

Михаил Ингерле́йб

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ  
АССОЦИАТИВНЫЕ  
КАРТЫ



Полный курс для практики

Михаил Ингерлейб

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ  
АССОЦИАТИВНЫЕ  
КАРТЫ

Полный курс для практики



Санкт-Петербург · Москва · Екатеринбург · Воронеж  
Нижний Новгород · Ростов-на-Дону  
Самара · Минск

2020

ББК 88.49я7  
УДК 159.9.018(07)  
И59

### **Ингерлейб Михаил**

**И59** Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики. — СПб.: Питер, 2020. — 192 с.: ил.  
ISBN 978-5-4461-1516-7

Книга вводит в волшебный мир метафорических ассоциативных карт — уникального инструмента для повседневной деятельности практического психолога, психотерапевта, коуча, педагога. В издании изложены принципы и практические советы по организации работы, выбору стимульного материала, подбору сценариев для группы и индивидуального консультирования.

Приведенные в книге почти пятьдесят вариантов применения метафорических ассоциативных карт создают арсенал на все случаи жизни, более чем достаточный для начала работы, и демонстрируют принципы, на которых можно строить собственные игры. С учетом вариантов использования, прилагающихся к каждой колоде ее авторами, этого более чем достаточно.

Книга будет полезна практическим психологам, педагогам, социальным педагогам, студентам и аспирантам педагогических и психологических специальностей.

**16+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.49я7  
УДК 159.9.018(07)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-4461-1516-7

© ООО Издательство «Питер», 2020  
© Михаил Ингерлейб, 2019

# Оглавление

<b>Введение</b> . . . . .	6
<b>Глава 1. Метафорические ассоциативные карты как инструмент</b> . . . . .	11
Что такое метафорические ассоциативные карты (МАК) . . . . .	11
Работа с картами . . . . .	33
Метафорические карты в групповой работе . . . . .	59
Особенности использования МАК при работе с детьми . . . . .	66
О критериях личного выбора и предпочтениях . . . . .	69
<b>Глава 2. Авторские сценарии МАК</b> . . . . .	73
Тренировка эмоций . . . . .	73
Тематический рассказ . . . . .	75
Образ «Я» . . . . .	76
Актуальное переживание . . . . .	78
«Трезвая» и «пьяная» идентичность . . . . .	79
Заветное желание . . . . .	85

<b>Глава 3. Сценарии для определения клиентского запроса, аспектов «Я-концепции» . . . . .</b>	<b>89</b>
Глубокое определение клиентского запроса . . . . .	91
Сферы реализации . . . . .	98
Значимые ценности . . . . .	101
Жизненный баланс . . . . .	103
Мои личные границы . . . . .	106
Масштабы: взгляды на ситуацию . . . . .	110
Здесь и сейчас . . . . .	112
Одобрение . . . . .	114
<b>Глава 4. Сценарии для работы с брачными, сексуальными и партнерскими отношениями . . . . .</b>	<b>117</b>
Базовый сценарий семейного (партнерского) консультирования . . . . .	118
Проработка сексуальных проблем . . . . .	121
Изменение отношений за семь шагов . . . . .	123
Секреты отношений . . . . .	124
Идеальная пара . . . . .	125
Партнеры . . . . .	126
Конфликт . . . . .	127
Ситуация выбора . . . . .	128
<b>Глава 5. Сценарии для работы с детьми и детско-родительскими отношениями . . . . .</b>	<b>130</b>
Эмоции ребенка . . . . .	131
Любимый персонаж . . . . .	133
Семья животных . . . . .	134

Тотем моего ребенка . . . . .	136
Детская иерархия . . . . .	139
Конфликт с ребенком. . . . .	140
Родительский опыт . . . . .	142
Материнство . . . . .	147
Обида на мать и чувство вины . . . . .	149
<b>Глава 6. Коучинговые, финансовые и деловые запросы. . . . .</b>	<b>153</b>
SMART-модель . . . . .	154
GROW-модель. . . . .	157
SCORE-модель. . . . .	161
Формирование финансового запроса. . . . .	165
<b>Глава 7. Непсихологические сценарии использования МАК: предсказательные, тонкочувственные и необъяснимые . . . . .</b>	<b>168</b>
Предсказание . . . . .	169
Мистика денег . . . . .	173
Желанная беременность . . . . .	175
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>181</b>
<b>Ссылки на использованные источники . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>Об авторе . . . . .</b>	<b>188</b>

# Введение

**П**ервую колоду метафорических ассоциативных карт (МАК) я купил около десяти лет назад. Приобрел я ее у Леонида Борисовича Тальписа вместе с обучающими семинарами. Это была классическая колода ОН, которой я долго и с удовольствием пользовался для личных целей — для индивидуальных медитаций и стимуляции творческой активности.

Так и пребывала у меня эта колода в одиночестве, пока соматическая медицина и психосоматика в фокусе моих профессиональных интересов постепенно дополнялись индивидуальными и групповыми психотерапевтическими практиками.

Но по-настоящему я оценил метафорические ассоциативные карты, когда начал вести тренинги по стрессоустойчивости и терапевтические группы в реабилитационных центрах для алко- и наркозависимых. Там МАК стали инструментом постоянной работы, и количество используемых колод выросло до четырех: ОН, SAGA, MYRTHOS, COPE.

Тогда же я начал собирать информацию о разнообразных методах работы с метафорическими картами. Какие-то сценарии вводил в свою повседневную работу, какие-то оседали в архивах. Когда их накопилось достаточно много, стало обидно, что отличный материал без толку лежит «в закромах».

Предлагаемый в книге материал может быть полезен психологу практически любого направления, который имеет желание использовать в своей практике метафорические ассоциативные карты. Вводная часть книги написана для начинающих психологов и поэтому содержит общие положения, касающиеся во многом очевидных практических моментов психологического консультирования и психотерапии, все остальное — для практиков любого уровня. Обсуждение теоретических положений сведено к минимуму, необходимому для осознанного использования материала.

Энтузиасты метафорических ассоциативных карт (О. Аялон, А. Горобченко, Н. Милорадова, Е. Морозовская, Л. Мошинская, Г. Попова, А. Пушков, Л. Степанова, Л. Тальпис, М. Эгетмейер и др.) утверждают, что МАК совместимы с любыми теоретическими базами консультирования, сопровождения и терапии, потому что любое направление психологии, консультирования и психотерапии в той или иной форме использует как инструмент терапевтическую метафору.

*Метафорические ассоциативные карты являются терапевтической метафорой в концентрированном виде.*

Какие задачи могут решаться с помощью МАК? Вот примерный перечень (в алфавитном порядке).

- ✧ Арт-терапия:
  - ✓ интеллектуальное и полезное развлечение в кругу друзей и семьи;

- ✓ развитие творческих способностей;
- ✓ развитие творческого потенциала детей и взрослых.
- ✧ Бизнес-консультирование:
  - ✓ командообразование;
  - ✓ коммуникационные игры и тренинги;
  - ✓ перспективы развития бизнеса;
  - ✓ работа с личными и профессиональными отношениями;
  - ✓ разрешение конфликтов в коллективе;
  - ✓ расстановка сил на предприятии для более эффективного принятия решений;
  - ✓ управление персоналом.
- ✧ Личностный рост и личностные изменения:
  - ✓ актуализация личностного роста;
  - ✓ помощь в преодолении стрессов;
  - ✓ причины, почему не складывается личная жизнь;
  - ✓ прохождение личностных кризисов.
- ✧ Образ «Я», ценности, установки, смыслы деятельности, качество жизни:
  - ✓ выбор между работами/сферами деятельности;
  - ✓ высшие причины и смыслы;
  - ✓ интроспекция — исследование образа «Я»;
  - ✓ обнаружение причин внутриличностного конфликта;
  - ✓ поиск ресурсных состояний;
  - ✓ поиск своего места в жизни;
  - ✓ поиск своего предназначения в жизни;

- ✓ причины семейного сценария (повторяющиеся из поколения в поколение события, болезни);
  - ✓ работа с психосоматикой;
  - ✓ работа со своими сублимностями;
  - ✓ работа со сновидениями и фантазиями;
  - ✓ раскрытие интереса к самопознанию и саморазвитию.
- ✧ Профессиональные психологические задачи:
- ✓ возможность быстро и наглядно получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом и его проблемой;
  - ✓ возможность обратиться к психотравмирующей ситуации клиента через метафору и тем самым избежать его дополнительной ретравматизации;
  - ✓ обход внутреннего сопротивления и рациональных защит путем снижения сознательной цензуры;
  - ✓ получение картины взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности;
  - ✓ снятие внутреннего напряжения и сопротивления клиента;
  - ✓ снятие защитных установок и реакций;
  - ✓ создание атмосферы безопасности и доверия;
  - ✓ создание позитивной обстановки, в которой могут осуществляться групповая коммуникация и обмен мнениями;
  - ✓ установление доверия между психологом и клиентом;
  - ✓ формирование позитивного мышления.

- ✧ Работа с отношениями:
  - ✓ коррекция и терапия межличностных отношений;
  - ✓ преодоление кризисных этапов отношений;
  - ✓ разрешение конфликтов (конфликт с другом, коллегой, деловым партнером и т. д.);
  - ✓ терапия детско-родительских отношений;
  - ✓ терапия супружеских отношений;
  - ✓ возможность увидеть текущую ситуацию в отношениях, понять намерения партнера.
- ✧ Работа со страхом и травмами:
  - ✓ проработка и терапия страхов;
  - ✓ проработка и терапия травм;
  - ✓ прояснение причины болезни (состояния, психологического симптома и т. д.) и нахождение ресурса для ее преодоления;
  - ✓ работа с линией времени, моделирование и исследование любых процессов в прошлом и будущем;
  - ✓ работа с посттравматическим синдромом;
  - ✓ реабилитационная работа.

Впечатляет?

# Глава 1

## Метафорические ассоциативные карты как инструмент

### Что такое метафорические ассоциативные карты (МАК)

**М**етафорические ассоциативные карты (МАК, metamorphic associative cards, МАС<sup>1</sup>) — это современный разносторонний инструмент психологической работы (терапевтической, консультативной и коррекционной), совместимый если не со всеми, то с подавляющим большинством психологических методов, а также способ самопознания и творческого выражения, применимый в педагогике и образовании, бизнесе и психологии.

В настоящее время общепринятой является концепция, которая определяет семь теоретико-методологических

---

<sup>1</sup> По утверждению «Википедии», в некоторых частях мира их еще называют картами kesem.

парадигм психологических вмешательств (интервенций), основываясь на их философско-идейном обосновании:

- 1) психодинамическую (глубинная психология);
- 2) гуманистическую;
- 3) когнитивно-поведенческую;
- 4) экзистенциально-феноменологическую;
- 5) конструктивистскую;
- 6) системную;
- 7) эклектичную и интегративную.

Можно уверенно утверждать, что в каждом из этих направлений существуют ситуации и этапы работы, где МАК оказываются удобнее и эффективнее традиционных подходов. И если это не так на данный момент, то ситуация обязательно изменится в ближайшем будущем.

Процесс появления новых наборов метафорических ассоциативных карт стал настолько стремительным, что энтузиасты МАК уже занимаются разработкой обобщенных алгоритмов создания новых колод (Милорадова, Попова, 2016). В продаже постоянно появляются новые наборы (колоды) карт, ориентированные под уникальные авторские подходы или распространенные запросы. Более того, уже существуют специализированные электронные ресурсы, которые позволяют за разумный промежуток времени создать собственную колоду метафорических карт под индивидуальные запросы. Если же говорить о типографской продукции, то на сегодняшний день я слышал примерно о 90 разнообразных колодах — и их количество продолжает увеличиваться. Число же способов использования исчислению не поддается.

Прежде чем двигаться дальше, определимся с базовой терминологией, которая будет использоваться в этой книге.

Один из основателей метода, Моритц Эгетмейер, в сопроводительном материале к каждой колоде позиционирует способы использования карт именно как игры, а сами карты — как инструмент недогматического самопознания (a tool for non-dogmatic self-discovery). Второй член творческого союза, создавшего первую метафорическую колоду, Эли Раман, был много лет увлечен «изменчивыми структурами» (variable structures) как объектами искусства. О третьем участнике этого творческого союза Джо Шлихтере известно совсем мало — он был гештальт-ориентированным психотерапевтом, возможно, соседом Эли Рамана, и именно ему принадлежит первичная концепция процедур и принципов использования метафорических карт в психологической работе. Поэтому сейчас на Западе считается, что концепция, приведшая к созданию первых колод ассоциативных карт, основана на принципах гештальт-терапии, гуманистической психологии и работах К. Юнга по архетипам и Джозефа Кэмпбелла по мифам (Gatineau, 2010).

Метафорические ассоциативные карты сегодня используются в индивидуальной и групповой работе сотнями (без преувеличения!) разных способов. Такие способы традиционно называются играми, техниками, методиками или сценариями. Сегодня карты применяются более разнообразно и утонченно, чем первоначально предполагали авторы самой первой колоды, но термин «игра», несомненно, имеет право на существование, хотя бы из уважения к первооткрывателям.

Однако лично я предпочитаю термин «сценарий» или «сценарий игры» и буду его использовать дальше в книге. Принципиальной разницы я не вижу, но «просто сценарии» не имеют выраженного игрового компонента. Это структурированная процедура, протокол, направленный на прояснение каких-либо аспектов психической жизни участника процедуры. В некоторых случаях при работе с детьми или в групповой работе процесс приобретает характер эмоционально насыщенной игры, где лидирующая роль переходит от одного к другому, и такие сценарии, естественно, описываются как игровые.

Участников групповой работы далее будем именовать по их роли — участник и ведущий, клиента индивидуальной работы — клиент.

Специалист, работающий с картами, в этой книге обозначается как психолог, но кое-где, помимо воли автора, проскакивает слово «терапевт»<sup>1</sup> (как обозначение специалиста, ставящего перед собой более глубокие задачи, чем психологическое консультирование).

Что такое МАК?

*Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это мультимодальная сенсорная стимуляция, создающая путем неосознанных ассоциаций метафорические образы, способствующие диссоциации субъекта с актуальной проблемой, в результате чего возникает возможность ее ассоциативного и нарратив-*

---

<sup>1</sup> От английского *therapist*, где это слово не имеет смыслового пересечения с медицинской практикой и почти никогда не употребляется в форме *psychotherapist*, как в русском.

ного исследования, а также переноса внутренних побуждений и неосознанных потребностей в зону рационального осмысления.

Возникает вполне закономерный вопрос: почему стимуляция мультимодальная, если стимул вполне однозначный — визуальный? Да, первичный стимул визуальный, однако эмоциональное и рациональное взаимодействие клиента с первоначальным образом на карте вызывает возникновение значительного количества вербальных, телесных и иных ассоциаций, которые и обеспечивают разнообразие взаимодействий применяющего карты психолога с неосознанной и осознанной продукцией психики клиента (Попова, Милорадова, 2014).

Взглянем для примера на табл. 1.1.

**Таблица 1.1.** Тип, характер и суть взаимодействий клиента с метафорической картой

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
Первичное восприятие визуального образа — как мгновенное, неуправляемое, спонтанное РЕАГИРОВАНИЕ	<b>Эмоциональный</b> Визуальный образ вызывает эмоциональную реакцию, которая подвергается интроспективному изучению	Первая спонтанная эмоция ( <b>Oh-реакция</b> ) — удивляющая самого клиента эмоция, зачастую более насыщенная актуальным содержанием его эмоциональной жизни, чем воспринимаемым образом  Адаптированная (вторичная) эмоциональная реакция — эмоция, пропущенная клиентом через фильтры культуры и воспитания, «приглаженная» эмоциональным контролем

Продолжение ⇨

Таблица 1.1 (продолжение)

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
		Формирование общего эмоционального тона контакта с картой — создание <b>настроения</b>
Осмысление изображения — рациональное осознание визуального образа	<b>Рациональный</b> Визуальный образ осознается, вербализируется, трансформируется в слово, словесные формулы обобщаются в символы и ассоциации — в нарративном процессе выкристаллизовываются <b>смыслы</b>	Вычленение фигур из фона (выделение важных для клиента деталей)
		Объединение фигур в осмысленные отношения — формирование сюжета
		Проекция собственных мыслей и отношений на элементы сюжета
		Восприятие изображения как общей картины, объединенной сюжетом (в статике), — формирование смысла сюжета
		Вербализация сюжета картинки через проговаривание — осознание смысла
		Предпочтение отдельных деталей (и/или речевых конструкций, так как скрытые смыслы часто осознаются в процессе вербализации) и придание им функции передачи конкретных смыслов (символических значений) — <b>символизация</b>
		Рациональное (сознательное) объединение символов вокруг событий и временной

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
		<p>оси — развитие сюжета (в динамике) в форме нарратива — разворачивание его как объяснительной и прогностической модели с включением проекций и защит, рационализаций, когда «всплывший» актуальный психический материал вступает в противоречие с привычным обликом реальности</p> <p>Объяснение (толкование) символа на различных уровнях понимания и принятия (индивидуального-культурального, сиюминутного — устойчивого, обыденного — экзистенциального восприятия), переводит толкование символа в актуальную <b>метафору</b>, учитывающую <b>индивидуальность и момент действия</b></p>
<p><b>Творчество</b> как развитие осознанных <b>смыслов</b>, актуальных <b>ассоциаций</b> и индивидуальных <b>метафоров</b> под влиянием актуальной эмоции</p>	<p><b>Творческий</b> Переработка актуального осознанного и неосознанного содержания психики, откликнувшегося на визуальную стимуляцию</p>	<p>Открытие <b>личности</b> в ее <b>индивидуальности</b> и актуальном состоянии через творчески осмысленные значимые <b>смыслы</b>, личные <b>ассоциации</b> и собственные <b>метафоры</b> для терапевтической интерпретации симптома (проблемы) — столь искомый нами результат, ведущий к инсайту</p>

Таблица 1.1 (окончание)

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Суть взаимодействия
		Арт-терапевтические способы дальнейшей трансформации и реализации творческого импульса — создание творческой продукции, включающей или опирающейся на визуальный облик карты, или вербальный ассоциативный ряд, или завершенный нарративный процесс

В таблице предпринята попытка свести воедино психологические феномены, задействованные в процессе работы с метафорическими ассоциативными картами. Надо понимать, что не все из упомянутых явлений присутствуют одновременно и всегда, но взаимосвязи между ними в таком представлении видны более ясно.

Давайте подробнее рассмотрим упомянутые в таблице феномены.

*Восприятие* — в последовательной триаде, описывающей процесс получения мозгом информации из внешнего мира, «ощущение — восприятие — представление» оно занимает среднюю позицию. Именно восприятие формирует первую ответную реакцию. Все последующие реакции будут уже опираться на *представление* — процесс, в котором объект пропускается сквозь индивидуальные «фильтры», формирующие в сознании субъекта обобщен-

ный образ, искаженный субъективным выделением главных и основных черт объекта, ситуации. Именно поэтому «...наши органы чувств выдают столь фрагментарные и несовершенные данные, что мозг вынужден интерпретировать их на основе оценок вероятности, вместо того чтобы воспринимать напрямую. Он не столько “видит” мир, сколько гадает о нем» (Уоттс, 2009). И в этом корни обязательного (!) искажения информации при формировании представлений об объекте. Сама структура личности, ее предшествующий опыт, устоявшиеся познавательные (когнитивные) стратегии определяют, что в процессе представления окажется главным, а что отсеется как второстепенная и ненужная информация, в каком направлении произойдет обобщение и «каталогизация» в памяти образа объекта.

*Проекция* (от лат. *projectio* — «выбрасывание») — этот термин и психологическое понятие ввел З. Фрейд. Он предположил, что, когда психика не может овладеть внутренним возбуждением, тогда происходит проекция (выбрасывание) этого возбуждения из сферы подсознательного с формированием невроза. Автор одной из наиболее популярных и старых проективных методик — ТАТ (тематический апперцептивный тест) — Г. Мюррей проекцию трактовал более широко — как «естественную тенденцию людей действовать под влиянием своих потребностей, интересов, всей психической организации». Приписывание клиентом образу на карте определенного смысла (определенных действий, мыслей, слов) оказывается одной из форм проекции неосознаваемого им актуального содержимого собственной психики.

Например, карта # 75 малой колоды ОН; клиент — мужчина, 29 лет, обратился с проблемой затянувшегося депрессивного состояния после разрыва с девушкой. «Я вижу, как один из персонажей сказал другому: “Нам с тобой не по пути”, — и ушел. И вот он идет, и даже со спины видно, что ему тяжело идти, а второй стоит, ошеломленный, и не знает, как ему жить дальше». Очевидность проекции собственных переживаний клиента на карту не нуждается в дальнейшем комментировании.

Смыслы, упоминаемые здесь, — это, несомненно, личностные смыслы. Попытка обсуждения проблемы смыслов в одном-двух абзацах книги с прикладным значением — абсолютно неблагоприятное занятие. Уместным будет упомянуть высказывание А. Н. Леонтьева: «Проблема смысла... это последнее аналитическое понятие, венчающее общее учение о психике, так же как понятие личности венчает всю систему психологии», стоящее эпиграфом к книге Д. А. Леонтьева «Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности». И отослать читателя к этой книге.

Базовое определение из психологического словаря: «**Смысл личностный** — субъективно воспринимаемая повышенная значимость предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива» — скорее определяет широту проблемы, чем исчерпывает ее. Осознанность личностных смыслов может быть различна, и обсуждение их — одна из задач, стоящих перед психологом в консультативной и терапевтической деятельности.

*Нарратив* (от англ. *narrative* — «история, повествование»), или *нарративный процесс*, или *нарративная терапия*, — целое большое направление практической психологии и консультирования, использующего нарратив как метафору для практической работы (White, Epston, 1990). Основные принципы этого направления опираются на идею, что представления человека о том, чем/кем он является (представления о собственной идентичности), конструируются в форме историй (нарративов), содержащих описание и объяснение смыслов, ценностей, намерений, мотивов (Кутковая, 2014, с. 23–33).

*Ассоциация* здесь понимается абсолютно традиционно — как спонтанная связь, возникающая между двумя или более психическими образованиями (ощущениями, двигательными актами, восприятиями, идеями, воспоминаниями и т. п.) в процессе психической деятельности индивида.

*Метафора*. Если «пехота — царица полей», то метафора — царица практической психологии. «Все человеческое поведение может быть так или иначе представлено на языке аналогий или метафор разного уровня абстрагирования» (Маданес, 1999). Метафора в психологическом контексте предстает как любое языковое выражение с переносным смыслом, которое позволяет перенести реальность одного понятия на другое, более яркое (Липская, 2009). Метафора действует не напрямую, но метафорически выраженный опыт клиент реально проживает и принимает, он становится его собственным опытом.

В психологической работе метафора имеет несколько важных функций (Трунов, 1997, с. 14–20), таких как:

- ✧ экспрессивная функция — клиент с помощью метафоры выражает трудный для вербализации опыт (настроение, чувства, впечатления и т. д.);
- ✧ диагностическая функция — выбираемые клиентом образы детерминированы его сознательными и бессознательными мотивами. Именно эта функция широко используется в проективных методах вообще и в МАК в частности;
- ✧ диссоциирующая функция — состоит в «овеществлении» проблемы и ее экстерниоризации, то есть «перемещении» проблемы из «внутреннего поля» пациента во «внешнее». Это, во-первых, дает возможность клиенту увидеть со стороны свою проблему и самому найти пути ее решения, а во-вторых, позволяет психологу осуществлять различные терапевтические интервенции (например, техники символдрамы, гештальт-терапии, НЛП, эпистемологической метафоры);
- ✧ поясняющая функция состоит в том, что благодаря символическому замещению абстрактных понятий и приданию им «осязательной» формы облегчаются восприятие и усвоение различных психологических феноменов.

При этом «за наличием многочисленных школ в психологии стоит гораздо меньшее число базовых метафор, имеющих, как правило, характер визуального образа или образа действия и задающих тот смысловой корень, из которого произрастают психологические теории» (Петрен-

ко, 2013, с. 4–23). Объективный взгляд дает нам возможность увидеть, как во многих направлениях с течением времени базовая терапевтическая метафора от стадии «интерпретации симптома» сначала трансформируется в «объяснительную модель», затем в «прогностическую модель», а потом начинает довлеть над последователями метода и приобретает характер «научной аксиомы», в итоге превращаясь в догму.

*Инсайт* (от англ. *insight* — «проницательность», «проникновение в суть», «понимание», «озарение», «внезапная догадка», «прозрение») — весьма популярный и очень многозначный термин из практической психологии и психотерапии. Суть обозначаемого им явления состоит в неожиданном и очень ярком (в контексте внутреннего переживания) прорыве (озарении) к пониманию насущной проблемы путем постижения ситуации в целом, а не в результате анализа или обдумывания. Термин введен в обращение в начале XX века американским психологом немецкого происхождения Вольфгангом Келером.

Кроме того, к работе с МАК в полной мере применим сформулированный Ф. Перлзом *принцип соотношения фигуры и фона*: наиболее значимые детали занимают центральное место в сознании, образуют фигуру, менее важная информация отступает на задний план и образует фон.

Наиболее частым аспектом работы, реализуемым с помощью МАК, является *интроспекция* (от лат. *introspecto* — «смотрю внутрь») — процесс знакомства со своей сущностью, собственным психическим устройством.

Этот процесс знаменует собой начало терапии в любой психотерапевтической парадигме.

Столь значительный арсенал взаимодействия с актуальным содержанием психики клиента обеспечивает то, что метафорические ассоциативные карты оказываются универсальным инструментом, широко используемым специалистами различных направлений психологии в практической деятельности (Дмитриева, Буравцова, 2015; Кац, Мухаматулина, 2013; Киршке, 2010; Морозовская, 2013).

В зависимости от профессиональной позиции психолога МАК воспринимается и как психодиагностический инструмент, и как инструмент воздействия на клиента, и как способ взаимодействия психолога с клиентом (Федосина, 2016, с. 48–54). С методологической точки зрения МАК рассматривают и как проективную методику, и как вариант арт-терапии, сказкотерапии (Кузьмин, 2015), мифологического осмысления реальности (Казанцева, 2017) и т. д.

Например, Е. Морозовская утверждает, что «методологически проективные карты относятся к экспрессивной терапии как к подклассу креативной терапии, в свою очередь являющейся классом арт-терапии» (Морозовская, 2014).

Но у автора данной книги другое, более клиническое, понимание слова «терапия» относительно человеческой психики. Для меня «терапия» — это в первую очередь избавление клиента от страдания, а в случае психотерапии — избавление от страдания душевного. Отношение

же к психотерапии, которое можно встретить среди поклонников глубинной психологии, как к образу жизни и способу непрерывного личностного совершенствования мне кажется несколько избыточным, ведь в этом случае психотерапевт невольно оказывается в роли «учителя жизни», а это, собственно, несколько иная позиция и несколько иная ответственность. Отсюда и личное предпочтение краткосрочных методов терапии, и взгляд на ожидаемые результаты терапии (избавление от страдания или разрешение проблемы). И с этих позиций использование метафорических ассоциативных карт не выглядит целостным методом, а приобретает облик скорее технического приема или инструмента.

*Для меня техники использования метафорических ассоциативных карт не являются самостоятельным методом, а представляют собой инструмент, способный повысить эффективность работы в контексте любого метода, который предпочитает психолог или психотерапевт.*

Ни один сценарий не обеспечит вам возможность решить запрос клиента только одними лишь картами. Вы кто? Гештальт-терапевт, символдраматист, глубинный аналитик? Ваши основные терапевтические методы — вот способ решения клиентского запроса! А карты всего лишь облегчат вам вхождение в этот процесс, помогут с установлением доверия, в какой-то мере ускорят аналитический процесс.

Очевидно, что стратегической целью практически любой терапевтической работы является подбор адекватной для

клиента интерпретации его симптомов специфическими для данного метода инструментами с целью достижения клиентом инсайта. Да, работа с метафорическими картами сама по себе может явиться непосредственной причиной инсайта. И все, результат достигнут?

Нет.

Получение инсайта вовсе не значит, что достигнута цель психологической работы. Инсайт не конец терапии, инсайт — только этап. Полученное в результате инсайта (катарсиса, телесного сдвига и т. д. — здесь может быть длинный синонимический ряд) осознание проблемы еще необходимо перенести в область деятельности клиента, повседневности, адаптировать клиента к новой жизни в соответствии с вновь открывшимися гранями реальности и с новым уровнем его жизненных ресурсов. И такую последовательную терапию возможно спланировать и реализовать только в русле последовательной стратегии методологически разработанного терапевтического процесса. Карты не заменят «стратегии» ни сами по себе, ни как самостоятельный метод!

*Не пытайтесь инструментом заменить метод — и вас не постигнет разочарование.*

Мне кажется, что избыточная вера в «собственную силу карт» проистекает из нерационального и непрофессионального переноса на все виды карт мистической и эзотерической символики Таро и других гадательных практик, а также из-за присутствия среди «карточных психологов» значимого количества разнообразных астрологов, таро-

логов и бывших магов, которые переквалифицировались в «практических психологов» из-за причуд российского законодательства и налогообложения.

*Психологу и психотерапевту надо не «толковать расклад», пытаясь найти смыслы в случайном порядке карт, а поощрять клиента к рассказу, творчеству, углубленному прочувствованию и описанию собственных эмоций, переживаний и открытий.*

С другой стороны, упомянутое выше разнообразие взглядов показывает, что достоинства МАК как универсального психологического инструментария активно и эклектично осваиваются представителями практически любых направлений психолого-педагогического сопровождения, консультирования и психотерапии.

И сегодня по факту МАК является методикой, применяемой для решения широчайшего круга проблем: от подбора кадров и профессионального коучинга до разрешения тяжелых жизненных ситуаций, анализа семейных отношений и работы с расстройствами аутистического спектра.

По мнению большинства специалистов, метафорические ассоциативные карты по своей методической сути, несомненно, относятся к проективным методикам (Акимова, 2005), то есть опираются на исследование продуктов фантазии (воображения) и таким путем дают возможность заглянуть во внутренний мир человека, вскрыть индивидуальные особенности личности, ее структурных элементов — ценностей, установок, ожиданий.

Научный приоритет в использовании названия «проективные методики» принадлежит Л. Франку, который объединил этим термином несколько методик исследования и описания личности, весьма отличающихся друг от друга, но имеющих общие фундаментальные черты:

- ✧ неструктурированность описания результатов, подразумевающую бесконечное разнообразие возможных результатов;
- ✧ неясные, обобщенные, размытые стимулы, которые оказываются «экраном», на который испытуемый «проецирует» свои проблемы, личностные особенности, состояния;
- ✧ выявление у личности скрытых, неосознаваемых, вытесненных качеств;
- ✧ стремление к интегральному, глобальному описанию личности во всем многообразии ее проявлений.

Однако при этом «проективные методики» как инструмент психологической диагностики много десятилетий продолжают оставаться под огнем обоснованной критики. Если кратко, претензии сводятся к недостаточной объективности полученных описаний, трудности их стандартизации и проверяемой квалиметрии (психометрии), излишней индивидуализации, зависимости от индивидуального опыта исследователя, трудной (или вообще невозможной) валидации, произвольности толкований (Щербатых, Ермоленко, 2016).

Но эти недостатки превращаются в достоинства, когда мы начинаем говорить об индивидуализированной терапии

(коррекции), учитывающей сиюминутные изменения психического состояния индивида и его душевных процессов.

Особенность и преимущество проективных методов состоят в том, что процесс взаимодействия клиента со стимульным материалом является весьма неочевидной процедурой, без ясных «желательных» или «нежелательных» ответов. Так как клиент не может «угадать» способы интерпретации сделанных им выборов и их связь с теми или иными проявлениями личности, он не прибегает к маскировке, искажению, защитным реакциям.

Сам процесс обследования обычно вызывает любопытство со стороны испытуемого, он легко и с интересом вовлекается в этот процесс, редко проявляет негативизм, быстро идет на контакт. Именно поэтому в повседневной практике появляется тенденция рассматривать проективные методики как терапевтический и консультативный инструментарий, облегчающий установление доверительного диалога с клиентом, а диагностическая ценность отступает на второй план. При таком подходе ценность диагностических данных напрямую зависит от умений психолога, а полученные диагностические характеристики оказываются приятным, но не самым важным дополнением.

Именно отсюда проистекает популярность проективных методик — от «Пятен Роршаха», интерпретация которых требует серьезной подготовки клиента и длительного обучения психолога, через тест Сонди, ТАТ и «рисуночные

тесты» («Рисунок дома», «Рисунок человека») к простейшим картинкам в тесте определения готовности к школьному обучению.

*В линейке проективных методик, где на одном полюсе находятся «Пятна Роршаха» с их абсолютной абстрактностью, а на другом примитивные по сюжету рисунки из «Теста готовности к школе», которые любой взрослый человек истолкует абсолютно однозначно, метафорические ассоциативные карты занимают позицию золотой середины<sup>1</sup>.*

Как стимульный материал МАК обычно несут вполне узнаваемое изображение, но степень обобщения и детализации такова, что даже один и тот же испытуемый в разное время видит на них различные детали и по-разному трактует. Я говорю сейчас в первую очередь о картах-первопроходцах, с которых начиналось это направление, — о колодах, появившихся в результате сотрудничества Эли Рамана и Моритца Эгетмейера. Каждая новая затем появившаяся колода в соответствии с авторской концепцией смещалась к тому или иному полюсу, но общая тенденция все же такова.

Так, к примеру, колода ЕССО, по сути, представляет собой бессюжетные абстрактные цветовые коллажи, предельно свободные для толкования. И напротив, колода BOSCH представляет собой четкие фрагменты картин Иеронима

---

<sup>1</sup> «...Оптимальным условием для проекции глубинных слоев личности является умеренный уровень неоднозначности стимульного материала» (Общая психодиагностика, 2001, с. 60).

Босха, при этом насыщенные мелкими многозначными деталями.

Описывать историю появления и развития метафорических ассоциативных карт как отдельного вида психологического инструментария пока нет смысла. Несмотря на то что история МАК еще очень коротка (1975 год — первая колода Эли Рамана, 1982-й — начало сотрудничества Эли Рамана и Моритца Эгетмейера, 1985-й — первая публичная презентация), уже кипят битвы за приоритеты — и счастье, что мы еще можем точно сказать, кто создал самую первую колоду (ОН). Несомненно, в ближайшие годы появятся интересные исследования, которые представят заинтересованным читателям многообразные версии создания МАК.

Но вот о чем хочу сказать обязательно, так это об «открытости» метафорических ассоциативных карт и стремлении отдельных наставников сделать их «цеховой принадлежностью», недоступной для непосвященных. В этой ситуации есть три основных вектора:

- ✧ экономические интересы обучающих наставников;
- ✧ принципиальный запрет для людей, не имеющих психологической или медицинской подготовки, на ведение консультативной или психотерапевтической работы;
- ✧ вполне естественное желание нормальных людей самостоятельно использовать карты для саморазвития, стимуляции творческого воображения, арт-деятельности, игр с детьми.

Тенденция отдельных представителей МАК-тусовки «монополизировать» и «зарегулировать» право работы с МАК как с общедоступным инструментом имеет в основе экономические интересы и в своей логике требует провозглашения «МАК-психологии» как отдельного направления. Восприятие же МАК как всеобщего инструмента вступает в противоречие с «цеховой монополизацией».

Тенденция к «зарегулированию» вызывает настороженность не у меня одного<sup>1</sup>, и, надеюсь, она минует как «детская болезнь» развития. Экономические интересы обучающихся центров и тренеров останутся их собственными интересами, психотерапией и психологическим консультированием будут заниматься только профессионально компетентные специалисты с психологической и/или медицинской подготовкой, а метафорические карты для самостоятельного использования заинтересованными людьми будут по-прежнему доступны. И кстати, хочу напомнить, что Моритц Эгетмейер в инструкциях к своим колодам нигде не упоминает о присутствии психолога или любого другого сертифицированного специалиста.

Метафорические ассоциативные карты — надежный помощник для каждого специалиста, который работает с людьми, так как позволяют наладить коммуникацию, создать атмосферу доверия, интереса к самопознанию и саморазвитию, а также закладывают «канву» желаемого контекста общения с клиентом или группой.

Метафорические ассоциативные карты как обыденный рабочий инструмент успешно используются на этапе

---

<sup>1</sup> Например, Зоя Голян, «Баба-Яга против...» (<http://makomania.ru>).

прояснения запроса клиента и на стадии непосредственной работы с терапевтическим запросом. МАК могут являться основным консультативным методом, а могут создавать разгрузочные паузы или переключения (когда терапевтический диалог заходит в тупик или клиент чувствует утомление), помогают разорвать бессмысленную дискуссию, найти новые «входы» в состояние клиента. В символдраматическом процессе карта может оказаться визуальной опорой упражнения, в гештальте поможет уточнить восприятие собственных эмоций, разложить сложную эмоциональную реакцию на составляющие. При этом спектр применения невероятно велик — от эмоционально отстраненного профессионального коучинга до развития эмоций и интимных тренингов «женского начала».

Может сложиться ошибочное впечатление, что свои достоинства метафорические ассоциативные карты демонстрируют преимущественно в индивидуальной работе. Вовсе нет. Достоинства МАК в равной степени проявляются и в индивидуальной, и в групповой работе. В связи с тем что работа в группе заслуживает отдельного обсуждения, мы подробно рассмотрим ее в одном из следующих разделов.

## Работа с картами

Итак, еще раз: метафорические ассоциативные карты — это инструмент, которым вы будете пользоваться, чтобы решить свои специфические задачи. Как любой инструмент, они будут работать в опытных руках и не будут работать без вашего участия.

Количество сценариев, естественно, непрерывно растет и имеет бесчисленное множество вариантов. Какие-то из этих сценариев универсальны, какие-то завязаны на определенную колоду.

Сценарии прилагаются к колодам. Многие авторы периодически их публикуют в открытых источниках (в Интернете), другие продают как «секретную технологию» на авторских семинарах. Я по мере возможности старался избегать публикации методик, которые имеют установленное авторство, но ни в чем не могу быть уверен — многие из собранных мною за последнее десятилетие сценариев я получал, возможно, через вторые-третьи руки без упоминания исходного авторства. Если такое произойдет, я заранее приношу свои извинения, так как не имел на то злого или корыстного умысла. И естественно, я не включал в сборник сценарии, сопровождающие авторские колоды.

## Правила работы с метафорическими ассоциативными картами

Индивидуальная и групповая работа с картами подчиняется простым правилам.

1. Любое толкование карты участником или клиентом — **правильное**, любые ассоциации — **правильные**, любая эмоция — **правильная** («Хозяин карты — хозяин рассказа»).
2. Клиент или участник имеет право отказаться говорить о своей карте или заменить карту **без объяснения причин**.

3. Любой участник имеет право высказать свой комментарий к карте другого участника, но не раньше, чем тот закончит собственный рассказ.
4. Никто из участников не может критиковать другого участника за высказанный комментарий к карте.
5. Когда участник или клиент говорит и описывает свою карту и свои переживания (комментарии), его нельзя перебивать.

## Фундаментальная последовательность работы

Работа с картами схематически состоит из трех шагов.

*Первый шаг — создание контекста и объяснение смысла и правил работы с картами (что, зачем, как), второй — отбор карт и/или их расклад, третий — собственно метафорическая работа, которая должна привести либо к вскрытию и осознанию клиентом своих подлинных мыслей и эмоций, либо к обходу защитных реакций, либо к решению других задач, которые ставит перед собой психолог.*

Практика подсказывает, что **первым шагом часто пренебрегают**, сокращают ради «экономии времени» или необоснованно надеются на априорную осведомленность клиента. Это серьезная ошибка. Рассказывая о методе, описывая последующие действия, уточняя контекст проблемы или запроса, вы закладываете фундамент успешности последующей работы. Осведомленность о методе тоже обычно самим клиентом оценивается необъективно.

Лучше повторить очевидное, чем упустить основное. Клиент должен понимать, что он делает, помнить, зачем он это делает, и знать, как это делать. Отдельная задача — объективизация ожиданий клиента по отношению к результатам сессии: обесценивание столь же вредно, как и глобализация.

*В литературе часто встречается метафорическое сравнение первого этапа с посевом, зерна которого взойдут в процессе работы.*

**Второй шаг** — отбор и расклад карт.

Карты могут отбираться *вслепую* (рубашкой вверх) и *открыто* (вверх изображением).

Карты могут отбираться путем случайного выбора, путем последовательного перебора или произвольного выбора из всей открытой или закрытой колоды.

Случайный выбор позволяет увидеть спонтанные реакции клиента и сэкономить время, но обычно используется вне рамок структурированных сценариев — в тренинге эмоций, при знакомстве со смысловой системой клиента, объяснении метода и т. д.

В рамках работы со структурированным сценарием наилучшим является применение открытого отбора карт из полностью разложенной колоды — в этом случае выбор клиента является наиболее точным. Однако встречаются случаи, когда поведение клиента, его высокая тревожность или настороженность делают предпочтительным выбор последовательным перебором, который заставляет

держат в поле зрения только одну из отбираемых карт (сосредотачиваясь на ней, выбирая ее по принципу приблизительного соответствия запросу, а не сравнительного выбора из нескольких близких по сюжету карт).

К основной колоде могут подключаться дополнительные карты или колоды. Например, колода ОН состоит фактически из двух колод по 88 карт — большой и малой. Большие карты представляют собой рамки (фреймы), которые могут изменить контекст малой карты в очень широких пределах. Считается, что сочетание визуального стимула со словесной стимуляцией реализует одновременно стимуляцию левого и правого полушарий, способствуя более полной актуализации психической продукции. Смена рамок в этом случае тождественна смене фреймов в том контексте, как это понимается в нейролингвистическом программировании.

Колода Resilio состоит из основной (красной) и колоды с изображением животных (желтой). Колода TanDoo содержит 99 карт с изображениями ситуаций и 44 карты-знака. Колода ANIBI — 96 карт-рисунков и 96 карт со словами на двух языках. Колода MIBI содержит 184 изображения голов и торсов для работы с сублимностями и т. д. «Из сундука прошлого» — 64 основные карты и 32 карты со словами и словосочетаниями<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Создается впечатление, что оригинальная реализация работы со словами и словосочетаниями в ANIBI (автор И. Шмулевич) и «Из сундука прошлого» (Г. Кац, Е. Мухаматулина) определяется в первую очередь требованиями авторского права, не позволившего использовать уже защищенную авторским приоритетом в ОН концепцию фреймов (рамок со словами). Рамки в работе очень удобны, но, увы, уже имеют авторство.

Эти дополнительные колоды могут включаться в работу сами по себе или совместно с основной колодой. Например, основная колода ОН и колода больших карт со словами (рамками, фреймами). Колода с рамками так же успешно включается в работу с SAGA и MYTHOS, да в принципе с любыми колодами, выпускаемыми издательством Моритца Эгетмейера ОН Verlag.

Уникальные включения в колоду обычно хорошо отображены в инструкции и не должны вызывать затруднений, так как просто расширяют границы вашего творчества. Все эти моменты обязательно обозначены в сценарии.

В зависимости от используемого сценария и его целей карты могут выкладываться:

- ✧ в ряд, по мере их выбора или открытия;
- ✧ в виде определенных групп или фигур, объединенных общим смыслом (например, при описании собственной идентичности в сценарии «Трезвая» и «пьяная» идентичность» три карты, описывающие отношение клиента к самому себе, к семье/близким людям и к миру, выкладываются по часовой стрелке вокруг карты, символизирующей идентичность клиента);
- ✧ на специальные рисунки (матрицы) или поля, являющиеся одновременно и подсказкой, и частью ассоциативно-метафорической работы. Примеры используемых автором полей можно увидеть в сценарии «Заветное желание» (см. главу 2) и «Сферы реализации» (см. главу 3). Готовые поля, отпечатанные типографским способом, можно приобрести в Интернете, например «МАКовые

поля. Набор матриц для работы с метафорическими картами» Екатерины Радченко, или создать самому — под конкретный сценарий или задачу.

**Третий шаг** — собственно психологическая работа с отобранными картами и реакциями клиента на них. Здесь уже вступают в действие терапевтические и методологические предпочтения психолога, избирательный интерес к структурам личности и психическим феноменам (см. табл. 1.1) и нацеленность на определенные тактические и стратегические задачи в рамках отдельной сессии или длительного консультативного (психотерапевтического) процесса.

После третьего шага должна следовать реализация целей сессии с использованием полученного в сеансе МАК результата в рамках избранного психологом метода психологических интервенций.

*Сессия, не завершившаяся рефлексией и обсуждением («впитыванием») результатов, обычно оказывается малорезультативной.*

Каждая карта реализует свое воздействие как стимул на разных уровнях психики, позволяя «поднять» в поле осмысления и обсуждения неосознаваемый, вытесненный, «запретный» материал.

Визуальный стимульный материал в процессе осмысления и рассказа вербализуется, ассоциируется и метафоризируется, на этот процесс проецируются текущее эмоциональное состояние и актуальное содержание сознания. Конечный «продукт» при этом оказывается более комфортным для клиента, нетравматичным в обсуждении.

**Важно:** психолог должен сначала создать мост между обсуждаемой проблемой (личностной идентичностью, ситуацией) и выбранной картой, после сосредоточиться на карте и провести клиента по всем уровням восприятия карты (см. табл. 1.1), а затем, воспользовавшись мостом, снова вернуться от проекций к теме работы. То есть мост — обсуждение — обратный мост.

Технически это решается следующим образом.

1. Установление связи между картой и проблемой/запросом (мост): «Что на выбранной вами карте кажется вам общим с обсуждаемой проблемой? Видите ли вы связь этой карты с вашим запросом?»
2. Обсуждение изображения на карте и связанных с ним эмоций, ассоциаций, смыслов (см. табл. 1.1).
3. Возвращение из «пространства карты» в «пространство проблемы» (обратный мост): «Про что в вашей жизни ЭТО? Теперь, когда мы обсудили карту, не изменилось ли ваше восприятие... (проблемы/запроса)? Может, сейчас вам кажется, что другая карта может более точно описать ваш запрос?»

Особенностью метафорических ассоциативных карт является то, что работа на всех уровнях восприятия стимульного материала происходит практически одновременно, но у каждого клиента превалирует индивидуальный уровень предпочтений, который он *предпочитает излагать*. При умелом направлении со стороны терапевта остальные «слои» тоже легко поднимаются в поле осознанности. Это позволяет в процессе одной работы с картой получить

легко и быстро значительный объем информации о клиенте. Главное — быть внимательным к последовательно возникающим переживаниям и состояниям клиента.

*К примеру, возьмем работу с картой #45 в классической колоде ОН. На карте изображена детская горка (детская площадка). Клиент — мужчина, старше 40. Извлекая случайную карту закрытым способом, дает первую эмоциональную реакцию восклицанием «Ох!» и тут же расплывается в улыбке. На вопрос «Что вы сейчас чувствуете?» отвечает быстро и охотно: «Как будто окунулся в детство, так радостно и беззаботно стало, так неожиданно...» (первая эмоция). На предложение рассказать о том, что он видит на карте, начинает делиться воспоминанием, как с ребенком ходил на площадку, сообщает о том, что скучает по сыну, и тут же сам (!) обращает внимание на смену точки зрения (смену идентификации). Как только речь заходит о сыне, клиент перестает чувствовать себя ассоциированным с происходящим на площадке и переходит в позицию наблюдателя: «Сначала сам почувствовал себя на этой горке ребенком, в детстве; а сразу после этого начал вспоминать, как ходил с сыном гулять, — увидел детскую площадку со стороны, сразу почувствовал себя ответственным, горка высокая, ребенок может упасть (проекция собственного родительского беспокойства, заботы)».*

Кажется, клиент не сказал ничего важного?

Но все происходящее заняло менее двух минут, а клиент уже на ассоциациях сообщил вам об актуальном переживании, вступил в доверительный контакт, открылся

к дальнейшей работе, побывал в двух естественных для себя идентичностях — «Я-ребенка» и «Я-взрослого», указал на значимость ребенка в его спектре ценностей. Это не диагностика, это уже работа...

## Типы колод

Можно сказать, что устоявшейся и общепринятой на сегодня типологии колод по их составу и назначению не существует. Однако обширное предложение требует хотя бы некоторой внутренней организации. Первыми типологию колод стали использовать сайты и интернет-магазины, торгующие этой продукцией.

Перечень довольно разнородный: универсальные карты, портреты, архетипы, субличности, женская и мужская идентичность, ресурсные, детские, психосоматика, абстрактные, травмы, природа, животные, сказочные, текстовые, коучинговые, моноколоды (дороги, двери, окна) и т. д. А еще перинатальные, родовые, мандалы и даже «Таро как МАК».

В такой свободной типологии есть смысл для продавцов — эта классификация позволяет показывать один и тот же товар в разных категориях, создавая иллюзию бесконечного разнообразия. Но это именно иллюзия, ведь, например, из 90 колод, представленных на сайте, 76 отображаются также и в рубрике «Универсальные».

Мне рациональная типология карт кажется очень сложной задачей, такой же как классификация произведений

искусства. Да, мы можем выделить портрет, пейзаж, жанровую картину, натюрморт... Но как только возникает вопрос точного отнесения к какой-то категории конкретного шедевра — тут же возникают споры.

Поэтому я предлагаю ориентироваться всего на две категории: универсальные карты и карты под конкретный запрос. В этой книге я в основном упоминаю две универсальные колоды — это, конечно, ОН и для меня — Resilio, хотя последняя авторами изначально позиционировалась как колода под запрос «преодоление стресса».

Также часто говорю о «сказочных колодах», которые, несомненно, архетипичны. Это SAGA, MYTHOS, 1001, Shen Hua и др.

«Детские» колоды, в моем понимании, — это те, чей графический язык соответствует детскому восприятию. Это, к примеру, мерлиновская серия Ицика Шмулевича, аналогичные колоды других авторов. Идеальной «подростковой» колодой мне кажется ANIBI, настолько психологически точно позиционированы сюжеты ее карт.

Отдельно надо упомянуть текстовые колоды, которые представлены карточками только со словами (вопросами). Смешанные колоды, имеющие и словесную часть, и изобразительную (ОН, ANIBI, «Из сундука прошлого»), я бы сюда не относил.

Кроме того, в сценариях нередко упоминаются ресурсные колоды, которые часто являются также и картами для

коучинга, то есть ориентированы на работу с конкретным запросом. Ресурсные карты — это обычно карты для бизнеса. И названия у них говорящие: «Ресурсы», «Ресурсы и силы» и т. п.

Закрывать этот раздел хочу простым советом. При выборе колоды не ориентируйтесь на название, пусть даже идеально совпадающее с вашим запросом, обязательно знакомьтесь с содержимым. Большинство серьезных сайтов, торгующих этой продукцией, дают возможность увидеть примеры оформления и содержания приобретаемых карт. Спокойно посмотрите их и только потом принимайте решение.

Перечитывая уже написанный раздел, я вдруг понял, что совершил классическую ошибку «умного наставника» — я забыл рассказать о самом очевидном.

## Очевидные условия успеха

Общаясь много лет со студенческой аудиторией, я не устаю повторять своим студентам фразу: «Основной инструмент работы психолога — это его личность, основной навык — это коммуникация». И при взаимодействии с таким увлекательным инструментом, как метафорические ассоциативные карты, эта аксиома остается по-прежнему основополагающей: психологу необходимо уметь говорить и слушать.

*Главное — не перепутать, когда говорить, а когда слушать.*

Залогом успеха является способность психолога или ведущего группы сопереживать проблемам клиентов, умение осознанно и своевременно переходить во внутреннюю «позицию» сопереживания в момент работы.

Обязательное условие успеха — умение выстраивать коммуникацию, демонстрировать заинтересованное слушание и правильно задавать направляющие диалог вопросы. Причем ключевым для данного абзаца является слово «диалог»: клиент не должен все время говорить только сам или быть пассивным слушателем.

Я понимаю, что говорю сейчас вещи на первый взгляд банальные, но многие начинающие психологи раз за разом повторяют эти ошибки. Особенно когда увлекаются красочными картинками МАК и открывающимися перспективами.

Клиента надо слушать, клиента надо направлять, задавая вопросы. Существуют целые терапевтические направления, которые позволяют клиенту вести свободный почти монолог, например эмпатическое слушание по Карлу Роджерсу. Есть такая модель. Она временем доказала свою эффективность и право на существование. Но это далеко не единственный способ.

Дальше изложены азы, необходимые начинающим. Опытные специалисты, имеющие подготовку в других методах, наверняка имеют в своем арсенале гораздо более изощренные инструменты, такие, например, как «чистый язык» Дэвида Гроува или сопровождение в методе Эрнеста Росси.

## Говорение

По моему глубокому убеждению, говорить психологу необходимо только в самом начале сессии, на этапе «посева». И вот здесь не стоит жалеть слов.

После знакомства с клиентом и запросом специалист должен самопрезентовать, убедить клиента в своей способности решить возможные проблемы. Далее должен произойти «посев» — клиенту надо дать необходимую информацию о том, что и как сейчас будет происходить, почему это крайне важно и какой замечательный и эффективный метод будет применяться. Это требуется для того, чтобы результаты сессии не обесценились клиентом, а воспринимались им как ценность на пути к решению его проблем.

При входе в процесс психолог должен перестать руководить клиентом, а пребывать где-то на полшага позади, направляя, но не подталкивая; обращая внимание, но не приказывая.

Говоря коротко, основное содержание речи психолога сводится к «посеву»: как вовремя вы пришли для решения этой проблемы, сейчас мы займемся важными и эффективными процедурами, зарекомендовавшими себя во всем мире, которые помогут вам с моей помощью при разумных усилиях и в разумное время избавиться от того, что вас тревожит...

Успешность «посева» зачастую определяет успешность отношений с клиентом впоследствии.

Все остальное время психолог должен по большей части слушать.

## Слушание нерефлексивное

Отвлеченно-теоретически мы можем рассматривать два способа слушания: *нерефлексивное* и *рефлексивное*.

Нерефлексивное слушание возникает, когда мы не мешаем клиенту вести рассказ, давая ему возможность высказаться, «спустить пар».

И здесь наше слушание должно быть в первую очередь заинтересованным.

Заинтересованность должна проявляться в выражении лица, позе и жестах психолога, но самое главное — в его внутреннем настрое на доброжелательное сопереживание клиенту. Распространенный афоризм о том, что «коучинг — это терапия минус эмоции», абсолютно не исключает заинтересованного слушания в процессе коучинговой сессии.

Нерефлексивное слушание приемлемо, если:

- ✧ клиент стремится высказать свою точку зрения, очень эмоционален и проявляет активность;
- ✧ клиент испытывает отрицательные эмоции и торопится высказать то, что его тревожит или причиняет страдание;
- ✧ клиент долго испытывал смущение, неуверенность и затруднения и наконец нашел в себе силы высказаться;
- ✧ клиенту трудно выразить словами то, что он хочет сказать;
- ✧ о клиенте необходимо узнать как можно больше (например, на первой сессии).

Еще, как вариант, такое слушание может сложиться, когда мы максимально сосредоточены на словах собеседника, стараясь не упустить ни единой крупички смысла, ни единого нюанса описываемых событий.

В рамках консультативной или терапевтической сессии такое слушание имеет смысл только в том случае, если вы умеете молчать, ясно демонстрируя при этом всем своим видом понимание, поддержку и доброжелательность. В противном случае у клиента может возникнуть впечатление, что его не слушают. Очевидно, это крайне нежелательное впечатление.

Нерефлексивное слушание может иметь и активный вариант, когда мы, пользуясь естественными фразами в речи клиента, стимулируем беседу одобрительными и поощряющими междометиями («угу», «да-да», «ух ты!», «здорово!») и адекватными жестами (кивками). Это «подталкивание» по своей интенсивности должно быть созвучно эмоциональности клиента. Для возбужденного человека нужен явно демонстрируемый интерес, для сдержанного достаточно кивков и мимики, адекватной рассказу. Грамотный психолог уже на этом этапе может подстроиться к клиенту, настраиваясь на его темп речи, ритм дыхания, отзеркаливая позу и жесты.

**Навык активного слушания** опирается на три весьма простых действия: одобрение, уточнение и отражение.

Эти действия позволяют, не отвлекая внимания на самих себя (не заставляют технику слушания довлеть над смыслом и содержанием процесса), сосредоточиться на

рассказе клиента и в то же время поощряют его высказывать свои мысли. Эти навыки создают комфортную обстановку для клиента.

## **Одобрение вербальное и невербальное**

Одобрение опирается на телесные или речевые сигналы, которые психолог (терапевт) использует для того, чтобы поощрить (воодушевить) клиента передавать свои чувства, описывать переживания или уточнять ситуации.

*Одобрение может быть как словесным (вербальным), так и невербальным.*

Невербальное одобрение хорошо тем, что воздействует на клиента, не прерывая его сообщения.

В качестве невербальных сигналов можно назвать:

- ✧ кивание в ритме речевого потока клиента или отдельный кивок в эмоционально значимых местах в знак того, что вы следите за его рассказом;
- ✧ искреннюю улыбку как реакцию на позитивные события в рассказе;
- ✧ заинтересованный взгляд;
- ✧ озабоченный взгляд и нахмуренные брови в ответ на негативную информацию;
- ✧ поворот и взгляд в лицо собеседнику;
- ✧ небольшой наклон в сторону говорящего (значительный наклон может восприниматься уже как давление);
- ✧ постоянный зрительный контакт;

- ✧ письменные заметки по ходу рассказа;
- ✧ терпеливый взгляд и молчание.

*Терпеливый взгляд и молчание являются одним из наиболее действенных невербальных сигналов одобрения.*

Театралам хорошо известна фраза «держите паузу». Выждите. Дайте возможность клиенту высказаться максимально полно. Не торопитесь комментировать или интерпретировать рассказ, пока сохраняется вероятность того, что он хочет сказать что-то еще.

Сигналы невербального одобрения говорят клиенту о том, что вы внимательно относитесь к его словам, на самом деле принимаете участие в беседе и стараетесь услышать то, что он хочет сказать. Слушание, при котором психолог терпеливо смотрит и внимает, дает клиенту сигнал, что его готовы слушать столько времени, сколько ему потребуется, чтобы полностью выразить свои мысли.

*Именно одобрительным слушанием создается атмосфера доверия.*

Естественно, это касается в первую очередь индивидуальной работы.

В группе каждый участник должен иметь примерно равное время на высказывание собственной позиции. Чувство времени — одно из важных качеств ведущего психологических групп. Искусство ведущего в какой-то мере состоит в том, чтобы почувствовать, когда «клиент созрел», и преступить правило «равных шансов» тогда, когда это необходимо.

Словесно (вербально) выраженное одобрение тоже очень эффективный инструмент общения.

Пара простых слов ясно дает понять клиенту, что его слушают. И хотя некоторые продвинутые родители внушают своим детям, что общаться междометиями бескультурно, в практике психологов именно междометия лучше всего играют роль «поощрения к рассказу».

Итак, междометия и фразы как вербальные сигналы одобрения.

- ✧ «А-а-а...»
- ✧ «Ага».
- ✧ «Да ты что!»
- ✧ «Да».
- ✧ «Именно так».
- ✧ «Конечно».
- ✧ «О'кей».
- ✧ «Прекрасно».
- ✧ «Точно».
- ✧ «Угу».
- ✧ «Я понимаю».

Кроме содержания словесных сигналов одобрения, крайне важны тон, уместность и эмоциональная интонация. Необходимо, чтобы слова и жесты не несли даже намек на осуждение, а, наоборот, — выражали заинтересованность, желание разобраться, понять.

## Отражение

Отражение — это «возвращение» клиенту ключевого словосочетания или фразы его сообщения. Используя в этих «отражениях» собственные слова клиента, мы копируем его способ восприятия мира, язык, с помощью которого он описывает свое мировоззрение. И клиент охотно откликается на собственные слова...

Особенно если вы возвращаете слова с вопросительной интонацией.

Отражение часто применяется при остановке в рассказе. Тогда можно просто вернуть клиенту одну из последних его фраз.

Отражение хорошо проясняет общие, размытые, обиденные, неинформативные формулировки.

— *Для меня это было интересное событие...*

— *Интересное событие? — возвращаете вы.*

Отражение просто просится в ответ на неочевидные, но значимые утверждения. Причем значимость их проистекает не из контекста рассказа, а из тона клиента и/или подчеркивается языком тела (вздохом, переменной позы, новым или необычным жестом).

— *Как прошла ваша последняя встреча с бывшей женой?*

— *Отлично! — отрубает клиент, сопровождая это таким же энергичным рубящим жестом ребром ладони.*

— Отлично?

Отражение уместно, когда клиент применяет неизвестное, жаргонное слово или узкопрофессиональный термин.

— У меня возник конфликт с начальником отдела из-за формального внедрения Agile-принципов в нашу работу...

— Agile?

Во всех вариантах отражение поощряет и провоцирует клиента пояснить или уточнить свою точку зрения. Заинтересованное слушание воодушевляет его дать больше информации.

Близко к навыку отражения стоит мастерство контактных высказываний, не только поощряющее клиента к рассказу, но и погружающее его в состояние осознанности по отношению к своему опыту или переживанию (Хайкин, 2015, с. 9–31). Где-то рядом и «чистый язык» с эпистемологической метафорой Дэвида Гроува (Салливан, Рэз, 2011).

Но это уже те грани личного мастерства психолога, которые далеко выходят за рамки обыденности и банальности.

### **Уточнение, или Мастерство задавания вопросов**

Сразу надо сказать, что этот раздел не претендует на энциклопедическое изложение обширной темы про «искусство вопрошания». Мы рассмотрим только те аспекты, которые полезны при работе с МАК. Упомянутые вопросы

взяты из различных подходов, но их перечень в какой-то мере претендует на универсальность.

Как известно, выделяют открытые и закрытые вопросы. Закрытые подразумевают краткий однозначный ответ, открытые запрашивают у собеседника информацию, объяснения, его мнение и эмоциональное отношение к данной теме, которые невозможно выразить в двух словах. Понятно, что нас в данном контексте интересует в первую очередь умение формулировать открытые вопросы, которые поощряют клиента к осмыслению и уточнению позиции, расширению информационного и ассоциативного поля, осознанию своих эмоциональных отношений к предметам, субъектам и ситуациям.

### **Вопросы на классификацию**

Эта форма вопросов применима, когда необходимо выяснить ранжирование позиций, порядок предпочтений.

— *Какой из этих образов вы считаете более важным?*

— *Какая карта кажется вам более позитивной?*

— *Какой результат своих действий вы считаете наиболее желательным?*

### **Вопросы на исключение из проблемного поля**

При описании проблемы, запроса важно привести клиента к осознанию граничности проблемы, отсутствию у нее качества беспредельности, всеобъемлемости, всеобщности.

— *Что еще, кроме... (проблема), вас беспокоит?*

— *Как часто бывает, что... (проблема) не возникает (не беспокоит)?*

— *А что происходит тогда, когда... (проблема) вас не беспокоит?*

— *Как вы будете себя чувствовать, когда... (проблема) будет исчерпана?*

— *Как вы поймете, что... (проблема) исчерпана?*

Сравнивая моменты, когда проблема присутствует в фокусе внимания и когда ее нет, удастся указать клиенту на ее истинный масштаб, убрать представление о ее глобальности.

### **Вопросы на формулировку целей и способов действия**

— *Как должен был бы выглядеть по-настоящему хороший результат (во времени, пространстве, отношениях)?*

— *Что могло бы вам точно указать, что изменения происходят в правильном направлении?*

— *Когда изменение произойдет, как вы поймете, что изменение уже произошло?*

### **Мнимая фокусировка на малозначащих областях и ресурсах**

Эти вопросы задаются, когда возникает тактическая необходимость перевести разговор (обсуждение) в более

продуктивное русло или разорвать возникшую «циклическую» дискуссию, вывести ее на рациональный уровень. В этом случае обсуждение дополнительных характеристик метафоры (карты) позволяет мягко увести клиента по новому пути, снять нарастающее в разговоре напряжение.

— *Как вы думаете, сколько лет может быть персонажу, изображенному на карте?*

— *Как вы думаете, в какое время года происходит изображенная на карте ситуация? Почему?*

Здесь, я думаю, уместно привести вопросы, способствующие эффективному обсуждению всех «слоев» карты. Рассмотрим их в табл. 1.2, опирающейся на содержание табл. 1.1.

**Таблица 1.2.** Вопросы для взаимодействия с различными проективными слоями карты

<b>Тип взаимодействия</b>	<b>Характер взаимодействия</b>	<b>Вопросы клиенту, проясняющие взаимодействие</b>
<b>Первичное восприятие</b> визуального образа — как мгновенное, неуправляемое, спонтанное <b>реагирование</b>	<b>Эмоциональный</b> Визуальный образ вызывает эмоциональную реакцию, которая подвергается интроспективному изучению	Что вы почувствовали, когда только (впервые) увидели изображение на карте?
		Какие чувства (эмоции) вызывает сейчас изображение на карте?
		Изменилось ли ваше настроение при рассматривании карты?

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Вопросы клиенту, проясняющие взаимодействие
<p><b>Осмысление</b> изображения — рациональное осознание визуального образа</p>	<p><b>Рациональный</b></p> <p>Визуальный образ осознается, вербализируется, трансформируется в слово; словесные формулы обобщаются в символы и ассоциации — в нарративном процессе выкристаллизовываются <b>смыслы</b></p>	<p>Что на этой карте для вас самое важное?</p>
		<p>Что вы видите на этой карте? Раскройте сюжет (сцену)</p>
		<p>Как вы думаете, что... (говорят, думают, делают) изображенные на этой карте?</p>
		<p>Что для вас значит эта картинка? Про что в вашей жизни ЭТО?</p>
		<p>Имеет ли для вас эта картинка какое-то личное или символическое значение? Несет ли какое-то сообщение, наталкивает на размышления?</p>
		<p>Возникает ли у вас какая-то история этого изображения (что было раньше, почему так случилось, какие-нибудь другие мысли, личные воспоминания)?</p>
		<p>Случилось ли с вами в момент работы с этой картинкой что-то такое, что изменило... (отношение к проблеме, к себе, привело к осознанию)? Что это было? Можете ли вы рассказать об этом?</p>

Таблица 1.2 (окончание)

Тип взаимодействия	Характер взаимодействия	Вопросы клиенту, проясняющие взаимодействие
<p><b>Творчество как развитие осознанных смыслов, актуальных ассоциаций</b> и индивидуальных метафор под влиянием актуальной эмоции</p>	<p><b>Творческий</b> Переработка актуального осознанного и неосознанного содержания психики, откликнувшегося на визуальную стимуляцию</p>	<p>На какие мысли и решения вас наводит изображение на карте?</p> <p>Как вы думаете, что произойдет в следующий момент? Как будет развиваться эта история?</p> <p>Если рассматривать карту как часть картины, что вам хотелось бы дорисовать за пределами карты?</p>

### Слушание рефлексивное

Предполагает демонстрацию активной обратной связи при беседе с клиентом, энергичное вмешательство в его высказывания, целью которого тем не менее остается попытка глубже понять его позицию, а не оспаривание ее.

Русский язык очень многозначный, одни и те же слова в разных контекстах (и у разных культурных слоев) могут нести разную смысловую нагрузку. Рефлексивное слушание должно исключать неверное понимание смыслов в речи клиента.

К приемам рефлексивного слушания относятся выяснение, резюмирование, перефразирование.

*Выяснение (повторение фразы).* Не бойтесь повторить за собеседником фразу, слово, задать уточняющий вопрос. Если вы придерживаетесь доброжелательной позиции, это будет только способствовать лучшему пониманию друг друга.

*Резюмирование.* Очень эффективное средство прояснения рассказа клиента, особенно после долгой речи. Применяется, когда необходимо подытожить мысли и чувства клиента, придать беседе более определенное направление, двигаться к завершению сессии. Важным достоинством резюмирования является сигнал клиенту о том, насколько хорошо ему удалось передать свою мысль.

*Перефразирование.* Позволяет активно управлять сессией, а также проверять точность сообщений клиента. Особенностью является то, что при перефразировании нас интересуют только смысл и идея сказанного, а не установка и чувства собеседника. Чтобы сохранить контакт с клиентом, необходимо быть предельно тактичными.

## Метафорические карты в групповой работе

Метафорические ассоциативные карты отлично встраиваются в работу группы. В этом нет ничего удивительного, ведь первые колоды создавались для групповых «игр», подразумевающих нескольких участников. Это отлично видно по руководствам к колодам ОН и последующим.

При групповой работе карты могут облегчать включение в группу нового участника или выступать средством разрядки нарастающего конфликта или негативизма. Можно вспомнить работу Р. Корзини и Б. Розенберг (1955), которые выделили девять важнейших категорий среди найденных ими 175 факторов групповой психотерапии. И. Ялом (Yalom, 2007) выделял 11 лечебных факторов, характеризующих процесс групповой терапии:

- 1) внушение надежды;
- 2) универсальность;
- 3) сообщение информации;
- 4) альтруизм;
- 5) корректирующий анализ влияния родительской семьи;
- 6) развитие социализирующих техник;
- 7) имитационное поведение;
- 8) интерперсональное влияние;
- 9) групповую сплоченность;
- 10) катарсис;
- 11) экзистенциальные факторы.

Чуть позже В. Bloch и Е. Crouch, «по существу соглашаясь с классификацией Ирвина Ялома, в список психотерапевтических факторов не включают факторы коррекции опыта первичной семьи и экзистенциальные факторы, однако дополнительно выделяют факторы инсайта и раскрытия» (Кочюнас, 2000).

Даже при поверхностном размышлении очевидно, что групповая работа может оптимизироваться в каждом из этих проявлений — прямо или косвенно — при включении МАК.

Выслушивание и обсуждение эмоциональных реакций на предъявленную группе карту способствует пониманию других членов группы и укреплению сплоченности. Обсуждение эмоционального, метафорического и ассоциативного опыта облегчает обобщение индивидуальных переживаний, осознание их типической «человечности», повышает ценность чужого опыта преодоления, выводит обмен мнениями на уровень экзистенциальных обсуждений. Активная коммуникация способствует развитию навыков общения и понимания, приближает осознание и принятие собственных проблем. Внутренние открытия (инсайты) в группе могут являться эмоциональным примером для осознания и интерпретации собственного переживания, дать дополнительные метафорические инструменты, требующиеся в процессе интроспекции. Подробный разбор всех нюансов использования метафорических ассоциативных карт в групповой терапевтической и тренинговой работе весьма обширен и, вполне возможно, требует отдельной книги.

Личный опыт автора, длительно применяющего МАК в психотерапевтических группах, свидетельствует об удобстве работы с картами в группе. МАК быстро и эффективно решают самый первый запрос — «запуск» группы. Использование карт в виде психологической разминки позволяет избежать потерь времени на преодоление настороженности

и отстраненности, возможного негативизма. Дальнейшая «целевая» работа группы тоже может включать карты как отдельный элемент или опираться на их использование. Все зависит от поставленных целей, методик и собственных пристрастий ведущего. Вопрос только в подборе сценария, конгруэнтного групповому запросу или теме конкретного занятия. Несомненно, групповой запрос должен формулироваться на основании и с учетом базовых признаков терапевтической группы (Кочюнас, 2000):

- ✧ основной цели группы;
- ✧ способов реализации целей группы;
- ✧ теоретического основания группы.

При этом структура каждого отдельного занятия обычно содержит всего три части, такие как:

- ✧ *вводная часть*, или *психологическая разминка*, способствующая формированию рабочего настроения и вхождению в работу;
- ✧ *основная часть*, реализующая базовое смысловое и техническое содержание группового взаимодействия;
- ✧ *заключение*, которое подводит и закрепляет итоги, фиксирует позитивный эмоциональный фон.

## Вводная часть занятия

Первое, что необходимо обсудить, — это тот факт, что содержание вводной части будет обязательно различаться в группах с устоявшимся составом, вновь формирующихся

группах и группах с устойчивым «ядерным» составом и присоединяющимися участниками.

*В устойчивых группах*, например, в роли психологической разминки может использоваться **сценарий «Тренировка эмоций»**, описанный в главе 2. Этот сценарий, тренирующий тонкость и точность интроспективного восприятия и понимания собственных эмоций, очень удачно реализует задачу мобилизации участников группы на психологическую работу.

*Во вновь формирующихся группах* обязательно присутствует необходимость самопрезентации участников и формирования взаимного доверия. Зачастую требуются «упражнения-ледоколы», взламывающие отчуждение и настраивающие на совместную работу.

Здесь хорошо работает **сценарий «Самопрезентация»**: каждый участник в открытую выбирает по одной карте из колоды и рассказывает, как его зовут и почему он видит в этой карте себя. Использоваться могут любые колоды, но предпочтение стоит отдавать тем, которые будут задействованы в основной части занятия.

Аналогично работает **сценарий «Настроение»**: участники в открытую выбирают по одной карте, соответствующей их настроению на момент начала занятия, и рассказывают, что на карте (какие детали и смыслы изображения) выражает существующее настроение.

Хорошо зарекомендовал себя **сценарий «Визитка»**: каждый участник в открытую выбирает карту, которая могла

бы служить его визитной карточкой, и рассказывает, почему он сделал такой выбор.

*В группах с новыми участниками* задача усложняется: с одной стороны, возникает необходимость презентации участников группы друг другу, с другой — нежелательно повторение ритуалов самопрезентации, вызывающее скуку и недовольство. В этом случае есть два варианта. Если новых участников один-два, то возможна их краткая самопрезентация до начала работы и затем включение в разминку «Тренировка эмоций», чтобы они высказались одними из последних, увидев и приняв правила и смысл работы. Если же количество новых участников превышает треть группы, то стоит провести один из сценариев самопрезентации, рекомендованный выше для вновь формирующихся групп. Единственное пожелание — использовать сценарий, который ни разу не применялся в этой группе или применялся давно.

## Основная часть занятия

Использование метафорических ассоциативных карт в основной части психотерапевтического занятия может быть различным и определяется как целями и задачами группы, так и ее теоретико-методологическим фундаментом.

- ✧ *Как способ реализации основных целей и задач групповой работы.* Например, **сценарий «Общий рассказ»:** группе ставится задание составить связный рассказ на заданную или свободную тему по мотивам полученных

вслепую карт (каждому участнику — одну карту). Такой сценарий позволяет легко варьировать вводные условия и является замечательным материалом для тренинга и последующего обсуждения при выработке творческой активности, навыков группового и коммуникативного взаимодействия, командной сплоченности. Могут использоваться любые колоды; хорошо зарекомендовали себя сказочные и архетипические.

- ✧ *Как способ создания разгрузочных пауз, особенно в структуре «долгих» групп или многочасовых тренингов. Так, например, в качестве «наказания» для показавшего в ходе выполнения задания наихудшие результаты участника (или группы участников) **сценарий «Анекдот»**: по вслепую выбранной карте расскажите анекдот или смешную историю, притчу, случай из жизни.*
- ✧ *Как способ структурирования и организации деятельности группы в процессе выполнения заданий. Например, **сценарий «Мозговой штурм»**: для возникшей (поставленной) задачи группе или подгруппам предлагается найти решение методом мозгового штурма, причем идеи предлагается брать из ассоциаций с произвольно извлекаемыми из колоды картами. Могут использоваться любые универсальные и ресурсные колоды (можно для разных подгрупп — разные колоды). Отличное групповое упражнение для развития творческого и креативного мышления, а также замечательный материал для последующего обсуждения методов практического использования разных видов мышления.*

## Завершение занятия

Ведущему необходимо определиться, чего он хочет достичь в первую очередь — дидактических или эмоциональных результатов, закрепить полученные результаты или сформировать позитивный настрой, мотивировать на дальнейшую работу.

Помочь может **сценарий «Было — стало»**, который используется, когда была обозначена ключевая проблема в групповой работе или в состоянии клиента. Каждому участнику предлагается выбрать в открытую две («было» и «стало») или три («было», «стало», «хочу, чтобы так стало») карты и рассказать о них.

Отличное эмоциональное «послевкусие» оставляет **сценарий «Пожелание»**: каждый участник извлекает вслепую одну карту и на ее основании делает позитивное (!) пожелание соседу справа (слева).

## Особенности использования МАК при работе с детьми

При работе с детьми МАК могут быть полезны:

- ✧ психологам в системе образования (дошкольным и школьным), консультирующим детским психологам и детским психотерапевтам. В том числе при работе со сложными категориями: детьми с особыми образова-

тельными потребностями, отклонениями в развитии, трудностями контакта;

- ✧ социальным педагогам и другим работникам социальной сферы, организаторам детского досуга (например, группы продленного дня, работа классного руководителя, другие формы организации досуга). Мне неоднократно доводилось проводить мастер-классы для классных руководителей и работников сферы дополнительного образования, где рассматривалось применение МАК для работы с родителями, развития сплоченности детских коллективов, пробуждения интереса к самопознанию у подростков. В этих сферах деятельности изобретательное использование метафорических ассоциативных карт способно значительно расширить повседневный арсенал педагога;
- ✧ родителям, которые хотят расширить диапазон совместной деятельности со своим ребенком или заново наладить доверительный контакт. Здесь масса возможностей для творческих людей: ребенок с помощью карт может рассказать вам, как прошел его день; о своих друзьях, одноклассниках, учителях; кто, с кем и как взаимодействует. Работа с картами очень полезна для формирования эмоционального интеллекта (насколько это важно, написана уже целая библиотека книг!), так как учит ребенка в первую очередь различать собственные эмоции, а затем разбираться в чужих. «Диксит»<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Dixit («Диксит») — увлекательная настольная игра, созданная Жаном-Луи Рубиrom. Развивает мышление и фантазию. Основана на ассоциациях. Ее правила легко найти на любом сайте, посвященном настольным играм. В России аналогом является «Имаджинариум».

и «Имаджинариум»<sup>1</sup> — игры, знакомые многим семьям. Замечательная игра с МАК может получиться по сюжету «Полианны»<sup>2</sup> — в каждой карте находить что-то хорошее. Можно просто поиграть в ассоциации с любой колодой — это полезно для развития творческого начала. Ну и, конечно, сочинение рассказов, сказок, историй.

Преимущества применения МАК при работе с детьми, в принципе, те же, что и при работе со взрослыми, — проективность, конфиденциальность, безопасность, ассоциативность. Но есть и нюансы:

- ✧ карты воспринимаются ребенком как игра, а не как проверка, что снижает напряжение и тревожность в общении, расковывает ребенка;
- ✧ процесс работы с картами должен будить любопытство ребенка (это тоже снижает тревожность);
- ✧ карты облегчают установление контакта;
- ✧ создают атмосферу доверия. Например, психолог или педагог может сначала с опорой на карты рассказать сказку или историю, презентовать себя (рассказать о себе), а потом дать такую возможность ребенку;

---

<sup>1</sup> «Имаджинариум» — оригинальная и увлекательная настольная словесная игра, ориентированная на ассоциации и являющаяся отечественной адаптацией французской игры «Диксит». В отличие от оригинала, ориентирована на более взрослую аудиторию.

<sup>2</sup> «Полианна» — роман американской писательницы Элинор Портер, опубликованный в 1913 году. Стал именем нарицательным для англоязычной аудитории, символом неисчерпаемого, наивного, непоколебимого оптимизма. Главная героиня учит окружающих «играть в радость», умеет находить позитивное в любой ситуации.

- ✧ облегчают диагностику и дальнейшую работу. Здесь надо использовать максимально простые сценарии: рассказать сказку по небольшому количеству карт (2–3), найти карту, символизирующую родителей, друзей, самого себя, выделить карты, которые нравятся или не нравятся, по карте рассказать о своих переживаниях, эмоциях, настроении;
- ✧ развивают эмоциональный интеллект;
- ✧ развивают творческое начало;
- ✧ повышают эффективность работы за счет сокращения времени налаживания контакта.

Для детей рекомендуются в первую очередь «сказочные колоды» (SAGA, MYTHOS, мерлиновская серия), портретные (PERSONA, PERSONITA, MIBI), специальные и сюжетные колоды (COPE, ECCO, «Кнуты и пряники», «Пути-дороги»).

## О критериях личного выбора и предпочтениях

Я уже упоминал, что мои рабочие интересы долгое время ограничивались первой базовой и основной колодой ОН, а остальные (SAGA, MYTHOS, COPE) приобретались из-за необходимости разнообразить материал, с которым работает группа. В процессе постоянной работы одни и те же карты вызывают притупление интереса, с одной стороны, и тенденцию к нежелательным обсуждениям

(«А помнишь, когда эта карта была у тебя...») — с другой. Это и определило выбор последующих колод — они подбирались по принципу сходства изобразительного языка со стилем первой колоды, что создавало иллюзию преемственности и в то же время разнообразия.

В последнее время в групповой работе все чаще основной колодой становится Resilio. В индивидуальной работе универсальные колоды я использую только в самом начале взаимодействия с клиентом, на этапе знакомства. Другие колоды включаются по мере необходимости (в соответствии с основным или дополнительными запросами, возникающими по ходу работы).

Почему я сделал именно такой выбор?

По большому счету, колода ОН является отправной точкой, с которой, собственно, и начались метафорические ассоциативные карты. Это не значит, что другие предлагаемые сейчас на рынке колоды хуже или узкоспециализированные. Это просто вопрос моих личных предпочтений. Эти предпочтения определяют мои любимые методы работы, а методы, в свою очередь, требуют подходящего инструментария. И карты для меня инструмент — удобный, эффективный, универсальный. Как молоток, который используют слесарь, столяр, стекольщик, гравер и люди еще сотни профессий.

Причем ни один из перечисленных специалистов не является экспертом по молоткам — эксперты по молоткам обычно сконцентрированы в отделе продаж фирмы, их

выпускающей. Именно поэтому я не считаю себя экспертом по метафорическим ассоциативным картам.

*Я всего лишь практик, который накопил определенный опыт работы с метафорическими ассоциативными картами.*

Сейчас у меня в работе, кроме колод издательства OH-Verlag и колоды Ицика Шмулевича, есть и другие. Но, по моему мнению, ОН является наиболее универсальным инструментом, с которым лучше начинать работу, а все остальное докупать потом. Но это если говорить о работе со взрослыми.

При подростковых проблемах у меня вне конкуренции ANIBI Ицика Шмулевича (художник Михаил Зингер), а при работе с детьми — «Из сундука прошлого» Г. Кац и Е. Мухаматулиной (художник Нино Чакветадзе).

Но все сказанное относится к категории «например». Вполне возможно, что стоящие перед вами задачи обусловят другой выбор.

*Ремарка первая: когда я работаю с подростками, то удаляю из базовой колоды карты с ярким сексуальным смыслом и явными проявлениями насилия.*

Не потому, что подростки не в состоянии работать с этими изображениями или этой метафорой, а потому, что в нашей работе всегда может возникнуть за нашим плечом некто с вопросом: «А что это за картинки вы детям

показываете, доктор?» И отвечать на эти вопросы окажется делом хлопотным.

*Ремарка вторая: беря в работу новую колоду или старую после долгого перерыва, познакомьтесь с колодой или возобновите знакомство.*

Спокойно, не торопясь рассмотрите каждую карту новой колоды. Что на ней изображено? Какие чувства она у вас вызывает? Какие самые причудливые ассоциации? Вы же помните: любой сюжет, любая ассоциация — **правильные**. Складываются ли сюжеты? Меняется ли настроение?

Кстати, если вы заметили, что в результате работы с колодой у вас самого понизилось настроение, то лучше взять другую. Такое бывает. Вы потом разберетесь, что и почему произошло с вами, но к клиенту с таким настроением идти не стоит.

И только после этого берите колоду в работу с клиентом.

В качестве примера: лично у меня «не самые простые отношения» с колодой СОРЕ. В каком бы настроении я ее ни взял, она угнетает меня и настраивает на депрессивный лад. Но когда ко мне приходит клиент, общение с которым вызывает такое же гнетущее впечатление (они созвучны по внутреннему ощущению), я уверенно беру именно эту колоду. И — о чудо — замкнутый, раздраженный, дерганый клиент начинает разговаривать, рассказывать...

## Глава 2

# Авторские сценарии МАК

**В** этой главе описаны мои оригинальные авторские сценарии использования МАК, по большей части в сфере наиболее востребованных профессиональных интересов — в работе терапевтических групп для алко- и наркозависимых людей, находящихся в процессе социальной реабилитации. В других главах также присутствуют оригинальные модификации и разработки, но сценарии этой главы создавались под конкретную стратегию и конкретный терапевтический запрос и потому составляют предмет моей особой гордости.

Все сценарии описываются по следующему плану: общее описание, инструкция, задача, решаемая в работе, и неочевидные смыслы психологических интервенций.

## Тренировка эмоций

**Общее описание.** Этот сценарий используется в групповой работе в двух вариантах. В первом случае применяются только карты-картинки из колоды ОН и/или других

колод, во втором случае — и карты-картинки, и карты со словами из колоды ОН.

Карты использовались закрытым способом (выбирались из колоды рубашкой вверх).

**Инструкция.** Вариант 1. Возьмите карту из колоды. Посмотрите на нее. Вызывает ли картинка (образ) на карте у вас какое-либо переживание? Опишите это переживание (не картинку, не зрительный образ). Как вы назовете это переживание? Какое оно для вас — позитивное или негативное, приятное или неприятное? Оцените, удалось ли вам рассказать о своем переживании настолько полно, насколько хотелось. Хочет ли кто-нибудь еще из участников группы рассказать о переживании, которое вызвала у него эта карта?

Вариант 2. После описания участником группы своих переживаний ему предлагается взять из колоды карту со словами и совместить их. «Изменилось ли что-то теперь в вашем переживании? Опишите эти изменения».

**Задача.** Преодоление алекситимии, развитие эмоционального интеллекта, подготовка к исследованию своего «Я», собственно интроспекция.

**Другие значения.** Обращение участника к переживаниям, отстраненным от него, связанным не с его личностью, а с изображением на карте, способствует формированию навыка дифференциации своих переживаний, преодолению закрытости, включению в работу. Уже к 3–4-му групповому занятию отмечается более точная оценка своих

переживаний, расширяется словарная база описания эмоциональных состояний. Часто уже на первом занятии участники группы на этапе рефлексии отмечают свое удивление от того, как изменяется их эмоциональная оценка собственных состояний.

## Тематический рассказ

**Инструкция.** Участникам предлагается закрытым способом выбрать из колоды по три карты в произвольном порядке и составить по ним короткий рассказ. Однако прежде, чем озвучить его группе, участник должен представить своеобразный анонс: тематическую направленность рассказа (грустный, веселый, смешной, поучительный, сказочный и т. п.) и/или название.

После рассказа группа оценивает попадание рассказчика в заявленную тему по принципу «зачет/незачет».

Используются колоды ОН, сказочные колоды, Resilio, СОРЕ. В принципе, любая колода.

Это игровой сценарий, он должен позиционироваться ведущим как игра и так же восприниматься участниками.

**Задача в индивидуальной работе и в структуре тренинга.** Улучшение коммуникативных способностей, навыков взаимопонимания, тренировка эмоционального интеллекта, пробуждение творческих способностей и фантазии.

Может применяться в качестве психологической разминки для вхождения группы в рабочий режим.

В группе используется как основной иллюстративный метод в теме «Как понимают нас и как понимаем мы?». В процессе обсуждения рассказанных историй анализируется, почему они «не попали» в жанр, почему история оказалась несмешной или не поучительной для группы, почему не удалось донести свои мысли и чувства до участников группы.

**Другие значения.** Подобный игровой сценарий имеет два уровня психологической работы. На первом, более поверхностном, совершенствуется навык коммуникации и способность предсказать реакцию участников группы на свой рассказ, то есть фактически происходит совершенствование эмоционального интеллекта, способности понимать и достигать понимания. На более глубоком уровне идет работа с метафорическими образами карт, их внутреннее осмысление, которое совершается тем свободнее и активнее, чем успешнее удастся ведущему манипулятивный прием привлечения внимания к «первому слою» происходящего — совершенствованию коммуникации.

## Образ «Я»

**Общее описание.** Этот групповой сценарий является традиционным при работе с МАК, подобные идеи и целостные сценарии можно встретить в нескольких источ-

никах (Казанцева, 2017; Кузьмин, 2015). По большому счету, именно им посвящена следующая глава книги. Однако предлагаемая авторская модификация имеет самостоятельную ценность как минимум в двух аспектах. Во-первых, в предлагаемом сценарии символизации и ассоциативному осмыслению подвергается не актуальный образ «Я», а «Я-проект», актуализация которого связана с неким пороговым и значимым событием — окончанием реабилитации (символическим началом новой жизни). Во-вторых, особенностью является сама процедура группового обсуждения не образа и не личности выбравшего, а всех смыслов визуальной метафоры, учтенных участниками группы.

Используемые колоды: ОН, СОРЕ, Resilio, сказочные колоды.

**Общее описание.** Участники открытым способом выбирают карту, которая, на их взгляд, лучше всего символизирует образ их «Я» на момент окончания реабилитации, и рассказывают группе, почему именно этот образ они выбрали.

**Задача в структуре тренинга.** Интроспекция, конструирование «Я-проекта», «Я-идеала».

**Другие значения.** Метафорическое осмысление образа своего «Я» является принципиально важным для личного трансформационного процесса, который происходит во время реабилитации. Пациенты, не перестраивающие взаимодействие с миром и с самим собой, редко достигают устойчивой ремиссии. Важным для групповой динамики

является момент, когда два или более члена группы хотят выбрать одну и ту же карту. Трактовка проекции одного и того же метафорического образа на собственную личность несколькими участниками группы делает этот процесс более значимым и иллюстративным.

## Актуальное переживание

**Общее описание.** Данный сценарий — групповой.

**Инструкция.** Аналогично сценарию «Образ “Я”» участникам группы предлагается открытым способом выбрать карту, образ которой наиболее значим для них эмоционально, вызывает самые сильные переживания или активный интерес. Как и в предыдущем сценарии, важно на этапе инструкции обозначить возможность работы с одним образом двух и более человек.

Используются практические любые колоды — сказочные, ОН, ресурсные.

**Задача.** В данном случае через визуальный образ выражается наиболее актуальное переживание, которое актуализируется в момент рассказа. Упражнение применяется непосредственно перед введением в тренинг техник фокусирования.

**Другие значения в структуре тренинга.** Я использую этот сценарий, когда в группу надо ввести понимание различия между эмоциональными и рациональными процессами, потому что практически всегда находятся

участники, которые выполняют задание «неправильно» — реализуют выбор не через собственные актуальные предпочтения, а через устоявшееся, конформное символическое значение.

Например, очень часто пациенты реабилитационного центра выбирают карту с изображением птицы в небе как символ свободы: *«Хочу закончить терапию и быть свободным, как эта птица»*. В этом случае участника группы просят рассказать, что он чувствует не при упоминании свободы, а именно при виде данного изображения, вернуться на шаг назад, рассказать, что он чувствовал, когда совершал этот выбор. Подобная работа полезна как участнику, так и группе в целом, позволяет осмыслить собственные устремления, отделить их от стереотипных установок, осмыслить актуальное переживание.

## «Трезвая» и «пьяная» ИДЕНТИЧНОСТЬ

**Общее описание** (Ингерлейб, 2019, с. 15–19). В современной реабилитации и терапии аддикций достаточно широко представлены психотерапевтические модели, опирающиеся на концепцию алкогольного расщепления личности (Шустов, Тучина, 2015). Сама эмпирическая концепция алкогольного расщепления личности на «алкогольное “Я”» («пьяное “Я”») и «нормативное “Я”» («трезвое “Я”») известна давно. Она основана в первую очередь на жизненных наблюдениях: многие авторы описывали

у аддиктов наличие двух противоположных личностных стилей поведения, мыслей и чувств. Широко известен NLP-подход к этой проблеме (Бендлер, Гриндер, 1995), хорошо описанный на русском языке С. В. Ковалевым (Ковалев, 2001). В ряду подобных моделей необходимо перечислить континуальную психотерапию (Валентик, 2000), «поиск безопасности» (Najavits, 2002), «терапию голосов» (Firestoun, 1988), диалектическую бихевиоральную терапию (DBT по Lineham, 1993), транзактный анализ (Штайнер, 2004). В какой-то мере аналогичны этой концепции взгляды системной семейной терапии Ричарда К. Шварца (Шварц, 2011), описывавшего работу с другими зависимостями — пищевыми.

Так, С. В. Ковалев утверждает, что «две идентичности одного и того же субъекта живут как бы порознь и появляются строго по отдельности. То есть когда на поверхности сознания оказывается “трезвая” идентичность, “пьяная” уходит вглубь [...]. И наоборот — когда в сознании [...] человека всевластвует “пьяная” идентичность, “трезвая” его составляющая буквально изгоняется ею в бессознательное и как бы сидит там [...], не имея ни права голоса, ни возможности вмешаться в происходящее» (Ковалев, 2001). Отсюда, по его мнению, проистекает низкая эффективность программ психологической реабилитации: «Они работают с “трезвой” идентичностью пациента и лишь в очень-очень малой степени касаются его идентичности “пьяной”».

Считается, что «алкогольное “Я”» возникает на почве неких особенностей преморбидной личности аддикта, опираясь на детский травматический опыт, внутренние

конфликты и проблемы, возникающие по ходу «алкогольной/аддиктивной жизненной траектории» (Шустов, Тучина, 2016, с. 74).

Сам механизм возникновения «пьяной» идентичности сводится к тому, что личность в своей «трезвой» ипостаси не может реализовать некие внутренние запросы. Это могут быть уверенность в себе и раскованность в процессе общения, отношение к себе, отношения с близкими и людьми вообще, канализация стресса и совладание с ним, организация избытка свободного времени, экзистенциальный голод или экзистенциальный вакуум и т. д. Но в состоянии алкогольного или наркотического опьянения возникает иллюзия реализации этого запроса. Именно она является одной из причин формирования и последующей устойчивости «пьяной» личностной идентичности, которая оказывается достаточно резистентным психическим образованием, обеспечивающим внутреннее сопротивление процессу терапии и личностной трансформации аддикта во время реабилитации.

Я искал способ объединения идентичностей в гипнотерапевтических и процессуальных методах, на которые опираюсь в своей практике. При этом процесс осознания клиентом самого факта наличия разных идентичностей, их сходства и различия становился одним из ключевых моментов психотерапии и реабилитации.

Активно используя в реабилитационном процессе метафорические ассоциативные карты как инструмент интроспекции и развития осознанности, преодоления алекситимии, а также как элемент группового тренинга,

направленного на повышение устойчивости личности как необходимого условия аддиктивной устойчивости (Ингерлейб, 2017, с. 123–134), было бы странно не использовать их как инструмент. Применение МАК как привычного элемента занятий позволило реализовывать подводку к осознанию присутствия разных идентичностей через специально созданный сценарий использования метафорических карт. Этот сценарий стал ключевым моментом индивидуальной реабилитационной практики.

Вот этот сценарий.

Используемые колоды: ОН, СОРЕ, позже стал применять Resilio. Возможно использование других ресурсных колод.

**Инструкция.** Сначала обязательно проводится инструктаж по процедуре выбора и «посев» значимости последующей процедуры. Необходимо обратить внимание клиента, что выбор надо проводить, опираясь на «внутренние ощущения» созвучности своего психологического (в первую очередь эмоционального) состояния карте, следует предостеречь от выбора прямолинейных символических изображений (*«На этой карте грустный человек — это я трезвый после работы, на этой танцуют — это я уже пьяный», «Вот на этой карте страшная рожа — это мое постыдное пьяное состояние»*). Подобные примеры не стоит приводить клиенту, чтобы случайно не навязать ему собственный взгляд на то, каким должен быть выбор. Если вам кажется, что клиент пренебрег вашим разъяснением, то это его полное право — и повод для осмысления психологу. Это все касается только стадии подготовки.

*Когда клиент начал работу с колодой, категорически нельзя вмешиваться в его выбор!*

Клиент в открытую из полностью разложенной на столе колоды выбирает карту, которая, на его взгляд, будет наилучшим образом соответствовать его собственному внутреннему восприятию трезвой идентичности. Затем выбирает последовательно три карты, которые будут иллюстрировать три наиболее значимые личностные позиции: отношение к самому себе, отношение к близким людям (семье и/или детям), отношение к миру (другим окружающим людям). Раскладываем эти карты вокруг первой. После этого идет обсуждение последовательно всех четырех карт.

— *Что на этой карте больше всего соответствует вашему внутреннему состоянию (отношению)?*

— *Что еще вы можете сказать об этой карте?*

— *Может быть, теперь, когда вы описали свое состояние (отношение), вы захотите поменять карту на другую, которая будет отражать ваше состояние (отношение) более точно?*

Если у клиента возникает желание поменять карту — меняем ее и вновь проходим полностью тот же путь. А если возникнет такая необходимость и в третий раз, и в четвертый? Бывало и такое.

Теперь накрываем четыре карты «трезвой» идентичности чистым листом бумаги и, положив рядом карту,

идентифицирующую «пьяную» идентичность, проходим все описанные выше процедуры еще раз.

В этом процессе обычно ясно выделяется личностный запрос, который явился первичной причиной образования «пьяной» идентичности. Но даже если этого не произошло, цель все равно достигнута — клиент ассоциативно и метафорически осознал и прочувствовал сам факт наличия двух идентичностей и этот внутренний опыт интегрировал.

После этого убираем лист и предлагаем клиенту сравнить полученные впечатления.

Из всей логики сценария просто напрашивается третий этап — взять карту, символизирующую «Я-будущий» или «Я-проект», и собрать из уже проанализированных карт новую идентичность.

Я на самом деле несколько раз действовал подобным способом, но остался крайне недоволен результатом.

Во-первых, механистически собранная идентичность оказывалась абсолютно искусственным образованием, которое моментально отторгалось клиентом. Во-вторых, эмоциональная и информационная нагрузка была критически высокой для клиента, что также негативно отразилось на результате. Более эффективным оказалось отпускать клиента не пересыщенным эмоциями и новой картиной мира, а «слегка голодным», продолжающим раздумывать над полученным в течение сессии опытом. А конструирование новой идентичности начинать со сле-

дующей сессии — через 3–7 дней, опираясь на выкристаллизовавшийся и принятый клиентом внутренний опыт.

**Задача, решаемая в процессе этой процедуры,** — осмысление самого факта существования «пьяной» идентичности как отдельной субличности. **Задача-максимум** — выведение в пласт осмысленности психологических структур, ответственных за внутреннее сопротивление в реабилитации аддикта, и нейтрализация их влияния. Использование МАК как опорного материала позволяет усилить способность клиента распознавать свои внутренние телесные переживания как исходный материал для процесса фокусирования по Ю. Джендлину (Джендлин, 2000), в ходе которого «пьяная» идентичность исследуется и интегрируется. Можно сказать, что сам процесс фокусирования осуществляется средствами визуализированной метафоры МАК.

## Заветное желание

**Общее описание.** Сценарий не претендует на глубину анализа. Это инструмент публичных выступлений, мастер-классов, вступительной части обучающих семинаров — ситуаций, когда аудитории нужен wow-эффект. В данном сценарии присутствуют яркая эмоциональность и интрига, пробуждающие любопытство. В качестве первого знакомства с миром МАК он просто незаменим.

Однако, несмотря на простоту и лаконичность, сценарий имеет практическое значение. Лежащий в его основе

матричный принцип (или принцип логического квадрата, известный с эпохи Декарта)<sup>1</sup> позволяет рассмотреть проблему с неожиданных ракурсов с опорой на эмоционально насыщенные ассоциативные образы, оставляет у клиента глубокое и объемное осознание ситуации, помогает найти выходы из самых тупиковых положений.

Сценарий может применяться в группе и индивидуально.

Используемые колоды: ОН, Resilio, COPE, сказочные и любые ресурсные колоды.

**Инструкция.** Получив лист с матрицей (рис. 2.1), клиент в пустой строке пишет заветное желание, которое он будет рассматривать. Затем вслепую тянет по очереди четыре карты и рубашкой вверх раскладывает их на ячейках матрицы.

Потом последовательно переворачивает карты картинкой вверх: первая в верхней левой ячейке, последняя — в нижней правой. Порядок открытия остальных ячеек значения не имеет.

После открытия каждой ячейки клиенту задаются два стереотипных вопроса: *«Прочтите вопрос в открывшейся ячейке. Теперь прочтите строку, где вы написали свое за-*

---

<sup>1</sup> Любые два понятия А и В могут сочетаться всего четырьмя способами с точки зрения логики способами: А и В, А и не В, не А и В, не А и не В. Мне очень нравится этот метод создания логической опоры для клиента, и дальше вы еще встретите сценарии с матричными компонентами. Настаивать на приоритете использования этого метода смешно — квадрат Декарта в логике используется не первый и даже не второй век.

*ветное желание. Видите ли вы связь этой карты с вашим желанием? Стало ли ваше понимание вашего желания более полным?»*

В случае групповой работы эти действия вся группа выполняет одновременно.

Метафорические ассоциативные карты Техника исполнения желаний Мое заветное желание	
Что произойдет, если <b>ЭТО</b> исполнится	Что произойдет, если <b>ЭТО</b> не исполнится
Что не произойдет, если <b>ЭТО</b> исполнится	Что не произойдет, если <b>ЭТО</b> не исполнится

Рис. 2.1. Матрица «Мое заветное желание»

При использовании колоды Resilio можно добавить «вишенку на торт». Предложите клиенту (участникам группы) дополнительно вытянуть вслепую по одной карте из желтой колоды Resilio (рисунки животных). Затем разместите ее рубашкой вверх в центре матрицы поверх уже открытых карт. И со словами: «А теперь посмотрите, как последняя карта символизирует ваш способ достижения цели (реализации желания)!» — предложите перевернуть последнюю карту.

Клиенты и участники группы обычно находят весьма ценным этот финальный аккорд и эту символизацию.

**Задача.** Увлечь клиента, показать простоту и комфорт работы с метафорическими картами.

Использование этого сценария на публичных мероприятиях удобно тем, что не требует индивидуальной работы с каждым участником группы и даже традиционного группового финального обсуждения (шеринга).

Однако, несмотря на простоту, матричный или квадратичный способ рассмотрения реально сформулированного клиентом желания обеспечит ему более объемное и глубокое понимание всех аспектов реализации и/или нереализации желания.

## Глава 3

# Сценарии для определения клиентского запроса, аспектов «Я-концепции»

«**Я**-концепция» (образ «Я»; англ. *one's self-concept, self-construction, self-identity*) — комплекс представлений человека о себе самом, осознаваемая часть личности. «Я-концепция» не возникает самопроизвольно, а формируется как результат исследования и оценивания себя в различных реальных и фантастических ситуациях, познания себя через мнение других (значимых) людей и сравнения себя с ними. В отличие от ощущений и «схемы тела», «Я-концепция» осознается и фиксируется в вербальной (словесной) форме. Что характерно, представления индивида о самом себе кажутся ему убедительными независимо от того, опираются они на достоверную объективную информацию или на собственное субъективное мнение. Это различие касается уже когнитивных стратегий, а не прочности образа «Я», который обладает

значительной устойчивостью. Он включает в себя представления о собственном теле, уме, способностях, чертах характера и специфических индивидуальных привычках, манере действия, уровне притязаний, других факторах самооценки.

Различают позитивную и негативную «Я-концепцию» (по позиции личности в отношении принятия или неприятия себя, самоуважения, собственной ценности).

Несмотря на свою прочность как психического образования, «Я-концепция» способна меняться под влиянием мнения значимых других, перенимания образа жизни (и моделей), сопоставления достижимого и желаемого.

Исследование и осознание «Я-концепции», ее реалистичности тесно соприкасаются с формулировкой клиентского запроса, выявлением направлений конфликта между самооценкой и восприятием личности в обществе, а также путей достижения желаемого. И хотя в диагностическом плане исследование и осмысление «Я-концепции» должно предшествовать формулировке клиентского запроса, практика диктует обратный порядок — клиент сперва определяется с желаемым, а потом начинает ре-визировать собственные ресурсы. Материал этой главы изложен в соответствии с этой гипотезой: сначала формулирование клиентского запроса, который позволяет увлечь в процесс самоизучения и самоизменения, а уж затем — инструменты исследования отдельных аспектов образа «Я».

# Глубокое определение клиентского запроса

**Общее описание.** Исключительно индивидуальный сценарий.

Любой клиент волнуется и опасается на первой сессии. Тому есть много причин, и не последнее место среди них занимает боязнь необходимости рассказывать об интимном или травматическом опыте, смущение, отсутствие уверенности в полной конфиденциальности.

Очевидно, что адекватное определение клиентского запроса является приоритетной задачей на первых консультативных приемах и терапевтических сессиях. В этих условиях предложение рассказывать «с картами в руках» может показаться клиенту вариантом уклонения от основной цели консультации. Это предложение должно быть должным образом замотивировано для клиента рациональным «посевом» информации о преимуществах и удобстве этой процедуры в рамках основной задачи и основного процесса.

**Инструкция.** Сценарий реализуется в две последовательные стадии. Предварительно клиент «разминается» — знакомится с картами (в том числе тактильно), получает от терапевта информацию о методе и о колоде, мотивируется на работу.

На первой и второй стадиях последовательно формулируется запрос и тут же — стратегическое описание

ожидаемого (желаемого) результата. Случается, что эта работа не умещается в одну 1,5–2-часовую сессию, тогда стратегическую формулировку ожидаемого результата (вторую стадию описываемого сценария) лучше перенести на другую сессию. Эмоциональная и метафорическая нагрузка, которую несет затянувшаяся работа, может вызвать у клиента усталость, раздражение, негативизм.

Использованные клиентом карты не возвращаются в колоду, а остаются на столе.

## Первая стадия. Прояснение запроса

Первая стадия должна дать ответы на базовые вопросы, которые позволят кристаллизовать запрос, придать ему некую стабильную форму. Карты облегчают клиенту работу с недостаточно осмысленным материалом, прокладывают метафорические мосты над болезненными моментами.

Всего четыре вопроса — четыре шага.

1. «Что вы понимаете под... (проблема)?»
2. «Как вы знаете, что у вас есть это?»
3. «Что вас в этом не устраивает?»
4. «Что вам не дает иметь то, что вы хотите, уже сейчас?»

Используемые колоды: ОН, Resilio, COPE или сюжетная, соответствующая специфике запроса.

Первый шаг. «Что вы понимаете под...  
(проблема)?»

Предлагаем клиенту в открытую выбрать карту, которая ассоциируется у него с проблемой. Проясняем выбор:

— *Точно ли карта ассоциируется с проблемой? Чего недостает на карте? Что лишнее?*

— *Какое чувство вызывает карта? Совпадает ли это с чувствами, которые вызывает проблема? Как вы вообще ощущаете проблему? Когда вы стали ощущать проблему и что побудило к обращению за помощью именно сейчас?*

— *Не стала ли проблема выглядеть по-другому? Может, стоит заменить карту?*

Второй шаг. «Как вы знаете, что у вас есть это?»

Здесь нет ошибки в формулировке вопроса — именно КАК. Предлагаем клиенту в открытую выбрать карту, которая ассоциируется у него с ощущением проблемы.

— *Точно ли карта ассоциируется с ощущением? Чего недостает на карте? Что лишнее?*

Третий шаг. «Что вас в этом не устраивает?»

Предлагаем клиенту в открытую выбрать карту, ассоциирующуюся у него с наибольшим вредом или дискомфортом, который вызывает сложившаяся ситуация (запрос, проблема).

Четвертый шаг. «Что вам не дает иметь то, что вы хотите, уже сейчас?»

Предлагаем клиенту в открытую выбрать карту, ассоциирующуюся у него с наиболее интенсивной помехой, которая стоит между ним и разрешением запроса (проблемы).

### Пятый шаг. Формулировка запроса

Глядя на лежащие на столе карты, клиент формулирует уточненный, осмысленный и прочувствованный запрос.

**Примечание.** Несмотря на то что отдельными шагами не были выделены два важных вопроса, их обязательно надо прояснить на первой стадии: «*Как вы ощущаете проблему?*» и «*Что побудило к обращению за помощью именно сейчас?*». С помощью первого вопроса очень часто вскрывается неосознаваемая психосоматическая симптоматика, второй важен для понимания динамики процесса.

### Вторая стадия. Формирование представления о результате

Данная стадия должна дать клиенту осмысленное представление о том результате, который он хочет получить при обращении к психологу, о масштабе задач, возможных усилиях и последовательных действиях для достижения целей. Случается, что адекватная реализация обеих стадий уже удовлетворяет клиентский запрос либо вскрывает значительно более глубокую проблему, требующую решения.

## Первый шаг. «Чего вы хотите?»

Предлагаем клиенту в открытую выбрать последовательно три карты, отвечая на три варианта базового вопроса:

— *Чего вы хотите конкретно и содержательно?*

— *Чего вы хотите позитивно?*

— *Чего вы хотите относительно себя?*

При обсуждении каждой из трех карт необходимо подводить клиента к ответу на уточняющий вопрос: «В каком контексте вы хотите иметь именно это, а в каком — нечто иное?» Также необходимо направлять клиента на достижение реалистичного и понятного описания результата.

В концепции коучинга с этой целью будет уместно применять широко используемую мнемоническую формулу **SMART** (**S** — *specific* — «конкретность», **M** — *measurable* — «измеримость», **A** — *attainable* — «достижимость», **R** — *relevant* — «актуальность», **T** — *time-bound* — «ограничение во времени») для описания результата. В более эмоциональной и доверительной обстановке SMART-подход мне не кажется удачным из-за предельной прагматичности (хотя все зависит от коммуникативной модели клиента).

## Второй шаг. «Как вы поймете, что достигли результата (или движетесь к нему)?»

Предлагаем клиенту выбрать одну карту в открытую.

— *Точно ли карта ассоциируется с желаемым результатом? Чего недостает на карте? Что лишнее?*

— Какое чувство вызывает карта? Совпадает ли это с чувствами, которые вы хотите испытывать, добившись результата? Не стал ли результат выглядеть по-другому? Может, стоит заменить карту?

### Третий шаг. Ловушки

Клиент по очереди берет в открытую четыре карты, последовательно размещая их в ячейках матрицы<sup>1</sup>, содержащей следующие вопросы (рис. 3.1). На этом шаге вскрывается ловушка вторичных выгод от существования проблемы, конкуренции других жизненных целей и установок.

<p>Что случится, если</p> <p><b>будет</b></p> <p>достигнут результат?</p>	<p>Что случится, если</p> <p><b>не будет</b></p> <p>достигнут результат?</p>
<p>Что не случится, если</p> <p><b>будет</b></p> <p>достигнут результат?</p>	<p>Что не случится, если</p> <p><b>не будет</b></p> <p>достигнут результат?</p>

Рис. 3.1. Матрица ловушек

<sup>1</sup> Или логического квадрата, как мы это обсуждали в предыдущей главе.

## Четвертый шаг. Стратегии

Клиент последовательно берет в открытую произвольное количество карт для каждой из стратегий, которую он уже использовал или собирается использовать для решения запроса.

## Пятый шаг. Ресурсы: имеющиеся и отсутствующие

Клиент последовательно берет в открытую произвольное количество карт для каждого из ресурсов, имеющихся у него для разрешения запроса, затем — для каждого из отсутствующих.

## Шестой шаг. «Каким будет первый шаг?»

Клиент в открытую выбирает из колоды карту, отображающую его первый шаг к достижению поставленной цели.

**Задача.** Стратегическая задача данного сценария — метафорически провести клиента к осознанию и формулировке запроса и желаемых целей. Опора на метафору на этой стадии наиболее уместна для растерянного и дезориентированного клиента, излишне эмоционального, истощаемого, закрытого, испытывающего трудности с концентрацией внимания.

**Примечание.** В этом и всех последующих сценариях настоятельно рекомендовать клиентам записывать (!) полученные результаты до их обсуждения. В этом и почти во всех последующих сценариях (кроме специально

оговоренных случаев) рекомендуется подробно обсуждать конечный (!) результат сессии и тоже его записывать.

*Необходимо понимать, что каждая «находка», каждое переживание и воспоминание, «поднятое» в область осознанного в результате работы с МАК, до этого скрывалось и вытеснялось эффективными защитными реакциями клиента. И будет вытеснено вновь, если вы не зафиксируете это на бумаге!*

Если хотите эксперимента — отпустите один раз клиента, не настаивая на записи, но зафиксируйте все сами. Вы будете просто поражены расхождениями во мнениях относительно результатов и выводов завершившейся сессии при следующей встрече. Поэтому пусть клиент пишет!

## Сферы реализации

**Общее описание.** Сценарий годится как для индивидуальной, так и для групповой работы, может использоваться с разнообразными колодами преимущественно ресурсного типа. В сценарии могут быть задействованы как одна, так и две колоды — из одной выбирается образ «Я», из другой — карты для символического отображения сфер жизни.

### Инструкция

1. Выложить на стол рисунок «Сферы реализации» (рис. 3.2) для «подсказки».
2. В открытую взять карту, которую клиент ассоциирует с собой в данный момент. Положить ее в центр круга.

Дать клиенту время посмотреть на «себя» в «центре мира». За это время можно собрать и перетасовать колоду для дальнейшей работы, если сессия ведется с единственной колодой.



Рис. 3.2. Сферы реализации

Затем клиент вслепую вытягивает восемь карт, которые отвечают за основные сферы реализации, и раскладывает их вокруг собственной карты:

- ✓ здоровье (самочувствие, внешний вид, подвижность, бодрость, настроение, прогулки, питание, режим, спорт, сон);

- ✓ отношения (семья, любовь, дружба, общение);
  - ✓ окружение (дети, родные, коллеги, друзья, соседи, недоброжелатели);
  - ✓ призвание (работа, карьера, профессия, социальный статус, бизнес, занятость);
  - ✓ обеспеченность (финансы) (доходы, расходы, качество жизни);
  - ✓ самосовершенствование (саморазвитие) (личностный рост, работа над собой, обучение);
  - ✓ яркость жизни (эмоциональная насыщенность) (развлечения, хобби, отдых, путешествия, впечатления);
  - ✓ духовность (вера, творчество, искусство, альтруизм, осмысленность жизни).
3. Переворачивая по одной карте, клиент называет вслух (!) ту сферу, к которой относится данная карта, и последовательно отвечает на вопросы:
- ✓ «Относится ли открытая карта к названной сфере реализации?»;
  - ✓ «Какие ассоциации возникают при взгляде на карту?»;
  - ✓ «Устраивает ли вас нынешнее состояние этой сферы реализации?»;
  - ✓ «Что вы хотите изменить?».

**Задача.** Осмысление сфер реализации, повышение самооценки, уверенности в себе, раскрытие новых возможностей. В группе сценарий отрабатывается просто последовательно — в заключение обязательный общий шеринг (от англ. *to share* — «делиться»). Клиенты делятся своими

впечатлениями о работе со сферами своей реализации, изменениях самооощущения, ценностных сдвигах и т. п.

**Примечание.** Сокращенным вариантом сценария «Сферы реализации» можно считать сценарий «Значимые ценности».

## Значимые ценности

**Общее описание.** Индивидуальный сценарий для клиентов, пытающихся только осмыслить себя в психологических реалиях, не понимающих, чего ждать от консультирования или терапии, чувствующих, что психолог говорит с ними «на птичьем языке», затрудняющихся с формулировкой проблемы или запроса.

Используются универсальные или ресурсные колоды.

### Инструкция

1. Предложите клиенту определить три наиболее важные для него в данный момент сферы реализации (сферы жизни клиента):
  - ✓ здоровье (самочувствие, внешний вид, подвижность, бодрость, настроение, прогулки, питание, режим, спорт, сон);
  - ✓ отношения (семья, любовь, дружба, общение);
  - ✓ окружение (дети, родные, коллеги, друзья, соседи, недоброжелатели);
  - ✓ призвание (работа, карьера, профессия, социальный статус, бизнес, занятость);

- ✓ обеспеченность (финансы) (доходы, расходы, качество жизни);
  - ✓ самосовершенствование (саморазвитие) (личностный рост, работа над собой, обучение);
  - ✓ яркость жизни (эмоциональная насыщенность) (развлечения, хобби, отдых, путешествия, впечатления);
  - ✓ духовность (вера, творчество, искусство, альтруизм, осмысленность жизни).
2. Предложите клиенту вслепую взять по одной карте на каждую выбранную сферу. Затем предложите последовательно (на каждую сферу) ответить на такие вопросы:
    - ✓ «Видите ли вы связь этой карты с данной сферой вашей жизни?»;
    - ✓ «Какие ассоциации возникают при взгляде на карту?»;
    - ✓ «Устраивает ли вас нынешнее состояние этой сферы вашей жизни?»;
    - ✓ «Что вы хотите изменить?».
  3. Предложите клиенту определить, какая из сфер реализации воспринимается им теперь как наиболее стабильная.
  4. Предложите клиенту определить, какая из сфер реализации дает ему больше энергии, силы, вдохновения, удовлетворения.
  5. Предложите клиенту вслепую взять еще по одной карте на каждую из сфер реализации.

— *Как последние карты отражают новые возможности реализации в трех сферах?*

**Задача.** Дать клиенту первичный навык психологического анализа собственных отношений с миром с опорой на стимульный материал карт и визуализацию сложных представлений. Получить представление об актуальных запросах клиента на консультирование и терапию. Создать опыт интроспекции или структурировать существующий опыт.

## Жизненный баланс

**Общее описание.** Еще один сценарий, строящийся на той же концепции, что и «Сферы реализации» и «Значимые ценности». Опирается на ту же общность направлений личностной реализации, но в данном случае графически это реализуется в виде лепестковой диаграммы, что создает очень наглядную визуализацию. Клиент может соотнести между собой значимость для него каждой из жизненных сфер и осмысленность своей деятельности в данном направлении.

Используются любые универсальные или ресурсные колоды. Автор с этой целью обычно выбирает ОН, Resilio, COPE.

В сценарии можно рассматривать важность (относительную ценность) в каждой из сфер реализации, можно (не меняя сценария) — количество прикладываемых клиентом усилий, а можно — уровень удовлетворенности достижениями. Все три варианта работают достаточно уверенно и создают сценарий, гибко подстраивающийся под потребности клиента.

**Инструкция.** Сначала клиенту предлагают заполнить диаграмму, отметив в баллах от 1 до 10 важность для

него реализации по каждой из перечисленных осей, или количество прикладываемых усилий, или уровень удовлетворенности достижениями:

- ✧ здоровье (самочувствие, внешний вид, подвижность, бодрость, настроение, сон);
- ✧ отношения (семья, любовь, дружба, общение);
- ✧ окружение (дети, родные, коллеги, соседи, недоброжелатели);
- ✧ призвание (работа, карьера, профессия, социальный статус, бизнес);
- ✧ обеспеченность (финансы) (доходы, расходы, качество жизни);
- ✧ самосовершенствование (саморазвитие) (личностный рост, работа над собой, обучение);
- ✧ яркость жизни (эмоциональная насыщенность) (развлечения, хобби, отдых, впечатления);
- ✧ духовность (вера, творчество, альтруизм, осмысленность жизни).

Задание для клиента звучит следующим образом.

— *Подумайте, что является для вас самым важным в жизненной сфере «здоровье». Самочувствие, внешний вид, подвижность, бодрость, настроение, сон?*

Предположим, настроение.

— *На сколько баллов от 1 до 10 вы оценили бы успешность достижения вами/усилия по достижению вами/удов-*

летворенность наличием у вас позитивного настроения в последнее время? Отложите на оси 1 нужное количество баллов.

— Подумайте, что является для вас самым важным в жизненной сфере «отношения». Семья, любовь...?

Отложенные значения соединяют между собой линиями. В результате получается такая диаграмма, как на рис. 3.3.

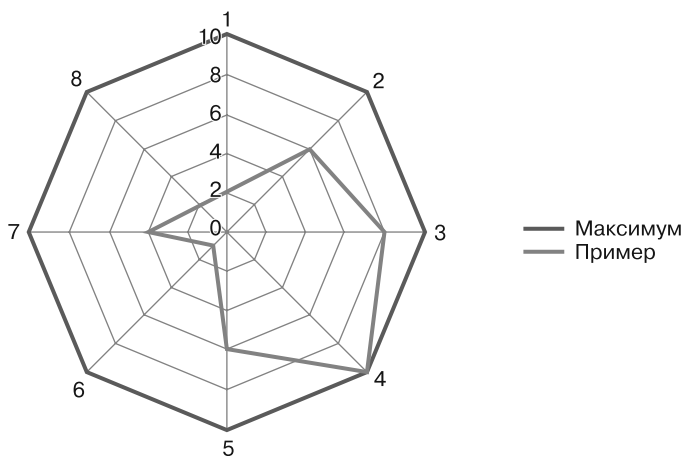


Рис. 3.3. Лепестковая диаграмма

Построением диаграммы успешности достижений/количества усилий/удовлетворенности заканчивается первый этап.

Крайне важно, чтобы каждая из осей была оценена по одному и тому же критерию — успешность достижения, или количество усилий, или удовлетворенность достижениями. Построенную диаграмму не анализируем, убираем из поля зрения клиента или переворачиваем лист.

На втором этапе поочередно в открытую выбираем восемь карт, символизирующих для клиента все те же восемь осей.

Теперь раскладываем выбранные карты на диаграмме и начинаем обсуждение с клиентом.

— *Что значит для вас карта, которую вы выбрали как отображение оси «здоровье»? Что для вас на этой карте самое главное? Как вам кажется, отображает ли эта карта тот уровень... (достижений, усилий, удовлетворенности), который вы отметили на диаграмме?*

**Задача.** Как показывает практика, метафорическое отображение на карте и субъективное представление о достижениях, усилиях, удовлетворенности редко когда совпадают на 1–2 осях и никогда не совпадают на всех. В результате получается интереснейшее исследование, которое позволяет наглядно увидеть цели и приоритеты, количество затраченных усилий и метафорическое осмысление полученных результатов. Несколько громоздкий, но очень интересный в плане самопознания сценарий. Годится и для коучинговой, и для обычной консультативной работы.

## Мои личные границы

**Общее описание.** Этот сценарий ориентирован на осмысление очень распространенного клиентского запроса. Необходимость выстраивать и отстаивать личные границы возникает на разных этапах жизни: в семейных и детско-

родительских отношениях, профессиональной сфере, личностном развитии. Мне достаточно часто приходится сталкиваться с этим запросом при работе с реабилитируемыми аддиктами и созависимыми лицами.

Могут использоваться любые универсальные и сюжетные колоды. Я чаще всего выбираю ОН или Resilio.

## **Инструкция**

1. Предложите клиенту в открытую выбрать одну карту, которая, по его мнению, может символизировать его самого. Обсудите этот выбор.

— *Что в этой карте вы чувствуете как общность с самим собой? («Кто я?»)*

— *Каким (-ой) вы себя ощущаете? Каким (-ой) вы себя видите? Какими качествами обладаете как личность? («Какой я?»)*

2. Предложите клиенту в открытую выбрать одну карту, которая, по его мнению, может символизировать его ощущение личных границ. Обсудите этот выбор.

*Ремарка.* Клиент — в зависимости от его «психологической грамотности», общего интеллектуального и культурного уровня — может быть сбит с толку подобным предложением по определению его личных границ. Чтобы этого избежать, еще на этапе определения запроса необходимо уточнить, насколько понятна клиенту проблема «личных границ вообще» или он склонен видеть проблему соблюдения личных границ в конкретных отношениях

(семейных, профессиональных и т. д.). В зависимости от этого следует формулировать предложение выбрать символизирующую карту.

— *Что в этой карте общего с вашим ощущением личных границ?*

— *Как вы ощущаете свои границы в отношениях и взаимодействии с людьми и/или окружающим миром?*

Дополнительные вопросы:

— *Как вы ощущаете «покушение» на ваши личные границы, личное пространство, личные интересы?*

— *Умеете ли вы отстаивать свое мнение, свои интересы?*

— *Что вы чувствуете, когда вам удалось отстоять свое мнение, свои интересы?*

— *Умеете ли вы отказывать? Что вы чувствуете, когда отказали? Когда не смогли отказать?*

3. Предложите клиенту в открытую выбрать три карты, которые, по его мнению, могут символизировать причины, по которым не удастся организовать свои личные границы. Обсудите выбор.

— *Какую причину для вас обозначает эта карта? Что в этой карте общего с этой причиной?*

Дополнительные вопросы:

— *Что вы не получаете от жизни из-за существования этой причины?*

— *Какие первичные и вторичные выгоды вам дает существование этой причины (обязательно поясните клиенту, что вы подразумеваете, говоря о первичной и вторичной выгоде).*

— *Какие ваши личные качества способствуют такому поведению?*

4. Предложите клиенту вслепую выбрать три карты, которые будут символизировать ресурсы для разрешения проблемы. Это предложение может звучать так: «Давайте вслепую выберем три карты, которые будут символизировать произвольность (случайность) того, какие ресурсы нам может предложить жизнь (реальность) для решения наших проблем. Такой случайный выбор будет готовить вас гибко использовать представившиеся возможности».

Поочередно открывая карты, обсудите каждую из них, отвечая на вопросы:

— *О каком ресурсе (личном, семейном, профессиональном) вам напоминает эта карта?*

— *Как бы вы могли использовать этот ресурс?*

5. Обсуждаем выводы, записываем их.

*Дополнительный вариант.* В случае использования колоды ОН можно усложнить четвертый этап, предложив клиенту выбрать не только карты с изображениями (вслепую), но и к каждой из них карту со словами (рамками) — тоже вслепую. Это придаст большую глубину той части работы, которая посвящена осмыслению и гибкому использованию ресурсов.

**Особенности и задача.** Сценарий фактический делится на две части — шаги 1–3 посвящены интроспекции; клиент на этих этапах выбирает карты в открытую, изучая себя и опираясь при этом на «ассоциативные мосты» стимульного материала. Вторая часть представлена шагом 4 — клиент выбирает карты вслепую и обращается к своему творческому началу в поисках путей и ресурсов совладания с ситуацией (разрешения запроса).

## Масштабы: взгляды на ситуацию

**Общее описание.** Очень интересный и удобный сценарий для анализа «непреодолимых» проблем и «неразрешимых» ситуаций. Позволяет клиенту переосмыслить масштабы бедствия и увидеть новые пути и возможности разрешения существующего положения дел.

Используемые колоды: ОН, Resilio, COPE.

**Инструкция.** Клиент, сконцентрировавшись на основной проблеме, в открытую выбирает из колоды одну карту, которая характеризует для него существующую на данный момент ситуацию, и кладет ее в центр расклада.

Вопросы клиенту:

— *Что для вас на этой карте наиболее точно отображает вашу ситуацию/проблему?*

— *Что на этой карте кажется вам самым важным?*

Затем клиент вслепую выбирает восемь карт из колоды и раскладывает их по часовой стрелке вокруг карты, символизирующей его проблему, начиная с верхнего левого угла; кладет рубашкой вверх в соответствии с указанной схемой (рис. 3.4).

1	2	3
8	Проблема	4
7	6	5

**Рис. 3.4.** Схема расклада «Масштабы: взгляды на ситуацию»

Затем карты поочередно раскрываются и описываются как:

- 1) взгляд на ситуацию с околоземной орбиты;
- 2) взгляд на ситуацию с высоты птичьего полета;
- 3) взгляд на ситуацию из подвала;
- 4) взгляд на ситуацию глазами вашего кота;
- 5) взгляд на ситуацию с позиции пятилетнего ребенка;
- 6) взгляд на ситуацию с позиции ваших родителей;

- 7) взгляд на ситуацию с позиции мудрого старого мага;
- 8) взгляд на ситуацию с позиции психиатра.

Вопросы клиенту:

— *Представьте, что вы смотрите на ситуацию/проблему с (позиции...) и видите вот эту картинку. Что это может значить для вас?*

— *А сейчас, когда вы увидели ситуацию/проблему с (позиции...), как вы считаете, что может произойти в следующий момент?*

**Особенности и задача.** Раскрытие карт создает элемент произвольности и игры, «расшатывает» непоколебимую ситуацию, заставляет более объективно оценить масштаб бедствия, позволяет увидеть вероятные пути разрешения ситуации.

В некоторых случаях, когда по ходу сессии вы видите значительное изменение позиции клиента, можно предложить ему зафиксировать эти изменения, выбрав в открытую новую карту ситуации и вновь обозначив, чем карта совпадает для него с его проблемой и что на ней самое главное.

## Здесь и сейчас

**Общее описание.** Этот сценарий намного проще предыдущих. Его цели — обретение уверенности в себе, изменение самооценки, вхождение в коучинг, обсуждение собственного потенциала. Сценарий отрабатывается

вслепую, что создает ощущение спонтанности и, как ни странно, некоей объективности и справедливости.

Используются универсальные и ресурсные колоды.

## **Инструкция**

1. Клиент задает себе вопрос: «Что сейчас тревожит меня больше всего?» — и вслепую берет из колоды три карты в произвольном порядке. Выкладывает карты перед собой столбиком (ряд 1). Предложите клиенту открыть карты.

— *Что на этих картах характеризует тревожащую вас проблему с новой или необычной стороны? Что из характеристик проблемы является для вас самым важным?*

2. Клиент задает себе вопрос: «Что я имею для разрешения проблемы (какие ресурсы)?» — и вслепую берет из колоды три карты в произвольном порядке. Выкладывает карты перед собой столбиком (ряд 2). Предложите клиенту открыть карты.

— *Какие ваши способности и имеющиеся наработки жизненного опыта вы видите на этих картах? Чем можете воспользоваться?*

3. Клиент задает себе вопрос: «Что мне надо сделать, чтобы разрешить имеющуюся проблему?» — и вслепую берет из колоды три карты в произвольном порядке. Выкладывает карты перед собой столбиком (ряд 3). Предложите клиенту открыть карты.

— *Какие подсказки вы видите на открывшихся картах? Чем можете воспользоваться?*

4. Анализируются все три открытых ряда. Предложите клиенту просмотреть появившиеся вертикальные и горизонтальные связи — в рядах и между ними.

— *Что требует проработки? Какие трудности есть сейчас? Каковы имеющиеся силы и ресурсы? Что новое вы увидели в себе? Что из этого нового вы сможете использовать? Что из этого нового вы можете принять, а что — нет? Что необходимо сделать в ближайшее время: сегодня, завтра, до конца недели?*

**Задача.** Сценарий достаточно быстро и эффективно создает более объективную картину существующих проблем и ресурсов для их разрешения. Способствует вхождению в процесс коучинга. Позволяет избавиться от обесценивания своего предыдущего опыта и имеющихся материальных и нематериальных ресурсов.

## Одобрение

**Общее описание.** Сценарий перекликается с принципами работы с одобрением в гештальте. Позволяет выявить элементы манипулирования со стороны близких и знакомых людей, научиться одобрять себя.

Используются универсальные колоды, хорошо — вместе с портретными, но можно выбрать и универсальные (ОН, Resilio).

### Инструкция

1. Предложите клиенту выбрать в открытую (из портретной или универсальной колоды) 3–5 карт, которые будут

метафорически отображать тех людей, чьего одобрения ему не хватает, чьего мнения он ждет, чью похвалу ценит.

— *Выберите карту, которая будет представлять человека, чьего одобрения и похвалы (поддержки) вы ждете больше всего. Кто это? Что вы видите на этой карте? Опишите.*

— *Теперь, когда вы выбрали карту того, чье одобрение для вас важнее всего, подумайте о том, кто мог бы стоять на втором месте. Выберите карту. Кто это? Что вы видите на этой карте?*

Повторяйте процедуру, пока у клиента не возникнут сложности с определением следующей персоны, но не более пяти раз. Пусть клиент скажет, что нового он узнал о своем отношении к этим людям.

2. Предложите клиенту вслепую взять из универсальной колоды то количество карт, сколько человек выбрали в первом шаге сценария. Поочередно открывая карты, клиент отвечает на вопросы: *«Какие способы привлечения внимания со стороны важных для вас людей вы вспоминаете, глядя на эту карту? Кто из них одобрил бы такой способ привлечения внимания? Почему вы так думаете?»*

3. Попросите клиента представить, что он не получил нужного ему внимания и одобрения. Предложите ему в открытую выбрать из сюжетной колоды карту, которая будет выражать соответствующее состояние.

— *Сейчас, когда вы выбрали карту, соответствующую вашему состоянию ожидания одобрения, опишите ее. Что на ней кажется вам самым важным? Что больше*

*всего соответствует вашему состоянию ожидания одобрения, резонирует с ним? Запомните это состояние, запомните эту карту, дайте ей название.*

4. Объясните клиенту, что данный сценарий имеет своей целью научить его узнавать чувство, которое возникает, когда он пытается заслужить одобрение. Это позволит ему различать состояния, когда он действует в собственных интересах, а когда добивается одобрения.

**Задача.** Желание получать одобрение — естественная человеческая потребность. Мы нуждаемся во внимании и одобрении значимых для нас людей. Но взрослый здоровый человек должен уметь различать, когда он действует в собственных интересах, а когда его желание добиться одобрения окружающих неадаптивно и нерационально. Зачастую такое поведение приобретает характер патологической зависимости от одобрения окружающих. Приведенный сценарий позволит сделать первый шаг к освобождению от подобной зависимости.

## Глава 4

# Сценарии для работы с брачными, сексуальными и партнерскими отношениями

**П**осле образа «Я» человеческие отношения — это важнейшее, что есть в нашей жизни. Как подсказывает опыт, наши отношения с самыми близкими людьми чаще всего являются неосознанными, подверженными влиянию конформных поведенческих мифов и родительских установок, которые конфликтуют между собой, лишая заслуженного счастья.

Эта глава начинается с базового сценария семейного консультирования, который по сути своей — открытый шаблон, позволяющий гибко подстраиваться под ситуацию, требующую вмешательства психолога.

Следом идет такой же базовый сценарий консультирования сексуальных проблем, столь же гибко адаптирующийся к требованиям ситуации.

Остальные представленные в главе сценарии могут использоваться в повседневной работе *as is*, а могут легко подстраиваться под потребности клиента и задачи, которые ставит консультирующий специалист.

## Базовый сценарий семейного (партнерского) консультирования

**Общее описание.** Достаточно простой сценарий для работы с парой, применимый в ситуации семейного (партнерского) конфликта. В консультации принимают участие оба партнера. В дальнейшем описании они фигурируют как клиент 1 и клиент 2. Каждый из этапов начинается тот из партнеров, кто явился инициатором консультации.

Используемые колоды: ОН, Resilio, COPE. Можно подключать ресурсные и портретные колоды.

### Инструкция

#### *Шаг 1*

1. Предложите клиенту 1 в открытую взять из универсальной колоды одну карту, которая будет отображать то, как он выглядит в этом конфликте с его точки зрения. Это будет карта 1.

— *Выберите карту, которая, по вашему мнению, точнее всего отображает то, как вы видите себя (чувствуете себя) в этом конфликте.*

Предложите клиенту 1 в открытую выбрать из универсальной колоды одну карту, которая будет отображать то, как он видит своего партнера в этом конфликте. Это будет карта 2.

— *Выберите карту, которая, по вашему мнению, точнее всего отображает то, как вы видите своего (супруга, партнера) в этом конфликте.*

Обе карты кладутся перед клиентом 1 в столбик.

2. Клиент 2 выбирает аналогично карты 3 и 4 и кладет их перед собой.

**Промежуточный итог.** Уже на этом шаге возможно переосмысление позиций партнеров в конфликте. Если клиенты контролируют себя и свои эмоции, можно позволить им проговорить то, что они видят в результате первых выборов.

— *Посмотрите на то, как видит себя и вас ваш партнер. Какие чувства это вызывает у вас?*

## *Шаг 2*

1. Клиент 1 в открытую выбирает из универсальной или ресурсной колоды карту, которая будет обозначать его цели в конфликте (карта 5), и кладет ее на дальнюю от партнера сторону возле столбика своих карт.

— *Выберите карту, которая будет отображать то, что вы на самом деле хотите в этой ситуации.*

2. Клиент 2 повторяет действия партнера и кладет карту 6 на дальнюю от партнера сторону возле столбика своих карт.

**Промежуточный итог.** Осознание реальных потребностей партнера. Решение о том, надо ли предлагать клиентам проговорить то, что они видят, или оставить это для их внутренней оценки, психолог принимает по ситуации.

### *Шаг 3*

1. Вслепую из универсальной или ресурсной колоды клиент 1 выбирает карту и кладет ее рубашкой вверх на ближней к партнеру стороне возле столбика своих карт (карта 7). Клиент 2 повторяет эту операцию и кладет свою карту на ближней к партнеру стороне (карта 8). Клиенты по очереди открывают свои карты и отвечают на вопрос:

— *Что я могу сделать (какие свойства личности проявить, какие ресурсы использовать), чтобы разрешить имеющийся конфликт?*

2. Психолог вслепую достает из ресурсной колоды карту и кладет ее между картами 7 и 8 — как итог, как результат консультации. Обсуждаются выводы клиента 1 и клиента 2.

**Задача.** Дать клиентам осмыслить свои роли и свои цели в конфликте, увидеть точку зрения и цели партнера, найти ресурсы и пути разрешения конфликта.

# Проработка сексуальных проблем

**Общее описание.** Метафорические карты — отличный инструмент для работы с такой интимной темой. Проблема, которая стоит перед психологом на первой сессии, описывается достаточно просто: «С чем мы имеем дело: с сексуальной дисгармонией или с травмой?» Этот вопрос определяет выбор колод (стимульного материала).

Если речь идет о ситуационных переживаниях, то нет опасности их усилить или заглубить. Это пойдет только на пользу клиенту. И здесь есть смысл применять колоды, которые вызывают интенсивное переживание, способны его углубить, — COPE, TanDoo.

Если речь о травме, то возникает риск ретравматизации при извлечении травмирующих переживаний, вытесненных воспоминаний. Работать придется уже не с сексуальными проблемами, а с травмой. Это другая работа, другие сложности, другая насыщенность и даже другая продолжительность сессии. Вы к этому готовы? Не провоцируйте, выбирайте универсальные колоды — ОН, Resilio, даже MYTHOS и SAGA.

Работа ведется в открытую (выбор из полностью разложенной колоды), подталкивая клиента максимально осмысленно выбирать карты, сравнивать различные варианты.

Работа может проводиться как индивидуально, так и с парой.

## Инструкция

1. Предложите клиенту выбрать карты, отвечающие на следующие вопросы.

— Как (какой/каким) я вижу себя в процессе сексуального взаимодействия? (Карта 1.)

— Как (какой/каким) я вижу своего партнера в процессе сексуального взаимодействия? (Карта 2.)

— Как (какой/каким) видит меня мой партнер в процессе сексуального взаимодействия? (Карта 3.)

— Как (какой/каким) я хочу, чтобы мой партнер видел меня? (Карта 4.)

— Как (какой/каким) видит себя мой партнер в процессе сексуального взаимодействия? (Карта 5 — для парной консультации.)

2. Обсудите с клиентом выбранные карты — именно карты, несмотря на то что клиент будет пытаться возвратиться к обсуждению того, что они для него символизируют.

— Что вы чувствуете, глядя на эту карту?

— Какие эмоции появляются, когда вы долго разглядываете эту карту?

— Что на этой карте является для вас самым главным?

**Задача.** Вывести табуированные чувства и переживания в плоскость символического обсуждения и осмысления, дать клиенту осознать свои чувства и потребности, требования и чувства к партнеру, осмыслить собственное поведение.

## Изменение отношений за семь шагов

**Общее описание.** Простой, интересный и универсальный сценарий. Позволяет прорабатывать и осмыслять отношения в самом широком смысле — не только с людьми, но и с пищей, бизнесом, финансами, сексом.

Используемые колоды: ОН, Resilio, COPE.

Карты можно выбирать в открытую (если у психолога создается впечатление об умеренном или высоком уровне рефлексии клиента) или вслепую (для клиента с невысоким уровнем осмысленности и прочувствованности).

**Инструкция.** Предложите клиенту выбрать те отношения, которые он хотел бы исследовать и изменить. На каждый вопрос клиент выбирает или открывает карту.

— *Какова ваша задача в этих отношениях? Для чего вы вообще состоите в этих отношениях?*

— *Что вы ожидаете от этих отношений?*

— *Что вы можете дать в этих отношениях? Какое влияние вы оказываете на эти отношения?*

— *Насколько вы открыты (искренни) в этих отношениях?*

— *Как вы переживаете провалы в отношениях, отсутствие отдачи на ваш вклад в отношения?*

— *Как вы можете улучшить (изменить) отношения? Что может улучшить (изменить) отношения?*

— *Что вы сделаете по результатам этой консультации, чтобы улучшить (изменить) отношения?*

**Задача.** Семь открытых карт дадут клиенту совершенно новое понимание его отношений и собственных возможностей изменять или улучшать их. Обязательно предложите клиенту проговорить выводы, а еще лучше — записать их.

## Секреты отношений

**Общее описание.** Сценарий очень похож на предыдущий и почти так же универсален, но имеет особенности. Он больше нацелен на эмоциональную и чувственную сферу, можно сказать — более женский. С другой стороны, этот сценарий менее трансформационный, чем «Изменение отношений». Действительно «Секреты»...

Используемые колоды: ОН, Resilio, COPE.

Карты можно выбирать в открытую (если у психолога создается впечатление об умеренном или высоком уровне

рефлексии клиента) или вслепую (для клиента с невысоким уровнем осмысленности и прочувствованности). Второй вариант предпочтительнее.

**Инструкция.** Предложите клиенту выбрать те отношения, которые он хотел бы исследовать и изменить. На каждый вопрос клиент выбирает или открывает карту.

— *Каких отношений вы хотите?*

— *Чего вы не получаете (получаете недостаточно) в имеющихся отношениях?*

— *Чего вы не хотите иметь (получать) в отношениях?*

— *Как вы себя чувствуете в этих отношениях?*

— *Что вы сами вносите в эти отношения?*

— *Что вы намерены предпринять?*

**Задача.** Работа дает клиенту совершенно новое понимание его отношений и собственных ожиданий. Обязательно предложите клиенту проговорить выводы, а еще лучше — записать их.

## Идеальная пара

**Общее описание.** Этот сценарий хорошо подходит для комфортной, гармоничной семейной консультации, направленной на улучшение отношений. Рекомендуется для семейного, парного, партнерского консультирования.

Используемые колоды: ОН, TanDoo, Resilio.

### Инструкция

1. Каждый клиент в открытую выбирает три карты, которые выражают для него реальные негативные качества партнера.
2. Каждый клиент в открытую выбирает три карты, которые выражают для него качества идеального партнера.
3. Поочередно обсуждаем сначала изображения, символизирующие идеального партнера, а затем качества реального партнера.
4. После обсуждения клиенты по очереди в открытую выбирают карту, отображающую то качество реального партнера, которое им действительно нравится, и вручают эту карту партнеру.

**Задача.** Комфортный способ вместе помечтать и обменяться эмоциями; освежает чувства, гармонизирует пару.

## Партнеры

**Общее описание.** Простой сценарий для осмысления имеющихся отношений, понимания собственного поведения и поведения партнера. Без гендерной привязки.

### Инструкция

1. Клиент вслепую вытягивает три карты, отвечая на вопрос: «Каков/какова я в отношениях с моим партнером?» Записывает вывод.

2. Клиент вслепую вытягивает три карты, отвечая на вопрос: *«Каков/какова мой партнер в отношениях со мной?»* Записывает вывод.
3. Клиент вслепую вытягивает три карты, отвечая на вопрос: *«Чего мне не хватает в отношениях?»* Записывает вывод.
4. Клиент вслепую вытягивает три карты, отвечая на вопрос: *«Что мне мешает в отношениях?»* Записывает вывод.
5. Клиент вслепую вытягивает три карты, отвечая на вопрос: *«Что мне необходимо сделать, чтобы получить гармоничные отношения?»* Записывает вывод.
6. Выводы обсуждаются.

**Задача.** Очень простой сценарий, дающий возможность «сдвинуть» упрямого и ригидного клиента.

## Конфликт

**Общее описание.** Еще один простой сценарий для парной работы. По-игровому легкомысленный, он позволяет бесконфликтно объясниться и выявить разногласия.

Используются любые универсальные колоды.

### Инструкция

1. Клиенты по очереди достают пять карт и описывают их, показывая друг другу.

Первая карта (в открытую): *«Как я оцениваю сейчас ситуацию в наших отношениях?»*

Вторая (вслепую): *«Чего я жду от партнера?»*

Третья (вслепую): *«Что мой партнер ждет от меня?»*

Четвертая (вслепую): *«Мой любимый способ разрешения конфликтов»*. Тут зачастую бывает даже смешно.

Пятая (вслепую): *«Направление выхода из конфликта»*.

## 2. Обсуждение результатов.

**Задача.** Вводя элементы случайности (случайного выбора), мы даем клиентам возможность «поиграть» в ответы, поэкспериментировать, задуматься над ситуацией, не вступая в конфронтацию. Трудно ждать от этого сценария радикального эффекта, но для введения в работу он отлично годится.

# Ситуация выбора

**Общее описание.** Сценарий для взрослых людей, желающих, но опасющихся вступать в новые отношения. Востребован в основном женщинами, но и мужские проблемы разрешает успешно.

Используются универсальные колоды, TanDoo, PERSONA.

## Инструкция

1. Клиент в открытую выбирает одну карту — «образ себя».

— *Что для вас на этой карте самое главное? Что в этом изображении наиболее совпадает (созвучно, символично) с вашим самоощущением?*

2. Предложите в открытую выбрать образы потенциальных партнеров — реальных людей, с которыми были или есть отношения (2–3–4 карты). Предложите описать каждую карту поочередно. Записывайте результат.

— *Что на этой карте кажется вам наиболее важным? Какая деталь бросается в глаза?*

3. Предложите вслепую выбрать карты, изображающие отношение с потенциальным партнером, и положить их между «образом себя» и «образом партнера». Для этой цели могут служить карточки со словами из колоды ОН или знаки из колоды TanDoо.

Поочередно откройте карты и опишите результат.

4. Предложите клиенту вслепую выбрать карты, отображающие возможность развития отношений с каждым из партнеров, и положите их рядом с «образом партнера». Откройте карты. Опишите их. Запишите результаты.

5. Подведите итоги и завершите сессию. Дайте клиенту возможность самостоятельно сделать выводы. Укажите, что даже произвольный выбор вслепую отображает (проецирует) в первую очередь наши собственные мысли и отношения, делая их таким образом более явными.

**Задача.** Проективность сценария позволяет подсознательно «просмотреть» выстраиваемые модели отношений. В случае необходимости эти отношения можно исследовать более глубоко в ходе последующих сессий.

## Глава 5

# Сценарии для работы с детьми и детско- родительскими отношениями

**М**етафорические ассоциативные карты — тонкий инструмент для взаимодействия с детьми и их родителями. Игра, вживание в сказку, погружение в мир образов — что может быть естественнее для ребенка? Особенности и преимущества использования МАК при работе с детьми мы рассмотрели в отдельном разделе первой главы, здесь же хочется сказать о другом.

В этой главе неслучайно вместе сгруппированы и сценарии для работы с детьми, и сценарии для работы с детско-родительскими отношениями.

Те, кто постоянно работает с детьми, на собственном опыте убеждаются: большинство проблем ребенка — это отображение проблем его родителей или родительской

семьи. Нельзя работать с маленьким ребенком, не оказав помощь ребенку большому — родителю. Родительские травмы, родительские ожидания, родительские ошибки — тот материал, без проработки которого не удастся помочь ребенку. Мы всегда дети для своих родителей, мы всегда дети перед своими родителями...

## Эмоции ребенка

### Вариант 1

**Общее описание.** Цель этого сценария — вступить в диалог с ребенком, дать ему возможность высказать свои эмоции, организовать разговор как игру, возбудить интерес.

Используемые колоды: детские или сказочные.

#### Инструкция

1. Предложите ребенку выбрать в открытую картинку, которая ему больше всего нравится.

— *Кого ты видишь на картинке? А как его зовут? Давай придумаем ему имя! Как ты думаешь, где он живет?*

2. Предложите ребенку в открытую выбрать карту, на которой изображен дом.

— *Какой у него дом? С кем он живет в доме? Кто о нем заботится? О ком заботится он? Есть ли у него друзья?*

3. Предложите ребенку выбрать в открытую картинку, на которой изображены друзья.

— *Кто его друзья? Какие они? А какое у него сейчас настроение? А почему ты так думаешь? Есть ли у тебя что-нибудь общее с ним?*

**Задача.** Наладить общение, включить фантазию, вовлечь ребенка в безопасное обсуждение. Этот сценарий быстро принесет информацию об эмоциях ребенка, о его отношениях с другими детьми, о ситуации в семье. Нижняя возрастная граница применимости этого сценария определяется уровнем речевого развития, способностью ребенка развернуто отвечать на вопросы. Верхняя — младшим школьным возрастом.

## Вариант 2

**Общее описание.** Простой сценарий, позволяющий безболезненно войти в мир ребенка, мир его отношений и страхов. Возраст — 7–8 лет и старше.

Используемые колоды: детские или сказочные.

**Инструкция.** Ребенка в открытую просят выбрать из колоды пять карт, которые будут изображать для него ответы на следующие вопросы:

— *Какой ты человек?*

— *Какой ты сейчас?*

— *Что тебя огорчает больше всего?*

— *Что радует больше всего?*

— *Чего бы ты хотел сейчас больше всего?*

Затем просят рассказать о каждой из выбранных карт.

— *Что изображено на этой карте? Почему ты ее выбрал? Что самое важное для тебя на этой карте?*

**Задача.** Разговорить ребенка, раскрепостить его, дать старт его рассказу. Не ограничивать рассказ, ведь могут появиться детали, которые окажутся очень ценной информацией для понимания состояния ребенка, его отношений с ровесниками и в семье.

## Любимый персонаж

**Общее описание.** Простой и приятный способ наладить контакт с ребенком, ввести в обращение понятия нравственного плана, включить фантазию и коммуникативные навыки. Одинаково хорошо работает индивидуально и в группе.

Используются детские и сказочные колоды.

Возраст — старший дошкольный и младший школьный.

### Инструкция

1. Попросите ребенка вспомнить любимого героя мультфильма, книги или игры. Пусть он расскажет о нем.

— *Расскажи о своем любимом герое. Как его зовут? Какой он? Чем он тебе нравится? Какие у него качества*

(добрый, сильный, умеет дружить, всем помогает, смешной)?

2. Предложите ребенку в открытую выбрать те карты, которые выражают качества его любимого героя.

— *Какое это качество? Когда (в каких ситуациях) герой проявляет это качество? Почему тебе это нравится? Какие у него хорошие качества? А какими хорошими качествами хотел бы обладать ты?*

3. Предложите ребенку выбрать в открытую карты, отображающие качества, которыми он хотел бы обладать. Попросите его рассказать, чем ему нравятся эти качества.

**Задача.** Сценарий не только легко вводит в пространство обсуждения явные качества героя (силу, ловкость и т. п.), но и позволяет сделать целью обсуждения нравственные критерии (добрый, честный, отзывчивый). Демонстрирует картину мира ребенка, помогает выявить трудности с формированием понятий нравственного плана.

## Семья животных

**Общее описание.** В основе этого сценария — достаточно популярный рисуночный тест «Семья животных» (Венгер, 2003). Отличие от классического рисуночного теста состоит в том, что фантазия ребенка не ограничена его навыками рисования. Область применения — анализ внутрисемейных отношений, семейная иерархия, роли и самоощущение ребенка в семейной системе.

Возраст — от младшего школьного до подросткового (по желанию сценарий используется и для работы со взрослыми).

## Инструкция

1. Ребенку предлагается собрать сказочную семью, состоящую из разных животных (сказочную, потому что в реальности семьи животных состоят из особей одного вида). Брать персонажей предлагается из открытой колоды. Выбранные персонажи надо расположить на столе так, чтобы было понятно, как они относятся друг к другу. Ребенку предлагается рассказать о каждом персонаже.

— *Кто он/она? Как его зовут? Какова его/ее роль/положение в семье? Как он/она относится к другим персонажам? Какие чувства испытывает к каждому из персонажей?*

2. Ребенку предлагается расположить карты персонажей относительно друг друга таким образом, чтобы каждому персонажу было хорошо. Расспросите ребенка, почему он расположил их именно так, а не по-другому.

3. Отдельным пунктом можно рассматривать работу с картой, с которой ребенок символизирует себя. Это действие приобретает внутреннее смысловое значение, сходное со сценарием «Тотем моего ребенка» (где эти же смыслы раскрываются не от первого лица, а с позиции родителя).

— *Что у тебя общего с этим изображением? А что ты можешь рассказать о персонаже на картинке? А еще?.. А еще?..*

— *Что тебе нравится в этом изображении? Что тебе не нравится?*

**Задача.** Перед работой с этим сценарием рекомендуется ознакомиться с инструкцией к классическому рисуночному тесту «Семья животных» и принципами его интерпретации.

## Тотем моего ребенка

**Общее описание.** Описание человека с помощью символизации облика животного (создания образа тотемного животного) является эффективной метафорой, настолько древней и универсальной, что работает в бессознательном человека практически любой культуры. Однако надо быть осторожными в словоупотреблении, так как некоторые представители религиозных сообществ могут усмотреть нежелательные действия в создании тотема, не видя ничего плохого в работе с символическими изображениями на картах. Ведь ласковые обращения «мой зайчик», «мой котик», «птичка моя» звучат в любой конфессиональной культуре. Поэтому само название сценария выглядит сугубо техническим, исключительно для употребления в профессиональной среде.

Сценарий позволяет хорошо исследовать неосознанные родительские ожидания и связанные с ними стратегии и поведенческие установки. Родительский запрос: «Что я жду и чего мне ждать от своего ребенка? Что я делаю не так? Почему я так неуверен/неуверена в отношениях со своим ребенком?»

Предварительная подготовка («посев») может звучать примерно так: *«Ребенок, пожалуй, самое важное, что есть в нашей жизни, и его важность столь велика, что временами не позволяет окинуть одним взглядом наши отношения с ребенком и связанные с этим наши страхи. Давайте попробуем применить способ, который позволит нам думать не о самом ребенке, а о его изображении, например о маленьком симпатичном зверьке, и тогда будет гораздо проще чуть отодвинуться и рассмотреть (прочувствовать) все существующие связи и оттенки чувств. Давайте выберем из колоды карту, которая будет чем-то напоминать вам вашего ребенка».*

**Инструкция.** Собственно, на этапе «посева» работа уже началась. Просим клиента выбрать в открытую карту, олицетворяющую (по качествам или особенностям поведения) его ребенка. Я обычно использую для этого желтую колоду Resilio (животные).

— *Что вам в этом изображении напоминает вашего ребенка?* (Мост.)

— *Расскажите, что вы видите на карте? Какие чувства вызывает эта картинка? Каковы самые привлекательные черты этого животного? Каковы самые неприятные черты этого животного? Что оно любит? Если бы вы встретились с этим животным, чего бы вы ожидали от него?*

— *Трудно ли вам было сделать выбор? Что в поведении вашего реального ребенка напоминает вам повадки этого животного? Что из этого вам нравится, а что пугает?* (Обратный мост.)

Далее следует обсуждение с клиентом.

Затем предлагаете вслепую выбрать три карты из основной колоды Resilio или ОН, которые будут отображать родительские ожидания от ребенка. Поочередно открываем и обсуждаем их.

— *Есть ли на этой карте символическое изображение того, что вы ожидаете от вашего ребенка? Назовите то, что видите, и то, чего ожидаете.* (Мост.)

— *Нравится ли вам это? Почему? Что вы чувствуете, думая об этом? Что это значит для вас?*

— *Что в поведении вашего ребенка позволяет ожидать этого?* (Обратный мост.)

Предлагаете клиенту вслепую выбрать три карты из основной колоды Resilio или ОН, отображающие родительские способности и ресурсы, которые позволят достигнуть (или наоборот — предупредить и предотвратить) ожидаемого. Обсуждаете их.

**Задача.** Собрать в одно поле обсуждения ожидания от ребенка и ресурсы родителя. Постоянно при обсуждении проверять, ведет ли родитель речь о своем реальном ребенке или о воображаемом. Если по ходу обсуждения разница между ожиданиями от реального ребенка и воображаемыми, нереалистичными ожиданиями нарастает, предложить клиенту выбрать из колоды животных символ такого ребенка, которого ему бы хотелось иметь, и провести снова всю последовательность обсуждений, а потом

сопоставить ожидания от реального и воображаемого ребенка. В этом случае получается уже, по большому счету, совершенно иной сценарий, работающий не столько с родительскими представлениями и ожиданиями, сколько вообще с чувством реальности у родителей. Что делает его более трудоемким, но многообещающим в плане дальнейшей работы.

## Детская иерархия

**Общее описание.** Работа с трудностями общения, иерархией в детском коллективе, страхами, умением устанавливать контакт с ровесниками.

Рекомендуемый возраст — от 7–8 лет и старше.

Автор использовал желтую колоду Resilio (животные). Все выборы в этом сценарии делаются в открытую.

**Инструкция.** Предложите ребенку выбрать карту, которая бы обозначала его.

— *Выбери карту, на которой ты видишь себя, которая будет такой, как ты. Почему ты выбрал эту карту? Что тебя привлекло? Что изображено на этой карте? Каков персонаж на этой карте? Что он делает сейчас? Что будет делать дальше?*

— *Выбери карты для ребят из класса, с кем ты дружишь или поддерживаешь отношения (3–5). Это кто? Он какой? А как его зовут? Как вы общаетесь между собой?*

— *Выбери карту для учительницы. Почему ты выбрал эту карту? Кого ты видишь на ней? Что у нее общего с учительницей? Как учительница относится к тебе? А к каждому из твоих друзей?*

— *Выбери карту для того из твоих одноклассников, с кем ты хотел бы общаться, но не общаешься. Это кто? Что ты видишь на карте? Почему вы не общаетесь?*

**Задача.** Заставить ребенка рассказывать, называть словами те явления, которые были для него событиями чувственного, эмоционального мира, увязывать воедино эмоции и их словесное обозначение, различать оттенки чувств и близкие эмоции. Сценарий можно развивать, вводя в него конфликтные персонажи, события, вызывающие страхи и неприязнь. Подобный сценарий может, развиваясь, прорабатываться на протяжении двух и более сессий. Он насыщен сведениями о мире ребенка и по желанию психолога может стать источником диагностической информации, а может приобрести тренинговое значение, расширяя социальные навыки ребенка.

## Конфликт с ребенком

**Общее описание.** Рабочий сценарий для ситуации конфликтных отношений родителя и ребенка, утраты доверия. Отрабатывается с одним или обоими родителями, но поочередно. Объектом исследования и рефлексии является личное восприятие себя как родителя, своих

родительских стратегий. В какой-то мере дополняет сценарий «Родительский опыт».

Используемые колоды: ОН, Resilio, COPE, ANIBI.

### Инструкция

1. Просим родителя в открытую выбрать карту, отображающую его отношения с ребенком (если отношения очень сложные — то 2–3 карты, отображающие отдельные трудности).
2. Просим родителя вслепую вытащить карту и по ней рассказать о том, как трудности видятся глазами ребенка.
3. В открытую выбрать карту — «какой я в отношениях с моим ребенком».
4. Вслепую выбрать карту — «каким родителем видит меня мой ребенок».
5. В открытую выбрать три карты — «какие отношения с ребенком были бы для меня оптимальными».
6. Вслепую выбрать одну карту — «какие отношения с родителями мой ребенок считал бы оптимальными».
7. Вслепую выбрать три карты — «что мне необходимо сделать, чтобы прийти к оптимальным отношениям с моим ребенком».

**Итог.** Обсудить, что было наиболее важным в процессе сессии, были ли «открытия», есть ли готовность действовать сразу после сессии.

**Задача.** Дать родителю более выпуклую картину детско-родительских отношений, учитывающую точку зрения и интересы ребенка; наметить пути нормализации отношений. Особенностью является предложение обсудить все позиции с точки зрения ребенка с помощью карт, выбранных вслепую. Это расшатывает ригидную родительскую позицию, учит воспринимать желания и мнения ребенка.

## РОДИТЕЛЬСКИЙ ОПЫТ

**Общее описание.** Обзорная техника, хорошо прорабатывающая сомнения родителя в своих воспитательных решениях и способах взаимодействия с ребенком, неуверенность, попытки осознать правильно и неправильно складывающиеся грани отношений. Осознанные родители приходят в возрасте «кризиса непослушания трехлеток», но обычно этот запрос возникает в ситуации обострившейся обстановки в семье на фоне подросткового кризиса. Очень часто этому запросу сопутствуют пробелы в родительских знаниях о том, что на текущем этапе развития происходит с ребенком, «что у него/нее в голове», чего ждать от этого периода развития и какие внутренние проблемы ребенка он решает. И это замечательная возможность для психолога получить заинтересованное внимание родителей и дать им недостающие знания.

Используемые колоды: ОН, SAGA, PERSONA, НАВИТАТ.

**Инструкция.** В этом сценарии особенно хочется напомнить о важности «посева» (см. главу 1). Во всех осталь-

ных сценариях он тоже необходим, но здесь особенно востребована точная направленность родителя на исследование (то есть доброжелательное и объективное изучение собственных родительских приемов и подходов, родительского опыта, который вырастает из опыта личного, содержащего воспоминания родителя в бытность его самого ребенком).

Звучать это может примерно следующим образом: *«Вы вместе со своими детьми идете по жизни, выполняя разные роли в жизни ребенка на разных этапах его развития. Что в вашем опыте, вашем багаже, ваших воспоминаниях помогает вам быть родителем? А может быть, что-то мешает? Давайте я предложу вам упражнение (игру), когда вы с помощью карт сможете исследовать это».*

1. Первая карта выбирается в открытую: *«Выберите карту, которая, на ваш взгляд, наиболее точно соответствует вашему представлению о своем ребенке».*

— *Что вас заставило выбрать именно эту карту? (Мост.)*

— *Что вы чувствуете, глядя на эту карту?*

— *Что вы видите на этой карте?*

— *Что для вас кажется самым важным на этой карте?*

— *Как сцена, изображенная на карте, может развиваться в следующий момент (день, год)?*

— *Каким (счастливым, грустным и т. д.) вы видите своего ребенка на этой карте? (Обратный мост, возвращение от проекций к ребенку.)*

2. Три карты выбираются вслепую: «*Возьмите вслепую три карты, на которых отобразится ваше представление о ваших родительских ценностях или тех результатах воспитания, которых хотелось бы достичь*». Кладем эти карты в ряд слева направо под картой, символизирующей ребенка.

Поочередно открываем выбранные карты, анализируем и переходим к следующей. В данном контексте стратегии воспитания мы рассматриваем неразрывно с воспитательными целями, достижению которых они служат. На разделение этих понятий в родительском сознании можно потратить немало времени, но эти терминологические изыскания мало приблизят достижение практических результатов.

— *Имеет ли эта карта отношение к вашим родительским ценностям, стратегиям или желаемым результатам воспитания? (Мост.)*

— *Что вы видите на этой карте?*

— *Что для вас кажется самым важным на этой карте?*

— *Как сцена, изображенная на карте, может развиваться в следующий момент (день, год)?*

— *Используете ли вы это качество (стратегию воспитания, стремление к результату воспитания) в своей*

*жизни? Учитываете ли вы это при воспитании ребенка? (Обратный мост.)*

После того как открыты все три карты: *«Нет ли противоречия между ценностями, желаемыми результатами и стратегиями воспитания, которые отобразились на этих трех картах? Давайте обсудим».*

3. Три карты выбираются в открытую: *«Выберите три карты, которые отображают три важнейших правила или требования, соблюдения которых вы требуете от своего ребенка».* Выкладываем эти карты в ряд слева направо под предыдущим и по очереди анализируем их.

— *Что вас заставило выбрать именно эту карту как представление о требованиях к вашему ребенку? (Мост.)*

— *Что вы чувствуете, глядя на эту карту?*

— *Что вы видите на этой карте?*

— *Что для вас кажется самым важным на этой карте?*

— *Как сцена, изображенная на карте, может развиваться в следующий момент (день, год)?*

— *Используете ли вы это требование в повседневной жизни? Как? В каких ситуациях? (Обратный мост.)*

После того как проанализировали карты по отдельности, сравните их между собой и с рассмотренными ранее картами ценностей и стратегий воспитания.

— Нет ли противоречий между вашими правилами и требованиями? В каких ситуациях возникают эти противоречия? Как их можно избежать?

— Нет ли противоречий между вашими правилами и родительскими ценностями (целями воспитания)? В чем эти противоречия? Как их избежать?

4. Одна карта выбирается вслепую: «В чем состоит ваше основное сомнение (неуверенность) в общении с вашим ребенком?» Кладем эту карту под предыдущий ряд. Обсуждение, аналогичное пункту 2 (мост — обсуждение карты — обратный мост), обсуждение возникших противоречий.

5. Одна карта выбирается в открытую: «Что лучшее я дал (хочу дать) своему ребенку?» Обсуждение, аналогичное пункту 3 (мост — обсуждение карты — обратный мост), обсуждение возникших противоречий.

6. Итоговое обсуждение.

— Что нового вы узнали о себе?

— Какие выводы сделали?

— Что будете делать в первую очередь и когда?

Запишите итоги обсуждения.

**Задача.** Осмысление родительских стратегий и целей воспитания, возможного их противоречия с использу-

емыми методами и семейными правилами, недостатка родительских знаний.

Между пунктами 4 и 5 можно добавить дополнительные варианты исследования: «*Что поможет вам чувствовать себя более уверенно?*» (1–2 карты вслепую), «*Каких знаний или умений вам не хватает, чтобы быть хорошим родителем?*» (1–2–3 карты в открытую).

## Материнство

**Общее описание.** Достаточно популярный сценарий, работающий в диапазоне популярных запросов от женщин, находящихся в состоянии беременности (желанной и нежеланной), переживающих тревогу: «*Хорошая ли я мать? Хорошей ли матерью я буду?*», ситуации страхов, связанных с протеканием беременности; иногда — для женщин с психологическими проблемами, связанными с затянувшейся ситуацией психологического бесплодия.

Я предпочитаю использовать колоды архетипического типа: SAGA, MYTHOS, плюс карты-рамки со словами из колоды ОН. Можно задействовать многочисленные «женские» колоды с более или менее глубокой архетипической символикой.

### Инструкция

1. Предлагаете клиентке в открытую выбрать карту, которая соответствует ее представлению о материнстве. Обсудите ее.

— *Какие чувства вызывает эта карта? Что на ней изображено? Что сейчас чувствует женщина, изображенная на карте? Что ее радует? Что ее огорчает? Каково ее самое большое желание? Какая она мать? Почему?*

2. В открытую предлагаете выбрать карту с образом будущего ребенка. Обсудите ее.

— *Почему вы выбрали именно эту карту? Что на ней для вас самое важное?*

— *Что вы чувствуете, глядя на эту карту?*

— *Что вы видите на этой карте?*

— *Каким (счастливым, грустным и т. д.) вы видите своего ребенка на этой карте?*

— *А что еще вы можете рассказать об этом ребенке?*

3. Из большой колоды ОН (рамки со словами) выбираем 3–5 карт (количество определяем, исходя из темпа ее работы) со словами, которые могут описывать взаимодействие матери и ребенка, ее страхи, другие препятствия. К примеру, «страх» («Я боюсь взять его на руки, он такой маленький и хрупкий!»), «приспособиться» («Я знаю, что мне придется приспособливаться к его потребностям, и меня пугает это!»), «ждать» («Я все время жду, что случится что-то страшное: он заболевает, упадет, опрокинет на себя кипяток»).

Подбираем к каждой рамке карту, соответствующую этому описанию.

Обсуждаем эти карты.

4. На каждую рамку выбираем вслепую из колоды карту, которая будет обозначать ресурс, используемый для преодоления этого препятствия.

Обсуждаем эти карты.

5. Итоговое обсуждение преследует цель проговорить отношение к проявленным трудностям и способность использовать имеющиеся ресурсы.

**Задача.** Метафорическое осмысление образа матери, способность преодолевать воображаемые препятствия, осознание собственных ресурсов, формирование позитивных установок на материнство.

## Обида на мать и ЧУВСТВО ВИНЫ

**Общее описание.** По мнению онкопсихологов, обида на мать и тесно связанный с нею комплекс вины — одни из самых разрушающих переживаний в жизни человека. Я полностью разделяю эти убеждения.

Эта «токсическая» связь между обидой и испытываемой из-за нее виной, сохраняющаяся между престарелыми родителями и их детьми, которым давно пора повзрослеть, лежит в основе созависимых отношений и проблем, связанных с низкой самооценкой, недовольством жизнью, неспособностью создать собственную семью и наладить отношения с собственными детьми.

Вина и обида являются самыми деструктивными переживаниями, очень быстро из сферы чисто психической переходя на уровень соматических заболеваний, но обида на мать и связанное с ней чувство вины — самая горькая из обид и самая разрушительная вина.

Особенно болезненна эта связь между матерью и дочерью, переходит болезненным шаблоном из поколения в поколение и становится «материнской травмой».

Существует множество взглядов на эту проблему и множество подходов к ее разрешению, что только подтверждает ее широкую распространенность.

Используются любые колоды, предпочтительны ОН, СОРЕ, Resilio, архетипические колоды.

**Задача** каждого из вариантов работы — избавиться от комплекса обиды-вины.

## Вариант 1

**Инструкция.** Просим клиента в открытую последовательно (!) выбрать из колоды карты, отвечающие на следующие вопросы.

1. «Какова моя обида? (Как она выглядит? Как я ее чувствую?)»
2. «Каково происхождение моей обиды? (Откуда она пришла? Как она возникла? Как я ее осознала?)»
3. «Что плохого приносит мне моя обида?»

4. «Какую выгоду я извлекаю из своей обиды?»
5. «Что будет со мной, когда я избавлюсь от обиды?»
6. «Что будет со мной, если я не избавлюсь от обиды?»

Выложите карты в ряд. Каждую из карт последовательно обсудите по всем уровням восприятия (мост — обсуждение — обратный мост).

Выберите карту, отвечающую на вопрос: *«Как я буду себя чувствовать, когда избавлюсь от обиды?»* Положите ее над картой 5 (*«Что будет со мной, когда я избавлюсь от обиды?»*).

Обсудите.

Выберите две карты вслепую — ресурсы для избавления от обиды. Положите их над предыдущей.

Последовательно откройте и обсудите.

Подведите общие итоги и запишите выводы.

## Вариант 2

### Инструкция

1. Предложите клиенту вспомнить ту из детских обид на мать, которая до сих пор причиняет боль, и выбрать в открытую карту, которая будет ассоциироваться с той ситуацией.

Обсудите карту (мост — обсуждение — обратный мост).

2. Предложите клиенту вслепую выбрать три карты, отвечая на следующие вопросы.

— *Как я чувствую эту обиду?*

— *Почему я до сих пор помню эту обиду?*

— *Что мешает мне простить эту обиду?*

Поочередно переверните карты и обсудите каждую из них.

3. Спросите у клиента, изменилось ли его восприятие давней обиды, и предложите заново вытащить карту, которая бы описывала эту обиду. Обсудите ее и запишите выводы.

# Глава 6

## Коучинговые, финансовые и деловые запросы

Философия коучинга основана на убеждении, что любой человек может гораздо больше, чем кажется. Просто его способности скрыты, заблокированы внутренними проблемами. Скажем, страхом потерпеть неудачу. Убери страх — и деятельность человека, его деловые способности сразу улучшатся. Эту задачу и выполняет коучинг. Но не обучая новому, а, так сказать, расчищая внутренние завалы. Результаты впечатляют: люди действуют гораздо эффективнее, быстрее учатся новому, работают с удовольствием<sup>1</sup>.

*Дж. Уитмор*

---

<sup>1</sup> Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. — М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2008.

**В** этой главе рассмотрим запросы клиента, которые чаще попадают в поле зрения консультантов по карьере, коучей, бизнес-консультантов. Естественно, что в этой сфере активно используются те модели и термины, которые характерны для сферы делового администрирования.

С учетом того, что определенная категория клиентов хочет быстрого результата «без всех этих эмоциональных рассусоливаний», «деловые» сценарии из этой главы создадут столь желанную атмосферу предельно рационального подхода.

## SMART-модель

**Общее описание.** Я уже упоминал SMART-модель в главе 3, когда описывал технологию глубокого определения клиентского запроса. Но и сама по себе эта модель может работать как самостоятельный и вполне сбалансированный сценарий разрешения задач целеполагания и планирования. Особенно хорошо этот сценарий реализуется в финансовых, карьерных, управленческих запросах, где роль эмоций менее значима, а метафоры позволяют структурировать и подчинять значительные объемы информации.

Поле реализации SMART-модели — постановка задач и определение последовательности целей. Карты отбираются вслепую, что позволяет активировать интуитивную оценку многофакторных задач.

Как уже было сказано, SMART — это мнемоническая формула, где **S** — *specific* (конкретность), **M** — *measurable* (измеримость), **A** — *attainable* (достижимость), **R** — *relevant* (актуальность), **T** — *time-bound* (ограничение во времени).

Предлагались русскоязычные аналоги этой формулы, но они не приобрели популярности.

Используются универсальные и ресурсные колоды, при необходимости — специальные коучинговые.

**Инструкция.** Клиенту предлагается сформулировать проблему, решение которой он хочет найти. На листе бумаги А4 пишется слово SMART таким образом, чтобы под каждой буквой можно было положить карту.

Из колоды вслепую берутся пять карт и выкладываются в ряд перед клиентом.

### 1. Карта на позиции **S** (конкретность).

— *Чего конкретно вы хотите достигнуть (что изменить)?*

— *Что на открытой карте напоминает вам о поставленной цели?*

— *Что вы чувствуете, глядя на эту карту? Что вы видите на этой карте? (И так далее до полного исследования ассоциаций и чувств, вызванных картой.)*

### 2. Карта на позиции **M** (измеримость).

— *Что на открытой карте говорит о вашей цели?*

— *Как вы будете измерять достигнутые результаты?*

— *Что вам скажет, что результат достигнут? И так далее до полного исследования ассоциаций и чувств, вызванных картой.*

### **3. Карта на позиции А (достижимость).**

— *Что на открытой карте говорит о вашей цели?*

— *Возможно ли вообще достигнуть вашей цели?*

— *За счет чего возможно достижение вашей цели? (И так далее до полного исследования ассоциаций и чувств, вызванных картой.)*

### **4. Карта на позиции R (актуальность).**

— *Что на открытой карте говорит о вашей цели?*

— *Какова ваша истинная цель?*

— *Поможет ли выполнение данной задачи достижению вашей цели? (И так далее до полного исследования ассоциаций и чувств, вызванных картой.)*

### **5. Карта на позиции Т (ограничение во времени).**

— *Что на открытой карте говорит о вашей цели?*

— *Когда вы планируете достигнуть вашей цели?*

— *Сколько времени у вас есть для достижения вашей цели? (И так далее до полного исследования ассоциаций и чувств, вызванных картой.)*

**Задача.** Простой сценарий для разрешения проблем целеполагания. Подключение визуальных стимулов и рас-

тормаживание интуитивных механизмов способствуют более глубокой проработке поставленных задач, чем классическая SMART-методика.

## GROW-модель

**Общее описание.** Открывая главу словами Джона Уитмора, трудно было бы обойтись без созданного им способа структурирования коучинговой беседы, опирающегося на мнемоническую формулу GROW. Этот способ давно стал золотым стандартом целеполагания.

Наиболее часто эта формула используется в области деятельности, требующей рационального планирования последовательных шагов для достижения результата. Сам требуемый результат можно осмыслить и описать с использованием уже рассмотренной модели SMART.

Использование МАК в этом контексте повышает уровень концентрации клиента, позволяет подключить интуитивные механизмы обработки избыточных объемов информации.

При этом можно «играть» со всеми современными вариациями толкования формулы GROW:

- ✧ G — Goals — цели (то, к чему вы стремитесь): «*Чего вы хотите?*»;
- ✧ R — Reality — реальность (положение дел в настоящий момент<sup>1</sup>): «*Где вы сейчас?*».

---

<sup>1</sup> При этом подробное рассмотрение «проблемного пространства» замечательно реализуется в рамках сценария «SCORE-модель».

- ✧ O — а вот тут начинаются варианты:
  - ✓ Obstacles — препятствия (то, что мешает): «*Что вам мешает?*»;
  - ✓ Opportunities — возможности (что у вас есть, в том числе ресурсы): «*Что у вас есть?*»;
  - ✓ Options — варианты (возможные стратегии достижения цели, действия, которые можно предпринять):<sup>1</sup> «*Что вы могли бы сделать?*»
- ✧ W — и снова варианты:
  - ✓ Way forward — движение вперед, путь (куда двигаться, к чему стремиться): «*К чему вы будете двигаться?*»;
  - ✓ What — что (... надо сделать, ... надо выбрать): «*Что вы будете делать?*», «*Какой вариант действий выберете?*»;
  - ✓ Will (наилучший, на мой взгляд, вариант) — воля, намерение, желание (конкретные действия и шаги) — и самый важный вопрос: «*Как вы оцените по 10-балльной шкале степень уверенности в том, что вы это сделаете?*»

Русская версия аббревиатуры — РОСТ — тоже работает вполне продуктивно:

- ✧ P — расстановка целей;
- ✧ O — обследование;

---

<sup>1</sup> В этом варианте рекомендуется руководствоваться правилами мозгового штурма — максимальное количество даже самых абсурдных и несбыточных идей без их оценивания и обсуждения с возможностью развития и совершенствования.

✧ С — список возможностей;

✧ Т — то, что важно сделать.

Рекомендуемые колоды: универсальные (ОН, Resilio), коучинговые, ресурсные.

## Инструкция

1. Уточняем запрос клиента, желаемый результат. Для точной формулировки результата можно использовать SMART-модель.

2. На листе А4 пишем буквы GROW, а под ними — расшифровки (желательно на родном языке клиента даже при отличном владении английским языком — так лучше происходит взаимодействие с интуицией). Располагаем под ними пять взятых вслепую карт.

Переворачиваем первую — G (цель). На этом этапе мы ожидаем уточнения или переформулирования цели. Обсуждаем карту, делая упор на конструктивный нарратив в ущерб эмоциональным описаниям. Обычная последовательность: мост — содержимое карты — обратный мост.

— *Как это изображение можно связать с вашей целью?*

— *Что вы видите на карте? Есть ли в этом прямой смысл? Метафорический? Символический?*

— *Про что в вашей жизни ЭТО?*

Переходим к следующей карте — R (реальность). Обсуждаем ее, сохраняя предпочтение делового нарратива перед эмоциональными оценками и описаниями.

— Как это изображение можно связать с положением дел сейчас?

— Что вы видите на карте? Есть ли в этом прямой смысл? Метафорический? Символический?

— Про что в вашей жизни ЭТО?

Переходим к следующей карте — О. Выбираем предпочтительный для клиента вариант (препятствия, возможности, варианты), учитывая его мнение. Обсуждаем карту.

— Как это изображение можно связать с имеющимися сейчас... (препятствиями, возможностями, вариантами)?

— Что вы видите на карте? Есть ли в этом прямой смысл? Метафорический? Символический?

— Про что в вашей жизни ЭТО?

Переходим к последней карте — W. Обсуждаем с клиентом варианты ее значений (движение, шаги, волеизъявление), открываем и обсуждаем карту.

— Что вы видите на карте? Есть ли в этом прямой смысл? Метафорический? Символический?

— Про что в вашей жизни ЭТО?

3. Записываем результаты всех обсуждений и выводы. Обращаем внимание и обязательно описываем ближайшие действия (шаги) и уверенность (волеизъявление) в способности и необходимости их совершить.

**Задача.** Анализ обстановки и осмысление последовательности действий. Возможно обретение карты-образа, которая будет символизировать ресурсное состояние, поддерживающее волю и способность действовать.

## SCORE-модель

**Общее описание.** SCORE-модель ярко показывает, насколько современный мир пронизан метасвязями. Формула была изначально сформулирована и внедрена в НЛП (Dilts & Epstein, 1987, 1991), откуда перекочевала в деловую практику как инструмент интервью клиентов, написания продающих текстов и подготовки презентаций, а теперь снова возвращается в сферу психотерапии за рамками НЛП. Название представляет собой аббревиатуру слов symptoms, causes, outcomes, resources и effects (соответственно «симптомы», «причины», «результаты», «ресурсы» и «эффекты»).

Этот шаблон действий позволяет эффективно собрать, систематизировать и осмыслить информацию о «проблемном пространстве». Это специфическое пространство возникает между положением дел в настоящем и желаемым (будущим) состоянием. И становится «проблемным» тогда, когда появляется собственно проблема, то есть когда человек начинает о чем-то мечтать, чего-то желать, когда возникает потребность в изменениях. Нет желания что-то менять — нет проблемы. С точки зрения Роберта Дилтса, проблема является не статичной ситуацией, а динамическим процессом, развивающимся из

настоящего в будущее, активной действующей взаимосвязью, поэтому не может быть отражена в одном объекте или одном времени.

Отсюда и сфера максимальной эффективности SCORE-модели — рациональное структурирование информации в контексте изменений.

Рекомендуемые колоды: универсальные, ресурсные, коучинговые.

**Инструкция.** Наносим на лист А4 буквы SCORE и подписываем под ними русские расшифровки. Вслепую вытягиваем из колоды пять карт и кладем под каждой буквой. Последовательность SCORE прорабатывается в несколько ином порядке: сначала симптом (S), потом желаемый результат (O), следом эффекты (E) и только затем причины (C) и имеющиеся ресурсы (R). Последовательность работы с картой обычная: открываем карту — мост («Как изображение на карте связано с...?») — обсуждение карты — обратный мост («Про что в вашей жизни ЭТО?»).

**1. Симптом (S)** — выяснение признаков (симптомов) настоящего (актуального) состояния. Обсуждение карты в контексте следующих вопросов:

— *Какая проблема/задача существует в настоящем?*

— *Что хотелось бы изменить?*

— *Чего хотелось бы избежать?*

**2. Желаемый результат (O)** — то, чего клиент хочет «вместо того, что есть» (цели, описывающие желаемое

состояние, которое должно прийти на смену актуальному состоянию). Обсуждение карты в контексте следующих вопросов:

— *Что конкретно будет являться вашим результатом?*

— *Что бы вы хотели получить как результат?*

— *Что вы хотите получить взамен существующей ситуации?*

**3. Эффекты (Е)** — последствия достижения результата не только для себя, но и для значимого окружения. Обсуждение карты в контексте следующих вопросов:

— *Что произойдет после того, как ваша цель будет достигнута?*

— *Какие ваши потребности и желания будут удовлетворены?*

— *Как это отразится на вас?*

— *Как вы себе представляете результат (в чувственных категориях: «вижу», «слышу», «чувствую»)?*

— *Как эти изменения повлияют на ваше окружение? В лучшую или худшую сторону?*

**4. Причины (С)** — как ни парадоксально, но во многих случаях причины глубоко прояснить необязательно. Гораздо продуктивнее работать с будущим, чем с прошлым. Другой повод не копаться в причинах — прошлый

опыт, который «научил» такому поведению, может быть травматичным и его обсуждение уведет сессию в нежелательном направлении. При желании это можно оставить на другую сессию. Обсуждение карты в контексте следующих вопросов:

— *Почему вы еще не находитесь в желаемом состоянии?*

— *Что вам мешает это сделать?*

— *Какие препятствия существуют на вашем пути?*

**5. Ресурсы (R)** — это то, что может способствовать достижению цели. Ресурсы могут быть в прошлом, в настоящем или появиться в будущем как результат действий или того, чему клиенту еще предстоит научиться. Обсуждение карты в контексте следующих вопросов:

— *Что вам нужно для достижения цели?*

— *Чего не хватает для получения результата?*

— *Кто или что могли бы поддержать вас в достижении цели?*

— *Исходя из ресурсов, какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы достигнуть желаемого результата?*

**6. Обсуждаем и записываем результаты и выводы.**

**Задача.** «Проблемное пространство», или «пространство проблемы», — очень интересная реальность, требующая тщательно распланированного исследования. Этот сценарий дает именно такую возможность.

# Формирование финансового запроса

**Общее описание.** Тот случай, когда клиент считает, что «счастье не в деньгах, а в их количестве», и хочет не мудрствуя лукаво увеличить свой доход. Помогает определить границы, в которых клиент будет чувствовать себя комфортно. Простой и эффективный сценарий, в противовес другим из этой главы, предельно насыщенный эмоциями и мечтами.

Используемые колоды: универсальные, ресурсные, коучинговые.

## Инструкция

1. На листе бумаги рисуем вертикальную шкалу снизу вверх и обозначаем внизу имеющийся доход, а вверху — желаемый.
2. Из универсальной колоды в открытую просим клиента выбрать карту, с которой он идентифицирует себя в настоящий момент. Кладем эту карту в точку шкалы, соответствующую имеющемуся сейчас уровню доходов. Обсуждаем карту.
3. Предлагаем клиенту вслепую из универсальной колоды вытащить пять карт, которые будут описывать его состояние при имеющемся уровне доходов, и разложить их по часовой стрелке вокруг карты, символизирующей его самого:
  - ✓ первая карта — здоровье;
  - ✓ вторая карта — личные отношения;

- ✓ третья карта — карьера, деятельность;
- ✓ четвертая карта — отдых, досуг, хобби;
- ✓ пятая карта — душевный комфорт.

Поочередно открываем и обсуждаем эти карты.

4. Предлагаем клиенту определить и отметить на шкале некий промежуточный уровень доходов. Например, сейчас 30 тыс. руб. в месяц, хочу — 5 млн руб. в месяц, промежуточный — 300 тыс. руб. в месяц.
5. Повторяем пункты 2 и 3 на этом промежуточном уровне. Обсуждаем карты.
6. Поднимаемся к желаемому уровню дохода и снова повторяем пункты 2 и 3. Обсуждаем карты.
7. Итоговое обсуждение. Обсуждаем с клиентом получившуюся картину в целом, просим его описать те чувства, которые он испытывает, глядя на нее. Обязательно надо ввести в «пространство обсуждения» следующие вопросы:

— *Как меняется мой образ «Я» при увеличении уровня дохода?*

— *Что происходит с моим здоровьем?*

— *Какие изменения происходят в сфере личных отношений?*

— *Как увеличение дохода связано с моей деятельностью и карьерой?*

— *Что происходит с моим отдыхом, досугом, хобби, душевным комфортом?*

По итогам обсуждения предлагаем клиенту выбрать тот уровень доходов, на котором он чувствует себя комфортно и гармонично. И тем самым закладываем основы для последующей работы.

Обсуждаем работу в целом и записываем выводы.

**Задача.** В процессе неторопливой и «мечтательной» работы клиент прикладывает весьма значительные трансформационные усилия.

## Глава 7

# Непсихологические сценарии использования МАК: предсказательные, тонкочувственные и необъяснимые

**В** практической психологии можно встретить явления, научное обоснование которых нас еще только ждет. Эти явления на границах эзотерики, мистики, непознанных способностей нашей психики и практического опыта неустанно тревожат определенную категорию наших клиентов, приходящих не за советом или терапией, а за маленьким чудом. И иногда надо им это чудо дать.

Рассмотрим три такие «чудесные» методики, попытавшись попутно обрисовать основные принципы подобных сценариев.

# Предсказание

Предсказание — древний промысел жуликов и шарлатанов, но...

Желание людей заглянуть в будущее, подготовиться к нему и вера в то, что это возможно, неистребимы. Даже уважаемые СМИ публикуют гороскопы и предсказания, а посещаемость гадательных и астрологических ресурсов в Интернете вполне сравнима с посещаемостью порносайтов.

Но есть и другая сторона этой медали, связанная с оказанием психологической помощи. Автор без всякого интеллектуального чванства признается, что, если от танца с бубном клиенту станет легче и этот результат не достигим другим способом — я возьму бубен и станцую. Если клиент может прийти в состояние душевного комфорта после получения обнадеживающего предсказания — значит, надо создать условия для этого предсказания.

Лучше всего механизмы работы предсказательных систем объясняются через феномен синхронностей (Рубель, 2009), описанный Карлом Юнгом в эссе «Синхронность: непричинный связующий принцип».

Суть синхронностей в том, что несколько случайных событий, не имеющих между собой явной связи, формируют некий «общий рисунок», имеющий смысл для конкретного человека. Синхронности чаще возникают на фоне угнетенности, растерянности, психологического

кризиса, «сумерек души», их итогом становится некий «духовный прорыв», раскрытие новых возможностей и сил. Юнг считал синхронности проявлением деятельности архетипов. Ограниченное количество архетипов (Великая Мать, Ребенок, Учитель, Герой, Обманщик, Тень, Дом, Дерево, Река и др.) он видел как изначальные «матрицы», прототипы всех существ и событий. В более поздних работах он рассматривал архетипы как независимые от индивидуальной человеческой психики структуры, обеспечивающие связь между внутренним и внешним, между микрокосмом и макрокосмом, между индивидуальным и коллективным. Возникновение синхронности между символическим предсказательным актом и событиями реальности происходит исключительно в сознании индивида и является сутью предсказательного процесса.

Суть всех предсказательных систем проста:

- ✧ формулирование вербального запроса;
- ✧ трансляция вербального запроса в архетипические образы;
- ✧ обращение к бессознательным интуитивным слоям психики с использованием архетипов в качестве символов, смысловых единиц общения с бессознательным;
- ✧ обратная трансляция архетипических образов в вербально выражаемый смысл.

В этом отношении метафорические карты, особенно сказочные колоды, представляют отличные опорные об-

разы архетипического звучания. И остается лишь один неоговоренный технический момент — для эффективной работы в описанной последовательности нужны медитативная настройка и некоторый опыт работы с этими слоями собственной психики.

Осталось сказать несколько слов о базовых принципах «предсказательной работы».

1. **Суть любых ритуалов — ментальная настройка на процесс.** И в этом контексте имеет смысл любой ритуал, способствующий концентрации внимания на вопросе, выборе стимульного материала и ответе.
2. **Установление устойчивых индивидуальных соответствий между стимульным материалом и архетипическими символами.**
3. **Формулирование и фиксация вопроса.** Чем яснее и короче вопрос — тем меньше несоответствий при трансляции слов в образы и обратно, тем точнее ответ.
4. **Предсказанию должен предшествовать промежуток времени,** необходимый для «очистки сознания» и сосредоточения на вопросе, проблеме или задаче.
5. **Первый ответ — единственный верный.** Даже если он «не нравится» или непонятен, нет смысла «переспрашивать». Здесь же и принцип честности: пришло то, что пришло. Это надо принять.
6. **Не всегда ответ раскрывается сразу,** бывает, что он требует словесно-логического размышления, бывает — образно-чувственной медитации. Этот процесс

также требует определенного баланса: поразмыслить не вредно, но и искать слишком глубокого смысла зачастую не стоит.

**Общее описание.** Работа «по предсказанию» оказывается хорошим активирующим и мобилизующим ресурсом для мистически и эзотерически настроенных клиентов, но плохо воспринимается людьми с рациональным складом ума, прагматиками, убежденными христианами и просто недоверчивыми субъектами. Попытка предложить им подобный ресурс может привести к утрате доверия. Поэтому дело это «на любителя».

Оптимальными колодами являются SAGA и MYTHOS — как наполненные образами, максимально приближенными к архетипическим.

**Инструкция.** Клиенту предлагается кратко и точно сформулировать вопрос, сосредоточиться на нем и, повторяя его про себя, вытянуть из колоды вслепую одну (можно несколько) карту.

Открыть карту и помедитировать над образом.

Успех работы практически полностью определяется правильным «посевом» по перечисленным во вступлении к сценарию пунктам.

**Задача.** Вдохнуть надежду и свежие силы в клиента, опровергнуть безвыходность ситуации. Но есть и определенный риск — клиент, даже при «творческом руководстве» со стороны психолога, может вогнать себя в полную беспросветность.

# Мистика денег

**Общее описание.** Работа настолько простая, что даже не совсем психологическая, но неотразимо действует на эзотерически мыслящих клиентов, озабоченных финансовыми проблемами. Техническая сложность лишь одна — рабочую колоду обычно приходится раскладывать на полу, поскольку необходимо разложить ее в круг полностью (в ОН — 88 карт).

В методологическом плане сценарий апеллирует к тонким ощущениям (аналогичным используемым в расстановках) или к тонкочувственным восприятиям, позволяющим руке как самому «инструментальному» органу тела воспринимать нетипичную для него информацию (не тактильную и не связанную с температурой).

Сосредоточенность на ощущениях руки, на возникающих слабых чувствах прилипания, сопротивления, на произвольных движениях создает отдельную мистическую реальность, которая по сути своей является возникающим гипнотическим трансом. Этот транс надо по ходу работы поддерживать и углублять, одобряя деятельность клиента и позволяя ему пребывать в этом состоянии. В «посеве» очень важно настроить клиента на глубокую, неторопливую и доверительную сосредоточенность на слабых ощущениях, возникающих в рабочей руке (или руках).

Рекомендуемые колоды — ОН или архетипические (сказочные).

**Инструкция.** Кроме карт, задействована крупная денежная купюра (настоящая).

Колода раскладывается в круг изображением вниз. Клиенту предлагается сосредоточиться на вопросе, например: «Как *увеличить доход?*» Вопросы могут варьироваться, но обязательно должны содержать идею денег.

Далее клиенту предлагается положить в центр круга купюру и, прислушиваясь к тонким ощущениям и произвольным движениям руки, двигать эту купюру к картам двумя или тремя пальцами, пытаясь почувствовать, к какой карте возникает движение или возле какой карты купюра застывает. Проще всего двигать купюру по кругу, внимательно прислушиваясь к реакциям руки.

Могут возникать и обратные ощущения — от каких-то карт купюра будет отталкиваться, «бежать».

Выбираем три карты, которые «притягивают деньги» (и при возможности три, от которых «деньги бегут»). Выбранные карты не открываем, а выдвигаем из круга. Закончив выбор, отобранные карты переносим на стол и раскладываем в два столбца: карты, притягивающие деньги, и карты, отталкивающие деньги. Поочередно открываем каждую из карт и обсуждаем их, начиная с главного вопроса: «*Это о чем в вашей жизни?*»

**Задача.** Сценарий хорошо мотивирует клиента на дальнейшую работу. Доверьтесь картам — они бывают очень ироничны.

# Желанная беременность

**Общее описание.** Многоэтапная сценарная работа, несомненно, психосоматическая по своей сути, но абсолютно фантастическая по своим результатам. В моей практике был случай наступления беременности у клиентки, которой гинекологи не давали ни единого шанса. С другой стороны, возникали ситуации, когда женщина сознательно откладывала наступление беременности, находя себя не готовой к таким изменениям в жизни.

Сценарий отработывается только с женщинами.

Рекомендуемые колоды: универсальные, архетипические, женские колоды (если они есть в вашем арсенале).

**Инструкция.** Все карты берутся вслепую. Как и в предсказательных техниках, крайне важно правильно настроить клиентку, мобилизовать ее на предельную концентрацию и тем самым максимально повысить значимость работы. Вторичные условия работы — уединенность, комфорт, интерьер, освещение, доверительное обращение — приобретают дополнительную ценность.

Карты раскладывают в пять горизонтальных рядов (этажей).

*На первом (нижнем, ближнем к клиентке) этаже отображается ситуация «сейчас». Вслепую вытягиваются и выкладываются две карты: «клиентка сейчас» и «партнер*

(супруг) сейчас». Карты поочередно открываются и обсуждаются — сначала порознь, затем вместе, как семейная система: ощущение себя, партнера, состояние пары в эмоциональных и физических аспектах отношений, эмоции по отношению к желаемой беременности (каждого из партнеров и пары), другие (важные для клиентки) аспекты взаимоотношений.

*Вторым выкладывается пятый (самый верхний, самый дальний от клиентки) этаж. Сюда снова вслепую кладутся две карты. Первая — карта клиентки после рождения ребенка. А вторую карту клиентка должна идентифицировать сама перед тем, как открыть ее.*

*— Как вы чувствуете, эта карта обозначает вашего мужа (партнера) после рождения ребенка или самого родившегося ребенка?*

Сам по себе этот выбор очень важен.

Обсуждается будущее состояние клиентки и пары «жена — муж» или «женщина — ребенок».

В случае пары «мать — дитя» после обсуждения клиентке предлагается вслепую вытянуть третью карту — карту партнера (супруга) после рождения ребенка. Обсуждаются аспекты полной семьи.

Затем в «ситуации трех карт» клиентке предлагается перевернуть карты рубашкой вверх, перемешать и, прислушиваясь к внутренним ощущениям (тонкочувствен-

ному восприятию руки), разложить их по отношению друг к другу. Далее нужно открыть карты и обсудить сложившиеся иерархические отношения.

После этого надо обратить внимание клиентки на то, что ее запрос, по сути, является процессом перехода от имеющегося состояния к ситуации рождения ребенка. Пустое пространство между «этажами» символически выражает неизвестность, которую надо преодолеть. Следует рассмотреть этот процесс в контексте метафоры пути, в контексте закономерных изменений.

Озарения, удивления, инсайты и выводы лучше записывать по ходу работы.

Эти действия завершают первый этап работы, позволяющий обозначить «пространство проблемы». Возможна ситуация, когда клиентка убеждается во внутренней неготовности к наступлению беременности. В этом случае данную тематическую сессию рекомендуется прекратить и прорабатывать личные проблемы клиентки. Инструментом для начала подобной работы может послужить сценарий «Материнство» из главы 5.

Второй этап призван заполнить «пространство проблемы» опорными образами и представлениями, позволяющими преодолеть путь между имеющимся состоянием и желаемым.

Если состояние является нежелательным, путь может оказаться разрушающим. Как минимум — разрушающим

имеющиеся отношения, как максимум — ставящим под удар общее и репродуктивное здоровье.

На втором этапе рассматриваем этажи 2, 3 и 4.

*Второй этаж — это аспекты беременности.* Слепую выбирают три карты и последовательно открываются.

Первая позиция: мотивы («Ребенок нужен, чтобы ЧТО?»).

Вторая позиция: готовность (ресурсы: здоровье, финансы, время, пространство).

Третья позиция: страхи (по желанию клиентки можно выбрать не одну, а 2–3 карты: страхи, касающиеся беременности и родов).

Карты поочередно открываются, обсуждаются (в конце задается вопрос: «Про что в вашей жизни ЭТО?») и тут же накрываются сверху вновь выбранной картой («Карта угрозы бита»), которая будет отображать даваемый жизнью ресурс для преодоления негативного аспекта или укрепления позитивного. Задача психолога — вывести клиентку именно на процесс позитивной коррекции.

*Третий этаж — обусловленности,* внешние условия и факторы давления (семейные, рабочие, культурные). Слепую выбирают три карты и последовательно открываются.

Первая позиция: зачатие как задача («В этом месяце обязательно», «не хочу Близнецов», излишнее напряжение, «зарегулированность процесса»).

Вторая позиция: ребенок как задача (для мужа, для бабушек-дедушек, потому что пора, только определенного пола).

Третья позиция: чужой опыт (в первую очередь негативный опыт в семье по женской линии).

Карты поочередно открываются, обсуждаются (в конце задается вопрос: «*Про что в вашей жизни ЭТО?*») и тут же накрываются сверху вновь выбранной картой («*Карта угрозы бита*»), которая будет отображать даваемый жизнью ресурс для преодоления негативного аспекта или укрепления позитивного. Задача психолога — вывести клиентку именно на процесс позитивной коррекции.

*Четвертый этаж* — внутренние барьеры. Вслепую выбираются две карты и последовательно открываются.

Первая позиция: основное препятствие (что ощущается как наибольшее препятствие).

Вторая позиция: вторичная выгода (что «не пускает» в беременность, что опасается потерять).

Карты поочередно открываются, обсуждаются (в конце задается вопрос: «*Про что в вашей жизни ЭТО?*») и тут же накрываются сверху вновь выбранной картой («*Карта угрозы бита*»), которая будет отображать даваемый жизнью ресурс для преодоления негативного аспекта или укрепления позитивного. Задача психолога — вывести клиентку именно на процесс позитивной коррекции.

Итогом («крышей») будет одна карта, вытянутая вслепую («С ЧЕГО Я НАЧНУ»).

И, как обычно, обсуждение, запись.

**Задача.** Дать клиентке возможность осмыслить все аспекты собственного отношения к беременности и будущему ребенку, выявить внутренние причины бесплодия (страхи, барьеры и запреты, ненадежные или негармоничные отношения между партнерами, осознаваемые и неосознаваемые вторичные выгоды бездетности, давление социального окружения), проанализировав отношения между партнерами, отношение к беременности, сопутствующим факторам, наличие психологического барьера и вторичной выгоды оставаться бездетными. Определение ресурсов для успешного разрешения ситуации.

# Заключение

Книга закончена.

Я совершенно сознательно выбрал такую форму изложения — простую, но в то же время не позволяющую выйти за границы научной достоверности. Периодические отсылки к сочинениям светил психологии и психотерапии имели своей целью обозначить для читателя возможные векторы дальнейшего профессионального развития и совершенствования.

Все приведенные здесь сценарии неоднократно проверены на практике. Их вполне достаточно для начала самостоятельной работы.

В заключение хочу выразить благодарность всем участникам моих мастер-классов, моим студентам и магистрантам, без пытливого интереса которых не родилась бы идея воплотить материал живого практического общения в книгу.

Спасибо!

# Ссылки на использованные источники

## На русском языке

*Акимова М. К.* Психологическая диагностика / Под ред. М. К. Акимовой. — СПб.: Питер, 2005.

*Бендлер Р., Гриндер Д.* Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий. — Воронеж: НПО «Модэк», 1995.

*Валентик Ю. В.* Континуальная психотерапия больных с зависимостью от психоактивных веществ // Лекции по наркологии; под ред. проф. Н. Н. Иванца. — 2-е изд. — М.: Нолидж, 2000.

*Венгер А. Л.* Психологические рисуночные тесты. Иллюстрированное руководство. — М.: Владос-Пресс, 2003.

*Джэндлин Ю.* Фокусирование: новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Пер. с англ. А. С. Ригина. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000.

*Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В.* Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. — Новосибирск, 2015.

*Ингерлейб М. Б.* Метафорические ассоциативные карты в психосоциальной реабилитации наркозависимых: метод «слияния идентичностей» // Сборник публикаций научного журнала Globus по материалам XXXXI Международной научно-практической конференции «Достижения и проблемы современной науки». — СПб.: Научный журнал Globus, 2019.

*Ингерлейб М. Б.* Опыт использования метафорических ассоциативных карт в реабилитационных группах для нарко- и алкозависимых // Материалы IV Международного научного форума «Интегративный подход в профилактике зависимостей в молодежной среде». — Ростов н/Д: Изд-во Ростовского университета, 2017.

*Казанцева Е. В.* Метафорические ассоциативные карты как «магическая» психотерапевтическая практика // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. — № 1 (январь) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/170023.htm>.

*Кац Г., Мухаматулина Е.* Метафорические карты: руководство для психолога. — М., 2013.

*Киришке В.* Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества. — OH Verlag, 2010.

*Ковалев С. В.* Семь шагов от пропасти. НЛП-терапия наркотических зависимостей. — Москва, Воронеж: НПО «Модэк», 2001.

*Кочюнас Р.* Психотерапевтические группы: теория и практика. — М.: Академический проект, 2000.

Кузьмин Д. А. Сказкотерапия как метод культурно-психологического воздействия на личность: история и эволюция // Вестник МГУКИ, 2015. — № 5 (67) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/skazkoterapiya-kak-metod-kulturno-psihologicheskogo-vozdeystviya-na-lichnost-istoriya-i-evolyutsiya>.

Кутковая Е. С. Нарратив в исследовании идентичности // Национальный психологический журнал, 2014. — № 4 (16).

Липская Т. А. Возможности метафоры как психологического метода // Известия Самарского научного центра РАН, 2009. — № 4–3 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-metafory-kak-psihologicheskogo-metoda>.

Маданес К. Стратегическая семейная терапия. — М.: Класс, 1999.

Милорадова Н. Е., Попова Г. В. Об алгоритме создания новых колод метафорических ассоциативных карт // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, 2016. — № 3 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-algoritme-sozdaniya-novyh-kolod-metaforicheskikh-assotsiativnyh-kart>.

Морозовская Е. Мир проективных карт. Обзор колод, упражнения, тренинги. — М.: Генезис, 2014.

Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство. — Одесса, 2013.

Общая психодиагностика / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М.: МГУ, 2001.

*Петренко В. Ф.* Базовые метафоры психологических теорий // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология», 2013. — № 1.

*Попова Г. В., Милорадова Н. Е.* Психологические механизмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании // Проблемы сучасної педагогічної освіти: Сб. стат. — Ялта: РВВ КГУ, 2014. — Выпуск 42. — Ч. 5.

*Рубель В.* Единые принципы предсказательных систем. — М.: Рипол-Классик, 2009.

*Салливан У., Рэз Дж.* Чистый язык и символическое моделирование. — М.: Велигор, 2011.

*Трунов Д.* Использование метафор в психотерапевтической работе // Журнал практического психолога, 1997. — № 1.

*Уитмор Дж.* Коучинг высокой эффективности. — М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2008.

*Уоттс П.* Ложная слепота. — М.; СПб.: АСТ; Астрель-СПб, 2009.

*Федосина С. С.* Метафорические ассоциативные карты в практической психологии: современное состояние, проблемы, перспективы // Будущее клинической психологии. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Е. В. Левченко. — Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2016. Выпуск 10.

*Хайкин А. В.* Процессуальные методы в единстве и многообразии (методологический аспект) // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, — 2015. № 2 (9).

*Шварц Р. К.* Системная семейная терапия субличностей / Пер. с англ. Х. М. Воскановой. — М.: Науч. мир, 2011.

*Штайнер К.* Лечение алкоголизма. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.

*Шустов Д. И., Тучина О. Д.* Методы психотерапии алкогольной зависимости с доказанной эффективностью, использующие концепцию аддиктивного расщепления личности // XVI Съезд психиатров России. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы». Тезисы / Ответственный редактор Н. Г. Незнанов. — Казань, 2015.

*Шустов Д. И., Тучина О. Д.* Психотерапия алкогольной зависимости: руководство для врачей. — СПб.: СпецЛит, 2016.

*Щербатых Ю. В., Ермоленко П. И.* Оценка валидности проективного теста «Рисунок несуществующего животного» // *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*, 2016. — № 4 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-validnosti-proektivnogo-testa-risunok-nesuschestvuyushchego-zhivotnogo>.

## На английском языке

*Gatineau C.* L'AVENTURE INTÉRIEURE avec les jeux de cartes associatives article // *Synodies*, 2010. P. 40–43 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.oh-cards-institute.org/2012/oh-the-«inner-adventure»-with-metaphoric-cards-of-association/>.

*Firestoun R. W.* Voice Therapy: A Psychotherapeutic Approach to Self-destructive Behaviour. — Santa Barbara, CA: Glendon Association, 1988.

*Lineham M.* Cognitive-Behavioral Treatment Of Bordeline Personality Disoder. — N. Y.: The Guilford Press, 1993.

*Najavits L.* Seeking Safety: A treatment Manual for PTSD and substance abuse. — N. Y.: Guilford Press, 2002.

*Yalom I. D.* The theory and practice of group psychotherapy. N. Y.: Basic Books, 1975. Цит. по: *Ялом И.* Групповая психотерапия: теория и практика. — М.: Психотерапия, Апрель-пресс, 2007.

*White M., Epston D.* Narrative means to therapeutic ends. — N. Y.: Norton, 1990.

# Об авторе

**М**ихаил Ингерлейб — врач, психолог, преподаватель боевых искусств, специалист в области восточной медицины и мануальной терапии, автор популярных книг медицинской тематики.

Михаил Борисович Ингерлейб родился 5 мая 1966 года. Еще во время учебы в школе увлекся дзюдо, самбо, ушу, карате и айкидо. Сегодня Михаил обладает степенью мастера нескольких боевых искусств: в списке его достижений первый дан айкидо, первый дан йай-дзюцу школы «Киодо-рю», первый дан кобу-дзюцу школы «Сеймбатсую». Кроме того, он обучался технике школы «Тенсин Сёдэн Катори синто-рю» на семинарах Ямада-сенсея.

В 1989 году Михаил получил диплом врача-невролога в Ростовском ордена Дружбы народов медицинском институте. Около 20 лет работает старшим преподавателем кафедры психологии образования Южного федерального университета.

Михаил Ингерлейб — автор множества монографий и публикаций в научных журналах. Читает лекции по невропатологии, общей и детской психопатологии магистрам и бакалаврам Южного федерального университета. Кроме того, Михаил Борисович трудится в областной

общественной организации «Ростов без наркотиков»: ведет терапевтические группы и несколько раз в неделю работает с зависимыми людьми.

Михаил Борисович — один из постоянных участников ежегодного фестиваля мастер-классов «Проблемы особого детства: пути решения», на котором психологи, педагоги и медики вместе с родителями особых детей обсуждают проблемы инклюзивных программ образования, дополнительного обучения, досуга и туризма.

Михаил Ингерлейб изучал бизнес-администрирование по программе Mini-MBA General Management. Прошел курс переподготовки по специальности «Тренерская деятельность в спортивных единоборствах» и в течение многих лет руководит Клубом боевых искусств Академии психологии и педагогики Южного федерального университета.

### **Литературная деятельность**

Михаил Ингерлейб рассказывает, что его деятельность в сфере литературы началась в 1999 году. Он пришел в издательство «Феникс» с жалобой на плохой перевод книги «Мое Будо» основателя айкидо Морихея Уэсибы. Редактор спросил, может ли Михаил написать лучше. Он ответил, что может. Год спустя вышла его первая книга.

С тех пор написал около 50 книг на самые разные темы: от медицинских справочников до руководства по выбору оружия, от методик работы с особенными детьми до

анализа скрытых законов успеха евреев. В число самых популярных публикаций Михаила Ингерлейба входят:

- ✧ «Закодируй себя на стройность»;
- ✧ «Очищение после похмелья, отравления, болезни»;
- ✧ «Наблюдая за евреями. Скрытые законы успеха»;
- ✧ «Путеводитель по дыхательным гимнастикам»;
- ✧ «Твой нож. Самый полный справочник»;
- ✧ «Самые популярные лекарства»;
- ✧ «Медицинские анализы. Самый полный справочник».

Над многими книгами Михаил Борисович работает в соавторстве с другими писателями, например с Евгенией Шацкой и Владимиром Пилюгиным.

С 2007 по 2014 год Ингерлейб был главным редактором в компании «Издательство и литературное агентство “Книжкин Дом”».

В 2013 году выступил в качестве судьи международного литературного конкурса имени Дмитрия Огма «Последняя волна».

*Михаил Ингерлейб*

**Метафорические ассоциативные карты.  
Полный курс для практики**

Заведующая редакцией

*Т. Шапошникова*

Ведущий редактор

*Н. Гринчик*

Литературный редактор

*О. Андросик*

Художественный редактор

*Н. Васильева*

Корректоры

*Е. Павлович, Т. Радецкая*

Верстка

*Г. Блинов*

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».

Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,

Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 07.2020. Наименование: книжная продукция. Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 —  
Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск, ул. Тимирязева,  
д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 15.06.20. Формат 60×90/16. Бумага писчая. Усл. п. л. 12,000.  
Доп. тираж. Заказ 0000.

## **ВАША УНИКАЛЬНАЯ КНИГА**

*Хотите издать свою книгу? Она станет идеальным подарком для партнеров и друзей, отличным инструментом для продвижения вашего бренда, презентом для памятных событий! Мы сможем осуществить ваши любые, даже самые смелые и сложные, идеи и проекты.*

### **МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:**

- издать вашу книгу
- издание книги для использования в маркетинговых активностях
- книги как корпоративные подарки
- рекламу в книгах
- издание корпоративной библиотеки

### **Почему надо выбрать именно нас:**

*Издательству «Питер» более 20 лет. Наш опыт – гарантия высокого качества.*

### **Мы предлагаем:**

- услуги по обработке и доработке вашего текста
- современный дизайн от профессионалов
- высокий уровень полиграфического исполнения
- продажу вашей книги во всех книжных магазинах страны

### **Обеспечим продвижение вашей книги:**

- рекламой в профильных СМИ и местах продаж
- рецензиями в ведущих книжных изданиях
- интернет-поддержкой рекламной кампании

*Мы имеем собственную сеть дистрибуции по всей России, а также на Украине и в Беларуси. Сотрудничаем с крупнейшими книжными магазинами. Издательство «Питер» является постоянным участником многих конференций и семинаров, которые предоставляют широкую возможность реализации книг.*

*Мы обязательно проследим, чтобы ваша книга постоянно имелась в наличии в магазинах и была выложена на самых видных местах.*

*Обеспечим индивидуальный подход к каждому клиенту, эксклюзивный дизайн, любой тираж.*

*Кроме того, предлагаем вам выпустить электронную книгу. Мы разместим ее в крупнейших интернет-магазинах. Книга будет сверстана в формате ePub или PDF – самых популярных и надежных форматах на сегодняшний день.*

### **Свяжитесь с нами прямо сейчас:**

**Санкт-Петербург** – Анна Титова, (812) 703-73-73, [titova@piter.com](mailto:titova@piter.com)

**Москва** – Сергей Клебанов, (495) 234-38-15, [klebanov@piter.com](mailto:klebanov@piter.com)