (даже если это вы сами), что метафорические карты не для вас. Конечно, некоторые специфические колоды, предназначенные, например, для терапии травм, не стоит брать для самостоятельной работы, но это не значит, что вам не по силам поработать с другими колодами. Важно понимать границы того, что вы можете сделать с МАК. Они зависят от вашей подготовки и специализации. Но применять МАК на бытовом уровне могут все. Чтобы работа с картами была полезной и безопасной, отнеситесь серьезно к правилам обращения с ними, практикуйтесь, выполняя упражнения из книги, – и вы увидите, что МАК могут стать вашим верным помощником и для личного, и для профессионального использования.

## Часть 1 ОСНОВЫ



Выше мы уже говорили о том, что такое метафорические карты и разобрались с некоторыми мифами о них. А теперь предлагаю познакомиться с принципами работы МАК и важной информацией об их безопасном и эффективном использовании.

## Как это работает

В психологии метафорические карты – один из проективных инструментов. В основе его работы лежит механизм проекции. Это понятие ввел Зигмунд Фрейд. В психоанализе проекция – защитный механизм психики. Сегодня психологи исследовали разные виды проекции, создали проективные методики и используют их для психодиагностики и психокоррекции.

Проекция – способность психики наделять своими переживаниями, качествами и свойствами, осознаваемыми или нет, других людей, явления или образы. Работа с проекцией помогает увидеть проблему, найти ресурсы и способы ее решения.

Мы проецируем во внешний мир свои переживания, взгляды и эмоции, наделяя ими других людей, произведения искусства и даже явления природы. С латинского *projectio* переводится как «выбрасывание», иначе говоря, мы как бы выбрасываем то, что нас беспокоит, наружу. Вспомните принцип работы проектора – маленький приборчик, внутри которого зарождается картинка и с помощью направленного луча света проецируется на стену или экран. А ведь на самом экране как не было никакого изображения, так и нет! Кстати, тот же механизм иллюстрирует популярная фраза Эриха Марии Ремарка: «Все, что вы видите во мне, – не мое, это ваше. Мое – то, что я вижу в вас».

Да, одно из проявлений механизма проекции – приписывать окружающим собственные эмоции и состояния. Другими словами, мы частенько не признаёмся себе, что переживаем на самом деле, а вместо этого «видим» такие чувства в окружающих. Например, я в глубине души завидую, но ни за что не признаю этого, зато очень хорошо замечаю, как знакомая завидует мне. Я проецирую на нее собственные чувства и так, искаженно, как бы проживаю их (на самом деле нет). Представьте, как сильно может запутать отношения такой механизм! Именно поэтому в психоанализе много внимания уделяют тому, чтобы разобраться, где мои проекции мешают мне увидеть настоящего человека.

Но вернемся к нашей теме. В работе с картинками механизм проекции тоже срабатывает, но здесь он помогает лучше разглядеть себя, свои эмоции и потребности и понять, что с нами происходит на самом деле. Карта, в отличие от человека, просто отразит вам ваши переживания. Мы как бы выносим собственные чувства из себя вовне, на картинку, наделяя ее исключительно личным смыслом. Проецируем собственный «диафильм» на «экран». В результате получаем возможность посмотреть на себя и свое состояние со стороны. Осознать как глубинные страхи и ограничения, так и силы, ресурсы и решения.

## История создания

Первые метафорические карты появились для игры в ассоциации – как инструмент для общения. Идея принадлежит канадскому искусствоведу Эли Раману, который решил создать карточки с картинками, похожими на полотна художников. Рисунки в акварельном, размытом стиле приглашали порассуждать и поделиться ассоциациями. Затем к ним добавили текстовые карточки, которые помогали увидеть в картинках новые смыслы. Так появились карты Oh<sup>1</sup>.



Колода карт Oh

Они стали первыми в целом семействе метафорических карт Oh-cards. И хотя МАК вскоре после издания первой колоды стали применять и как инструмент психотерапии и психологии, основная концепция осталась неизменной. Oh-карты – прежде всего игра, дающая возможность познавать себя и окружающих, помогать себе и другим, сочинять, творить и общаться. В каждой инструкции к картам этого семейства вы найдете краткое изложение такого подхода к МАК, а их колод с 1975 года вышло уже довольно много! Если вам интересно погрузиться в историю создания основных классических колод этого семейства, от души рекомендую книгу В. Киршке «Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества».

<sup>1</sup> Moritz Egetmeyer, издательство OH Verlag.

## **МАК: применение**

Можно ли считать такой взгляд на МАК общим для всех колод, выпускаемых по всему миру разными авторами? Метафорические карты – игра или инструмент исключительно для психологов? А может, и то и другое?..

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.