

МИХАИЛ ИНГЕРЛЕЙБ

# ПСИХО ТЕРАПИЯ И МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

АЛГОРИТМ  
РАБОТЫ  
С НАГЛЯДНЫМИ  
ПРИМЕРАМИ



МОСКВА  
2024

УДК 616.89  
ББК 56.14  
И59

**Ингерлейб, Михаил Борисович.**

И59 Психотерапия и метафорические карты / Михаил Ингерлейб. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Неформатная психотерапия).

ISBN 978-5-04-173966-9

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 может быть полезна практическим психологам, консультантам, социальным работникам, педагогам, студентам и аспирантам психологических и педагогических специальностей.

УДК 616.89  
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-173966-9

© Ингерлейб М., текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	7
<b>Глава 1.</b>	
<b>Метафорические ассоциативные карты как инструмент</b> .....	<b>16</b>
Что такое метафорические ассоциативные карты (МАК) .....	16
Работа с картами .....	42
Специфика авторского подхода .....	81
<b>Глава 2.</b>	
<b>Авторские сценарии МАК</b> .....	<b>91</b>
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.**

<b>Сценарии для определения клиентского запроса, аспектов «Я-концепции» .....</b>	<b>120</b>
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.**

<b>Сценарии для работы с брачными, сексуальными и партнерскими отношениями .....</b>	<b>153</b>
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.**

<b>Методология и принципы построения сценариев</b> .....	<b>233</b>
Модель BASIC Ph.....	235

<b>Заключение</b> .....	<b>245</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>246</b>
<b>Лепестковая диаграмма для самотестирования</b> .....	<b>250</b>
<b>Литература</b> .....	<b>251</b>
<b>Алфавитный указатель</b> .....	<b>254</b>

# 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<sup>\*</sup>) 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?