
Алхимия Живой Души
Алхимия образа
Метафорические ассоциативные карты как путь к себе
Понятия и метод
Практика
Дети и подростки
Травматический опыт
Этика и безопасность

Людмила Вострикова

Алхимия образа

«Автор»
2026

Вострикова Л. Г.

Алхимия образа / Л. Г. Вострикова — «Автор», 2026

«Алхимия образа. Метафорические ассоциативные карты как путь к себе»Людмила Вострикова. Интегративный психологИногда самые важные переживания не находят слов. Тогда на помощь приходит образ — отражение внутреннего мира, способное открыть путь к пониманию себя.«Алхимия образа» — авторская книга психолога Людмилы Востриковой о метафорических ассоциативных картах (МАК) как инструменте самопознания и бережной психологической работы.На страницах книги раскрываются история и принципы работы с МАК, практические упражнения, возможности применения карт в работе со взрослыми, детьми и подростками, а также особенности сопровождения сложных эмоциональных состояний и травматического опыта.Особое внимание уделено профессиональной этике, безопасности и уважению к индивидуальному смыслу каждого образа.Эта книга — приглашение к диалогу с собой, где нет готовых ответов, но есть пространство для осознания, принятия и внутреннего преображения.

© Вострикова Л. Г., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Алхимия образа 6
Метафорические ассоциативные карты как путь к себе: понятия и метод, практика, дети и подростки, травматический опыт, этика и безопасность 6
Содержание 7
От автора 8
Часть I. Знакомство с картами 9
Глава 1. Что такое метафорические ассоциативные карты 9
Определение 9
Из чего складывается название 9
Чем МАК отличаются от карт для гадания 9
Чем МАК не являются 9
Какими бывают колоды 10
Почему образ работает лучше вопроса 10
Коротко о главном 10
Глава 2. Откуда пришли карты: краткая история 11
Корни: образ как язык бессознательного 11
Проективные методики 11
Арт-терапия, фототерапия, терапевтическая метафора 11
Появление специальных колод 11
МАК в России 11
Почему интерес растёт 12
Коротко о главном 12
Глава 3. Как это работает: проекция, метафора, ассоциация 13
Проекция: мы видим то, что несём в себе 13
Метафора: слово для того, чему нет слова 13
Ассоциация: образ как мост к опыту 13
Эмоции и тело 13
Новая перспектива 13
Принцип, на котором всё держится 13
Коротко о главном 14
Часть II. Практика 15
Глава 4. Как проходит встреча с картами 15
Шаг 1. Запрос и согласие 15
Шаг 2. Выбор карт 15
Шаг 3. Рассказ о том, что вижу и чувствую 15
Шаг 4. Вопросы, которые углубляют 15
Шаг 5. Связь образа с жизнью 15
Шаг 6. Ресурс и шаги 16
Шаг 7. Завершение 16
Онлайн-формат 16
Коротко о главном 16
Глава 5. С какими запросами приходят 17
Самопознание и ясность 17
Эмоциональное состояние 17
Отношения 17

Выбор и сомнения 17
Ресурсы и опоры 17
Самореализация и призвание 17
Переходные периоды 18
Внутренние барьеры 18
Чего карты не делают 18
Что полезно знать клиенту: 18
Коротко о главном 18
Глава 6. Упражнения для самостоятельной работы 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Людмила Вострикова
Алхимия образа

Алхимия образа

Метафорические ассоциативные карты как путь к себе: понятия и метод, практика, дети и подростки, травматический опыт, этика и безопасность

Людмила Вострикова · «Алхимия Живой Души»

«Помочь душе пройти алхимию боли и превратить травму в силу, страх — в осознанный выбор, одиночество — в целостность».

Содержание

От автора 3
Часть I. Знакомство с картами 4
Глава 1. Что такое метафорические ассоциативные карты 4
Глава 2. Откуда пришли карты: краткая история 5
Глава 3. Как это работает: проекция, метафора, ассоциация 7
Часть II. Практика 9
Глава 4. Как проходит встреча с картами 9
Глава 5. С какими запросами приходят 11
Глава 6. Упражнения для самостоятельной работы 13
Часть III. Бережность 16
Глава 7. Этика и безопасность 16
Глава 8. Карты и травматический опыт 18
Глава 9. Зависимости и близкие зависимого человека 24
Глава 10. Особые случаи 28
Глава 11. Дети, подростки и семья 31
Часть IV. Карты в пути 39
Глава 12. Карты и интегративный подход 39
Глава 13. Как выбрать специалиста и к чему быть готовым 40
Заключение 43
Приложения 44

От автора

У каждого из нас бывают моменты, когда внутри что-то происходит, а слов для этого нет. Мы говорим «мне плохо», «я устал», «что-то не так», и чувствуем, что сказанное не совпадает с пережитым. Слова оказываются слишком плоскими для того, что живёт глубоко.

Я практикующий психолог. Работаю в интегративном подходе с опорой на гештальт-терапию, использую арт-терапевтические и образные методы, и среди этих методов метафорические ассоциативные карты занимают особое место. Они не обещают чудес и не «знают» ответов. Но они умеют делать одну очень важную вещь: давать человеку образ там, где ещё нет слова. А образ, в свою очередь, открывает дверь к разговору с самим собой.

Книга для широкого круга читателей:

• Для тех, кто

хочет понять, что такое карты

и стоит ли обращаться к специалисту, который с ними работает.

• Для тех, кто

уже работает с картами

и хочет сделать эту работу бережнее и осознаннее.

• Для

родителей, близких и коллег

, которым важно понимать, как устроен этот метод, где его возможности и где его границы.

Мне важно сразу обозначить несколько вещей. Книга не заменяет психотерапию, консультацию врача и экстренную помощь. Карты не лечат и не предсказывают судьбу. Они помогают услышать себя, но решения и ответственность за собственный выбор остаются у человека. И ещё: ни один образ не имеет «правильного» смысла за пределами вашего опыта. Если в книге вы встретите готовую трактовку, смело сомневайтесь: ваша собственная ассоциация всегда важнее.

Я верю, что каждая душа это алхимический сосуд. В нём происходит медленное, часто трудное, но живое преображение. Карты не творят это преображение за нас. Они лишь подсвечивают то, что уже есть. А дальше нужны время, бережность и честность перед собой.

Пусть эта книга станет для вас спокойным и безопасным началом разговора.

Людмила Вострикова

Часть I. Знакомство с картами

Глава 1. Что такое метафорические ассоциативные карты

Карты в руках психолога давно не удивляют, но название «метафорические ассоциативные карты», или МАК, до сих пор вызывает вопросы. Это гадание? Тест? Психологическая игра? Давайте разберёмся спокойно и по существу.

Определение

Метафорические ассоциативные карты это колоды изображений (иногда со словами или короткими фразами), которые используются как инструмент в психологической, коучинговой и консультационной работе. Главная их особенность в том, что у карты нет заранее заданного «правильного» значения. Её смысл рождается в момент встречи человека с образом: что он увидел, что вспомнил, что почувствовал.

Из чего складывается название

- **Метафорические**, потому что образ говорит не прямо, а через сравнение и символ. Метафора позволяет подойти к сложному и болезненному мягче, чем в лоб.
- **Ассоциативные**, потому что работа строится на ассоциациях самого человека, а не на толкованиях из инструкции.
- **Карты**, потому что это набор отдельных изображений, которые можно выбирать, раскладывать, сопоставлять и перемешивать.

Чем МАК отличаются от карт для гадания

Карты Таро и оракулы заранее приписывают каждому изображению значение и пытаются «предсказать» события. В МАК никто ничего не предсказывает. Психолог не знает, что карта «значит» для вас, и именно поэтому спрашивает. Расклад здесь повод для разговора, а не приговор судьбы.

Чем МАК не являются

- **Не психодиагностический тест.**
  По картам нельзя поставить диагноз или определить «тип личности».
- **Не самостоятельный вид терапии.**
  МАК это инструмент, который работает в руках специалиста в рамках его метода: гештальт-терапии, системного подхода, арт-терапии, коучинга и других.

•

Не волшебство.

Карты не «знают» ответов, их находит сам человек.

Есть и ещё одно честное замечание. У карт как отдельного метода нет собственной обширной доказательной базы, как у некоторых методов психотерапии. Их ценность проявляется в том, как они вплетены в профессиональную работу: помогают установить контакт, назвать чувство, увидеть ситуацию иначе. Поэтому важны не карты сами по себе, а то, кто и как с ними работает.

Какими бывают колоды

Колоды очень разные: картинки без текста, фотографии, абстракции, сюжетные иллюстрации, архетипические образы, колоды с вопросами и фразами, серии для разных возрастов, колоды о ресурсах, отношениях, профессии, теле. Общая задача у всех одна: дать человеку «внешний экран» для внутренних переживаний.

Почему образ работает лучше вопроса

Когда человека просят сразу рассказать о проблеме, он нередко попадает в привычные формулировки и защиты: «всё нормально, но что-то не так». Картинка обходит этот барьер. Она вызывает эмоцию раньше, чем включается внутренний критик, и человек начинает говорить о себе, «рассказывая» о карте. Это безопаснее и честнее.

Коротко о главном

• МАК это инструмент, а не метод лечения и не гадание.

• Смысл карты определяет человек, а не книга и не специалист.

• Главная ценность карт в том, что они помогают заговорить о том, о чём трудно сказать напрямую.

Вопросы для размышления. *Какая картинка, фотография или предмет когда-то «сказали» вам о чувствах больше, чем слова? Что вы почувствовали тогда?*

Глава 2. Откуда пришли карты: краткая история

Карты как психологический инструмент появились не вчера, хотя в России массовый интерес к ним возник относительно недавно. Чтобы понять, откуда они взялись, полезно увидеть несколько линий, которые сошлись в одной точке.

Корни: образ как язык бессознательного

Идея о том, что психика говорит образами, пронизывает глубинную психологию. Карл Юнг писал об архетипах и символах, а его метод активного воображения учил диалогу с внутренними образами. С этой традиции началось серьёзное отношение к образу как к источнику сведений о внутреннем мире.

Проективные методики

В XX веке появились приёмы, в которых человеку предъявляют неоднозначный материал и смотрят, как он его истолковывает: чернильные пятна Роршаха (1921), «Тематический апперцептивный тест» Мюррея и Морган (1935) и другие. Принцип проекции (мы видим в нейтральном образе то, что важно для нас самих) остаётся одной из основ работы с картами.

Есть важное отличие. Проективные тесты строились как диагностические инструменты с жёсткими процедурами интерпретации. МАК же используются для диалога и самоисследования, а не для постановки диагноза.

Арт-терапия, фототерапия, терапевтическая метафора

Во второй половине XX века развиваются арт-терапия, психодрама, гештальт-терапия и фототерапия, где фотографии служат поводом для разговора. Большое влияние оказывает и терапевтическая метафора, в том числе в работах Милтона Эриксона: история или образ позволяют донести важное, не вызывая сопротивления.

Появление специальных колод

Одной из самых известных колод, созданных именно как инструмент психологической работы, считаются карты «Ой» (OH Cards), которые в 1970–80-х годах разработали Эли Раман и Мориц Эгетмайер. Колода состояла из изображений и слов, которые намеренно оставляли свободу толкования. Позже появилось множество других колод, а в последние десятилетия карты стали отдельным направлением, охватывающим психотерапию, коучинг, образование и организационное консультирование.

МАК в России

В России карты как психологический инструмент стали широко использоваться с 2000-х годов. Специалисты начали создавать собственные колоды и авторские методики, а название «метафорические ассоциативные карты» закрепилось в профессиональной среде. Сегодня на русском языке существуют десятки колод для взрослых, детей и подростков, для индивидуальной и групповой работы.

Почему интерес растёт

Мы живём в мире, где много слов и мало контакта с собственными чувствами. Карты возвращают человека в простое состояние: посмотреть, ощутить, заметить. Для многих это отдых от «умных разговоров о себе» и способ говорить о важном без лишнего напряжения.

Коротко о главном

• МАК опираются на идеи глубинной психологии, проективные методики, арт-терапию и работу с метафорой.

• Первые специальные колоды появились в 1970–80-х годах, в России метод широко распространился с 2000-х.

• Сегодня это развивающееся направление с большим числом колод и авторских подходов.

Вопросы для размышления. *Когда в вашей жизни образ, символ или история помогали вам понять что-то важное о себе?*

Глава 3. Как это работает: проекция, метафора, ассоциация

Можно ли просто смотреть на картинки и при этом продвигаться в решении жизненных вопросов? Да, и этому есть понятное объяснение. Метод держится на нескольких психологических механизмах, которые мы в обычной жизни используем постоянно, не замечая этого.

Проекция: мы видим то, что несём в себе

Мы склонны наделять нейтральные образы личными смыслами. Один человек видит в изображении дороги свободу, другой одиночество, третий усталость от долгого пути. Карта выступает экраном, на который ложатся внутренние переживания. Когда человек говорит «карта показывает мне…», на самом деле он говорит о себе, но делает это в безопасной форме.

Метафора: слово для того, чему нет слова

Метафора помогает назвать то, для чего пока нет определения. «Я как будто стою перед закрытой дверью» точнее и честнее, чем «у меня трудности». Метафора также создаёт психологическую дистанцию: на «дверь» можно смотреть, обсуждать её, искать ключи, а с формулировкой «я плохой» работать гораздо сложнее. Именно эта дистанция делает разговор о болезненном выносимым.

Ассоциация: образ как мост к опыту

Ассоциации связывают образ с воспоминаниями, эмоциями и телесными ощущениями. Поэтому одна и та же карта «говорит» разное разным людям, и толкование из книги не может быть универсальным. Именно поэтому в работе с картами важны вопросы, а не готовые ответы.

Эмоции и тело

Образы быстрее логических рассуждений вызывают чувства и телесные реакции. Это помогает не рассуждать о проблеме, а контактировать с ней. Хороший специалист следит за тем, чтобы этот контакт оставался в посильных для человека пределах: достаточно живым, чтобы что-то менялось, и достаточно бережным, чтобы человек не терял опору.

Новая перспектива

Карту можно перевернуть, отложить, поставить рядом с другой, «спросить» у неё: «что ты хочешь мне сказать?» Так человек получает возможность увидеть ситуацию иначе, а это уже шаг к изменениям. Часто бывает, что сама ситуация не меняется, а меняется положение человека внутри неё.

Принцип, на котором всё держится

Специалист не интерпретирует за клиента. Его задача задавать вопросы, держать безопасное пространство и помогать человеку услышать самого себя. Это созвучно гештальт-подходу, где внимание направлено на то, что человек осознаёт здесь и сейчас, а не на готовые объяснения со стороны.

Коротко о главном

• Метод строится на проекции, метафоре и личных ассоциациях.
• Образ даёт безопасную дистанцию и быстрый доступ к чувствам.
• Смысл рождается у человека, а не навязывается специалистом.

Вопросы для размышления. *Какой образ для вашего нынешнего состояния пришёл бы вам в голову первым, если бы вы не искали «правильный» ответ?*

Часть II. Практика

Глава 4. Как проходит встреча с картами

Общая логика работы с картами понятна, но у неё есть живая сторона: как это ощущается, что происходит в комнате или на экране, кто что делает. Расскажу об этом спокойно и по шагам. Описание ниже общее, на практике оно всегда подстраивается под человека и его состояние.

Шаг 1. Запрос и согласие

Встреча начинается с разговора. Что привело человека, что он хотел бы прояснить, как он относится к работе с образами. Здесь же специалист рассказывает, как всё устроено: что не нужно «уметь», что нет правильных ответов, что можно отказаться от карты или вопроса. Работа начинается только после согласия человека.

Лучше всего работает запрос, который открывает пространство. Не «почему у меня всё плохо», а «что со мной происходит в отношениях с мамой», «что мне мешает говорить о своих желаниях», «что мне сейчас важно в этой ситуации».

Шаг 2. Выбор карт

Карты выбирают по-разному: открыто, глядя на разложенные изображения, или «вслепую», достав карту из колоды. Открытый выбор помогает прислушаться к тому, что откликается. Выбор вслепую даёт элемент неожиданности и обходит привычные ожидания. Человек сам решает, сколько карт нужно: одна, две, три.

Шаг 3. Рассказ о том, что вижу и чувствую

Человек рассказывает о карте: что на ней изображено, что привлекает, что настораживает, на что похоже. Здесь важна свобода: можно говорить о деталях, цвете, настроении, о том, что пришло в голову. Специалист слушает, не поправляет и не торопится.

Шаг 4. Вопросы, которые углубляют

Хорошие вопросы не подсказывают ответ, а приглашают присмотреться:

- Что в этом образе привлекает внимание больше всего?
- Что вы чувствуете, глядя на карту? Где в теле это отзывается?
- На что это похоже в вашей жизни?
- Что этому образу сейчас нужно?
- Если бы образ мог говорить, что бы он сказал?
- Что здесь знакомо, а что неожиданно?

Шаг 5. Связь образа с жизнью

Затем человек соотносит образ с ситуацией запроса: что в этом знакомо, где это проявляется, что нового он заметил. Иногда связь очевидна сразу, иногда нужно время. Если человек не готов проводить параллели, это нормально: образ уже делает свою работу.

Шаг 6. Ресурс и шаги

Хорошая встреча не заканчивается на «увидели проблему». Вместе ищем, что поддерживает: какая карта похожа на опору, что помогало раньше, какой небольшой шаг возможен в ближайшие дни. Шаги небольшие и реальные.

Шаг 7. Завершение

Сессия заканчивается так, чтобы человек выходил в обычную жизнь устойчивым: короткий итог, возвращение к реальности, при необходимости ориентир на ближайшие дни. Эмоциональный пик не повод закончить. Если встреча зашла глубоко, оставляем время, чтобы вернуться.

Онлайн-формат

Многие встречи проходят онлайн, и карты хорошо работают на расстоянии: используются цифровые колоды или фотографии карт, которые можно показать на экране. Для безопасности важно заранее убедиться, что человек находится в приватном месте, где его не услышат, что связь стабильна, что есть договорённость на случай сильной реакции или обрыва соединения. Специалист должен знать, куда обратиться за экстренной помощью в регионе клиента.

Коротко о главном

• Работа идёт шагами: запрос, выбор, рассказ, вопросы, связь с жизнью, ресурс, завершение.

• Вопросы приглашают присмотреться, а не подсказывают ответ.

• Завершение так же важно, как начало: человек выходит устойчивым.

Вопросы для размышления. *Что вам нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности, когда вы говорите о важном?*

Глава 5. С какими запросами приходят

Самый частый вопрос о картах: «А с чем это вообще можно работать?» Честный ответ: с широким кругом запросов, но не со всеми. Карты хорошо работают там, где человеку трудно подобрать слова, где много чувств и мало ясности, где нужно увидеть ситуацию с новой стороны. И плохо подходят там, где нужна медицинская помощь, диагностика или экстренная поддержка.

Самопознание и ясность

«Не понимаю, чего я хочу», «чувствую, что живу не свою жизнь», «хочу лучше понять себя». Карты помогают заметить то, что обычно остаётся за кадром: желания, ценности, внутренние конфликты, жизненные сценарии.

Эмоциональное состояние

Тревога, раздражение, усталость, ощущение пустоты. Образ позволяет назвать чувство и увидеть его границы, а не просто «тонуть» в нём. Иногда достаточно найти для состояния подходящий образ, чтобы оно перестало быть бесформенным.

Отношения

С партнёром, родителями, детьми, коллегами. Карты показывают, как человек видит себя и другого в этой связи, где натянутость, где близость, чего не хватает. Для пар и семей это ещё и способ услышать друг друга, когда разговор уходит в упрёки: у каждого своя карта, и у каждого своё право на неё.

Выбор и сомнения

Смена работы, переезд, важное решение. Карты не подсказывают «правильный» вариант, а помогают услышать, что человек чувствует по поводу каждого из них. Решение остаётся за ним, но принимается с большей ясностью.

Ресурсы и опоры

«Силы закончились», «не вижу выхода». Работа помогает вспомнить, на что человек опирался раньше, и найти внутренние опоры. Часто человек удивляется, как много у него есть, когда он начинает смотреть на свою жизнь через образы поддержки.

Самореализация и призвание

Поиск дела, выгорание, смена роли, потеря смысла. Образы помогают отделить «надо» от «хочу» и услышать, что на самом деле важно.

Переходные периоды

Развод, потеря, переезд, взросление детей, выход на пенсию. Образы помогают прожить перемены, а не только пережить их. В такие периоды важно признать, что прежнее закончилось, а новое ещё не наступило.

Внутренние барьеры

Страх проявленности, трудности с границами, внутренний критик, привычка угождать. Карты помогают увидеть, как устроен барьер, чему он служит, чего боится, и вести с ним диалог, а не воевать.

Чего карты не делают

• Не ставят диагнозы и не заменяют диагностику.

• Не прогнозируют будущее и не отвечают на вопросы вроде «любит ли он меня».

• Не лечат расстройства: депрессию, тревожные расстройства, зависимости, последствия тяжёлой травмы. Здесь нужна работа психотерапевта или врача, а карты могут быть вспомогательным инструментом в рамках этой работы.

• Не заменяют решения. Они помогают прояснить, но выбор и ответственность остаются за человеком.

Что полезно знать клиенту:

• Вам не нужно «уметь» работать с картами или обладать богатым воображением.

• Нет неправильных ассоциаций.

• Вы всегда вправе отказаться от карты или вопроса.

• Один сеанс редко решает всё: карты открывают тему, а изменения происходят в дальнейшей работе и в жизни.

Коротко о главном

• Карты помогают в самопознании, работе с чувствами, отношениями, выборе, поиске ресурсов и переходных периодах.

• Лучше работает запрос, который открывает пространство, а не требует «диагноза».

• Карты не заменяют диагностику, лечение и экстренную помощь.

Вопросы для размышления. *С каким вопросом о себе вы живёте последнее время? Как бы вы переформулировали его так, чтобы он открывал, а не закрывал?*

Глава 6. Упражнения для самостоятельной работы

Многие работают с картами самостоятельно, и это нормально. Ниже несколько мягких упражнений. Они подходят для спокойных состояний, их цель замечать и называть, а не «докапываться до причин».

Прежде чем начать.

• Выберите время, когда вы не в остром кризисе и никуда не спешите.

• Подойдёт любая колода, в которой нет образов, которые вас пугают. Если в руках карта, которая вызывает сильную тревогу, отложите её, это нормальный выбор.

• Не воспринимайте образ как «приговор» или «знак судьбы». Это повод для разговора с самим собой.

• Записывайте свои ассоциации: письменная фиксация помогает не потерять мысль.

• Если реакция слишком сильная, остановитесь: поставьте стопы на пол, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, оглядите комнату, назовите вслух, где вы находитесь и какой сегодня день. Если состояние не проходит, поговорите с близким человеком или специалистом.

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.