

МИХАИЛ ИНГЕРЛЕЙБ

ПСИХО ТЕРАПИЯ

И МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

ТЕХНИКИ РАБОТЫ,
ПРИМЕРЫ
И УПРАЖНЕНИЯ



МОСКВА

УДК 616.89
ББК 56.14
И59

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
A-R-T / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ингерлейб, Михаил Борисович.

И59 Психотерапия и метафорические карты : техники работы, примеры и упражнения / Михаил Ингерлейб. — Второе издание. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Психологическая помощь с Михаилом Ингерлейбом).

ISBN 978-5-04-234163-2

Книга открывает двери в один из самых ярких и красочных методов психологической работы — во вселенную метафорических ассоциативных карт.

Сегодня метафорические ассоциативные карты (МАК) — повседневный инструмент работы практического психолога, коуча, педагога.

В книге приведен минимально необходимый теоретический материал и богатый набор методов «на все случаи жизни» — от самопознания и работы с «образом Я» до коучинговых и финансовых запросов.

Книга будет полезна практическим психологам, консультантам, социальным работникам, педагогам, студентам и аспирантам психологических и педагогических специальностей, а также всем, кто интересуется метафорическими картами.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-234163-2

© Ингерлейб М., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1.	
Метафорические ассоциативные карты как инструмент	16
Что такое метафорические ассоциативные карты (МАК)	16
Работа с картами	42
Специфика авторского подхода	81
Глава 2.	
Авторские сценарии МАК	91
Тренировка эмоций.....	92
Тематический рассказ	94
Образ «Я»	95
Актуальное переживание	96
«Трезвая» и «пьяная» идентичность.....	97
Образы будущего.....	103
Заветное желание.....	117

Глава 3.

Сценарии для определения клиентского запроса, аспектов «Я-концепции»	120
Глубокое определение клиентского запроса	121
Сферы реализации	129
Значимые ценности	131
Жизненный баланс	133
Мои личные границы	138
Масштабы: взгляды на ситуацию	141
Здесь и сейчас.....	143
Модификация негативного опыта	145
Абстрактный путь поиска новых смыслов	147
Одобрение	150

Глава 4.

Сценарии для работы с брачными, сексуальными и партнерскими отношениями	153
Базовый сценарий семейного (партнерского) консультирования.....	154
Совпадение позиций	157
Проработка сексуальных проблем.....	159
Изменение отношений за 7 шагов	160
Секреты отношений.....	162
Идеальная пара.....	163
Партнеры	164
Конфликт.....	165
Ситуация выбора.....	166

Глава 5.**Сценарии для работы с детьми****и детско-родительскими отношениями 168**

Эмоции ребенка	169
Любимый персонаж	171
Семья животных	172
Тотем моего ребенка	179
Детская иерархия	181
Конфликт с ребенком	183
Родительский опыт	184
Материнство	188
Обида на мать и чувство вины	190

Глава 6.**Коучинговые, финансовые и деловые запросы 194**

SMART-модель	195
GROW-модель	198
SCORE-модель	202
Линия реализации	205
Формирование финансового запроса	209
Копилка	211
Как стать богатым	213

Глава 7.**Непсихологические сценарии использования МАК 215**

Сценарии предсказательные, тонкочувственные и необъяснимые	216
<i>Предсказание</i>	216

<i>Мистика денег</i>	222
<i>Желанная беременность</i>	224
Игровые сценарии со вторичным психологическим эффектом.....	229

Глава 8.

Методология и принципы построения сценариев	233
Модель BASIC Ph.....	235

Заключение	245
Об авторе	246
Лепестковая диаграмма для самотестирования	250
Литература	251
Алфавитный указатель	254

ВВЕДЕНИЕ

Первую колоду метафорических ассоциативных карт (МАК) я купил около пятнадцати 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: преимущественно 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 индивидуальной и групповой психотерапевтической практикой.

Но по-настоящему я влюбился в метафорические ассоциативные карты, когда начал вести тренинги по стрессоустойчивости для педагогических работников и терапевтические группы в реабилитационных центрах для алко- и наркозависимых.

Введение

В этой работе МАК стали постоянно используемым инструментом, и количество рабочих колод выросло до четырех: *OH*, *SAGA*, *MYPTNOS*, *COPE*.

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

И в самом начале 2020 года вышла моя книга, которая содержала пятьдесят наиболее востребованных сценариев (раскладов) использования метафорических ассоциативных карт, а также описание авторского подхода к работе с МАК и некоторое количество размышлений практического и теоретического характера, связанных с использованием МАК в различных ситуациях.

Начало работы над предыдущей книгой и работы над данным изданием разделяет пять лет активной практической работы.

Много это или мало?

Предоставлю судить об этом читателю.

Сам же я вижу, что за это время углубились мои теоретические представления о психологических механизмах, к которым мы обращаемся, работая с метафорическими ассоциативными картами. Некоторые эмпирические наблюдения уточнились и нашли теоретическое обоснование, другие — стали более точными и сменили смысловые акценты.

Появились «рemarkи» ко многим сценариям, уточняющие детали и способы их более эффективного использования.

Мои собственные практические приемы усовершенствовались и обогатились, «обросли» значительным количеством неявных «предварительных условий» (пресуппозиций^{*}) и связанных с ними рекомендаций, извлеченных из опыта и делающих работу более адресной и «экологичной».

И, конечно, расширился список предлагаемых сценариев, что позволяет читателю обращаться к данной книге просто как к сборнику эффективных инструментов повседневной работы практика МАК.

К какому читателю обращена эта книга?

Автор обращается к максимально широкой аудитории, основной задачей которой является взаимодействие с людьми во всех их проявлениях.

В первую очередь, конечно, речь идет о психологах и психотерапевтах, работающих в индивидуальном и групповом консультировании, а также — о студентах этих направлений.

Многие коучи и педагоги, организаторы дополнительного образования, с успехом применяют технологии метафорических карт в своей работе, а некоторые даже делают МАК преобладающим инструментом своей деятельности.

Обоснованный интерес к метафорическим картам проявляют люди, заинтересованные в саморазвитии и самопознании, — для них МАК оказываются эстетичным и увлекательным способом изучения внутренней Вселенной.

* Брутян Лилит. Еще раз о пресуппозициях, следствиях и смежных с ними понятиях // Wisdom. 2013. №1 (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esche-raz-o-presuppozitsiyah-sledstviyah-i-smeznyh-s-nimi-ponyatiyah> (дата обращения: 20.08.2022).

К ним я и обращаюсь в первую очередь.

Давайте теперь посмотрим, к кому адресовались основатели метода.

Когда Мориц Эгетмейер «и сотоварищи» презентовал психологическому сообществу самую первую колоду метафорических ассоциативных карт — *ОН* — и речи не было о какой-либо психологической квалификации будущих пользователей. Изначально речь шла о занятной психологической игре, которой может заниматься любой желающий.

Но по мере того как метафорические ассоциативные карты превращались в обширное направление практической психологии, а само направление развивалось и приобретало популярность, стало создаваться все большее количество колод под специфические клиентские запросы.

В том числе под весьма травматичные и глубинные запросы. И это, совершенно естественным образом, стало предъявлять все более высокие требования к квалификации пользователя.

*У вас в руках сборник
уникальных инструментов
для эффективной работы
и увлекательный способ изучения
внутренней Вселенной*

Аналогичную эволюцию претерпела ситуация вокруг психологических трансформационных игр, где совершенно анекдотическим образом у одного из основателей этой индустрии, Евгения Геллера, организаторы мероприятия требовали сертификат или диплом игротехника (информация, что называется, из первых рук).

Метафорические ассоциативные карты — это инструмент, который может быть использован совершенно по-разному, в зависимости от задач и квалификации пользователя. Так, например, медицинский

скальпель — это инструмент, который можно использовать для снятия уже ненужной повязки, а можно для операции на сердце, в зависимости от задач и квалификации пользователя.

Предлагаемый в книге материал может быть использован для целей саморазвития и самоанализа человеком без всякого психологического образования.

Описанные в книге технологии и методики могут быть использованы педагогом, педагогом-психологом и организатором дополнительного образования в своих профессиональных целях.

Знания, собранные в книге, могут быть полезны психологу практически любого направления, который имеет желание использовать в своей практике метафорические ассоциативные карты.

Вводная часть книги написана в большей степени для начинающих психологов и поэтому содержит достаточно универсальные положения, касающиеся во многом очевидных практических моментов психологического консультирования и психотерапии, все остальное — для практиков любого уровня.

Обсуждение теоретических положений имеет место, но, как кажется автору, во вполне разумном объеме, необходимом для осознанного использования материала и понимания траекторий последующего профессионального развития.

Энтузиасты метафорических ассоциативных карт (О. Аялон, А. Горобченко, Н. Дмитриева, Н. Милорадова, Е. Морозовская, Л. Мошинская, Г. Попова, А. Пушкин, Л. Степанова, Л. Тальпис, М. Эгетмейер и др.) утверждают, что

МАК совместимы с любыми теоретическими базами консультирования, психологического сопровождения и терапии, потому что любое направ-

Метафорические ассоциативные карты являются терапевтической метафорой в концентрированном виде

ление психологии, консультирования и психотерапии в той или иной форме использует как инструмент терапевтическую метафору.

Какие задачи могут решаться с помощью МАК? Вот примерный перечень, просто в алфавитном порядке.

✓ Арт-терапия:

- интеллектуальное и полезное развлечение в кругу друзей и семьи;
- развитие творческих способностей и фантазии, способности генерировать идеи;
- 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;
 - анализ и причины неудач в личной жизни;
 - помощь в преодолении стрессов;
 - прохождение экзистенциальных и возрастных личностных кризисов.

- ✓ Образ «Я», ценности, установки, смыслы деятельности, качество жизни:
 - анализ и разделение эмоций, установок и потребностей;
 - выбор между работами/сферами деятельности;
 - высшие причины и смыслы;
 - глубокое понимание собственных чувств и отношений;
 - 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 сублимностями;
 - работа со сновидениями и фантазиями;
 - раскрытие интереса к самопознанию и саморазвитию.

Введение

- ✓ 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;
 - получить картину взаимоотношений человека с любыми идеями и образами из его внешней или внутренней реальности;
 - снятие внутреннего напряжения и сопротивления клиента;
 - снятие неуправляемых защитных установок и реакций;
 - создание атмосферы безопасности и доверия;
 - создание позитивной обстановки, в которой может 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, т. д.);
 - терапия детско-родительских отношений;
 - терапия супружеских отношений;

- 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)

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

* По утверждению «Википедии», в некоторых частях мира их еще называют картами *kesem*.

В настоящее время общепринятой является концепция, которая определяет семь теоретико-методологических парадигм психологических вмешательств (интервенций), основываясь на их философско-идейном обосновании:

- 1) психодинамическая (глубинная психология);
- 2) гуманистическая;
- 3) когнитивно-поведенческая;
- 4) экзистенциально-феноменологическая;
- 5) конструктивистская;
- 6) системная;
- 7) эклектичная и интегративная.

Некоторые исследователи упоминают еще и восьмую — процессуальную парадигму*, но эта точка зрения пока еще не стала общепринятой.

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, потому что МАК невероятно гибкий и удобный инструмент психологического взаимодействия.

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

* Gendlin E. T. A process model. New York: The Focusing Institute. 1997.

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 на различных сайтах я насчитал порядка двух сотен разнообразных колод и сбился со счета. Создание собственных колод МАК для многих специалистов стало своего рода профессиональной вершиной, испытанием на профессиональную зрелость, и потому разнообразие карт будет только увеличиваться. Число же способов их использования исчислению просто не поддается.

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

Один из создателей самой первой колоды МАК, 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*»). И это краеугольный камень в позиции человека, которого мы считаем первооткрывателем метода.

Второй член творческого союза, создавшего первую метафорическую колоду, Эли Раман, был много лет увлечен «изменчивыми структурами» («*variable structures*») как объектами искусства. И надо сказать, что реализованная в ОН концепция двух колод — рамок (фреймов) и картинок — является блестящим воплощением этой идеи. Но снова хочу обратить внимание читателей — Эли Раман искал путь создания объектов искусства, способ творческой реализации, а не психотерапевтического воздействия.

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 и гуманистической психологии, работах К. Г. Юнга об архетипах и Джозефа Кэмпбелла о мифологии* (*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, той коннотации свободной и радостной деятельности, которая содержится в самом смысле слова «игра». «Обычный сценарий» — это структурированная процедура, протокол, направленный на прояснение каких-либо аспектов психической жизни участника процедуры. В некоторых случаях, например, при работе с детьми

* Не спрашивайте меня, как это сочетается одно с другим! Должен сказать, что у меня сложилось впечатление о своеобразной позиции европейских (западных) гуманитарных наук (и не только гуманитарных). В их статьях очень редко встречаются четко и однозначно сформулированные «определения» исследуемых явлений, а чаще всего присутствует обширный описательный материал, зато столь любимая нашим научным знанием категоричная и классификационная четкость, однозначность классификаций, как обязательный этап познавательного процесса в российской/советской научной школе, не возникает вообще или появляется только в части выводов. — *Примеч. автора.*

или в групповой работе, процесс зачастую спонтанно 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^{*}» (как обозначение специалиста, ставящего перед собой более глубокие задачи, чем психологическое консультирование).

Так что же 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 нарративного 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

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