

Евгения Елисеева

МАКОУЧИНГ

55 техник работы
с метафорическими
ассоциативными картами



Лидер Рунета

Евгения Елисеева

**МАКоучинг. 55 техник
работы с метафорическими
ассоциативными картами**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 13
ББК 87.2

Елисеева Е. Ю.

МАКоучинг. 55 техник работы с метафорическими
ассоциативными картами / Е. Ю. Елисеева — «Издательство
АСТ», 2023 — (Лидер Рунета)

ISBN 978-5-17-158573-0

Разблокируй свой потенциал с помощью этой захватывающей книги!
Путешествуй в свой бессознательный мир и открой доступ к сокровищнице
внутренней мудрости. Используй ассоциативные карты в качестве
проводника, которые помогут тебе достичь желаемого результата. Простого
чтения недостаточно, необходимо выполнять предложенные в книге техники
и упражнения. Только так ты сможешь получить ответы на свои вопросы и
разрешить свои самые насущные проблемы. Приготовься к захватывающему
путешествию к самому себе и открой двери в свою внутреннюю мудрость уже
сегодня, благодаря метафорическому ассоциативному коучингу! В формате
PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 13
ББК 87.2

ISBN 978-5-17-158573-0

© Елисеева Е. Ю., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Введение	6
Часть первая. МАК и все, все, все	8
Прямая дорога в бессознательное	8
Свет мой, зеркальце, скажи... почему карты отвечают?	9
Что хранится в пыльных подвалах бессознательного	10
Где мои крылья? Когда метафорические карты могут помочь	11
Свет мой, зеркальце, скажи...	12
Техника «Одна карта»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Евгения Елисеева

МАКоучинг. 55 техник

работы с метафорическими

ассоциативными картами

Текст публикуется в авторской редакции.

Фотоматериалы предоставлены автором из личного архива (*в том числе сделанные Сергеем Холевинским*), а так же Екатериной Цветковой, Романом Лукшиным, Светланой Винокуровой.

© Елисеева Е.Ю.

© Издательство «АСТ»

Введение

В настоящее время одним из самых эффективных способов решения личных и бизнес-задач считается коучинг. Коучинг (от англ. coaching – тренерство) можно определить, как профессиональную помощь человеку в определении и достижении целей и работе с проектами. В последнее время появился интересный синтез коучингового подхода к решению сложных задач с арт-терапией.

Арт-коучингом чаще всего называют модель взаимодействия коуча и клиента с использованием методов творческого самовыражения: рисование, лепка, ландшафтный дизайн, метафорические ассоциативные изображения и т. д. Это метод, который объединил в себе как логический, так и творческий подходы к решению задач. И потому по праву может считаться универсальным для людей с совершенно разными картинками мира.

Эта книга посвящена МАКоучингу, другими словами арт-коучингу с помощью метафорических ассоциативных карт. Обычному человеку она дает возможность заглянуть в глубины своего бессознательного, разобраться со сложными вопросами и ситуациями, возникающими на жизненном пути самостоятельно, не прибегая к посторонней помощи.

Специалистам же – коучам, психологам, тренерам и педагогам, помогает выстроить свою работу с клиентом с использованием процессов не только логически правильного левого полушария головного мозга, но и задействовать образное и эмоциональное правое полушарие. Это помогает получить более быстрые и нестандартные решения. Здесь вы найдете множество коучинговых техник, адаптированных для использования совместно с таким замечательным и простым инструментом, как метафорические ассоциативные карты.

В книге представлены методики работы в таких жизненно важных сферах, как:

- Отношение к себе и самооценка
- Повышение личной эффективности
- Работа с целями
- Планирование и принятие решения
- Профориентация и построение карьеры
- Создание собственного бизнеса и вопросы финансового благополучия
- Раскрытие и развитие творческого потенциала
- Поиск собственного предназначения
- Работа с конфликтами и многое другое.

Автор книги – практический психолог, арт-терапевт, тренер Нейро-Лингвистического Программирования (НЛП), игропрактик, Профессиональный Сертифицированный коуч. Опыт работы Евгении насчитывает более 20 лет. На ее счету более 1000 различных семинаров и тренингов (НЛП-Практик, НЛП-Мастер, НЛП-Тренер, Эриксоновский гипноз, Обучение Бизнес-Тренеров, различные авторские проекты и тренинги личностного роста, в том числе и по арт-терапии, бизнес-тренинги). Евгения является автором шести колод метафорических ассоциативных карт, двадцати трансформационных, психологических и бизнес-игр и шести книг в разных областях арт-терапии и игропрактики.

В книге собраны знания, опыт и авторские разработки Евгении начиная с 2006 года. Именно тогда, на курсе по коучингу в Эриксоновском Университете она задумалась о совмещении методов коучинга и арт-терапии. И именно в 2006 году в ее арсенале появились первые колоды метафорических ассоциативных карт.

И поэтому книга – это руководство к действию. Это путешествие в миры собственного бессознательного. В ту сокровищницу внутренней мудрости, что есть в каждом из нас. Вот только нередко мы либо забываем к ней дорогу, либо теряем ключи. Метафорические ассоциативные карты и будут тем проводником, что позволит вам прийти к желаемому результату. Но

мало прочесть книгу. Надо выполнить техники и упражнения, предложенные в ней. Только так вы получите ответы на свои вопросы и решите самые актуальные задачи.

Для эффективной работы с этой книгой вам понадобится три-четыре колоды метафорических ассоциативных карт. Каких именно – выбирать вам. В книге вы найдете рекомендации по выбору колод, которые помогут наиболее эффективно решить сложные задачи и получить ответы на свои вопросы.

Желаем вам увлекательной и эффективной работы!

Часть первая. МАК и все, все, все

*Воображение – синоним способности к открытиям.
Федерико Гарсиа Лорка*

Прямая дорога в бессознательное

Метафорические Ассоциативные Карты – это набор картинок, с различными сюжетами или абстрактными цветовыми пятнами, иногда со словами или выражениями. Самое ценное и важное свойство метафорических карт заключается в возможности заглянуть в глубь себя, осознать свои неосознанные убеждения и найти ответы на вопросы. Иными словами, МАК – это прямая дорога в наше бессознательное.

Почему? Представьте себе, что Вы находитесь в огромной пещере без источника света. В нем находится множество различных предметов, но вы не можете их увидеть и понять, что это. Да и не все можете почувствовать. В вашем кармане оказался маленький фонарик, который может осветить пространство вокруг диаметром не более одного метра. Остальное остается во тьме.

Пещера – это наша с вами психика, в большинстве своем неосознанная. В бессознательном есть множество полезного и важного: наши убеждения и ценности, наши привычки и программы поведения, наши знания и навыки, все, что мы когда-то узнали, прочитали, осознали, почувствовали, увидели или услышали. Это сокровищница нашего опыта начиная с зачатия и до этого самого момента.

В нашем бессознательном есть ответы на все вопросы, есть решения всех проблем, есть множество способов достижения целей. Но зачастую мы просто не знаем, как найти нужное. Можно очень долго блуждать во тьме, ведь каталога нет.

Да, у нас есть фонарик, наше сознание, и внимание, позволяющее перемещать луч в разные стороны. Но это больше похоже на судорожное метание. То, чем мы пользуемся очень часто, находится легко. А вот то, что давно не доставалось из пыльного угла найти бывает очень сложно.

Вот тут-то и приходят на помощь метафорические ассоциативные карты. Они как магниты притягивают луч фонарика именно в тот уголок пещеры, который нужен в данный момент.

Когда человек вытягивает метафорическую карту, у него сразу возникает целый набор чувств, мыслей, ассоциаций, воспоминаний, фантазий, озарений. Здесь нет и не может быть правильных или неправильных ответов и интерпретаций. Каждый видит нечто свое, сугубо личное. Ведь никто другой не проживал ваши ситуации, не принимал такие решения, как вы, не испытывал те чувства, что были у вас. И если вы найдете свои правильные решения и ответы, не факт, что они будут правильными для других.

Кроме того, в разные периоды жизни, в разных ситуациях и с разными вопросами у одного и того же человека одна и та же карта может вызывать различные ассоциации.

Свет мой, зеркальце, скажи... почему карты отвечают?

Часто у людей, получающих ответ или подсказку от метафорических ассоциативных карт, возникает вопрос: «Почему карты отвечают?». Самым простым и в то же время самым точным ответом будет их **метафоричность**.

Метафора (от др. греч. μεταφορά – «перенос») – иносказание, слово или выражение, которое употребляется в переносном значении. В основе метафоры лежит сравнение одного предмета с каким-либо другим на основании их общего признака. Мы все пользуемся метафорами. «Устал как собака» или «кручусь как белка в колесе», «ты сияешь как солнышко» или «здоров как бык». Все это метафоры.

Наш мозг устроен так, что мы способны во всем увидеть все. Найти что-то, что объединяет два, на первый взгляд не связанных предмета или явления. Попробуйте поэкспериментировать. Возьмите два существительных, одно из которых является предметом, например, стул, чашка или лампа, а второе – неконкретным словом, состоянием или чувством (любовь, скука, надежда). А теперь задумайтесь, что между этими словами общего. Чем одно похоже на другое?

Вот несколько примеров:

Любовь похожа на стул тем, что должна иметь минимум три точки опоры: симпатия, доверие и верность.

Скука часто напоминает пустую чашку. Кофе уже закончился и больше нечем заняться, а счет все еще не несут.

Основная задача лампы – осветить то, что в тени. Так и надежда освещает нам путь к цели.

Метафора – образный способ описания ситуации, образное сравнение, помогающие через картинку увидеть новые смыслы, описать ярко и емко состояния и чувства, которые сложно описать обычным языком.

Подумайте, что значит почувствовать себя «победителем», «хозяином положения» или «ребенком»? И если бы вы захотели расшифровать эти состояния, то понадобилось бы очень много слов. А возможно их бы и вовсе не хватило. Не зря говорят, что «слов не хватает» описать эти чувства. А вот через метафору сделать это очень легко.

Метафора – это общий язык сознания и бессознательного. Метафора – это тропинка, которая связывает нас с нашим опытом. Именно поэтому МАК является универсальным переводчиком с языка бессознательного на язык нашего сознания. С помощью метафорических карт мы можем легко перевести свой многогранный опыт в доступный и понятный язык сознательного.

Что хранится в пыльных подвалах бессознательного

У каждого в жизни бывают случаи, что не только рассказать, но даже думать об этом бывает страшно, больно или стыдно. Мы привыкли держать в себе все самое неприятное или интимное. А вдруг об этом узнают и осудят или будут смеяться?

Эти опасения частенько заставляют запихивать свои проблемы в самый дальний и пыльный угол. Но не редко это приводит к еще большим проблемам.

Что же делать? Брать в руки метафорические ассоциативные карты. Ведь они снижают уровень тревожности, помогают преодолеть внутренние защиты и помогают отыскать ответы на волнующие вопросы. А для специалиста, использующего МАК как инструмент своей работы, дают возможность создать безопасную обстановку для самораскрытия клиента и «растопить лед» даже на начальных стадиях работы.

В работе психолога, тренера, коуча метафорические карты помогают переступить через стыд, страх и сильные негативные эмоции клиента и выйти непосредственно к ресурсному решению и желаемому результату.

Являясь визуальной метафорой, карты открывают перспективу и возможность решения. Человек может проанализировать свою жизнь. Причем сделать это безопасно, не прикасаясь к сильным эмоциям. Карты создают некий игровой момент в работе с самим собой. Не удивительно, что дети познают мир во время игры. Играя, перебирая красивые картинки или читая мудрые высказывания известных людей, человек способен разобраться со своими страхами, проблемами и задачами.

Метафорические ассоциативные карты помогают вывести на поверхность глубинные переживания и тем самым способствуют самопознанию и самопринятию. Это возможно благодаря творческой, иррациональной части личности и работе правого полушария головного мозга.

В современном техногенном мире люди привыкли думать рационально. Нас приучают к правильным и логичным поступкам. Обилие цифр, графиков, схем активно развивает левополушарное мышление и программирует мозг на четкое и структурированное восприятие действительности.

Но в то же время подавляет творческую, интуитивную и образную часть. Метафорические карты способны вернуть радость и спонтанность в нашу жизнь. Научить мыслить креативно, прислушиваться к своей интуиции и сделать жизнь более яркой и насыщенной позитивными эмоциями.

МАК – это трамплин для проявления фантазии, запускающий необычные ассоциации, приводящие к инсайтам, неожиданным открытиям и нестандартным решениям. С помощью этого инструмента можно творить, придумывать, создавать то, чего еще не существует.

Где мои крылья? Когда метафорические карты могут помочь

Как уже говорилось, метафорические ассоциативные карты позволяют осуществить обход рационального мышления, унять живущего внутри критика. Ведь часто человек не разрешает или даже запрещает себе мечтать, чувствовать некоторые эмоции или делать что-либо неподобающее.

Мы легко «подрубаем крылья» своих надежд и «зарываем в землю» свои идеи. Ведь так нельзя, некрасиво, неправильно, «все равно не получится», «не лезь», «не твое». Все это защиты и сопротивления, которые мешают создать условия для конструктивного диалога между своим внешним и внутренним миром, между сознательным и бессознательным.

Метафорические карты наоборот помогают этому взаимодействию и расширяют возможности и перспективы. Они помогают реконструировать травматическое событие в безопасной метафорической среде, сформулировать и выразить его словами. Только возможность высказать свои тайные желания и запреты само по себе уже влечет терапевтический эффект.

А если добавить к этому поиск решения и изменение внутренних ограничений на ресурс, то вы получите мощный инструмент внутренней трансформации.

Именно поэтому метафорические карты могут применяться практически во всех областях жизни человека:

- Межличностные отношения (личные, дружеские, рабочие, супружеские, семейные, детско-родительские и другие)
- Разрешение конфликтов (внешних или внутренних)
- Исследование семейных и родовых систем, построение генограммы
- Исследование любых процессов в прошлом и моделирование их в будущем
- Формирование позитивного мышления
- Самоанализ и саморазвитие, повышение самооценки
- Личностный и духовный рост
- Проработка психологических травм
- Преодоление стрессов
- Работа со страхами и многое другое

У МАК практически нет ограничений. Они подходят для работы детям с 3-х лет, подросткам и взрослым, мужчинам и женщинам, большинству людей с ограниченными возможностями. Но есть и несколько ограничений:

- Тяжелые соматические заболевания
- Некоторые психиатрические заболевания
- Сниженный уровень интеллекта (глубокая умственная отсталость)
- Ограничения (физиологического или психологического) характера на представление образов и работу с воображением.

Свет мой, зеркальце, скажи...

Для того, чтобы получить ответ или подсказку от метафорической карты, мало выбрать ее из колоды. Надо задать правильный вопрос.

Вот примерный список вопросов, которые вы можете задавать себе по поводу карты:

– Что изображено на картинке? Что именно вы видите: людей, животных, предметы, природные явления, объекты, вещи и так далее. Описываете подробно и в деталях.

– Какое действие происходит? Опишите подробно, что именно происходит на карте. Кто с кем в отношениях, кто что делает, даже если это неживые объекты.

– Опишите героев картинки. Какие они? Как выглядят? Во что одеты? Кто главный герой? Кто второстепенный?

– Что происходит с персонажами карты здесь и сейчас? Что они чувствуют? Чего хотят и о чем мечтают? Если изображен неживой объект (стул, стол, дерево и т. д.), опишите его чувства.

– О чем персонажи думают? Как оценивают обстановку, ситуацию? Чего они хотят?

– Куда персонаж смотрит? Что видит? Какая картина открывается с его точки зрения?

– Что происходило с персонажем (персонажами) ДО того и что будет ПОСЛЕ? Откуда и куда направляются персонажи?

– Что привлекает вас на этой картинке больше всего? Что вам нравится? А на что смотреть не хочется?

– Что Вы чувствуете по поводу того, что на ней изображено? Опишите эти эмоции и переживания подробнее.

– Что на карте самого плохого и самого хорошего? Почему?

– Посмотрите на карту, чего вы на ней не заметили, а оно есть!?

– Где Вы на этой карте? Что Вы там чувствуете? Что в этом месте Вам хочется сделать?

– Как то, что изображено на карте соотносится с Вашей жизнью (с ситуацией, вопросом, проблемой)?

– Какое послание несет эта карта в ответ на ваш вопрос? Какой совет, рекомендацию она дает Вам?

– Каким образом карта, ее герои и события перекликаются с вашей реальной жизнью?

– Что бы вам хотелось сделать, глядя на карту? Что может помочь это сделать?

– Какие препятствия вы видите на карте? Какие препятствия есть на карте, но вы их не увидели сразу?

– Какие ресурсы есть на карте? Какие ресурсы вы видите? Какие ресурсы есть на карте, но вы их не увидели сразу?

– Чему вас учат герои этой карты? Чему учит карта?

– Какие ресурсы можно взять себе на этой карте? Что это за ресурсы? Как вы ощущаете их в своем теле? В своих чувствах?

– Что на карте дает вам чувство безопасности и опоры? Что добавляет уверенности в том, что все будет хорошо?

Это далеко не полный список вопросов, но он достаточен для начала работы с метафорическими картинками. По мере работы вы легко дополните его вопросами, полезными для вас или ваших клиентов.

Практика всегда дает пинка теории.

Т. В. Гагин

Вот вы и подошли к первой практической части книги. Обязательно выполните все техники и, если возникнут вопросы, вы всегда можете связаться с автором в социальных сетях или написать электронное письмо. Все координаты вы легко найдете в конце книги.

Техника «Одна карта»

Колода: любая, содержащая картинки (сюжетная колода).

Цель: получение ответа на актуальный вопрос.

1. Сформулируйте вопрос, на который хотите получить ответ. Запишите его у себя в тетради.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.