



**ТОЧКА СБОРКИ**  
АКАДЕМИЯ НЕО ОБРАЗОВАНИЯ



**Ирина Терещенко**

# **РУКОВОДСТВО**

**по работе с метафорическими  
ассоциативными картами**

Ирина Терещенко

**Руководство по работе  
с метафорическими  
ассоциативными картами**

«Издательские решения»

## **Терещенко И.**

Руководство по работе с метафорическими ассоциативными картами / И. Терещенко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-606830-8

Метафорические ассоциативные карты совсем недавно стали использовать огромное число помогающих профессий — психологов, коучей, педагогов, астрологов. Но мало кто знает, что этот инструмент доступный в работе абсолютно каждому человеку, даже детям. МАК — простой и доступный инструмент для самопознания и ответов на свои вопросы, даже для начинающих. Единственная книга, которая описывает работу МАК, как простой и доступный способ самопознания с точки зрения истинных духовных знаний.

ISBN 978-5-00-606830-8

© Терещенко И.  
© Издательские решения

## Содержание

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ	6
ПРЕИМУЩЕСТВА	8
КОМУ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ	10
МИФЫ О МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТАХ	12
МИФ 1	13
МИФ 2	14
МИФ 3	15
МИФ 4	16
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ КАРТ	17
ВАРИАНТЫ РАБОТЫ	19
ПРАВИЛА РАБОТЫ С МАК-КАРТАМИ	20
СПОСОБЫ РАБОТЫ	22
ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ	24
1. ВОСПРИЯТИЕ	25
2. ИДЕНТИФИКАЦИЯ	27
3. ПРОЕКЦИЯ	28
!!! ВАЖНО	29
4. АССОЦИАЦИИ	30
5. МЕТАФОРА	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Руководство по работе с метафорическими ассоциативными картами**

**Ирина Терещенко**

© Ирина Терещенко, 2023

ISBN 978-5-0060-6830-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ

Изучение метафорических ассоциативных карт мы начнём с их истории, поскольку первоисточник нужно знать всегда, нужно знать, откуда взял своё начало этот инструмент.

История возникновения МАК-карт очень интересна, она снова транслирует и показывает нам, что не все очевидные вещи являются тем, что мы можем сделать. История эта про то, как из неочевидного рождаются глубокие и успешные проекты, которые по сей день пользуются огромной популярностью, а тенденция к завоеванию рынка продолжает только расти.

Это удивительная история про то, как один художник совершил открытие в области психотерапии, не планируя изначально ничего подобного.

**Эли Раман** – это искусствовед, художник, который наблюдал, как люди приходят в картинную галерею и на расстоянии вытянутой руки рассматривают изображения на больших полотнах, всегда оставаясь при этом в роли пассивного наблюдателя. И ему захотелось, чтобы у людей появилась возможность в буквальном смысле подержать эту картину в своих руках, а не просто смотреть на неё.

В 1975 году Эли Раман реализовал свою идею, переложив свои собственные картины на карточки игрового формата.

Уже в тот момент у него получились типичные метафорические карты. Но художник создавал их совсем с другой целью – с целью эстетической, чтобы каждый мог наслаждаться картинами, держа их в своей руке. Про психотерапевтический эффект изначально он и не думал, но эти идеи и осознания появились у него, когда он заметил, что каждый раз,

когда он давал карточки со своими картинами людям в руки, они с удивлением восклицали: «О-о-о!»

**Первая колода, которая была создана в 1975 году, получила своё название именно от этого восхищённого восклицания – «Oh». Кстати, колода и по сей день носит это название.**

Когда Раман начал наблюдать за людьми, которые брали карточки в руки, он заметил, что изображения на карте запускают у них определённые процессы глубокой рефлексии. Очень часто человек размышлял, как сюжет картины можно ассоциировать с его положением и с реальной жизнью, и в некоторых случаях это приводило к инсайтам и осознаниям.

Эли Раман обнаружил, что у карт присутствует этот эффект, и он связался с германским психотерапевтом **Джозефом Шлихтером**, который помог ему докрутить эту идею.

**В результате этого взаимодействия в 1981 году в Канаде была издана их первая колода метафорических карт.**

Изначально она состояла из двух типов карточек. Одни карточки были с рисунками, другие – текстовые. В качестве текста выступали слова, которые были подобраны по определённому типу: «надежда», «любовь», «ненависть» и т. д.

Метафорические карты были созданы как игра. Суть игры заключалась в том, чтобы вытянуть из колоды по одной карточке – из картинок и из текста, – и наложить друг на друга. В итоге получалась определённая комбинация. Дальше человек начинал анализировать, связывать слова с картиной, находить смысл. За счёт такой работы ему удавалось заглянуть в своё бессознательное.

В 1983 году Эли Раман встречается немецкого психотерапевта **Моритца Эгетмейера**, который уже в то время интересовался современным искусством. Под впечатлением от колоды карт Моритц предлагает Эли Раману помощь в издательстве колоды у себя на родине в Германии. Но на самом деле не всё так красиво, как кажется. Как только они решили издать свою первую колоду, все издательства стали качать головой, потому что бизнесмены сказали, что карты невозможно монетизировать и получить с них прибыль, поскольку популярны были только азартные игры, все остальные виды карт не пользовались спросом. Поэтому они отказали и колоду издавать не стали.

Моритц начал судорожно искать, кто же поддержит его бизнес-идею, но никто не согласился. Тогда он принял решение основать собственное издательство метафорических ассоциативных карт, которое дало жизнь МАК-картам и существует и по сей день. Впоследствии было разработано ещё несколько колод, каждая из которых на сегодняшний день пользуется большим спросом.

### **Таким образом родились метафорические карты и увидели свою жизнь.**

Уже позже Моритц и Эли ездили на различные выставки, предлагали другим участникам поработать с колодой. Формат работы предполагал, что участники вытягивали карты и интерпретировали её, исходя из своих ассоциаций. На выставках карты вызывали у людей огромное любопытство, создавались доверительные отношения для демонстрации психологического эффекта. Позже, спустя какое-то время, Моритц осознал, как можно глубоко раскрывать проблему клиента, работая с картами, давая возможность из подсознательного вытаскивать ответы на свои вопросы.

### **Со временем метафорические карты стали переводить на другие языки, для того чтобы издавать и популяризировать их в других странах.**

На сегодняшний день карты его издательства применяют психологи в 21 стране, в том числе и в России. К нам этот инструмент попал из Израиля в 2010 году – то есть в России метафорические карты только с 2010 года, этому методу в нашей стране всего 13 лет. Но за это время наши соотечественники разработали огромное количество собственных колод, адаптируя зарубежные методы и сами карты под наши специфические задачи.

**Всё сделано для того, чтобы люди с помощью такого простого инструмента – молодого, но очень быстро набирающего обороты – могли менять свою жизнь. Карты сделаны с огромной любовью, потому что в каждую колоду создатель вкладывает частичку своей энергетики, и это всегда заметно, и карты всегда говорящие.**

## ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ

**Метафорические карты** – это современнейший, очень разносторонний инструмент для консультативной, коррекционной, диагностической, терапевтической, психологической, коучинговой работы. Совместимы практически со всеми методами, психологическими в том числе.

**Метафорические карты** – очень глубокий способ самопознания, творческого выражения. Он применим в педагогике, в образовании, в помогающих профессиях, в бизнесе, в психологии, в игропрактиках.

Метафорические ассоциативные карты – это колода картинок, на которых изображены либо различные жизненные ситуации, либо персонажи, предметы и животные. Они не похожи на игральные и гадальные карты. Это инструмент для помогающих профессий, инструмент человека, который помогает проникнуть в подсознание.

**Карты называются метафорическими и ассоциативными, потому что каждый рисунок – это некая ассоциация, метафора наших мыслей, наших чувств, воспоминаний или внутренних переживаний.**

Метафорические карты относятся к проективным методикам, то есть основа их эффекта – это проекция. Можно с уверенностью сказать, что существуют ситуации и этапы работы, где метафорические ассоциативные карты оказываются намного удобнее и эффективнее любых других принятых традиционных подходов.

Как только в нашей стране появились метафорические карты, они начали повсеместно использоваться специалистами как удобный, качественный визуальный материал для проекции различных психологических феноменов человека. Метафорические карты применяют на индивидуальных консультациях, терапевтических сессиях, различных тренингах, на практических занятиях, а также во время любых бесед и игр.

Эти карты являются профессиональным помощником психологов, коучей, потому что они, в первую очередь, позволяют наладить и выстроить коммуникации между людьми. С помощью метафорических карт легко и просто создать атмосферу доверия, интереса к саморазвитию, к самоисследованию, к подсознанию. В работе с метафорическими картами можно создать любой желаемый контекст, форму, в которой каждый получает доступ к своему подсознательному.

– **Самые крутые преимущества метафорических карт** – это то, что они побуждают и стимулируют процессы внутри нас, а не снаружи. Важно то, что мы обходим нашу рациональную часть мышления, обходим наше сознание, наш мозг и начинаем доставать ответы из подсознания. Карты помогают выстроить диалог между внутренним и внешним, вытащить на поверхность всю глубинную информацию, которая находится внутри нас.

– Метафорические карты – это некий трамплин для нашей фантазии и воображения, который запускает ассоциации, и это приводит нас к каким-то неожиданным открытиям и осознаниям.

– С помощью МАК очень легко убираются **защитные барьеры психики**, и мы начинаем обходить эту защиту.

– С их помощью людям легко идти **в саморазвитие и самопознание** – даже самостоятельно, не привлекая специалистов. Карты создают безопасную обстановку для работы с самим собой и с другими людьми в том числе. С ними можно работать как индивидуально, так и в группах.

– Метафорические карты используются и в тех случаях, когда нужно расшифровать, распознать или растолковать **значение какого-то сна**.

– Карты помогают в моменте **найти ресурс** для решения любой проблемы, и это очень важно.

– Самая главная ценность метафорических ассоциативных карт в том, что они помогают завязать разговор с клиентом, **преодолеть защитные механизмы сознания**.

На самом деле нам бывает очень сложно раскрываться перед другим человеком – нам же кажется, что о нас что-то подумают, что с нами что-то не так, что у нас проблема, которой нет ни у кого. При этом иногда не работают даже наводящие вопросы. У нас есть проблема, но мы ходим вокруг неё кругами, иногда даже не осознавая, что является первоисточником проблемы. Поэтому с помощью метафорических карт можно легко вытащить из подсознания наши мысли и чувства, реальные мотивы поступков и причин. Когда человек встречается со своим подсознательным, он погружается внутрь себя. И это погружение даёт возможность либо заново пережить эту проблему, либо понять и осознать причину. Во время сессии и раскладов с клиентами складывается ощущение магии, чуда, когда клиенты вытягивают и видят карту: «Как?! Она меня точно описывает! Это всё про меня!»

**Этот механизм называется проекцией, и каким бы ни было изображение – даже если это просто круг или квадрат – оно всегда будет говорить именно об этом человеке.**

**Механизм проекции** – это самая крутая фишка, которая работает в метафорических картах. И, конечно, ассоциация достаёт из человека тень – те самые скелетики, которые помогают найти внутренние ресурсы.

Метафора, по сути, позволяет приблизиться к внутреннему миру человека, ощущающему проблему как отдельно существующую – «вроде, она отдельно от меня, значит, это не со мной». С помощью карт можно увидеть, как в перспективе возможно преодолеть этот путь, каким образом решить эту проблему, справиться со всеми преградами, какие ресурсы можно для этого использовать, ощутив их на себе.

## **КОМУ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ МАК-КАРТЫ?**

**Один из самых распространённых вопросов при работе с картами – с какого возраста можно с ними работать?**

С метафорическими картами можно работать с любым человеком, начиная с пяти лет. Почему? Потому что метафорическая карта предполагает определённый уровень некоего абстрактного мышления, когда уже можно обращаться к образам. До пяти лет абстрактное мышление у детей ещё сформировано не полностью, поэтому перед началом работы стоит оценить – способен ли клиент к абстрактному мышлению.

Метафорические карты легко подходят для работы с детьми, подростками и взрослыми вне зависимости от пола и социального положения. Использовать их можно везде и в любых вопросах, где требуется консультация. Это может быть групповая или индивидуальная работа, работа в коучинге.

**Это инструмент, с помощью которого можно безопасно работать со всеми.**

Очень большое распространение и самый эффективный метод работы метафорические карты получили в психоанализе. Здесь и различные психосинтезы, и гештальты – всё, что связано с психологией.

Карты может использовать абсолютно любой психолог, к какой бы школе он ни принадлежал, потому что МАК – это очень гибкий и универсальный инструмент, подходящий для всех возрастов и культур. Он может быть как входом в терапию, так и самой терапией, а также выходом из терапии.

**Существует несколько разновидностей колод: ресурсные, универсальные, портретные, архетипичные.**

Большинство колод метафорических ассоциативных карт не терапевтические, а доступные для широкой аудитории, поэтому использовать их может абсолютно каждый человек.

К примеру, обе мои колоды – что колода с картинками, что колода с цитатами – для широкой аудитории. Неважно – помогающих ли вы профессий, психолог, коуч или же вы никак не связаны с этими профессиями, – карты может использовать любой человек.

**Самостоятельная работа с картами** очень крутая, она помогает нам заглянуть вглубь самого себя, ведь все ответы есть внутри нас. Самое интересное это то, что мы можем увидеть решение какого-то вопроса, получить ответ на вопрос, даже не прибегая к помощи других людей. Всё уже есть внутри нас. И этот метод можно использовать в моменте здесь и сейчас.

Для начала, безусловно, нужно посмотреть, что такое МАК, как они работают, понять саму практику, где и каким образом её можно применять, какие есть шаги и правила в работе.

И тогда любой человек без совершения ошибок, присущих новичкам, может использовать метафорические карты в любой работе.

МАК-карты пригодятся и **другим специалистам** – педагогам, социальным работникам, менеджерам по подбору персонала и управленцам. Даже техники самопрезентации использу-

ются на собеседовании и для знакомства с новым человеком и коллективом. Во время таких сеансов можно выяснить, как вообще ученики, сотрудники видят процесс, как они представляют идеальные условия учёбы и работы, как они видят себя вовлеченными в организационные процессы, какие отношения будут складываться в коллективе.

Метафорические карты можно легко и просто использовать **в семейной терапии**, когда члены семьи через доверие могут разговаривать и решать вопросы. Очень часто при работе в паре партнёры могут переходить в обвинения и обиды, тут же накладываются различные шаблоны. Когда предлагаешь людям высказываться через образы, происходит процесс раскрытия подсознательного, и люди начинают видеть их уже совершенно другими глазами.

## **МИФЫ О МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТАХ**

**Существуют мифы о метафорических картах, которые я хочу развеять.**

## **МИФ 1**

### **МАК – это какая-то волшебная палочка.**

Метафорические карты не решают проблемы, не убирают их из нашей жизни. Метафорические карты дают осознания. Осознания – это 50% успеха. Остальные 50% зависят от наших действий – что мы с этими осознаниями будем делать – возьмём их как инструмент для изменения своей жизни или так ничего и не будем делать. Волшебная палочка – это вы сами. Вы сами принимаете решение, брать эти осознания в свою жизнь или нет.

## **МИФ 2**

**МАК – это психологический инструмент, который используется только узким кругом специалистов, нужно быть профи, чтобы применять их.**

Вспомните историю! Изначально метафорические карты вообще никак не были связаны с психологами и с психологией. И уже впоследствии, когда обнаружили, что карты влияют на людей, их стали применять в качестве инструмента, который используют в работе как способ распознавания проблемы клиента. Но изначально они не были инструментом психологов, поэтому метафорические карты – это инструмент для всех и каждого.

## МИФ 3

### **Метафорические карты – это гадальные карты.**

У метафорических карт свои законы и возможности, свои трактовки. Это не гадальные карты. Многие сравнивают их с картами Таро, но и это не так, поскольку я тоже изучала Таро и глубоко использую их в своей жизни. Метафорические карты от карт Таро отличаются очень сильно. Таро интерпретирует другой человек, другой мастер, и интерпретация делается на основе его знаний и опыта (либо их отсутствия), его страхов и ограничивающих убеждений. Каждая карта Таро имеет определённое значение, смысл которого несёт, и отступить от него нельзя. А у метафорических карт нет значения, нет правильного или неправильного ответа – это всего лишь метафора. Каждый человек описывает метафорическую карту самостоятельно, исходя из своего личного опыта, взгляда, насмотренности, знаний, шаблонов, ограничивающих убеждений, жизненного опыта, фантазий – то есть человек самостоятельно вытаскивает из себя ответы на вопросы. Если в нём это есть, то он это вытащит, если нет – то нет.

## **МИФ 4**

**Метафорические карты – это психологический пасьянс.**

Это не пасьянс и не психологические расклады. Пасьянс раскладывается из всей колоды сразу и в определённом порядке. Метафорические карты не раскладываются сразу, работать можно и с одной картинкой из колоды, и с двумя-тремя в зависимости от сложности самого запроса и от того, что мы хотим узнать.

**Мифов про МАК много, но это всего лишь мифы, не имеющие под собой никакой реальности.**

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ КАРТ

А теперь самое интересное! Ну, вытянула я карту, а дальше-то что с ней делать? Сами по себе карты дают различные эмоции, и на этом фоне можно открыть два мира. Первый мир – мир картин и сюжетов, которые притягивают и пробуждают в нас глубинные слои. Второй мир – мир затейливых образов, похожий на головоломку: *как понять смысл карты? как понять, что вообще она нам несёт?*

### ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ОТВЕТИТЬ НА ТРИ ВОПРОСА.

– **Что я вижу?** Посмотрите внимательно на картинку, разложите её на отдельные части и предметы. Можно записывать на бумаге. Всегда будьте предельно внимательны к незначительным деталям! Это возможность видеть в том же самом что-то новое. Опишите форму, размер, цвет всего, что вы видите, обратите внимание, где предметы размещены в пространстве, какие идут ощущения от того, что вы видите.

– **Что я об этом думаю?** Здесь нужно сопоставить истинное предназначение предметов в реальном мире – это ваше прошлое, настоящее или будущее – и как это можно отнести к вашему запросу, который вас интересует. Сопоставьте это, и тогда будет понятнее.

– **Что я чувствую?** Здесь мы вообще отключаем логику (мозг должен быть отключен полностью!) и подключаем свои чувства, прислушиваемся к самому себе, учимся слушать и слышать себя. Нужно оценить картинку полностью – какие внутри себя вы испытываете ощущения? Вызывает ли картинка радость или она вас удручает? С точки зрения чувств всегда старайтесь каждый предмет описать отдельно. Пишите всё, что идёт в голову – потом это поможет вам связать отдельные части в одно целое. Расписывайте, что вы видите, пофантазируйте, как вы это видите. Далее у вас получится некая связка, которую вы сможете применить к своему запросу.

### С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ МАК-СЕССИЯ ПРИ РАБОТЕ С КЛИЕНТОМ ИЛИ С СОБОЙ?

#### **Со знакомства и подстройки под нашего клиента.**

Для чего это делается? Для того, чтобы установить доверительные отношения, потому что нам нужно доверять друг другу, только так, взаимодействуя вин-вин, мы сможем помочь клиенту.

#### **Выполняем запрос клиента.**

Спрашиваем и уточняем у него, с какой проблемой он пришёл. Здесь уместен следующий вопрос: «Вам хочется просто узнать или что-то изменить?» Многие будут приходить, желая посмотреть, как это работает, а кто-то действительно придет с целью что-то изменить.

#### **Выбираем технику, которая подходит к данному запросу, к данной проблеме.**

Если вы вдруг растерялись и не знаете, какую технику применить, лучше спросить заранее, с каким запросом человек хочет прийти. Если такой возможности нет, то вы сразу можете попросить клиента достать из колоды одну, две или три карты и попросить его описать проблему. И вам уже не нужно будет додумывать, с чем пришёл человек, он вам сам всё расскажет и объяснит.

На разные запросы существуют разные техники. Впоследствии вы научитесь что-то менять, что-то добавлять, возможно, придумаете свои новые техники, которые будут возникать, исходя из вашего опыта, запросов клиентов.

В конце **обязательно просим клиента порефлексировать**, чтобы он проговорил полученный результат. Очень важно проговорить значение каждой карты и в целом всё связать. Важно, чтобы клиент ушёл не просто с осознаниями, а с планом действий – *что я буду для этого делать?* – иначе результата так и не будет. Просто осознать – не работает. Нужно ещё приложить какие-то действия для того, чтобы был результат.

**Если у клиента не получается составить план действий, можно вернуться и с помощью метафорических карт выстроить этот пошаговый план.**

Но никогда не отпускайте клиента в каких-то недопониманиях, в разбитом состоянии, в раздразе, без плана действий и без понимания, что вообще произошло. Каждая сессия с метафорическими картами должна заканчиваться на позитиве, очень важно, чтобы клиент от нас вышел в позитивном настроении. Всегда нужно спрашивать: *насколько он удовлетворён результатом? насколько ему понравился результат сессии? насколько хорошо прошла работа с МАК-картами? хотелось бы ему повторить?*

**Обязательно благодарите клиента за работу.**

Для нас очень важна обратная связь, всегда её просите. Она нужна для осознания. Помните, что, если у вас не получилось в первый раз, получится в другой. Но если вы не будете просить обратную связь, то так и не узнаете, где вы недотянули или где клиент недопонял.

**Наша задача – сделать всё, чтобы клиент ушёл довольный, а это значит, что он уже в процессе начал решать свою проблему.**

## ВАРИАНТЫ РАБОТЫ

**После того как клиент рассказал о своей проблеме, мы определяем, какой сделать расклад. Есть две стратегии работы с метафорическими картами: открытая и закрытая.**

**Открытая стратегия** – когда карты открыты, то есть клиент их видит и понимает, о чём они. Вы задаёте ему вопрос, а он выбирает карту, которая подходит ему по состоянию, настроению, ту, которая ему откликается. Эта методика абсолютно безопасна, она полностью контролируется. Во время такой МАК-сессии у клиента нет никакой тревожности, ему хорошо, комфортно, уютно и безопасно.

**Закрытая стратегия** – когда карты перевернуты и выбор происходит абсолютно вслепую. Вы задаёте вопрос, и клиент вслепую берёт карту. Данная методика работы более глубинная, более интуитивная, когда человек делает неосознанный выбор, доверяя своей интуиции. Можно сказать, что происходит некое таинство.

Но иногда, если человек в плохом настроении, данная стратегия может вызывать тревогу. Поэтому, если вы видите, что человек тревожен, не может зайти с вами в контакт, для начала используйте открытую стратегию проведения сессии, а уже потом, когда он расслабится, можете применять и закрытую.

**Для меня удовольствие, когда ты не знаешь, но интуитивно берёшь именно то, что тебе действительно нужно на сегодняшний день. По сути, ты начинаешь доверять самому себе, а это значит – ещё больше в моменте слушаешь сам себя: а что тебе нужно здесь и сейчас?**

## ПРАВИЛА РАБОТЫ С МАК-КАРТАМИ

Самое важное и главное – это, конечно, правила работы с метафорическими картами. **Правила работы – как техника безопасности.** Почему это важно? Потому что метафорические карты работают с нашими эмоциями и подсознательным. В работе с ними нам не нужно что-то всколыхнуть, ещё больше уйти в стресс или негатив.

– Когда вы расстроены, взволнованы, находитесь в сильном стрессовом состоянии, чувствуете утомление, перевозбуждение – не нужно брать за карты. Сначала выровняйте своё состояние, только после этого можете приступить к работе.

– Если у вас есть предположение, что у вашей проблемы глубокие корни и она связана с травмами, переживаниями, требуются очень сложные решения, то лучше не проводить сессию с картами одному, а обратиться к специалисту, поскольку есть большая вероятность того, что вы не решите проблему, а ещё больше усугубите её.

– Если вы понимаете, что в процессе работы настроение ухудшается, обязательно прекращайте работу. В плохом настроении, не будучи в ресурсе, не нужно работать с метафорическими картами.

– Многие воспринимают картинку или текст как окончательную истину или как указание к прямому действию. Не нужно так делать. Любая метафорическая карта – всего лишь повод к размышлению, возможность ещё глубже заглянуть в себя, но решение будете принимать только вы. Карты и автор этой колоды не несут за него ответственность, потому что это ваша ответственность. Ещё раз: это метафора, которая даёт нам возможность ассоциативно приложить эту картинку к своей проблеме, возможность заглянуть в себя. Но решение – брать это или нет, работать с этим или нет – принимаете только вы.

– Когда вы рассматриваете карту, нужно ответить на несколько вопросов: какие эмоции она вызывает? как эта карта может быть связана с вашим запросом? как то, что вы видите на картинке, может вам помочь найти ответ? Но помните, что ваш взгляд и ваша интерпретация – самые правильные, лучше вас самих никто вас не знает. Что на ней изображено – о том вы и должны говорить, потому что любая карта разными людьми может описываться по-разному, поскольку «у кого что болит, тот про то и говорит». И каждый раз другой человек тоже будет описывать одну и ту же карту иначе – и это тоже будет правильно, поскольку основывается на личной чувствительности человека, на его восприятии карты.

– Если клиент не хочет вам давать какую-то определённую информацию по карте или говорит: «Я не хочу её интерпретировать», то это его право. Он может даже отложить карту или дать короткое пояснение, и вы всегда должны говорить: «Хорошо, идём дальше». Либо может попросить дать другую карту. Вы можете сами предложить ему новую метафорическую карту для того, чтобы помочь описать ситуацию или своё восприятие.

– Никакие доводы или критические замечания о пояснении карт не допускаются! Категорически запрещается вносить в слова клиента какие-то критические замечания. Можно только задавать уточняющие вопросы, чтобы прояснить ситуацию или запрос, чтобы поддержать клиента, улучшить понимание между вами. Но критиковать клиента, говорить что-то язвительное – категорически запрещено даже элементарной этикой.

– Необходимо уважать индивидуальность клиента, потому что каждый при объяснении чувствует только своё. Ваше видение и видение клиента на метафорической карте может быть разным, но при этом самыми важными считаются не ваши слова, а слова клиента, это он работает со своим подсознательным.

– Когда клиент интерпретирует и описывает карту, его нельзя перебивать. Нужно слушать. Это правило гарантирует то, что ваше уважение будет принято клиентом.

**Соблюдение этих простых правил даст вам возможность настроить мостик взаимопонимания со своим клиентом, приведёт к тому результату, за которым он пришёл, потому что если есть доверие, то все остальные вопросы можно решить в положительную сторону. Доверие – это конструкция, на которой строится вся работа с метафорическими картами.**

## СПОСОБЫ РАБОТЫ С МАК-КАРТАМИ

Казалось бы, что может быть проще в работе с метафорическими картами, чем их расшифровка – смотри на картинку и говори о том, что на ней нарисовано. Но не всё так просто! Например, если показать младенцу карту с изображением стула, для него это будет просто твёрдой бумажкой с цветным пятнышком. То же самое произойдёт, если показать эту же карту человеку, который никогда в жизни не видел стул. Вы видите на картинке стул лишь по одной простой причине – вы уже видели его когда-то раньше, применяли и знаете этот предмет. Если бы на картине был изображён объект, которого вы не знаете и ни разу не видели, вы бы начали говорить о нём абстрактно: квадратный предмет с палочками.

**В метафорической карте мы видим лишь то, что уже когда-то применяли в жизни и знаем, как это работает. То есть в нашей голове уже есть опыт и насмотренность об этом предмете.**

Наше восприятие так устроено – мы видим, слышим, чувствуем и берём только то, что знаем. Если мы чего-то не знаем, мы это не видим, не слышим, не чувствуем, потому что у нас нет этого опыта, мы не видели, как это работает. В этом и есть суть метафорической карты – что бы там ни было нарисовано, мы возьмём оттуда только то, что знаем.

**То, чего не знаем, мы даже не увидим, как бы ни смотрели.**

**Есть очень известный пример про Колумба, распространенный среди психологов и коучей.**

*Когда Колумб на корабле приплыл к островам Тихого океана, индейцы, которые жили на берегу, не обратили на корабль никакого внимания! Во-первых, они его даже не заметили, во-вторых, он их не встревожил и не испугал. На протяжении всего времени, что корабль стоял на якоре вблизи острова, они не обращали на него внимания: стоит какая-то странная большая лодка.*

***Почему они его не видели?***

*Потому что даже не представляли, что такое большой корабль, каким он может быть – в их опыте не было большого корабля, они ни разу не видели его в реальности. Их невероятно удивило, что с этого корабля высадилось такое огромное количество испанцев, которые приплыли к острову на маленьких лодках.*

Наша память именно так и устроена – мозг всё связывает с личным опытом.

Мозг – это конструкция, которая опирается только на что-то материальное, на уже прожитый и полученный опыт, на то, что человек уже видел, воспринимал и чувствовал. Больше мозг ни на что не реагирует.

**Именно нейронные связи нашего мозга и работают с метафорическими картами.**

Всё, что вы когда-либо видели, слышали, воспринимали, чувствовали, собирается в архивах нашего мозга. Представьте это как огромную комнату с большим количеством полок, на которых собирается, архивируется и синхронизируется вся информация.

Как только в вашей жизни происходит ситуация, когда нужно принять решение, найти ответ на вопрос, вспомнить или ассоциировать картинки или опыты – нейронные связи нашего мозга начинают судорожно «бегать» по архивным полкам, искать и вытаскивать тот опыт, который уже был. Если на этих полках чего-то нет, мозг ничего там и не найдет, соответственно, мы это никак не воспримем и просто пройдем мимо. Для мозга это непонятно!

В этой комнате есть всё, абсолютно любой материал, но наш мозг – это крупнейший склад, и там темно. Взяв в руки фонарик, мы можем освещать лишь маленькую часть всего, что там находится.

**Эта часть называется человеческим сознанием. Сознание – это то, что «я вижу».**

Если вам нужно найти что-то ценное в архивах своей памяти, в этих завалах, в этом огромном информационном поле, если вам нужно найти, например, событие из детства, с которого начались проблемы, можно потратить крупнейшее количество времени, водить фонариком по сторонам в поисках вслепую, но так ничего и не найти.

**Метафорические карты – это способ работы с нашим подсознательным, который позволяет мгновенно отыскать, осветить именно в том направлении, откуда можно извлечь из этого архива данных то, что нам нужно сейчас.**

Когда мы смотрим на карту, мы словно светим фонариком в то направление, где находится или появляется нужное нам воспоминание – оно всплывает как будто мгновенно. Давно забытые чувства, образы, люди, ситуации – всё, что когда-либо мы видели, проходили и чувствовали, тут же появляется в памяти.

## ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ

**Каждая метафорическая карта** – это некий визуальный стимул, восприятие которого позволяет вызвать в сознании смысл, который содержится в нашем подсознании. После того как восприятие сработало и мы извлекли смысл, метафорическая карта позволяет производить с этим смыслом некие манипуляции в соответствии с тем, какой результат мы хотим получить.

**Образы, смыслы, эмоции, которые мы извлекаем из своего подсознательного с помощью метафорических карт, называются *материалом*, с которым впоследствии мы и будем работать.**

Любой человек помогающих профессий в своих консультациях использует метафорические карты именно как инструмент для того, чтобы продиагностировать истинную проблему человека и скорректировать эту проблему – то есть найти её решение.

### **Пять способов извлечения материала из подсознательных процессов человека:**

- Восприятие
- Идентификация
- Проекция
- Ассоциация
- Метафора.

## 1. ВОСПРИЯТИЕ

Для того чтобы получить материал из подсознания человека с помощью его восприятия, нам нужно дать ему метафорическую карту и спросить: «Что ты видишь на карте?»

**Восприятие** – когда мы выделяем что-то значимое из того, что изображено на карте. Когда человек сознательно сопоставляет, какому объекту, явлению из его памяти из прошлого соответствуют те ощущения, которые он испытывает. Например, мы видим кота: мягкого, мурлыкающего, и мозг складывает эти элементы в некий пазл. В нашем сознании возникает предположение, что это кошка. Почему предположение? Потому что всё, что нас окружает, мы воспринимаем с помощью пяти чувств, и нам очень сложно ошибиться относительно какого-то объекта, когда он одновременно выглядит, мяукает, царапает, как кошка.

Однако метафорические карты – это изображение. Соответственно, наш мозг опирается исключительно на нашу память о том, как это выглядит. Но зачастую нашему восприятию не хватает информации, и мы даже не можем предположить, что это, и делаем предположение наугад. Например, мы берём метафорическую карту и вспоминаем схожую ситуацию, в которой были. Поскольку у нашего мозга очень мало информации и все его предположения, которые сразу всплывают в нашем сознании, могут быть своеобразными и нести сильный отпечаток личности.

**Может быть одна метафорическая карта, а восприятий – огромное множество. Потому что каждый человек исходит из своего опыта, который он проживал в подобной ситуации, связанной с предметом, который он воспринимает именно так, а не иначе.**

С другой стороны, любой автор метафорических колод (я в том числе) специально создаёт изображение на картах разной степени структурированности и добавляет большое количество мелких деталей.

Самое главное в восприятии – то, что происходит в сознании человека, какое возникает первое предположение об изображении на картинке, когда он смотрит на карту. Это и есть наше восприятие.

Как только мы начинаем разглядывать карту, в первые доли секунд происходит различение объекта на изображении с помощью нашего восприятия, а восприятие у всех абсолютно разное.

**Не зря говорят, что у каждого своя картина мира. Картина мира строится, именно исходя из нашего восприятия. Как мы что-то воспринимаем, так мы это и создаём.**

Всегда важно понимать, что этот материал (восприятие) мы извлекаем из подсознательного человека.

Подсказывая клиенту свои восприятия изображения на картинке, мы подменяем его материал своим. Этого делать не нужно!

Если человек захочет, в конце сессии, после того как он рассказал своё восприятие, можно спросить: «Могу ли я тоже дать обратную связь?»

Нужно набраться терпения и не вставлять свои пять копеек. Молчите всегда, пока клиент не отработал с метафорической картой; молчите о своём восприятии и ждите, пока он всё полностью выскажет.

Только после того, как его набор слов на восприятие закончился, вы можете, скажем так, наложить свой материал.

**Но никогда не делайте этого в процессе работы! Иначе это будет подменой восприятия.**

## 2. ИДЕНТИФИКАЦИЯ

**Идентификация** – когда мы мгновенно понимаем, кто или что из изображённого на карте есть мы, и есть ли мы вообще на карте.

Для того чтобы получить материал с помощью идентификации, человеку нужно прямо задать вопрос: «А ты есть на этой карте? А кто ты здесь?»

Идентификация с кем-то или с чем-то, изображённом на карте, возникает из-за того, что мозг так или иначе замечает некое сходство между тем, что изображено на картинке, и нашей личностью.

Если мы расспросим клиента, в чём эта схожесть – это будет стопроцентной правдой. Человек будет вытаскивать из себя тот материал, с которым и нужно поработать.

**Очень важно, как человек идентифицирует изображение с собой.**

### 3. ПРОЕКЦИЯ

**Проекция** – это некий психологический процесс, в результате которого человек приписывает другим живым существам его собственные мысли и чувства, мотивы и действия и проецирует их на свои личные ситуации.

Проекция – это, по сути, предположение мозга о реальности (как и восприятие). Но это предположение о людях и о происходящих событиях, которые с ним связаны. То есть мы проецируем то, что увидели, на свою жизнь, на свой запрос или ситуацию.

#### **Есть два случая, в которых клиент проецирует:**

1. Когда клиент говорит о мыслях, чувствах, мотивах человека, который изображён на метафорической карте.
2. Когда клиент говорит о чём-то неочевидным, чего не видно на карте, но о месте, времени, о событиях или об обстоятельствах, которые изображены на картинке.

Для того чтобы человек начал проецировать, ему можно задавать вопросы: «А кто эти люди на карте?» «Что изображено на карте?» «Что происходит на карте?» «Что привело к ситуации?» «Что будет, если это закончится?» «Кто здесь является действующим лицом?» «Что оно думает? Думает ли оно вообще?»

#### **Ответить на эти вопросы можно только с помощью проекции.**

Например, вопрос: «Что ты видишь?» – это восприятие (например, я вижу, что обнимаются два человека). «Кто они?» – это проекция (я должен спроецировать, кем они могут быть в моей ситуации – например, моими друзьями). «Что происходит?» – это снова проекция. Например, можно сказать, что они прощаются, но на картинке этого нет. С помощью восприятия мы вытащили первый вопрос: два человека обнимаются. Когда мы задаем вопросы о том, чего нет на карте, человек проецирует изображение на свою ситуацию.

**Этот материал (какие чувства испытывает человек, какие мысли у него в голове, каковы мотивы его действий) человек берёт из своей поведенческой модели: это то, что он проживал и видел, то, что сформировалось в процессе его жизни.**

Благодаря этой модели и самой проекции, существует такое явление, как эмпатия.

**Эмпатия – когда мы понимаем мысли, чувства и мотивы других людей.**

Материал для ответов о месте, времени и происходящих событиях и обстоятельствах, изображенных на картинке, человек берёт из модели своего мира в целом. Он, по сути, рассказывает то, что у него уже происходило в жизни.

## **!!! ВАЖНО**

Когда мы задаём клиенту вопрос о карте, отвечая на который он проецирует её на свою ситуацию, запрос, на свою жизнь, очень часто начинаются сопротивления. Человек воспринимает вопрос буквально, не понимает, глядя на картинку, как он вообще может ответить на этот вопрос, как он может рассказать о том, чего нет на метафорической карте.

В этом случае нужно попросить его отвечать быстро, не думая. Как только он услышал вопрос, пусть проговаривает первое, что пришло в голову. Потому что человек пытается идти дальше. А дальше – мозг! Мозг сопротивляется, мозг не видит этого на картинке.

**Важно, чтобы человек в моменте отвечал на поставленный вопрос.**

Как только таким образом мы получаем ответы, все удивляются, но в то же время запоминают этот способ. Через восприятие человек может легко проецировать изображение на свою ситуацию.

## 4. АССОЦИАЦИИ

Для того чтобы вызвать ассоциацию из подсознательного, нужно дать человеку карту и спросить: *«Что напоминает изображение на карте?»* *«Что первое приходит в голову, когда ты это видишь?»*

**Не нужно заставлять человека долго думать! Ассоциация – это то, что приходит мгновенно в моменте.**

Способ этот очень понятный и простой – не зря метафорические карты называются ассоциативными.

При взгляде на метафорическую карту сначала срабатывает восприятие (определяем, что изображено на карте), затем мы начинаем проецировать, далее идут ассоциации. Какой-то образ, появившийся в сознании, закономерно влечёт за собой появление другого образа. То есть они начинают возникать из нашего подсознательного.

**Ассоциация** – в переводе с латинского означает «связь», поэтому мы связываем образ на картинке с образом, который к нам приходит.

Появление образа на картинке неминуемо влечёт за собой образ, к которому мы идём. Под образом понимается любая информация, которая возникает из памяти: запах, цвет, вкус, ощущения, эмоции, впечатления, люди и ситуации. Что-то из этого достается из нашей памяти, и мы его с чем-то ассоциируем.

**С помощью ассоциации извлекается из событийной памяти человека весь материал – его личная история, рассказы других людей, книги, опыт, насмотренность; всё, что происходило в его жизни, что он видел, слышал и ощущал.**

Если человек говорит, что он ничего не понимает, не понимает, что говорить, то вытяните карту ещё раз. И постепенно, не с первой карты, но со второй или с третьей, он уже поймёт, и этот навык станет автоматическим.

То есть первые 2—3 карты для него будут как опыт, который вы заложите в его мозг. Соответственно, с третьей карты он будет опираться на опыт предыдущих двух карт, и проводить ассоциации из своей жизни ему уже будет легче.

## 5. МЕТАФОРА

**Следующий процесс в работах с картами – это метафора.**

Интересно, что многие люди мало знакомы с метафорой, а некоторые – не знакомы вообще. Потому что этот способ извлечения материала используется крайне редко. Даже люди помогающих профессий в своей практике в основном довольствуются восприятием, проекцией и ассоциацией. Но это значительно сокращает и обедняет их работу. На самом деле метафора – очень интересный ассоциатив, который ещё больше улучшает консультацию.

**Всё очень просто, сложного ничего нет. Там, где сложно – там ложно, там, где просто – там рост.**

Например, животное как метафора личности. Если бы вы выбрали себя каким-то животным, то какое бы это было животное?

К примеру, я себя ассоциирую с тигром. Тигр – хищник, победитель, зверь достаточно властный и активный, его многие боятся (здесь не про испуг, а про то, что он делает то, что хочет).

Для меня тигр – это добытчик, тот, кто всегда устремляется вперёд, он ничего не боится. Эту метафору я проецирую на себя. То есть тигр – это метафора моей личности.

Если я взяла тигра за метафору своей личности, вы начинаете понимать меня гораздо лучше: кто я, как я себя веду, что от меня ждать.

Можно очень долго описывать свою биографию, опираясь на какие-то факты из своей жизни, но всё равно я могла бы не донести смысл, и вы бы меня недопоняли. Но через образ (тигр) очень просто донести метафорический смысл. Теперь вы намного глубже меня понимаете, потому что вы легко можете предсказать моё поведение в той или иной ситуации. Раз тигр моя метафора, вы прекрасно понимаете, как ведёт себя это животное, какие у него повадки, что он делает, что он любит и прочее. Если вы захотите узнать, что я сделаю в той или иной ситуации, вы можете спросить: «Что бы сделал тигр?», и этот ответ будет про меня.

**Если бы вы были каким-то животным, кем бы вы были?**

Выберите животное и опишите его качества. Это и будет ваш метафорический образ. Затем посмотрите на себя: насколько круто это животное вас описывает? И в любой ситуации вы можете задавать вопрос: «А как поступил бы тигр?»

**Вы можете применять этот метафорический образ в жизни, потому что вы метафорически сопоставляете себя с ним, поэтому поступили бы точно так же, как поступил бы он.**

**С ПОМОЩЬЮ МЕТАФОРЫ:**

– Можно легко понять человека, просто спросив, каким животным он бы был. Вам даже разговаривать с ним не надо! Вам никогда не понять человека так глубоко, если вы попросите его рассказать о себе. Но как только он скажет вам, каким животным он хотел бы быть, вы получите от него исчерпывающий образ, который описывает самую суть личности.

– Можно понять, что сейчас происходит в жизни человека. Например, задайте ему вопрос: «Если бы ваша жизнь была дорогой, то какой бы она была?» Человек сам выбирает дорогу, которая будет метафорой его жизни. У одного красивый автобан на скорости, у другого – извилистая тропа над пропастью, у третьего – тропинка в лесу. Конечно, в жизни бывают разные периоды, но дорога как метафора жизни очень хорошо показывает, что сейчас происходит у человека.

– Можно быстро и ёмко передавать любую важную информацию – даже ту, которая, казалось бы, очень сложная. Например, личность человека. Но с помощью метафоры мы легко можем понять, что сейчас происходит в его жизни, как человек её оценивает.

**Метафора** – когда мы соотносим какую-то картинку или образ с тем, что у нас было. Причём соотнесение происходит по самому значимому свойству.

Если, например, в качестве метафоры человек выбирает крысу, то только потому, что крыса обладает его качествами, а это – хитрость, подлость, живучесть, выживаемость в любой ситуации.

Если у человека большая благополучная семья, то метафорой он выберет большой, красивый дом. Если у клиента трудности в жизни, метафорой он выберет извилистую скалистую дорогу, или пустыню – там, где трудно и сложно.

**Метафора** – когда мы признаём сходство чего-то с чем-то на основе того, что они оба обладают одними и теми же качествами – вроде, не названные, но одинаковые свойства. Именно это свойство – то, чем так ценна для нас метафора. Вам же никто сразу не скажет, что «я хитрый и подлый». Нет, конечно! Никто не скажет, что в семье все его боятся. С помощью метафоры вы сможете провести ассоциацию и узнать это про человека.

Метафорой дома всегда будет то, что происходит в семье. Метафора животного будет иметь свойства и качества, которые присущи на сегодняшний день этому человеку.

Для того чтобы извлечь это из подсознания, можно спросить: «А что, если бы это было вот таким? Каким бы оно было?» И человек обязательно ответит! Самое главное – спросить нужно его самого.

## **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.