

Оглавление

Вступительное слово	11
От автора	13

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ

Глава 1. ЧТО ТАКОЕ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ? МЕХАНИЗМЫ ОТРАЖЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО МИРА ЧЕЛОВЕКА И РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ С ПОМОЩЬЮ МАК

18

- I. История создания метафорических ассоциативных карт
- II. Виды МАК (метафорических ассоциативных карт): проективные, терапевтические, архетипические и др.
- III. Процессуально-психологические аспекты применения метафорических карт
- IV. Метафорические карты и нейробиология: поливагальная теория в объяснении эффектов развития саморегуляции при взаимодействии с МАК

Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ

46

- I. Ассоциации, проекции, символизм
- II. Отражение бессознательного в работе с метафорическими картами. Концепции Карла Юнга, Роберто Ассаджиоли и Джин Хьюстон

III. Метод ментального моделирования будущего с помощью метафорических карт в спецификации легенд и мифов народов мира Натальи Балаян	60
<i>Почему ментальное моделирование будущего с помощью МАК в спецификации мифов и легенд работает как психологический инструмент</i>	
IV. Принципы работы с авторскими метафорическими картами в спецификации легенд и мифов народов мира	67
<i>Основная идея. Порядок работы по авторскому методу ментального моделирования будущего с применением метафорических карт в спецификации мифов и легенд народов мира</i>	
V. Сопряжение метода ментального моделирования будущего с помощью МАК в спецификации легенд и мифов народов мира Натальи Балаян с подходами Юнга, Ассаджиоли и Хьюстон	70
<i>Преимущества использования метафорических карт в спецификации легенд и мифов народов мира как инструмента ментального моделирования будущего</i>	
VI. Работа с картами и состояние потока	74
Глава 3. АРХЕТИПЫ	84
I. Введение в архетипическую психологию. Основные архетипы. Символы и архетипы в метафорических картах	84
II. Использование МАК для работы с архетипами	90
III. Практическая работа с метафорическими картами и архетипическими образами	91
Глава 4. ЭТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОПОРЫ В РАБОТЕ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ	96
I. Этические аспекты работы с МАК. Конфиденциальность и уважение к личному опыту	96

Примеры из практики: уважение к личному опыту	97
Как обеспечить конфиденциальность и уважение к клиенту?	99
II. Выбор метафорических карт для работы психолога с клиентами	102
Подготовка к выбору карт	102
Представление карт клиенту	103
Способы выбора карт	104
Основные базовые вопросы для работы с выбранной картой	108
Глава 5. ТЕХНИКИ РАБОТЫ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ С ПРАКТИЧЕСКИМИ КЕЙСАМИ	110
I. «Метафорический диалог»	110
II. «Моделирование будущего со спецификой мифов и легенд народов мира» («Переписывание сценария»)	115
III. «Свободные ассоциации»	118
IV. «Встреча с внутренним наставником»	122
V. «Путешествие по жизни»	126
VI. «Точка выбора»	127
VII. «Ресурсная карта»	131
VIII. «Трансформация эмоций»	132
IX. «Метафорическая карта дня»	137
Глава 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОЖИЛЫМИ КЛИЕНТАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ (МАК). ТЕХНИКИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ КЕЙСЫ	138
I. Особенности работы с пожилыми клиентами	139
II. Почему МАК эффективны в работе с пожилыми людьми?	140

III. Техники работы с пожилыми людьми с использованием МАК	141
Техника «Путешествие по жизни»	141
Техника «Диалог с образом»	144
Техника «Ресурсная карта»	146
Техника «Карты воспоминаний»	148

Дополнительные примеры из практики

Кейс 1: Работа с чувством одиночества	151
Кейс 2: Принятие возраста	152

Глава 7. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ. ТЕХНИКИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ КЕЙСЫ

154	154
I. Дошкольники (3–6 лет)	155
II. Младший школьный возраст (7–11 лет)	156
III. Подростки (12–17 лет)	157
IV. Техники работы с МАК с детьми и подростками	160
Техника 1: «Моя история»	160
Техника 2: «Один день из жизни героя»	163
Техника 3: «Карты желаний»	164
V. Практические кейсы	166
Кейс 1: Работа с детскими страхами	166
Кейс 2: Улучшение детско-родительских отношений	167
Кейс 3: Работа с тревогой перед экзаменами	167
VI. Техника «Внутренний ребенок»	168
VII. Методы психологии, схожие с метафорическими картами	173
<i>Арт-терапия. Проективные методики. Символдрама (кататимно-имагинативная психотерапия – КИП).</i>	
<i>Нарративная терапия. Гештальт-терапия. Драматерапия.</i>	
<i>Сказкотерапия. Эмоционально-образная терапия (ЭОТ).</i>	
<i>Общий принцип этих методов и техник</i>	

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

РАЗРАБОТКА И СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННЫХ КОЛОД МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ

Глава 1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДЛЯ СОЗДАНИЯ СОБСТВЕННОЙ КОЛОДЫ МЕТАФОРИЧЕСКИХ КАРТ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СИЕНЫ ФРОСТ «СОУЛ КОЛЛАЖ»

«СОУЛ КОЛЛАЖ»	178
I. Почему «СОУЛ КОЛЛАЖ» подходит для подготовки к созданию метафорических карт?	179
1. Глубокое исследование тем и образов	179
2. Создание визуального языка	179
3. Практика работы с интуицией	180
4. Личное погружение и интеграция	180
II. «Соул Коллаж» (SOUL COLLAGE).	
История возникновения	180
III. Практика работы «СОУЛ КОЛЛАЖ»	183
1. Сообщество	185
2. Комитет	186
3. Компаньоны	188
4. Советники	191
5. Трансперсональные карты: упражнение IAOW и чтение карт	192
IV. «Соул Коллаж» – исцеляющий процесс работы со своим сознанием и подсознанием	195

Глава 2. От «Соул Коллажа» к изготовлению собственных метафорических ассоциативных карт

I. Техника выполнения индивидуальных МАК	200
II. Персональный ключ к клиентам: зачем специалистам создавать и использовать авторские метафорические карты	202
III. Сферы, где метафорические ассоциативные карты обретают особую ценность	204

Глава 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 208

*ПРАКТИЧЕСКИЙ КЕЙС ПЕРВЫЙ
ИНДУСТРИЯ МОДЫ*

Создание профессиональной колоды метафорических карт
для работы с клиентами в индустрии моды 208

- I. Этапы создания профессиональной колоды 210
 - 1. Определение цели колоды 210
 - 2. Структура колоды 210
 - 3. Дизайн и визуализация метафорических карт
для работы в индустрии моды 218
 - 4. Тестирование 220
 - 5. Финальная версия и производство (печать) 221
- II. Техники работы с профессиональной колодой
МАК «Мода как диалог» 222
 - 1. Ассоциативная техника 222
 - 2. Техника визуализации образа 223
 - 3. Техника работы с архетипами 224
 - 4. Техника работы с цветовой палитрой 225
 - 5. Техника анализа текущего и желаемого состояния 226
 - 6. Сценарное моделирование 227
 - 7. Техника работы через вопросы 228
 - 8. Техника отражения и принятия себя 228
- III. Дополнительные методы для выявления подсознательных
желаний клиентов в области индустрии моды 229
- IV. Преимущества использования МАК
и дополнительных методов в индустрии моды 231

ПРАКТИЧЕСКИЙ КЕЙС ВТОРОЙ

HR-СФЕРА

ТРУДОВОЕ ПРАВО

Создание профессиональной колоды метафорических
ассоциативных карт для работы в сфере трудового права.
Для использования сотрудниками кадровых отделов,
HR-агентств и юристами, специализирующимися на трудовом
праве 233

I. Этапы создания колоды	235
1. Цели и задачи колоды	235
2. Структура колоды	236
3. Создание концепции	241
4. Подбор визуального материала	241
5. Тестирование	242
6. Финальная версия и производство (печать)	244
II. Техники работы с профессиональной колодой	
МАК «Карты трудовых решений»	245
1. Свободный выбор. Визуализация ситуации	245
2. Сценарное моделирование	245
3. Рефлексия через вопросы	245
4. Диалог через архетипы	246
III. Альтернативные методы выявления подсознательных	
запросов клиента	246
1. Визуализация	246
2. Ролевые игры	246
3. Арт-терапия	246
4. Метод вопросов	247
IV. Преимущества использования МАК	
и дополнительных методов в трудовом праве	247

ПРАКТИЧЕСКИЙ КЕЙС ТРЕТИЙ ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ

Создание профессиональной колоды метафорических ассоциативных карт для работы в индустрии красоты	249
I. Этапы создания колоды	251
1. Цели и задачи колоды	251
2. Структура колоды	252
3. Исследование аудитории и определение концепции колоды	254
4. Подбор визуального материала	255
5. Тестирование прототипа	255
6. Производство (печать)	256

ОГЛАВЛЕНИЕ

II. Техники работы с профессиональной колодой	
МАК в индустрии красоты	256
1. Выбор ассоциаций	256
2. Визуализация образа	257
3. Построение целостного образа	257
III. Альтернативные методы выявления подсознательных запросов клиента	257
IV. Преимущества использования МАК и альтернативных методов выявления подсознательных запросов клиентов в индустрии красоты	258

ПРАКТИЧЕСКИЙ КЕЙС ЧЕТВЕРТЫЙ

ПСИХОЛОГИЯ. КОУЧИНГ. ПСИХОТЕРАПИЯ

Создание метафорической ассоциативной колоды

карт для психологов, психотерапевтов, коучей

и для личного пользования

I. Этапы создания профессиональной колоды для психологов, психотерапевтов, коучей	261
II. Техника работы с МАК «Послания Счастья»	265
III. Техника работы с МАК «Послания Благополучия»	268
IV. Универсальная авторская техника «Формула процветания». Модель благополучия PERMA основателя Позитивной психологии Мартина Селигмана	271

Заключение

Об авторе

Литературные источники

Вступительное слово



Со времен Жуковского – Пушкина и той известной фразы про «Ученика, превзошедшего Учителя», каждому, кто занимается преподаванием, отраднo видеть, как взрослеют и мужают их ученики, становясь настоящими профессионалами, творчески осуществляющими свой Путь.

Пример Натальи Балаян в этом смысле – один из лучших!

Мне приятно представить основательный труд Натальи, связанный с описанием и обоснованием авторского подхода в работе с метафорическими картами.

В представленной книге материал изложен максимально логично и понятно, с включением необходимой научно-справочной информации, помогающей понять основательность применяемого подхода и механизмы, способствующие его эффективности. В книге широко представлен материал, иллюстрирующий способы работы с авторскими метафорическими картами в разных ситуациях с разными категориями клиентов в возрастном, социальном и проблемном контексте. Описываемый опыт систематизирован и типизирован, что облегчает восприятие материалов книги.

Разработка оригинального авторского направления в работе с метафорическими картами, имеющими мифологически-сказочное содержание, применительно к формированию Будущего, в системе мультимодального психологического моделирования посредством ассоциативно-проективных механизмов, имеет интересную этиологию: Наталья Балаян успешно интегрировала опыт двух своих специализаций – культурологической и психологической, что может выступать вдохновляющим примером профессионального развития, в котором все имеющиеся знания и опыт творчески преобра-

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

зуются и порождают оригинальный интеллектуально-практический результат.

Я желаю читателям приятного и полезного времени открытий, связанного с освоением материалов представляемой книги, а Автору — дальнейших творческих Стремлений и Успехов!



Доктор психологических наук,
профессор
Розенова Марина Ивановна

01.06.2025

От автора

Дорогие читатели!

Книга *«Психология и метафорические ассоциативные карты от А до Я: 30 мощных техник и полное руководство по созданию собственной колоды»* написана для того, чтобы вы ощутили в себе желание творить, расширять поле знания, создавать новое.

Есть одно мудрое высказывание: «Мы любим то, в чем хорошо разбираемся и что достаточно хорошо понимаем».

Эта книга даст вам все необходимые знания о психологии и метафорических ассоциативных картах. В ней вы прочтаете захватывающие истории из практик терапии, разберетесь с областью применения МАК (метафорических ассоциативных карт) и узнаете еще о многих методах работы, помимо МАК, в психологии.

Восемь моих авторских колод метафорических ассоциативных карт, совершенно разноплановых, послужат вам тренировочным *иллюстрированным* материалом, и вы легко будете использовать любые метафорические карты для работы с друзьями, клиентами или только для себя лично.

После прочтения книги вы полюбите МАК и сможете создать собственную колоду на любую тему!

Этому посвящена отдельная объемная глава.

Я проработала интегративным психологом более 25 лет.

Психолог интегративного подхода — это профессионал, который использует в своей работе методы из разных психологических направлений.

Являюсь автором книг-бестселлеров: «Тайны цветов. Мифы, сказки, легенды», «Сказки Царевны», «Русская сказка из древних времен и до наших дней» — и автором популярных колод-бестселлеров метафорических ассоциативных карт: «Мечты Царевны. Princess dreams», «Сад Царевны», «Вселенная для тебя», «Послания мифических существ», «Gifts of the Queen», «Послания Счастья», «Послания Благополучия» и других.

Поверьте, все это я создала, имея огромное желание помогать людям.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — один из моих самых любимых инструментов в практике психотерапевтической работы.

Очень многие мои клиенты, впервые познакомившись с ними на психологических консультациях, потом не расстаются с МАК, обретая в них партнеров в разговорах по душам.

Прочитав эту книгу, вы поймете, как правильно использовать метафорические карты для работы с людьми и для личного пользования и как сделать жизнь счастливее и интереснее с этими добрыми помощниками.

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА

- Я выбираю методы и техники из разных школ психологии, адаптируя их под потребности клиента.
- Подход может сочетать элементы когнитивно-поведенческой терапии, психоанализа, гуманистической психологии, гештальт-терапии, арт-терапии и других направлений.
- Я основываюсь на объединении теорий и методов различных психологических школ в единую систему.
- Психолог интегративного подхода рассматривает проблемы клиента комплексно, используя различные модели для объяснения и работы с психикой.

ПРЕИМУЩЕСТВА ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГИИ

- **Гибкость:** Каждому клиенту требуется индивидуальный подход, и не всегда одна методология способна охватить всю сложность проблемы.
- **Комплексный взгляд:** Разные направления предлагают уникальные способы анализа и решения проблем, которые могут быть эффективными в разных ситуациях.
- **Универсальность:** Позволяет работать с широким спектром запросов, включая эмоциональные, когнитивные, поведенческие и межличностные проблемы.

Наталья Балаян

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ, МЕТОДЫ
И ТЕХНИКИ РАБОТЫ
С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ
КАРТАМИ

