

Введение

Первую 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?