

УДК 159.9
ББК 88.5
М74

Моисеенко, Анна.

М74

Мак-Бук. Настольная книга по практикам с Метафорическими ассоциативными картами / Анна Моисеенко. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с. : ил. — (Женский круг. Книги, которые поддержат в любой ситуации).

ISBN 978-5-04-178058-6

Если вы хотите помочь себе или другим найти внутреннюю опору, увлекательно и творчески подойти к процессу самопознания, то эта книга для вас.

Необычное оформление обложки с вырубкой в виде метафорической карты сразу настраивает вас на особое состояние тонкого чувствования мира и понимания тех подсказок судьбы, которые порой не так просто увидеть сразу.

Внутри — вдохновляющие техники, которые помогут понять, что вы хотите на самом деле; поднять свою самооценку; проработать темы ресурсных состояний; денежных запросов и самореализации.

Книга предназначена для тех, кто интересуется психологией и самопознанием; профессионалов в области работы с людьми: психологов, коучей, тренеров и педагогов; для тех, кто хочет научиться находить внутренние ответы и опоры в кризисные моменты жизни.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-178058-6

© Моисеенко А., текст, 2023
© Круглова О., иллюстрации, 2023
© Каменская Е., иллюстрации, 2023
© Граценкова А., иллюстрации, 2023
© Володинова Ю., иллюстрации, 2023
© Стяпина Л., иллюстрации, 2023
© Волжина Е., иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Что такое МАК.....	10
Как работают метафорические карты.....	14
Метафорические карты как инструмент для внутренней опоры	18
Основные разделы книги	19
Как можно изучать метафорические карты.....	21
Мифы о МАК.....	22
 ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ	28
Как это работает.....	30
История создания.....	32
МАК: применение.....	33
МАК: базовые правила работы.....	34
МАК: аспекты работы	41
Коучинговый подход в работе с МАК.....	54
Как правильно задавать вопросы МАК.....	60
Четыре вопроса планирования.....	65
Главное о коучинге	78
 ЧАСТЬ 2. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ СЕБЕ И БЛИЗКИМ	81
Как работать с МАК самостоятельно.....	83
Техники самопомощи.....	85
Техники.....	85

Познать себя	88
Отыскать решение	111
Игры, развитие и общение с детьми с помощью МАК.....	118
Простые приемы для поддержки близких.....	128
ЧАСТЬ 3. ПРОВЕДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ	156
Прояснение запроса. Чего я на самом деле хочу?	159
Универсальные техники.....	167
Техники работы с темой самооценности.....	179
Техники работы с темой ресурсов и внутренних опор	191
Техники работы с целями.....	202
Техники работы с денежными запросами	215
Техники работы с темой самореализации и предназначения.....	228
ЧАСТЬ 4. ТРИ «П» ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ: ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ, ПРОДВИЖЕНИЕ И ПРОДАЖИ	251
Как позиционировать себя в работе с МАК	253
Где искать клиентов?	260
Лучшие практики привлечения клиентов.....	270
Как разобраться со страхом продаж	276
Что делать с синдромом самозванца	284
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	296
БЛАГОДАРНОСТИ.....	301

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о замечательном инструменте — метафорических ассоциативных картах (МАК). Но ее название не о том, что надо искать поддержку в картах. Карты — лишь инструмент, помогающий найти опору в себе. Ведь принцип их работы — отражать состояние, переживания, желания и силы того, кто на них смотрит. Взгляните на картинку ниже и прислушайтесь к себе: что приходит в голову при виде этого изображения? Какие ассоциации оно вызывает? О чем напоминает?



*Карта из колоды
«Путь к подсознанию»*

А теперь попробуйте представить, что это не просто картинка, а иллюстрация в книге о вашей жизни. Конечно, не фотография, но некий образ, связанный с вами. О чем тогда эта карта? О какой ситуации в вашей жизни? О каком

состоянии? Может, о том, что происходит прямо сейчас, или, возможно, о том, чего вам хочется? Пожалуйста, запишите свои мысли и впечатления. Что стало для вас важным в этом упражнении? В какую сторону потекли ваши мысли, какая жизненная ситуация пришла на ум, какие новые идеи появились благодаря карте?

Например, один мой клиент, глядя на это изображение, говорит: «Во мне борются голос разума и голос сердца». Другой: «Я стою перед выбором, к первому варианту склоняется сердце, а ко второму подталкивает логика». А одна девушка сказала так: «Не хочу выбирать, в какую дверь входить, я найду другой вариант, свой собственный! Где будет и сердце, и разум». И в результате отыскала совершенно новое решение, которое раньше и в голову не приходило.

Одна и та же карта у разных людей часто вызывает совершенно не похожие ассоциации. И они рождаются неслучайно, возникающие образы связаны с нашими эмоциями, состояниями и опытом. Каждый, словно проектор, накладывает на картинку исключительно личные ассоциации и смыслы.

В детстве, в 1990-е годы, мы с сестрой очень любили диафильмы. У нас были проектор «Баба-яга» и коробка из-под обуви с целой кучей диафильмов — пленок в пластиковых баночках. На них были истории в картинках — сказки про домовенка Кузю, кота Леопольда, Нильса и диких гусей. Мы ставили проектор на табуретку, направляли туда выбранный диафильм, направляли луч проектора на стену, гасили свет... и происходило настоящее чудо! На стене начиналась волшебная история! А ведь ни до, ни после просмотра сказки на стене не было никаких картинок! Это было даже лучше мультфильмов по телевизору в воскресенье утром. Потому что волшебство создавали мы сами.

Так вот, эта книга о волшебстве, которое мы можем творить самостоятельно. С помощью картинок и проектора, который есть внутри нас. Метафорические карты помогают отыскать опору внутри себя. Независимо от того, психолог вы или нет, эта книга для вас. Вы сможете получить уникальный, творческий, бесконечно интересный инструмент, раскрывающий вам самих себя!

Еще эта книга о любви. К себе, к людям, к творчеству и к жизни. И о счастье. Она научит, как стать счастливее, используя конкретный инструмент для помощи себе и другим — метафорические карты.

Эта книга и об игре. Рассматривать картинки, прислушиваться к ассоциациям, удивляться, радоваться, дать ребенку внутри себя расправить крылья — все это о работе с метафорическими картами.

Именно поэтому МАК стали трендом. Все больше людей узнают о них, пробуют работать с собственными ассоциациями на консультации у психолога, на групповых тренингах, на встрече с друзьями или в социальных сетях. И поражаются, насколько серьезных результатов можно добиться, разглядывая картинки и исследуя личные впечатления! В работе с МАК есть и творчество, и свобода, и глубина, и главное — встреча с собой, с истинными потребностями внутреннего «Я», с собственными опорами и желаниями. При этом карты универсальны и подходят как для серьезной психологической работы, так и для общения с собой, и, конечно, для самостоятельной практики.

Пора сказать несколько слов о себе. Меня зовут Анна Моисеенко, мне 33 года. Я психолог, коуч, специализируюсь на работе с метафорическими картами. Восемь лет практикую с МАК — в индивидуальном консультировании

и в групповом формате, вживую и онлайн. Познакомившись с МАК однажды, я влюбилась с первого взгляда и погрузилась в работу с ними, стала использовать карты в своей практике и была поражена тем, как они помогают находить неожиданные и важные решения, видеть жизненные проблемы под новым углом.

А потом начала делиться с другими знаниями, техниками и приемами. Сначала в своем блоге, а затем в онлайн-школе «Чеширский кот». За пять лет работы школы с метафорическими картами ее окончили более 2,5 тысячи человек. Все ученики получили у нас богатый опыт и освоили практики с МАК — для себя и для работы с людьми. Мне было важно создать сообщество, в котором влюбленные в метафорические карты учатся, практикуются и поддерживают друг друга, где бы ни находились.

Эта книга еще и о поддержке. Мне хотелось сделать ее вашим помощником и источником вдохновения. Чтобы вы могли с любовью к себе и окружающим использовать метафорические карты, задавать вопросы и искать ответы, удивляться и совершать открытия, помогать себе и другим.

ЧТО ТАКОЕ МАК

МАК доступны каждому. Я убеждена, что можно и нужно использовать такую возможность понять себя и других, поддерживать, найти решения. Иными словами, проявить любовь и сострадание.

Нас учат складывать из букв слова, из слов — предложения. А складывать из собственных ассоциаций и впечатлений

картину своей души, извлекать из этого ценности и смыслы и находить решения поможет эта книга. Пожалуйста, не думайте, что такое занятие не для вас. Если вы когда-либо восхищались картиной или иллюстрацией, откликались всей душой на строчку из песни или сцену в фильме — вам точно подойдет работа с метафорическими ассоциативными картами. Понимать себя через взгляд на внешний мир и взаимодействовать с ним по силам каждому. А вот насколько мы реализуем эту возможность — другой вопрос.

Представьте, что смотрите в зеркало. Если отойдете в сторону, останется ли ваше отражение в зеркале? Конечно, нет. Более того, если к нему подойдет другой человек, он увидит совершенно иную картину. У зеркала нет готового отражения для всех. Оно показывает то, с чем вы к нему приходите. С метафорическими картами та же история. Картинка на карте не меняется, но каждый подходит к ней с собственными ценностями, ассоциациями и эмоциями. Готового ответа, одинакового для всех, нет. И да, это страшновато, ведь нам обычно хочется чьего-то совета — чтобы, не задумываясь, просто последовать рецепту. Однако лишь ответ, который найдете именно вы, подтолкнет по-настоящему расти и двигаться вперед. Отыскать собственные ответы с помощью метафоры, образа помогают МАК.

Давайте для начала вспомним школьные уроки литературы. Эпитет, метафора, сравнение, олицетворение... Если кратко, метафора описывает один предмет или явление с помощью другого образа, опираясь на какой-то общий признак. Например, мы можем сказать просто: «у нее были голубые глаза» или же «ее глаза — безбрежный океан». Заметьте, и там и там речь о голубых глазах, но во втором случае картинка ярче, в ней появляется больше глубины и смыслов.

Метафора приглашает нас посмотреть на образ шире, используя воображение и фантазию. Она добавляет немного магии и сказки. Зачем? В литературе — для более глубокого понимания, создания образов, красоты слога. А в психологической работе? На самом деле, метафорами полны многие сферы нашей жизни, в первую очередь, конечно, искусство. Музыка, кино, живопись — везде мы видим метафоры. Смыслы, которые не заявлены напрямую, но переданы и понятны через образы. Главное — мы можем дополнить их собственным содержанием, разглядеть внутри что-то личное, вынести свой особенный опыт из этого взаимодействия. Встречаясь с произведениями искусства, подмечая что-то новое, путешествуя, общаясь с природой, мы обогащаемся свежими мыслями, ощущениями и получаем возможность взглянуть на жизнь под иным углом. Ведь мы уже немного другие после этих впечатлений. У нас появилась новая информация о мире, незнакомые ранее данные и образы. Так расширяется наш обзор. И МАК помогают раздвинуть его, даря свежий взгляд с помощью картинок и образов. А если приложить к этому особые техники и приемы, задать правильные вопросы, придут не просто новые впечатления, но еще и важная информация о себе.

Однажды ко мне на консультацию пришла Лена. До этого она не была знакома с МАК, но решила попробовать, тем более что долго не могла найти выход из ситуации другими способами. Лена искала ответ на вопрос: «Чего мне не хватает?» Для комфортной жизни у нее вроде было все, но женщина часто грустила и чувствовала какую-то внутреннюю пустоту, отдалась от мужа и ребенка. Пытаясь найти ответ, как же стать

счастливой, Лена обращалась к разным специалистам и наконец пришла ко мне. Знакомясь с картами, она сначала не могла понять, как могут какие-то картинки дать ей ответы. Тем более если у них нет готовых толкований, а нужно самой объяснять образы. Ведь если не знаешь ответ, как увидеть его в каких-то картах?

В результате именно после работы с картами Лена прикоснулась к своим глубинным переживаниям, осознала, что у нее на душе, и нашла внутренние ресурсы. А главное – разобралась, чего же ей не хватает. Творчества! Свободы! Поняв это, Лена впустила в жизнь новые возможности – занялась живописью, как мечтала в детстве. Разрешила этой творческой жилке проявиться. Попутно и отношения в семье улучшились.

Метафора — еще и прием, который помогает уловить то, что непонятно при прямом объяснении. Этаким обходной путь. Хотя, на самом деле, в случае с метафорическими картами не обходной, а наиболее быстрый! Как так происходит? Вся моя книга посвящена ответу на этот вопрос.

Подождите, но зачем обходные пути, какие-то картинки, метафоры, карты? Почему бы сразу не поразмышлять о важном, не найти ответы внутри себя без всяких дополнительных инструментов? Порой нам действительно не нужны ни психологи, ни метафорические карты, чтобы услышать себя, свои потребности, найти внутренние силы для важного решения или пережить перемены. Но иногда все не так просто и нам требуется помощь, как Лене, чтобы понять себя, найти желанные ответы или вернуть потерянный смысл. Согласитесь, здорово иметь в арсенале инструмент, который поможет это сделать.

КАК РАБОТАЮТ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

Метафорические карты — ваш персональный помощник в поиске решений. Это та же подруга, что взглянет со стороны и даст совет. Только здесь по большому счету вы сами выступаете в роли этой подруги. Вы самостоятельно смотрите на собственную жизнь со стороны и даете себе рекомендации.

Описывая впечатления от карты, вы на время отстраняетесь от ситуации, занимаете позицию наблюдателя. Вместо того чтобы вариться внутри проблемы, вы смотрите на нее глазами постороннего человека. И это бесценно! Ведь вы видите происходящее совершенно иначе, когда наблюдаете со стороны. Такой прием используют в психологических практиках для расцепления с эмоциями и получения трезвого взгляда на ситуацию. Здесь важно, что оценку со стороны дает не кто-то, исходя из собственных интересов или опыта, а вы сами!

Например, вы смотрите на карту с мужчиной под зонтиком...



*Карта из колоды
«Путь к познанию»*

...И это похоже на то, как я в своей жизни порой концентрируюсь на негативном. Злюсь, когда все идет не так, как запланировано, и накручиваю себя. Совершенно как герой карты, который держит зонтик с дождем над собой и не отбрасывает его в сторону! Не видит, что есть и солнце вокруг него. Так и я порой не обращаю внимания на то, что у меня получается, что хорошо, что сбылось.

А вы что видите на этой картинке?

Взглянув со стороны на какой-то сюжет, вы начинаете осознать, как это срабатывает у вас. Кстати, не картинка программирует воспринимать ситуацию именно так, а как раз наоборот — вы наделяете ее близким именно вам смыслом. Для другого человека карта, возможно, будет о чем-то ином.

Так, одна моя клиентка, Марина, увидела на этой картинке свою жизненную стратегию: создавать себе сложности, а затем героически их преодолевать! Такое озарение позволило ей по-другому взглянуть на собственную жизнь. В итоге она сменила работу и начала получать удовольствие от жизни. Оказалось, что это возможно: выбирать то, что хочется, а не бороться с трудностями там, где тебе не по душе!

Разглядев на карте сюжет, похожий на ситуацию из вашей жизни или ваше состояние, вы получаете возможность выбирать. Информации становится больше, обзор расширяется. Вы находите варианты решений и действий в такой ситуации. Можете рекомендовать герою карты какое-то

решение, а потом примерить его на себя. Согласитесь, час-
тенько давать советы кому-то гораздо проще, чем решать что-
то в собственной сложной ситуации! Здесь вы так и делаете —
советуете кому-то, играете в то, что разбираетесь в ситуации
и владеете ей. И так незаметно для себя обнаруживаете, что
теперь яснее видите обстоятельства и пути выхода из них.
Продвинулись в важном для себя вопросе.

Кристина пришла ко мне на консультацию с во-
просом: как поступить в отношениях с мужем? Ду-
мала о разводе уже несколько лет, но привычка, сов-
местный налаженный быт и ребенок останавливали от
радикальных действий. Хотя все за и против были уже
давно взвешены, Кристина так и не могла решить —
уходить или остаться. И ко мне она пришла, чест-
но говоря, больше из интереса к инструменту, чем из
ожидания все-таки сделать окончательный выбор. Рас-
смотрев все аргументы за и про-
тив, мы достали карты и обсуди-
ли, по сути, те же вопросы, но уже
исследуя их с помощью картинок
и ассоциаций.

Работая с картами, Кристина
увидела новое для себя. Она эмо-
ционально примерила состояние,
в котором будет находиться, ес-
ли примет то или иное решение.
И знаете, что оказалось? Где-то глу-
боко в душе она давно выбрала раз-
вод, но не могла себе в этом при-
знаться и начать действовать. Только
взглянув на отношения с мужем как



*Карта из колоды
«Путь к подсознанию»*

бы со стороны, через картинку, Кристина смогла осознать внутреннее решение.

Карта не дала готовый совет, она подсветила то, что уже было внутри. Через метафору Кристина поняла собственное состояние. Именно тогда и пришло осознание. Иными словами, карта, словно зеркало, отразила Кристине ее истинное состояние, которое до сих пор она не осознавала в полной мере. Это дало женщине силы начать действовать.

А в какой ситуации вам не помешали бы взгляд со стороны и свежее понимание проблемы? Метафорические ассоциативные карты помогут разобраться. В этой книге вы не просто познакомитесь с ними, но на практике научитесь использовать МАК для решения всевозможных проблем.

Да, тема книги — один конкретный инструмент. Но от того, как вы сформулируете цель изучения этого инструмента, зависит очень многое. Ответьте себе на вопрос: какова моя конечная цель знакомства с этой книгой? Зачем мне осваивать метафорические карты? Например, чтобы помогать себе и другим. А почему вы хотите помогать? Чтобы лучше себя чувствовать? Чтобы жизнь была осмысленной? Чтобы приносить пользу? Зарабатывать больше? Эффективнее выполнять свою работу? А это зачем? Чтобы быть счастливее? Чтобы сделать счастливыми других? Чтобы принести в мир больше любви и счастья? Попробуйте дойти в размышлениях до конечной цели или даже ценности — ради чего вы все это делаете? Почему это на самом деле важно?

Я искренне желаю, чтобы ваши цели были достигнуты. Желаю помнить, ради чего большего вы хотите освоить метафорические карты.

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ

Давайте рассмотрим, чем хороши метафорические карты для профессионального использования:

- *обеспечивают легкость вхождения в процесс — через обсуждение картинок клиенту проще начать говорить о своих переживаниях опосредованно, описывая ассоциации от картинки;*
- *помогают затронуть более глубокий слой переживаний, действуя мягко и бережно;*
- *дают результат при разных подходах и модальностях;*
- *эффективны в работе с широким спектром запросов и тем.*

А вот в чем плюс применения МАК лично для себя:

- *помогают взглянуть на ситуацию, проблему или задачу со стороны;*
- *способствуют пониманию себя, своих эмоций и желаний;*