

УДК 133.3
ББК 86.42
К44

К44

Киселева, Елена Николаевна.

Метафорические карты. Волшебный портал в подсознание : как работать с МАК и расшифровывать их / Елена Киселева. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Метафорические карты. Моделируем будущее).

ISBN 978-5-04-189535-8

Как правильно работать с метафорическими картами? Как с помощью той или иной карты глубоко и верно ответить на запрос клиента? Как помочь ему исцелить свои травмы с помощью образной системы? На все эти вопросы поможет ответить книга известного психолога, кандидата наук и преподавателя, соавтора трансформационной игры «Лила Царица Драконов», автора программ повышения квалификации для психологов и коучей Елены Киселевой. Книга послужит навигатором по МАК как для профессионалов и опытных экспертов, так и для начинающих.

УДК 133.3
ББК 86.42

© Киселева, Е.Н., текст, 2024
© Белявская, Е., иллюстрации
© Оформление.

ISBN 978-5-04-189535-8

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
Как работать с книгой.....	12
Глава 1. С чего начать работу с МАК?.....	15
Метафорические карты – волшебный портал в бессознательное.....	16
Почему МАК работают?	17
Диагностическая методика.....	19
Постараться увидеть Внутреннего Ребенка.....	20
Работа с символами отвергнутого ребенка	21
Работа с сублимностями.....	27
Глава 2. Что важно учитывать при работе с МАК?.....	31
Этапы сессии работы с МАК.....	32
Работа с теневой стороной личности.....	47
Способность видеть свое будущее.....	48
Раскрытие темы свободы личности.....	54

Глава 3. Схема работы с МАК	59
Расклад «Разбор тупиковой ситуации».....	63
Присвоение ваших заслуг.....	66
Как сдвинуться с мертвой точки с помощью МАК.....	69
Работа со страхом реализации.....	73
Работа с ресурсом.....	76
Глава 4. Культурные коды. Как работают МАК?	80
Немного теории. Аналитическая психология К. Г. Юнга. Психосинтез Р. Ассаджиоли.....	82
Расклад «Разговор по душам».....	98
Глава 5. Как проработать негативные родовые программы	101
Как направить силу рода на создание своей счастливой жизни.....	105
Как работать с эмоциональной составляющей запроса клиента.....	110
Разбор семейных установок.....	112
Проработка жизненных программ.....	115
Разбор установок, которые ставит перед нами род.....	121
Осознание собственной индивидуальности.....	123

Глава 6. Сказочная метафора как метод самопознания и исцеления	129
Работа с МАК как способ увидеть себя глубже	130
Разбор архетипа «Аленький цветочек»	132
Разбор архетипа «Хозяйка Медной горы»	140
Поиск ресурса с помощью МАК.....	144
Поиск ресурса: разбор архетипа «Снегурочка».....	146
Метафора как психологический метод работы.....	156
Знакомство с азбукой «Царицыны сказки»	160
Использование метафор и терапевтических сказок в групповой работе	163
Метафорические карты как оракул	171
Как осознать свою профессиональную идентичность.....	176
Расклад «Утрата».....	181
Работа с образом утраченного человека	184
Работа с эмоциональным состоянием.....	189
Проработка тяжелых воспоминаний.....	191
Разбор ситуации со стороны.....	195
Разбор поступков, определяющих судьбу	200
Этап прощания.....	202

Глава 7. Как МАК работают с травмой?	209
Кейс «История о том, как приручить Дракона»	209
Помощь в обретении своей идентичности с помощью МАК	211
Что мешает достигать результата?	214
Как работают МАК с человеческими страстями?	219
Как МАК работают с темой манипуляции?	223
Атлас метафорических путешествий	225
Расклад «Знакомство»	226
Расклад «Тупик»	227
Расклад «Собери свою личность»	228
Расклад «Карта ресурсов»	229
Расклад «Отношения»	231
Расклад-путешествие «Моя темная сторона: От загадочной Тени к Силе»	232
И в заключение	234
Благодарности	236

ВСТУПЛЕНИЕ

Метафорические ассоциативные карты (МАК) многие психологи не всегда воспринимают серьезно, считая, что работа с ними не способна дать глубокий результат. «Ну о какой психологической проработке можно говорить? Не более чем развлечение», — скептически заявляют они.

Тем не менее метафорические ассоциативные карты (МАК) способны стать ключевыми точками психотерапии, привести клиентов к раздирающим душу инсайтам. Эта книга — про глубокие тайны, которые не осознаются, но мучительно истощают человека, и которые нам удалось раскрыть с помощью метафорических карт. Обнаружить травмы; мягко, но эффективно проработать их; найти в них ресурс и перенаправить накопившуюся энергию на достижение целей, позитивные изменения.



Психотерапевт — в первую очередь дипломированный специалист. А еще немного волшебник, чуть-чуть шаман, капельку предсказатель и, несомненно, целитель. Целитель раненой души. Когда в ваших руках такой эффективный инструмент, как метафорические карты, создавать волшебный мир трансформаций становится легко и просто. Любая терапия включает такие важные аспекты, как: терапевтический альянс, прояснение запроса, ресурсирование. МАК позволяют добавить проективную работу с образами и разрешить любой запрос клиента.

Метафорические карты — это инструмент в руках психолога и клиента, который способен наладить контакт с нашими чувствами, мыслями и действиями, мостик между сознательным (то, что мы знаем, видим и понимаем в себе и окружающем нас мире) и бессознательным (то, что в нас есть, но в силу каких-то обстоятельств мы не можем увидеть, понять, принять). Бережно извлекая — слой за слоем — образы из бессознательного, мы помогаем клиенту поделиться тем, что он

...не осознает,

...не принимает,

...скрывает.

И сделать это легко и безопасно с помощью нестандартного инструмента — метафорических ассоциативных карт.

Устройство нашей души и сознания во многом «магично». Помните, человек использует термин «магия» для описания того опыта, который он не осознает или не может объяснить? Психология как наука далеко продвинулась в объяснении человеческой души, но не на все вопросы у нее есть ответы. Однако самая главная «магия» (в переносном, конечно же, значении) заключается в том, что метафорическая карта может дать ответ, к которому в словесном диалоге мы шли бы очень-очень долго!

Не случайно метафорические карты становятся сейчас одним из самых любимых инструментов психологов: с ними легче «разговорить» эмоционально закрытого клиента, да и клиенту легче найти в себе самом ответы.

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

Книга предназначена для практикующих и начинающих психологов, консультантов и психотерапевтов, арт-терапевтов и игропрактиков, коучей и специалистов помогающих профессий, а также людей, которым интересно самопознание и развитие. Она будет интересна не только тем, кто находится в начале своего пути в мир МАК, но и тем, кто уже использует их в своей практике: книга содержит авторские наработки, которые расширят профессиональный инструментарий, а также позволят по-новому взглянуть на классические теории.

Материал книги изложен по принципу от простого к сложному, чтобы ваше знакомство с этим эффективным инструментом психологической работы переросло в многолетнее пло-

дотворное сотрудничество. В этой работе я использовала для примера колоду карт, созданную на основе архетипов русских волшебных сказок.

В книге рассмотрены базовые принципы работы с метафорическими ассоциативными картами, представлены основные универсальные расклады и схемы выкладки МАК, которые можно использовать для 99 % клиентских запросов. В каждой главе также приведены и выделены важные элементы работы, на которые нужно обратить внимание: работа с субличностями, ресурсом, с теневой частью и, конечно же, с травмой. И самое важное — подробно описаны клиентские кейсы, читая которые, вы станете свидетелями психотерапевтического процесса и трансформации. Каждый случай содержит описание карт, которые были использованы, трактовку символов и архетипов русских сказок, что позволяет наглядно увидеть, как работают ассоциации и метафоры на разных уровнях и как использовать их для терапевтического процесса.

В книге вы найдете ответы на вопросы: как работать с МАК, какие важные моменты в психологической работе нужно учитывать, исследуете значение символов, поймете механизм создания терапевтической сказки. Эта книга — важная ступень на пути к развитию мастерства работы с метафорическими картами. А сейчас... представьте себя на месте клиента, который пришел на сессию с использованием метафорических карт. И вот перед ним лежит роскошный платок — игровое полотно — и вы открываете манящую красную коробочку карт, в которой таится решение всех вопросов!

ГЛАВА 1

С ЧЕГО НАЧАТЬ РАБОТУ С МАК?



В этой главе рассказывается о том, как психологу раскрыть клиента, которому «трудно рассказывать». С чего начать работу, если запрос расплывчат и туманен — «нет радости в жизни», «не знаю, чего хочу и куда двигаться»? Как помочь человеку найти ресурс внутри него самого? Приводится работа с субличностями через расклад «Знакомство» на примере клиентского кейса «Что скрывается под маской коварной соблазнительницы?»



Метафорические карты — волшебный портал в бессознательное

Историческая справка: Метафорические ассоциативные карты родились как результат сотрудничества психотерапевта и художника. Первая колода МАК увидела свет в 1975 году. Ее авторами стали канадский профессор искусствоведения Эли Раман и психотерапевт Джо Шлихтер. Колоду назвали «ОН» — междометие, с помощью которого в английском языке выражают удивление. Именно такую реакцию у клиентов вызывают инсайты, полученные в результате работы с МАК. Эти авторы стали основоположниками правил и принципов применения карт как эффективного инструмента психотерапии.

Дальнейшие творческие тандемы психологов и художников значительно расширили арсенал техник современного психотерапевта. Портретные, универсальные, сюжетные, ресурс-

ные, абстрактные, специфические МАК-колоды — сегодня их тысячи, и каждая воплощает мастерство художника, профессиональное видение той или иной психологической проблемы со стороны психолога и, безусловно, глубину личностей обоих создателей.

Почему МАК работают?

Все дело — в бессознательном. Это огромный скрытый резервуар нашего сознания, в котором хранится, как на жестком диске компьютера, вся информация нашей жизни. Бессознательное похоже на подводную часть айсберга: мы ее не видим, но она есть. Однако хранится там не только наш опыт в виде каких-то состоявшихся событий, но и то, что мы во время этих событий чувствовали и думали. Каждое «движение» наших намерений, каждое телесное ощущение запечатано в нас на всю жизнь.

Представляете, если бы мы все это должны были «переживать» снова и снова, каждый

день? Вот поэтому оно и «скрыто» в бессознательном. А психика — штука тонкая, и наше сознание связывает события и эмоции, все время их «раскладывает по полочкам».

Что дают метафорические карты? Самое главное — они помогают поднять из бессознательного клиента цепочку образов, чувств и переживаний, которые связаны с его проблемой. Клиент психолога видит карту — и ему приходит своего рода «озарение», или, как сейчас говорят, «инсайт», о том, почему же произошло то, с чем он пришел. А когда причина найдена, и ответ приходит быстрее.

Метафорические ассоциативные карты — настолько эффективный инструмент, что порой бывает достаточно всего лишь одного элемента, увиденного в рисунке карты, чтобы в сознании запустилась цепочка решения проблемы. Давайте посмотрим на клиентский случай, который проиллюстрирует, как с помощью одной карты проводится глубинная психотерапевтическая работа.