

Анна Полат

ЯЗЫК ОБРАЗОВ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО РАБОТЕ С МАК

для арт-терапевтов,
психологов и помогающих профессий



• ТЕОРИЯ

• ПРАКТИКА

• ГОТОВЫЕ
ТЕХНИКИ
И ПРИМЕРЫ

Анна Полат

Язык образов. Полное руководство по работе с МАК

<https://litres.ru/74107559>

SelfPub; 2026

Аннотация

Профессиональное руководство по работе с метафорическими ассоциативными картами. Книга охватывает полный цикл: от теоретических механизмов работы образа с подсознанием до конкретной практики в терапии, коучинге, арт-терапии и групповой работе.

Читатель найдёт здесь объяснение того, почему МАК работают на уровне психологии и нейронауки, а не интуиции. Отдельные главы посвящены работе с травмой, зависимостями, внутренним ребёнком, подавленными эмоциями, конкретными запросами клиентов: самооценкой, отношениями, страхами, профориентацией, кризисами. Подробно разобраны структура индивидуальной сессии, позиция специалиста, работа с сопротивлением, групповые форматы и онлайн-работа.

Адресована психологам, психотерапевтам, арт-терапевтам, коучам и студентам психологических специальностей.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Язык образов. Полное руководство по работе с МАК

Глава

**ЯЗЫК ОБРАЗОВ
ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С МАК
АННА ПОЛАТ**

Об этой книге

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — один из наиболее быстро развивающихся инструментов современной психологической практики. За последнее десятилетие они прочно вошли в арсенал психотерапевтов, коучей, арт-терапевтов и педагогов по всему миру. Однако, несмотря на широкое распространение, качественной систематизированной литературы на русском языке по этой теме катастрофически не хватает.

Эта книга является попыткой восполнить пробел. Она написана для практиков: людей, которые уже работают с клиентами или только готовятся к этому. Здесь нет пустых обеща-

ний и магического мышления, только чёткая методология, теоретическое обоснование, конкретные техники и честный разговор о границах применения инструмента.

В этой книге вы найдёте ответы на вопросы: как МАК взаимодействуют с подсознанием клиента, в чём отличие проективной работы от директивной, как выстроить безопасное терапевтическое пространство, чем отличаются десятки существующих колод, как применять карты в индивидуальной и групповой работе, в коучинге, терапии и самопознании.

Книга структурирована так, чтобы её можно было читать последовательно от теоретических основ к практике или использовать как справочник, открывая нужный раздел. Каждая глава содержит теоретический блок, примеры из практики, конкретные техники и рекомендации для специалиста.

Важно сказать и о том, чем эта книга не является. Она не является самоучителем для людей без психологической подготовки, желающих «научиться работать с картами за выходные». Она не обещает универсальных техник, работающих с любым клиентом в любой ситуации. И она не претендует на исчерпывающий охват всего многообразия МАК-практики. Это живое, развивающееся направление, и любая книга фиксирует лишь момент его развития. Цель этой книги скромнее: дать специалисту с базовой психологической подготовкой твёрдый профессиональный фундамент для осознанной работы с метафорическими картами.

Образ говорит там, где слово умолкает, а МАК — это мост

между тем, что человек знает, и тем, что он ещё не осмелился назвать. Эта книга написана с уважением к инструменту, к профессии и прежде всего к клиентам, которым мы служим. И с твёрдым убеждением: чем глубже специалист понимает то, с чем работает, тем безопаснее и точнее его работа.

ВВЕДЕНИЕ

Зачем нужны метафорические карты

Представьте: клиент сидит напротив вас и говорит, что «вроде всё нормально, но что-то не так». Он не может описать своё состояние словами либо потому что не может их подобрать, либо потому что тема слишком болезненна, либо потому что он сам ещё не знает, что именно происходит. Логические вопросы не работают. Прямые интервенции вызывают защитную реакцию. Именно в такие моменты метафорические ассоциативные карты становятся незаменимым инструментом. Когда клиент выбирает картинку, которая «чем-то зацепила», он уже начинает говорить о себе даже не осознавая этого. Через образ, метафору, проекцию психика открывается там, куда напрямую не пропускает.

Метафорические ассоциативные карты работают именно там, где вербальный контакт перестаёт быть достаточным. Карта не задаёт вопрос, она создаёт отклик.

Клиент выбирает изображение не всегда понимая, почему выбрал именно его. Но этот выбор уже не случаен. Он отражает текущее состояние, внутренний конфликт, эмоциональный фон, скрытые переживания: всё то, что не умеща-

ется в привычные слова. И в этот момент происходит смещение. Человек начинает говорить не о себе, а об изображении. Это кажущееся расстояние между «я» и «картой» и есть рабочее пространство метода.

С точки зрения психологии работа с метафорическими картами опирается на проективный механизм: один из фундаментальных процессов психики.

Зигмунд Фрейд описывал проекцию как способ, которым психика переносит внутренние переживания во внешний объект. Карл Густав Юнг дополнил это понимание через язык символов и архетипов, показав, что образ всегда резонирует с личным и коллективным опытом слоями, которые формировались задолго до появления слов.

Когда человек смотрит на карту, он не воспринимает её объективно. Он видит в ней собственное содержание и именно это делает карту рабочим инструментом.

Важно понимать, что речь идёт не о «чтении» карт и не об их символической трактовке. Интерпретация специалиста здесь не нужна и даже вредна. Ценность заключается в том, что видит и говорит сам клиент.

Прямой разговор о болезненных темах неизбежно активирует контроль, социально желательные ответы и избегание. Это не слабость клиента, а нормальная работа психики, защищающей себя от угрозы.

Образ действует иначе. Он не требует правильного ответа, не предполагает оценки и не требует логического обосно-

вания, поэтому психика позволяет себе больше. Клиент говорит: «Этот персонаж выглядит потерянным» и это оказывается гораздо честнее, чем прямое: «Я чувствую себя потерянным». Дистанция через образ снижает тревогу и создаёт условия для подлинного контакта с переживанием.

Именно этот эффект нейробиология объясняет через особенности обработки визуальной информации: эмоциональная реакция на образ формируется раньше, чем включается сознательный контроль. Миндалевидное тело реагирует на визуальный стимул за доли секунды до того, как кора успевает «обдумать» и отфильтровать.

Здесь важно сразу задать профессиональную позицию. Метафорические карты — это не техника и не метод сам по себе. Это язык, через который психика начинает проявляться. Они не интерпретируют, не объясняют и не дают готовых решений. Они создают пространство, в котором человек начинает видеть, чувствовать и осознавать самостоятельно, в своём темпе, на своём уровне готовности.

Из этого вытекает принципиальное следствие для практики: работа с МАК всегда ведётся от клиента, а не от специалиста. Ни одна карта не имеет фиксированного значения. Значение рождается в контакте конкретного человека с конкретным образом здесь и сейчас.

Метафорические карты показывают наибольшую эффективность в работе с:

- неясными состояниями — когда «что-то не так», но не

возможно выразить словами

- подавленными и непрожитыми эмоциями — когда прямой контакт с чувством невозможен
- внутренними конфликтами — когда человек «хочет и боится» одновременно
- травматическим опытом — при условии необходимой подготовки специалиста
- поиском смыслов и решений — когда логика зашла в тупик
- работой с идентичностью и самопознанием — «кто я?», «чего я хочу?»

Они позволяют пройти путь от «я не понимаю, что со мной» до «я начинаю это видеть» быстрее, чем при работе только через слово.

Профессиональная ответственность требует честности и в отношении ограничений. МАК — это не диагностический тест. Они не позволяют ставить диагнозы или делать клинические заключения. МАК — это не гадание и не эзотерический инструмент: их действие полностью объясняется психологическими механизмами. МАК — это не панацея: при острых психотических состояниях, тяжёлых диссоциативных расстройствах и ряде других состояний их применение требует особой осторожности или исключено.

Понимание этих границ является признаком зрелого профессионализма, а не слабости метода.

Метафорические карты не «раскрывают» человека. Они

создают условия, в которых человек раскрывается сам через образ, через ассоциацию, через безопасное приближение к тому, что раньше было недоступно. И именно в этом заключается их ценность для психолога, арт-терапевта и любого специалиста помогающей практики.

Эта книга о том, как работать с МАК осознанно, профессионально и на глубину.

Глава 1

Что такое МАК : история , философия , принципы

1.1 история МАК

Метафорические ассоциативные карты — это колоды карточек с изображениями: фотографиями, рисунками, абстрактными образами, архетипическими сценами, портретами, пейзажами, символами. Клиент выбирает карту и она становится зеркалом его внутреннего состояния, входом в разговор о том, что важно.

МАК не являются ни гадательным инструментом, ни диагностическим тестом в строгом смысле слова. Это проективный инструмент: карта сама по себе нейтральна, и именно то, что человек видит в ней и рассказывает о ней, является ценным материалом для работы.

Принципиальное следствие: у карты нет правильной интерпретации. Два человека, глядящие на один и тот же образ, увидят разное и оба будут правы, потому что каждый видит себя.

Первые метафорические карты были созданы в 1975 году

канадским художником Эли Раманом и немецким профессором психологии Джо Шлихтером. Изначально это был арт-проект, серия изображений «ОН» без какого-либо методического сопровождения. Авторы исследовали, как люди реагируют на случайные сочетания образов и слов, не предполагая терапевтического применения.

Однако инструмент начал жить своей жизнью. Психологи, которым показали эти карты, немедленно увидели их потенциал: образы провоцировали неожиданные реакции, поднимали глубинные темы, открывали разговоры, которые невозможно было начать напрямую.

Ключевой фигурой в превращении арт-объекта в психологический инструмент стал немецкий психотерапевт Моритц Эгетмайер. С 1983 года он систематически использовал карты в терапии, разрабатывал первые методические принципы и обучал коллег. В 1994 году вышло первое систематическое руководство по работе с МАК, заложившее основы всей последующей методологии.

После этого началось стремительное развитие направления: появились десятки авторских колод, международные ассоциации, многоуровневые обучающие программы. Сегодня в мире существует более 2000 колод на разных языках, а МАК вышли далеко за рамки психотерапии: в коучинг, образование, бизнес-консультирование и социальную работу.

В России МАК появились в начале 2000-х годов поначалу как экзотический западный инструмент, доступный лишь

тем, кто проходил обучение за рубежом. К 2010 году интерес резко вырос: появились отечественные авторские колоды, учебные программы, профессиональные сообщества. Российские специалисты внесли значительный вклад в развитие методологии, создав оригинальные техники и подходы, учитывающие особенности русскоязычной аудитории и культурного контекста.

1.2 Философия МАК

Понять, как работать с метафорическими картами, невозможно без понимания философии, на которой они стоят. Речь идёт не об абстрактных принципах, а о мировоззренческой позиции, которая определяет каждое действие специалиста в сессии.

Образ первичнее слова. Человеческая психика мыслит образами раньше, чем словами. Сны, детские воспоминания, эмоциональные реакции всё это хранится не в виде текста, а в виде образов, ощущений, сцен. Слово — это уже перевод, всегда немного упрощающий оригинал.

МАК возвращают человека к этому первичному языку. Они обращаются не к логике, а к той части психики, которая предшествует логике и именно поэтому способны достигать глубин, куда слово не добирается.

Карта ничего не утверждает. Она не говорит: «ты тревожен» или «у тебя проблемы с отцом». Она просто существует. Именно эта нейтральность создаёт свободу. Клиент сам наполняет образ смыслом. И в этом наполнении присутству-

ет его правда, опыт и внутренний мир. Специалист не приносит интерпретацию извне; он помогает клиенту услышать то, что тот сам говорит через образ.

1.3 Проекция как инструмент познания, а не искажения

В бытовом смысле «проекция» часто воспринимается как что-то нежелательное «ты проецируешь». В контексте МАК это не так. Проекция здесь ценный механизм, позволяющий психике проявить то, что иначе осталось бы скрытым.

Когда клиент говорит «этот человек на карте выглядит одиноким» он не ошибается и не фантазирует. Он сообщает нечто важное о себе. Задача специалиста мягко сопровождать этот процесс, не разрушая защитную дистанцию раньше времени.

1.4 Уважение к субъективности

Философия МАК строится на глубоком уважении к субъективному опыту клиента. Нет правильного способа видеть карту. Нет верной интерпретации. Нет «нормального» выбора.

Это противоречит экспертной позиции, к которой многие специалисты привыкли: «я знаю, что это значит». Специалист лишь создаёт условия, задаёт вопросы и следует за тем, куда ведёт образ.

1.5 Безопасность через дистанцию

Говоря «на этой карте я вижу человека, который устал и не знает, куда идти», клиент получает возможность говорить

о болезненном не называя его напрямую своим именем. Метафора создаёт защитную дистанцию, которая одновременно позволяет приближаться к трудному. Это не обман и не уловка. Это уважение к темпу и готовности клиента. Дистанция через образ не является барьером между человеком и его правдой.

1.6 Недирективность как этическая позиция

МАК несовместимы с директивной позицией специалиста. Нельзя «правильно» разложить карты за клиента. Нельзя сказать «эта карта говорит о вашем страхе смерти». Нельзя торопить, направлять или навязывать интерпретации. Недирективность — это не пассивность. Это активное создание пространства, в котором клиент чувствует себя достаточно безопасно, чтобы быть честным. Это, пожалуй, самое сложное в освоении МАК для специалистов с опытом в директивных подходах.

1.7 МАК и смежные направления

Метафорические карты не существуют изолированно, они органично вписываются в широкий контекст психологических подходов и обогащают каждый из них. Их ближайшие методологические родственники: проективные методики (тест Роршаха, ТАТ), символдрама, арт-терапия, нарративная терапия и психодрама. Общее для всех — признание того, что психика говорит не только словами, и что косвенный, образный путь нередко точнее прямого.

Принципиальное отличие МАК от классических проек-

тивных тестов: здесь нет нормативной интерпретации. Это делает МАК менее пригодными для диагностики в строгом смысле, но несравнимо более гибкими как терапевтический и коучинговый инструмент.

Глава 2

МАК и подсознание: язык образов

2.1 Что такое подсознание в контексте работы с МАК

Когда мы говорим о "подсознании" в контексте работы с МАК, мы имеем в виду широкий пласт психических процессов, которые протекают вне зоны осознанного контроля. Это не мистическая сущность и не отдельный "второй мозг" — это совокупность эмоциональных реакций, автоматических паттернов поведения, вытесненных воспоминаний и непроработанных переживаний, которые влияют на жизнь человека, оставаясь за порогом осознания.

Фрейд описывал бессознательное как хранилище вытесненных желаний и травматических воспоминаний. Юнг расширил это понятие, введя концепцию коллективного бессознательного: пласта общечеловеческих образов и паттернов, которые он назвал архетипами. Современная нейронаука говорит об имплицитной памяти, эмоциональных схемах и автоматических процессах обработки информации.

Здесь важна терминологическая точность. В строгом психоаналитическом смысле «подсознательное» и «бессознательное» не одно и то же. Фрейд разделял предсознатель-

ное (материал, недоступный прямо сейчас, но легко извлекаемый) и бессознательное (вытесненное, активно сопротивляющееся осознанию). В широком профессиональном употреблении и в этой книге, термин «подсознание» используется как обобщающий: всё, что протекает вне зоны осознанного контроля, независимо от причины этой недоступности. Это рабочее, а не строго клиническое определение.

Для практики с МАК важно следующее понимание: значительная часть информации о состоянии человека, его убеждениях, страхах и желаниях не доступна ему напрямую через осознанную рефлексия. Образ — это один из способов получить доступ к этой информации.

2.2 Почему образ обходит защиты

Психика человека защищает его от болезненных переживаний с помощью различных механизмов защиты: вытеснения, рационализации, интеллектуализации, отрицания. Эти защиты адаптивные механизмы, позволяющие функционировать в повседневной жизни. Однако в терапии они часто становятся барьером.

Вербальная коммуникация напрямую активирует эти защиты. Когда специалист спрашивает: "Что вас беспокоит?", клиент часто даёт социально приемлемый, контролируемый ответ не потому что хочет скрыть правду, а потому что его психика автоматически включает привычные паттерны самопрезентации.

Образ работает иначе. Когда человек смотрит на кар-

тинку, активируется другой нейронный путь более ранний, более эмоциональный, менее подверженный сознательному контролю. Реакция на визуальный стимул часто опережает рефлексию: человек уже выбрал карту, уже что-то почувствовал и только потом начинает думать о том, почему он выбрал именно это изображение.

Образ — это короткий путь к тому, что слово обходит стороной. В этом заключается главная сила МАК как терапевтического инструмента.

Вместе с тем здесь важна оговорка, принципиальная для практики. Защиты не нужно «обходить» в смысле атаки или форсирования. МАК создают условия, при которых психика сама снижает защитный барьер в собственном темпе, на уровне собственной готовности. Это принципиально отличает работу с образами от директивных интервенций. Если специалист использует карты как инструмент «вскрытия», он рискует получить либо усиление защит, либо слишком быстрый выход материала, с которым клиент не готов работать. Уважение к защите является не слабостью метода, а его этической основой.

2.3 Механизм проекции

Центральный психологический механизм в работе с МАК — проекция. В широком смысле проекция означает, что человек видит во внешнем мире то, что соответствует его внутреннему состоянию. Когда клиент смотрит на нейтральное изображение, скажем, на фотографию дороги, уходящей в

туман и говорит "это ощущение неизвестности, страх перед будущим", он говорит не о дороге. Он говорит о себе.

Механизм проекции был подробно описан ещё в работах Фрейда и развит в теории объектных отношений. В применении к МАК он работает следующим образом: неопределённость или многозначность образа создаёт "пустое место", которое клиент заполняет содержанием своего внутреннего мира. Чем более открыт и неоднозначен образ, тем больше простора для проекции.

Проекция в работе с МАК проявляется в нескольких формах. Эмоциональная проекция, когда клиент приписывает образу своё актуальное чувство: «этот человек на карте грустит».

Ситуативная проекция — клиент видит в образе свою жизненную ситуацию: «они явно поссорились, и никто не хочет уступать».

Ценностная проекция — клиент оценивает образ через свои убеждения: «это неправильно, так нельзя» или «это именно то, к чему надо стремиться». Каждая форма даёт разный материал для работы, и опытный специалист замечает, какой именно тип проекции разворачивается в данный момент.

Важно понимать: проекция не означает, что клиент "ошибается" или "придумывает". Его интерпретация — это не фантазия, это реальная информация о его психическом состоянии. Именно с этой информацией и работает специа-

лист. Задача специалиста не интерпретировать проекцию за клиента, а помочь ему самому услышать то, что он только что сказал.

2.4 Образное мышление и его особенности

Нейронаука подтверждает то, что интуитивно понимали художники и поэты: образное мышление качественно отличается от вербально-логического. Эти два типа мышления опираются на разные нейронные системы и выполняют разные функции.

Вербально-логическое мышление — линейное, последовательное, рациональное. Оно хорошо справляется с анализом, планированием и аргументацией. Но именно оно создаёт те защитные конструкции, которые мешают честному контакту с переживаниями.

Образное мышление — нелинейное, ассоциативное, эмоционально насыщенное. Оно ближе к снам и художественному творчеству, чем к логическому анализу. Именно в нём хранятся ранние воспоминания, эмоциональные паттерны и то, что Юнг называл "символическим содержанием".

Когда мы работаем с МАК, мы переключаем клиента из вербально-логического в образно-ассоциативный режим и именно это переключение открывает доступ к материалу, недоступному при обычном разговоре.

Понимание того, что МАК переключают клиента из вербально-логического в образно-ассоциативный режим является важной теорией. Но у практикующего специалиста

немедленно возникает следующий вопрос: как именно это переключение происходит? И как им управлять?

Вербально-логический режим — это привычное состояние большинства взрослых людей в ситуации, воспринимаемой как «профессиональная встреча». Клиент приходит к специалисту, садится, готовится отвечать на вопросы. Он в режиме контроля, самопрезентации, рационального объяснения. Это не плохо, это нормально. Но это не тот режим, в котором доступен глубокий материал.

Образно-ассоциативный режим характеризуется снижением сознательного контроля, усилением эмоционального отклика, нелинейными ассоциациями. Клиент перестаёт «отвечать правильно» и начинает просто реагировать. Именно здесь появляются неожиданные слова, паузы, удивление самому себе: «Странно, что я это сказал».

Переход между режимами не происходит мгновенно по команде. Это процесс, которым специалист управляет через несколько инструментов.

Как помочь клиенту войти в образный режим? Замедление темпа — один из самых простых и мощных инструментов. Когда специалист говорит медленнее, делает паузы, не торопит с ответом, клиент неосознанно синхронизируется и тоже замедляется. Быстрый темп держит человека в рациональном режиме. Медленный открывает пространство для образного.

Вместо «выберите карту, которая символизирует вашу

проблему» специалист использует «просто посмотрите на карты и возьмите ту, которая чем-то зацепит. Не думайте, доверяйте первому импульсу». Слова «не думайте», «первый импульс», «что-то зацепит» — это не случайные формулировки. Они прямо приглашают обойти рациональный контроль.

«Нет правильного и неправильного выбора» — эта фраза не просто этическая формула. Она снижает тревогу оценки, которая удерживает клиента в режиме контроля. Чем больше клиент боится «ошибиться», тем сильнее рациональный режим. Снятие оценочности является прямым путем к образному.

Не торопите клиента с выбором карты, дайте ему молча смотреть. В тишине, без необходимости немедленно говорить, образный режим включается естественно.

2.5 Работа внутри образного режима

Когда клиент вошёл в образно-ассоциативный режим, он начинает говорить медленнее, появляются паузы. Он может удивляться собственным словам. Смотрит на карту, а не на специалиста. Иногда появляются неожиданные, не «заготовленные» эмоции.

В этот момент задача специалиста не выбить клиента из режима неосторожным вопросом. Вопросы «почему», аналитические интервенции, запрос на объяснение, всё это немедленно возвращает в рациональный режим. Вопросы «что вы видите», «что происходит с этим персонажем», «что

вы чувствуете прямо сейчас» удерживают в образном.

Важно также следить за собственным состоянием. Если специалист начинает торопиться, анализировать, строить гипотезы вслух, он вытаскивает клиента из образного пространства в рациональное. Совместное замедление, совместное пребывание в образе — это профессиональный навык, требующий практики.

Возвращение клиента из образного режима не менее важная задача, чем вход в него. Клиент, который провёл значительное время в образно-ассоциативном режиме, особенно если поднялся глубокий материал, нуждается в мягком и полном возвращении в обычное состояние перед завершением сессии.

Признаки, что клиент ещё не вернулся полностью: расфокусированный взгляд, медленная речь, ощущение «где я», трудности с переключением на бытовые темы. Уйти в таком состоянии небезопасно и профессионально неприемлемо.

Инструменты завершения: прямое предложение «давайте теперь выйдем из этого пространства», обращение к телу («почувствуйте ноги на полу, спину в кресле»), переход к рациональной части, формулировка выводов, конкретных шагов, договорённостей. Короткий разговор о практическом, расписание, следующая встреча, тоже работает как «заземление».

Чем глубже была работа, тем больше времени и внимания требует завершение. Это не формальность, а часть про-

фессиональной ответственности за состояние клиента после сессии.

Отдельного внимания заслуживает онлайн-формат. Экран между специалистом и клиентом создаёт дополнительный барьер для входа в образный режим: человек остаётся в привычной домашней среде, визуальный контакт ослаблен, совместное пространство условно. Это не делает работу с МАК онлайн невозможной, но требует большей осознанности. Телесное внимание в начале сессии становится не опцией, а необходимостью. Завершение и заземление требуют более явного проговаривания, клиент возвращается в свою комнату, а не выходит на улицу после встречи, и этот переход нужно сделать осознанным.

2. 6 Роль символа и архетипа

Особую роль в работе с МАК играют образы, имеющие архетипическое значение. Архетипы, в понимании Юнга — это универсальные психические образы, общие для всего человечества: Мать, Отец, Ребёнок, Тень, Герой, Мудрец. Они кодируются в коллективном бессознательном и присутствуют во всех культурах в виде мифов, сказок, религиозных образов.

Многие колоды МАК намеренно используют архетипические образы. Когда клиент выбирает карту с изображением дороги, огня, моря, ребёнка, старика или женской фигуры, он активирует не только личные ассоциации, но и глубинные архетипические смыслы, которые дают работе дополнитель-

ную глубину.

На практике это выглядит так. Клиент выбирает карту с изображением огня и начинает говорить сначала о конкретной ситуации, потом речь постепенно становится шире, разнообразнее, почти мифологической: «это что-то очищающее», «это то, что уничтожает старое, чтобы появилось новое». Он вышел за пределы личной истории в архетипическое измерение. Специалист, знакомый с символикой огня как трансформации и очищения, слышит этот переход и может мягко поддержать его вопросом: «Что именно сейчас хочет сгореть?»

Специалисту, работающему с МАК, полезно иметь базовое понимание юнгианской символики не для того, чтобы навязывать клиенту "правильную" интерпретацию, а для того, чтобы слышать второй, архетипический слой в том, что клиент рассказывает о карте.

При этом важно помнить: архетипические образы универсальны по природе, но культурно окрашены по содержанию. Змея в европейской традиции и змея в восточной символике несут разные смыслы. Образ старика может активировать архетип Мудреца, а может подниматься через личный опыт отношений с дедом. Специалист держит оба слоя в поле внимания, не подменяя один другим и не навязывая архетипическую трактовку там, где клиент говорит о личном.

2. 7 Нейробиологический взгляд

Современные нейробиологические исследования дают на-

учное обоснование тому, что практики МАК наблюдали эмпирически. Ключевые данные:

- Визуальная информация обрабатывается быстрее и в большем объёме, чем вербальная: около 90% информации, поступающей в мозг, визуальна.
- Эмоциональные реакции на образы формируются до сознательной оценки: миндалевидное тело реагирует на визуальный стимул за 150 миллисекунд до того, как кора успевает "подумать".
- Образная память (имплицитная) хранит информацию, недоступную через вербальное воспроизведение: именно здесь находятся ранние детские воспоминания и травматические переживания.
- Работа с образами активирует оба полушария мозга, тогда как вербальная обработка преимущественно левосторонняя. Это создаёт более богатый нейронный контекст для обработки эмоционального материала.

Особого внимания заслуживают исследования в области травматической памяти. Бессель ван дер Колк в своих работах показал: травматический опыт хранится не в виде связного нарратива, а в виде фрагментарных сенсорных и образных следов: телесных ощущений, вспышек образов, эмоциональных реакций без контекста. Именно поэтому вербальный разговор о травме нередко наталкивается на стену: «я не могу это описать», «когда начинаю говорить, всё закрывается». Образ создаёт другой путь доступа через ту же систему,

в которой травма хранится. Это не означает, что МАК автоматически подходят для работы с травмой: здесь нужна специальная подготовка. Но нейробиологически этот путь обоснован.

Совокупность этих данных говорит об одном: работа с образами — это не обходной путь и не мягкая альтернатива «настоящей» терапии. Это прямое обращение к тем системам мозга, где хранится эмоционально значимый материал.

Понимание нейробиологических механизмов работы МАК полезно не только для теоретической грамотности. Когда вы понимаете, **ПОЧЕМУ** клиент реагирует на образ эмоционально, прежде чем успевает его «обдумать», вы лучше понимаете, как создать условия для этой реакции и как с ней работать.

2.8 Три уровня бессознательного в работе с МАК

Когда специалист работает с метафорическими картами, он неизбежно сталкивается с материалом разной глубины. Один клиент через карту говорит о том, что случилось на прошлой неделе. Другой, неожиданно для себя выходит на тему, которую «никогда не обсуждал ни с кем». Третий описывает образ языком, который звучит почти как миф.

Это не случайность. Это разные уровни бессознательного и понимание того, с каким из них вы работаете в данный момент, принципиально влияет на тактику сессии.

Первый уровень: личное бессознательное

Это то, что вытеснено, но относительно близко к поверх-

ности: актуальные переживания, которые клиент не осознаёт или не называет, привычные защиты и паттерны, недавние конфликты и незавершённые ситуации.

На этом уровне МАК работают быстро и ощутимо. Клиент выбирает карту и уже через несколько вопросов говорит о том, что «само всплыло». Материал здесь относительно доступен, и риск дестабилизации невысок.

Именно с этим уровнем чаще всего работают в коучинге, краткосрочном консультировании и на первых сессиях.

Второй уровень: глубинное личное бессознательное

Здесь хранится более ранний и более болезненный материал: детский опыт, травматические воспоминания, базовые убеждения о себе и мире, сформированные задолго до того, как появилась способность их осмыслить словами.

Доступ к этому уровню через МАК возможен и нередко происходит неожиданно для самого клиента. Карта с изображением ребёнка вдруг поднимает сцену из детства. Абстрактный образ тьмы резонирует с чем-то, «о чём я не думал лет двадцать».

Работа на этом уровне требует от специалиста значительно большей осторожности, навыков стабилизации состояния и готовности к тому, что сессия может пойти туда, куда никто не планировал.

Третий уровень: коллективное бессознательное

Понятие, введённое Юнгом. Это пласт, общий для всего человечества: архетипические образы, мифологические пат-

терны, универсальные символы. Он присутствует в каждом человеке вне зависимости от культуры и личного опыта.

Когда клиент выбирает карту и начинает говорить языком, выходящим за рамки личной истории — «это как будто что-то очень древнее», «это ощущение знакомо, хотя я не знаю откуда» — он касается этого уровня.

Работа здесь наиболее глубока и наименее предсказуема. Она требует юнгиански ориентированной подготовки и не подходит для краткосрочных форматов.

Умение определять, на каком уровне разворачивается работа, позволяет принимать тактические решения прямо в сессии.

Если материал поверхностный можно углублять, задавать более личные вопросы, двигаться к конкретике. Если клиент неожиданно вышел на глубокий уровень — замедлиться, создать опору, не форсировать. Если появляется архетипический язык — дать ему пространство, не пытаться немедленно переводить в рациональное.

Три уровня — это не жёсткая схема, а рабочая карта. В реальной сессии они перетекают друг в друга. Но специалист, умеющий их различать, работает осознаннее и безопаснее.

2.9 Что такое сопротивление в контексте МАК

Одна из самых частых ситуаций в работе с МАК когда клиент не может выбрать карту. Смотрит, перебирает, говорит «ни одна не подходит» или «я не понимаю, как выбирать». Или выбирает, но механически, без контакта: «ну вот

эта, наверное».

Начинающий специалист нередко воспринимает это как неудачу техники или собственную ошибку. Опытный понимает: сопротивление — это не препятствие для работы. Это и есть работа.

Сопротивление — это сигнал психики о том, что она приближается к чему-то значимому и одновременно угрожающему. Это защитная реакция, а не злой умысел клиента. Он не «не хочет работать», его психика автоматически создаёт барьер.

В работе с МАК сопротивление может выглядеть по-разному:

Отказ от выбора. «Я не вижу подходящей карты» при том, что карт перед клиентом несколько десятков. Это почти всегда означает: подходящая карта есть, но выбрать её страшно или болезненно.

Интеллектуализация. Клиент выбирает карту «правильно», объясняет выбор логично, красиво, структурированно. Никакой эмоции. Это способ присутствовать в технике, оставаясь за её пределами.

Избегание определённых образов. Клиент никогда не выбирает карты с людьми. Или всегда избегает тёмных образов. Или каждый раз тянется к одному и тому же типу изображений. Паттерн избегания является ценной информацией.

Обесценивание. «Это же просто картинки», «я не верю, что это работает», «это не про меня». Интеллектуальная ата-

ка на инструмент как способ не встречаться с тем, что он поднимает.

Юмор и снижение важности. Клиент шутит над картой, иронизирует, переводит в несерьёзное. Юмор как защита частый и тонкий вариант сопротивления.

Первое и главное правило: не бороться с сопротивлением, а работать с ним. Попытка «продавить» защиту усиливает её и разрушает контакт.

Если клиент не может выбрать карту, предложите выбрать ту, которая вызывает наибольшее отторжение. Это парадоксальная, но очень продуктивная интервенция: карта, которую «точно не хочется брать», почти всегда несёт самый значимый материал.

Если клиент интеллектуализирует замедлите процесс. Попросите не объяснять, а описывать. Не «почему вы выбрали эту карту», а «что вы видите на ней прямо сейчас». Переход от анализа к наблюдению снижает интеллектуальный контроль.

Если клиент обесценивает инструмент, не защищайте МАК. Примите скептицизм: «Хорошо, пусть это просто картинки. Тогда просто выберите ту, которая чем-то зацепит, неважно чем». Снятие «серьёзности» нередко снижает сопротивление.

Если появляется паттерн избегания, не указывайте на него немедленно. Сначала накопите наблюдение. Когда контакт достаточно прочный, можно сказать: «Я замечаю, что вы

несколько раз выбирали образы без людей. Это что-то значит для вас?»

Помимо тактической работы, сопротивление несёт диагностическую ценность. То, как именно клиент сопротивляется, говорит о его характерных защитах, тех, которые он использует не только с картами, но и в жизни.

Клиент, который всегда интеллектуализирует, скорее всего делает это и в отношениях. Клиент, который обесценивает инструмент, возможно обесценивает и помощь в целом. Паттерн сопротивления в работе с МАК — это микромодель паттерна сопротивления в жизни.

Это наблюдение не нужно сообщать клиенту немедленно. Но оно формирует гипотезы, которые специалист проверяет по ходу работы.

2. 10 Язык тела в работе с образами

Когда клиент выбирает карту, происходит два параллельных процесса. Первый — осознанный: клиент смотрит на изображения, думает, выбирает, готовится что-то сказать. Второй — неосознанный: тело реагирует на образы раньше, чем сознание успевает что-либо оценить. Именно этот второй процесс нередко несёт наиболее ценную информацию и именно его специалист учится замечать.

Тело не умеет лгать так искусно, как сознание. Пока клиент говорит «эта карта мне не особенно близка», его рука уже потянулась к ней и замерла. Пока он объясняет, что выбрал карту «просто потому что красивая», его дыхание из-

менилось в момент, когда он к ней прикоснулся. Эти телесные сигналы не случайный шум, а диагностически ценная информация.

Основные телесные сигналы:

Дыхание. Один из наиболее чувствительных индикаторов эмоционального отклика. Задержка дыхания при взгляде на карту является сигналом значимого контакта с образом: психика встретила что-то важное и на мгновение «замерла». Учащённое поверхностное дыхание — тревога или возбуждение. Глубокий выдох после выбора карты — облегчение, резонанс, узнавание. Специалист не анализирует эти сигналы вслух немедленно, он замечает их и держит в поле внимания.

Направление взгляда. Куда смотрит клиент, перебирая карты? К каким образам возвращается взгляд снова и снова даже если рука в итоге тянется к другой карте? Карта, к которой клиент несколько раз обращается взглядом и затем откладывает, нередко несёт более значимый материал, чем та, которую он в итоге выбирает. Это не повод немедленно указывать на это клиенту, но повод держать в уме.

Движение рук. Как клиент берёт карту, быстро и уверенно, или медленно, с колебаниями? Держит ли карту близко к себе или на расстоянии? Кладёт ли её перед собой лицом вверх или переворачивает? Поглаживает ли поверхность карты во время разговора о ней? Каждое из этих действий несёт информацию об отношении клиента к образу и к тому,

что он в нём обнаруживает.

Поза и мышечный тонус. Тело клиента при выборе карты нередко говорит о характере отклика: наклон вперёд — интерес и вовлечённость; откидывание назад — дистанцирование или защита; сжатие — напряжение или страх; расслабление — резонанс и принятие. Изменение позы в момент выбора карты или во время разговора о ней важный сигнал о том, что происходит внутри.

Микровыражения. Быстрые, почти неуловимые изменения в выражении лица, мгновенная гримаса при взгляде на определённый образ, едва заметная улыбка, промелькнувший страх появляются до того, как клиент успевает их «убрать».

Голос. Изменение темпа речи, тембра, громкости при описании карты тоже телесный сигнал. Клиент, описывающий образ монотонно и быстро, скорее всего находится в режиме интеллектуального контроля. Клиент, который замедляется, начинает делать паузы, говорит тише, входит в контакт с образом на более глубоком уровне.

Замечать телесные сигналы необходимо. Немедленно указывать на них клиенту — нет. Это принципиальное различие.

Прямое указание на телесную реакцию («я заметил, что вы задержали дыхание, когда взяли эту карту») нередко вызывает смущение, защитную реакцию или чрезмерную самосознательность. Клиент начинает следить за своим телом

вместо того, чтобы работать с образом.

Более продуктивный подход, использовать наблюдение за телом как внутреннюю гипотезу, которую специалист проверяет косвенно. Если клиент несколько раз смотрел на одну карту и выбрал другую, можно предложить: «Я заметил, что вы несколько раз возвращались к этой карте. Что в ней было?» Это не указание на телесный сигнал, это приглашение исследовать то, что сигнал обозначил.

Если телесная реакция была очень явной — задержка дыхания, изменение позы, слёзы — и клиент продолжает говорить, как будто ничего не произошло, специалист может мягко обратить на это внимание: «Я заметил что-то изменилось, когда вы взяли эту карту. Что произошло?» Это не интерпретация — это приглашение клиенту самому исследовать свою реакцию.

Работа с МАК это не только наблюдение за телом клиента. Это ещё и внимание к собственному телу специалиста. Специалист, настроенный на клиента, нередко замечает в своём теле резонансные реакции: напряжение, когда клиент выбирает определённую карту; ощущение тяжести или, напротив, лёгкости при работе с определёнными образами; внутреннее беспокойство, возникающее без очевидной причины. Эти реакции телесный резонанс с состоянием клиента, который нередко сигнализирует о том, что происходит в пространстве между ними.

Специалист не действует немедленно на основании своих

телесных ощущений, но использует их как дополнительный источник информации. «Я замечаю, что внутри что-то сжалось, когда клиент выбрал эту карту. Это моя контрпроекция или резонанс с его состоянием?» Этот внутренний вопрос помогает специалисту оставаться настроенным на клиента, а не на собственные реакции.

Важная оговорка: телесные сигналы не являются универсальным языком с фиксированными значениями. Задержка дыхания в одном культурном контексте может означать глубокий контакт с образом, в другом просто сосредоточенность. Избегание зрительного контакта в одних культурах является признаком уважения, в других — признаком закрытости.

Специалист, работающий с клиентами из разных культурных контекстов, учитывает эту переменную и не делает поспешных выводов на основании телесных сигналов, не проверив свои наблюдения через диалог с клиентом.

2.1 1 Сон и образ : точки пересечения

Сновидение и метафорическая карта — два разных способа, которыми психика говорит на одном языке. Оба используют образы, символы и метафоры. Оба обходят сознательный контроль. Оба несут материал из глубинных слоёв психики, недоступный при обычном вербальном мышлении. Понимание этого родства открывает возможности, которые большинство специалистов, работающих с МАК, не используют в полной мере.

Юнг называл сновидение «королевской дорогой к бессознательному» и именно это выражение нередко применяют к МАК и неслучайно: оба инструмента опираются на одни психологические механизмы.

Символизация. И сновидение, и образ на карте работают через символ, многозначный образ, несущий больше смысла, чем может быть выражено словами. Море во сне и море на карте активируют схожие пласты: личные ассоциации, культурные символы, архетипическое содержание.

Первичный процесс мышления. Фрейд различал первичный процесс — образный, нелинейный, управляемый желаниями и аффектами и вторичный процесс — логический, вербальный, подчинённый принципу реальности. Сновидения являются продуктом первичного процесса. МАК создают условия для его активации в бодрствующем состоянии.

В сновидениях один образ нередко несёт несколько смыслов одновременно — это конденсация. Значимое переживание выражается через незначительный образ — это смещение. Те же механизмы работают при выборе карты: клиент выбирает изображение дерева и говорит о семье, о себе, о своих корнях и о будущем одновременно. Один образ имеет несколько уровней смысла.

Сновидение создаётся без участия сознательного контроля. Выбор карты при правильно выстроенной инструкции тоже происходит до того, как сознательный контроль успеет вмешаться. В обоих случаях психика говорит напрямую,

минуя редактуру. При всём сходстве между этими инструментами есть принципиальные различия, важные для практики.

Сновидение возникает спонтанно, психика сама выбирает образы, темы и сюжеты. МАК предполагают выбор из предложенного набора образов, то есть психика работает в рамках заданного поля. Это и ограничение, и преимущество: ограничение потому что поле не бесконечно; преимущество потому что структура снижает тревогу и делает работу более управляемой.

Сновидение происходит в изменённом состоянии сознания и нередко забывается или деформируется при пробуждении. Работа с МАК происходит в обычном бодрствующем состоянии, образ остаётся перед глазами, к нему можно возвращаться, его можно исследовать в диалоге.

Сновидение создаёт психика без участия специалиста. МАК используются в контексте терапевтического или коучингового взаимодействия и присутствие специалиста меняет качество работы с образом.

Можно использовать сновидческий материал в работе с картами. Эта точка пересечения одна из наиболее продуктивных в практике. Клиент приходит с ярким или тревожащим сном и не может его «разгадать». МАК дают инструмент для работы с этим материалом без необходимости интерпретировать символы напрямую.

Техника «Карта сна»

Инструкция: клиент кратко описывает сновидение или его ключевой образ. Затем просматривает карты и выбирает ту, которая резонирует с ощущением сна не обязательно похожую по содержанию, а похожую по эмоциональному качеству или атмосфере.

Работа с выбранной картой: что есть в этом образе, что напоминает сон? Какое чувство объединяет карту и сновидение? Если бы сон мог говорить через эту карту, что бы он сказал? Как это связано с тем, что происходит в жизни клиента прямо сейчас?

Этот подход обходит интеллектуальную ловушку «что означает этот символ во сне» и переводит работу на уровень эмоционального резонанса, туда, где сновидение действительно живёт.

Техника «Персонажи сна»

Если в сновидении присутствовали значимые персонажи — люди, животные, фигуры — клиент выбирает карту для каждого из них. Затем работает с получившимся набором образов как с расстановкой: кто эти персонажи? Что они несут? Что происходит между ними?

Эта техника особенно продуктивна при работе со снами, в которых присутствуют значимые люди из жизни клиента или незнакомые фигуры с сильным эмоциональным зарядом.

Техника «Продолжение сна»

Для работы с незавершёнными или прерванными сновидениями, особенно теми, которые заканчиваются в момент

наивысшего напряжения.

Инструкция: клиент описывает точку, на которой сон прервался. Затем интуитивно выбирает карту «того, что могло бы произойти дальше». Исследует этот образ: что в нём происходит? Как разрешается ситуация сна? Что это говорит о том, чего клиент хочет или боится в реальной жизни?

Эта техника нередко завершает незакрытый эмоциональный гештальт сновидения и даёт клиенту ощущение завершённости там, где сон оставил тревогу.

Связь между МАК и сновидениями работает и в обратную сторону. Клиент, работавший с определённой картой в сессии, нередко замечает, что образы из карты появляются в последующих снах. Это не мистика, а нормальная работа психики: образ, получивший внимание и эмоциональный заряд в бодрствующем состоянии, продолжает обрабатываться во сне.

Специалист может намеренно использовать этот эффект, предлагая клиенту перед сном посмотреть на карту, с которой они работали, и позволить образу «войти» в ночь. Это не директива и не гарантия результата, а приглашение к продолжению работы, которое психика может принять или нет. Работа со сновидческим материалом через МАК продуктивный, но требующий осторожности подход. Несколько важных ограничений: не все клиенты помнят сны или придают им значение. Не стоит настаивать на работе с этим материалом, если клиент к нему равнодушен или скептичен. Снови-

дения не обязательный элемент работы с МАК.

Кошмары и повторяющиеся тревожные сны нередко являются симптомом ПТСР или других состояний, требующих специализированной помощи. Работа с таким материалом через МАК без соответствующей подготовки в области травматерапии недопустима.

Интерпретация сновидений — отдельная профессиональная область со своей методологией. МАК дают инструмент для работы с эмоциональным содержанием сна, но не заменяют глубинной аналитической работы со сновидением в психоаналитическом или юнгианском контексте.

2.1 2 Индивидуальные различия в образном восприятии

Одна из наиболее распространённых ошибок в работе с МАК — предположение, что все клиенты одинаково реагируют на образы. На практике это далеко не так. Один клиент выбирает карту мгновенно и сразу начинает говорить образно, ассоциативно, эмоционально насыщено. Другой долго смотрит на карты, выбирает «рационально» и описывает образ как список деталей без какого-либо личного отклика. Третий вообще не понимает, что от него хотят: «Это просто картинка. Что я должен с ней делать?»

Эти различия не являются признаком того, что МАК «не подходят» конкретному клиенту. Они являются информацией о том, как именно нужно настроить подход и именно эта настройка определяет, станет ли работа с картами живой и

продуктивной или останется формальным упражнением.

Различия в сенсорных каналах восприятия

Нейролингвистическое программирование ввело в широкий обиход понятие репрезентативных систем: ведущих каналов, через которые человек воспринимает и обрабатывает информацию. Хотя сама концепция НЛП вызывает методологические вопросы, наблюдение о том, что люди различаются по ведущему сенсорному каналу, подтверждается практическим опытом.

Визуальный тип. Клиент, ориентированный на зрительное восприятие, нередко работает с МАК наиболее естественно: образы его захватывают, он говорит о цвете, форме, пространстве, деталях изображения. Такой клиент может выбирать карту долго потому что каждый образ богат для него визуальными деталями. Работа с МАК для него органична, и специалист может двигаться в привычном темпе.

Аудиальный тип. Клиент, ориентированный на слуховое восприятие, нередко реагирует на образы через «внутренний голос» или звуковые ассоциации. Он может говорить: «Эта карта звучит как...» или «Когда я смотрю на неё, я слышу...». Для такого клиента продуктивны вопросы: «Если бы этот образ мог говорить, что бы он сказал?», «Какой звук или музыка соответствует этой карте?» Работа с МАК для него может быть менее естественной визуально, но через аудиальный канал она открывается.

Кинестетический тип. Клиент, ориентированный на те-

лесные и эмоциональные ощущения, реагирует на карты через тело: «Эта карта вызывает что-то здесь» и показывает на грудь или живот. Для такого клиента особенно ценны вопросы о телесном отклике: «Где в теле вы это чувствуете?», «Какое это ощущение?». Физический контакт с картой, держать её в руках, а не просто смотреть, усиливает включённость кинестетического клиента.

Практическое следствие: специалист настраивает язык вопросов под ведущий канал клиента. Визуальному — «что вы видите?». Аудиальному — «что говорит этот образ?». Кинестетическому — «что вы чувствуете в теле?».

Алекситимия : когда образ и чувство не соединяются

Алекситимия — трудность с идентификацией и описанием собственных эмоциональных состояний, является одним из наиболее частых ограничений в работе с МАК. Клиент с выраженной алекситимией смотрит на карту и говорит: «Это просто картинка. Я не знаю, что тут чувствовать». Или описывает образ детально и точно, но без какой-либо эмоциональной окраски. Это не означает, что МАК для такого клиента бесполезны. Это означает, что работа требует другого подхода.

Прямые вопросы об эмоциях «что вы чувствуете, глядя на эту карту?», для алекситимичного клиента нередко создают тупик: он не знает ответа и начинает тревожиться из-за собственной «неправильности». Продуктивнее начинать с опи-

сания и постепенно двигаться к ощущениям через тело: «Что происходит на этой карте?», затем «Если бы вы были на этой карте, что бы вы делали?», затем «Как бы вы себя чувствовали в этой ситуации?»

Работа с алекситимичным клиентом через МАК — это постепенное развитие способности замечать внутренние состояния. Карты здесь выполняют обучающую функцию: они дают язык для чувств через образ. «Этот персонаж выглядит усталым» уже лучше, чем «я не знаю, что чувствую». Со временем клиент начинает замечать связь между образом и собственным состоянием и это само по себе является терапевтическим результатом.

Высокая тревожность : когда выбор становится испытанием

Тревожный клиент в ситуации выбора карты нередко оказывается в ловушке: «Какую карту правильно выбрать? Что подумает специалист о моём выборе? Я выбираю не так, как надо». Ситуация выбора активирует тревогу оценки и вместо свободного проективного процесса происходит мучительный поиск «правильного ответа». Для тревожного клиента особенно важна инструкция, снижающая ставки. «Нет правильного и неправильного выбора» — эту фразу стоит повторить несколько раз, разными словами, прежде чем предложить выбрать карту. «Просто возьмите ту, которая чем-то зацепит, неважно чем». «Даже если вы не понимаете, почему выбрали именно эту, это нормально». Также помогает

ограничение выбора: вместо полной колоды предложить десять-пятнадцать карт. Меньший выбор снижает тревогу принятия решения. По мере того как клиент привыкает к работе с картами и убеждается в отсутствии оценки, тревога при выборе естественно снижается.

Склонность к интеллектуализации : когда анализ заменяет контакт

Интеллектуализирующий клиент, нередко образованный, рефлексивный, привыкший работать с информацией через анализ, встречает МАК с привычным инструментом: «Эта карта символизирует трансформацию, потому что огонь в юнгианской символике означает...» Это звучит умно, но не является работой с МАК.

Интеллектуализация — это защита, и атаковать её напрямую («не анализируйте, просто чувствуйте») нередко только ее усиливает. Более продуктивный подход, переводить клиента из режима анализа в режим наблюдения через конкретные вопросы: «Не что это означает, а что вы видите прямо сейчас, в эту секунду?», «Не про символику огня, а что происходит с вами, когда вы смотрите на эту карту?»

Телесные вопросы особенно эффективны для работы с интеллектуализирующим клиентом: «Где в теле вы ощущаете что-то, глядя на эту карту?», это вопрос, на который невозможно ответить через анализ. Он буквально переключает канал обработки информации.

Различия в образном воображении

Отдельная переменная богатство и яркость образного воображения. Одни клиенты описывают карту так, как будто находятся внутри неё: «Я чувствую запах этого леса, слышу, как шумит ветер». Другие видят только то, что буквально изображено: «Дерево. Облака. Человек стоит».

Это различие не является патологией — это индивидуальная особенность. Клиент с бедным образным воображением может работать с МАК не менее продуктивно, чем клиент с богатым, просто иначе. Для него ценнее конкретные, детализированные вопросы: «Что именно делает этот человек на карте?», «Какое у него выражение лица?», «Что находится за краем изображения?» Эти вопросы не требуют богатого воображения, они приглашают к внимательному наблюдению, которое само по себе открывает материал.

Культурные различия в восприятии образов

Последняя и нередко недооцениваемая переменная — культурный контекст клиента. Образы не являются универсальными: то, что в одной культуре несёт позитивное содержание, в другой может быть связано с негативными ассоциациями или вообще не иметь значения.

Большинство существующих колод МАК создавались в западноевропейском культурном контексте и это накладывает ограничения при работе с клиентами из других культур. Специалист, работающий с культурно разнородной аудиторией, должен это учитывать: не предполагать, что образ несёт «очевидный» смысл, быть особенно внимательным к

тому, что клиент говорит о карте, и при необходимости прямо спрашивать: «Что этот образ значит в вашей культуре?»

Индивидуальная настройка подхода — не дополнительная опция, а необходимое условие профессиональной работы с МАК. Специалист, работающий одинаково со всеми клиентами, использует инструмент на треть его возможностей. Внимание к индивидуальным различиям в сенсорном канале, в уровне тревоги, в склонности к интеллектуализации, в богатстве образного воображения, в культурном контексте, позволяет настроить работу так, чтобы карты действительно заговорили для каждого конкретного человека.

Глава 3

Механизмы действия МАК : научный взгляд

3.1 МАК в контексте проективных методик

Метафорические карты принято относить к проективным методикам: широкому классу психологических инструментов, основанных на принципе проекции. К этому же классу относятся тест Роршаха, Тематический апперцептивный тест (ТАТ), рисуночные методики, незаконченные предложения и многие другие инструменты.

Проективные методики как класс имеют длинную историю в психологии и значительную исследовательскую базу. Их эффективность подтверждена в работе с тревогой, депрессией, ПТСР, нарушениями личности и в диагностике внутренних конфликтов. В то же время важно понимать принципиальное отличие МАК от классических

проективных тестов: тест Роршаха или ТАТ предполагают стандартизованную интерпретацию со стороны специалиста (есть "правильные" и "неправильные" ответы в нормативном смысле). В работе с МАК нет ни стандартизации, ни нормативной интерпретации. Это делает МАК менее пригодными для диагностики в строгом смысле, но гораздо более гибкими как терапевтический инструмент.

В классификации проективных методик МАК относятся к инструментам с низкой степенью структурированности стимульного материала. Это означает: чем менее определён образ, тем больше пространства для проекции и тем менее предсказуем, но богаче получаемый материал. Высокоструктурированные методики дают сопоставимые данные, удобные для диагностики. Низкоструктурированные дают глубину, уникальную для каждого клиента. МАК намеренно находятся во второй категории.

3.2 Вопрос доказательности

Честный разговор о МАК невозможен без обсуждения вопроса доказательности. На сегодняшний день специфическая доказательная база для МАК остаётся ограниченной: рандомизированных контролируемых исследований мало, методология существующих исследований нередко вызывает вопросы. Это не означает, что МАК "не работают". Это означает, что их эффективность пока в большей степени подтверждена клиническим опытом и эмпирическими наблюдениями, чем строгими научными исследованиями. Та-

кая ситуация характерна для многих психотерапевтических инструментов в особенности для тех, которые используются как вспомогательный, а не основной метод.

Тем не менее ряд исследований заслуживает внимания. Исследования в области арт-терапии (ближайшего родственника МАК) демонстрируют убедительные данные о снижении тревоги, улучшении эмоциональной регуляции и повышении качества жизни. Исследования работы с образами в когнитивно-поведенческой терапии подтверждают эффективность визуализации и образной работы.

Здесь необходимо сказать и о другом. Популярность МАК привела к тому, что вокруг инструмента сформировалось значительное количество практиков без базового психологического образования, работающих интуитивно и нередко приписывающих картам мистические или диагностические свойства, которыми те не обладают. Это создаёт репутационный риск для всего направления и реальный риск для клиентов. Именно поэтому профессиональная грамотность в отношении доказательной базы не академическая формальность, а этическая необходимость. Специалист, понимающий, что вероятно, а что не подтверждено, работает ответственнее и точнее.

3.3 Проективный метод : что это такое

В разделе 3.1 мы рассмотрели место МАК среди проективных методик. Здесь поговорим о том, как именно работает проективный механизм внутри самой работы с картой:

что происходит в психике клиента в момент выбора образа и почему этот процесс даёт терапевтически ценный материал.

Проективный метод основан на фундаментальном психологическом феномене: человек воспринимает неопределённый или многозначный стимул через призму своего внутреннего мира. Он не видит объект «объективно», он видит в нём то, что соответствует его актуальному состоянию, его истории, его бессознательным содержаниям.

Это не искажение восприятия, это его нормальная работа. Психика всегда интерпретирует, всегда добавляет смысл к тому, что воспринимает. Проективный метод намеренно создаёт условия, в которых этот процесс становится видимым и работоспособным. Классическое определение принадлежит Лоуренсу Фрэнку, который в 1939 году ввёл сам термин «проективные методики»: это методы, предлагающие относительно неструктурированную задачу, которая допускает практически неограниченное разнообразие возможных ответов. Именно неструктурированность и многозначность стимула создают пространство для проекции.

3.4 Специфика проективного механизма в МАК

МАК реализуют проективный метод особым образом, отличающим их от других проективных инструментов. Визуальная многозначность как ключевое условие. Карты МАК намеренно создаются или отбираются так, чтобы образ был достаточно открытым для проекции. Это не случайные изображения, это тщательно подобранные образы, сочетающие

достаточную конкретность для того, чтобы вызвать отклик, и достаточную неопределённость для того, чтобы каждый клиент мог наполнить их своим содержанием. Именно поэтому абстрактные или полуабстрактные образы нередко дают более богатый проективный материал, чем фотографически точные изображения: чем меньше «правильных» деталей, тем больше пространства для проекции.

Свобода интерпретации без нормативного контроля. В отличие от теста Роршаха или ТАТ, МАК не предполагают нормативной интерпретации. Нет «правильных» и «неправильных» ответов, нет таблиц нормативных реакций, нет экспертной позиции «я знаю, что это значит». Это принципиально меняет качество проективного процесса: клиент чувствует полную свободу видеть в карте то, что видит и именно эта свобода открывает доступ к подлинному содержанию.

Активный диалог с образом. Классические проективные тесты предполагают относительно пассивную позицию клиента: описал и достаточно. МАК предполагают активный, развёрнутый диалог с образом: клиент не просто описывает карту, но исследует её, задаёт ей вопросы, находит в ней связи со своей жизнью. Это превращает проективный процесс из диагностической процедуры в терапевтическое взаимодействие.

Выбор как первичный проективный акт. В большинстве проективных методик клиенту предъявляется один стимул и

он на него реагирует. В МАК клиент выбирает из множества образов и сам акт выбора является первым проективным актом, предшествующим любому описанию. Почему именно эта карта из пятидесяти? Что именно зацепило? Этот вопрос нередко оказывается более ценным, чем весь последующий разговор об образе.

3.5 Три уровня проективного процесса в МАК

Проекция в работе с МАК не является однослойным процессом. На практике она разворачивается на нескольких уровнях одновременно.

Уровень первый — перцептивный. Что клиент буквально видит на карте. Два человека, глядящие на одно изображение, нередко видят разные вещи: один замечает фигуру на переднем плане, другой — пейзаж на заднем. Уже этот первый уровень несёт информацию: то, что выделяет внимание, соответствует актуальному фокусу психики.

Уровень второй — интерпретативный. Что клиент думает о том, что видит: что происходит на карте, кто эти люди, какие у них отношения, чем закончится эта сцена. Этот уровень открывает нарративные паттерны клиента, привычные истории, которые он рассказывает о мире и о людях

Уровень третий — аффективный. Что клиент чувствует, глядя на карту. Этот уровень нередко запаздывает относительно первых двух: клиент сначала описывает и интерпретирует, и только потом, если создано достаточно безопасное пространство, позволяет себе почувствовать. Именно этот

уровень является наиболее терапевтически ценным.

Опытный специалист работает со всеми тремя уровнями, помогая клиенту двигаться от перцептивного через интерпретативный к аффективному, не форсируя этот переход, но создавая условия для его естественного разворачивания.

3.6 Проективный метод и терапевтический альянс

Один из наиболее важных и нередко недооцениваемых аспектов: качество проективного процесса в МАК принципиально зависит от качества терапевтического альянса. В стандартных проективных тестах это менее критично: процедура стандартизована, отношения с исследователем относительно нейтральны. В МАК глубина проекции прямо определяется тем, насколько клиент доверяет специалисту и чувствует себя в безопасности. Клиент, не доверяющий специалисту, выбирает «безопасные» карты, нейтральные, красивые, не вызывающие сильного отклика. Он описывает образы поверхностно, держась на дистанции от личного содержания. Формально работа с МАК происходит, но проективный потенциал инструмента не реализуется. Именно поэтому фаза установления контакта перед работой с картами является не формальностью, а необходимым условием. Проективный метод работает только тогда, когда психика клиента достаточно расслаблена, чтобы позволить себе быть честной.

3.7 Проективный метод и ответственность специалиста

Проективный механизм МАК создаёт особую этическую

ответственность. Клиент, работающий с картами в режиме свободной проекции, становится уязвимым: он показывает содержание своего внутреннего мира, часто не отдавая себе в этом полного отчёта. Это доверие требует особого уважения.

Специалист, использующий проективный материал для навязывания своих интерпретаций, для манипуляции или для демонстрации собственной проницательности, нарушает базовый этический принцип работы с МАК. Проективный метод в руках такого специалиста становится инструментом власти, а не помощи. Профессиональная ответственность требует обратного: использовать то, что открывается через проекцию, исключительно в интересах клиента, с его согласия и в его темпе.

3. 8 Свободные ассоциации в работе с образом

Метод свободных ассоциаций — один из фундаментальных инструментов психоанализа, разработанный Фрейдом как способ получить доступ к бессознательному содержанию в обход сознательного контроля. Суть метода: клиент говорит всё, что приходит в голову, не подвергая это цензуре и не выстраивая логических связей. Именно в этом потоке несвязанных, «случайных» мыслей и образов проявляется то, что сознание обычно скрывает.

МАК создают уникальные условия для работы с ассоциациями, более структурированные, чем классический психоаналитический метод, но сохраняющие его ключевое достоинство: доступ к материалу, который не появился бы при

прямом вопросе.

Прямой вопрос активирует сознательный контроль. Клиент думает, прежде чем ответить, отбирает, редактирует, формулирует «правильно». Ответ на прямой вопрос — это всегда уже обработанный продукт, прошедший через фильтр самопрезентации. Ассоциация появляется раньше, чем включается контроль. Именно поэтому Фрейд настаивал на правиле «говорить всё, что приходит» без цензуры: первая, «нелогичная» ассоциация нередко точнее указывает на бессознательное содержание, чем тщательно обдуманый ответ. Образ на карте запускает ассоциативный процесс особым образом. Визуальный стимул активирует ассоциации быстрее и по более разнообразным каналам, чем вербальный вопрос: одновременно задействуются зрительная, эмоциональная, телесная и нарративная системы. Клиент, глядя на карту, нередко замечает, что у него «само всплывает» воспоминание, образ, слово, ощущение, которое он не планировал и не ожидал.

3.9 Виды ассоциаций в работе с МАК

В разделе 3.5 мы рассматривали уровни проективного процесса как динамику от восприятия к чувству. Виды ассоциаций — это не последовательность, а типология содержания, которое возникает у клиента при работе с образом. Один и тот же момент сессии может содержать ассоциации нескольких видов одновременно.

Ассоциации, возникающие при работе с образом, не одно-

родны. Специалисту полезно различать их типы не для классификации ради классификации, а для понимания того, на каком уровне психики работает данная ассоциация.

Перцептивные ассоциации связанные с тем, что буквально видит клиент: «это похоже на дерево у нас во дворе», «этот цвет напоминает мне закат». Они возникают первыми и нередко кажутся «незначительными». Однако именно перцептивные ассоциации нередко содержат ключ к личной истории клиента: дерево во дворе — это не просто дерево, это детство, это дом, это что-то важное.

Эмоциональные ассоциации — непосредственный аффективный отклик на образ: «это вызывает тревогу», «от этой карты становится теплее», «не знаю почему, но хочется плакать». Эти ассоциации наиболее прямо указывают на актуальное эмоциональное состояние клиента и на темы, имеющие для него наибольшую энергетическую заряженность.

Нарративные ассоциации — история, которую клиент рассказывает об образе: «эти люди поссорились», «он уходит и не вернётся», «она ждёт кого-то, кто не придёт». Нарративные ассоциации открывают привычные истории клиента о мире и о людях: паттерны интерпретации, через которые он воспринимает свою жизнь.

Телесные ассоциации — ощущения в теле, возникающие при взгляде на карту: «что-то сжимается в груди», «становится тяжело в плечах», «ощущение лёгкости». Телесные ассоциации нередко появляются раньше, чем клиент осознаёт

эмоциональный отклик и указывают на глубинный уровень реакции.

Мнемические ассоциации — воспоминания, всплывающие при взгляде на карту: «это напоминает мне лето у бабушки», «вдруг вспомнил разговор с отцом». Мнемические ассоциации нередко указывают на незавершённые ситуации и непроработанный опыт, именно поэтому конкретная карта активировала именно это воспоминание в данный момент.

Символические ассоциации — связи с более широким символическим контекстом: мифами, сказками, архетипическими образами. «Это как в сказке про...», «этот образ напоминает мне что-то древнее». Символические ассоциации указывают на архетипический уровень содержания и нередко появляются у клиентов с развитым образным мышлением или гуманитарным образованием.

3.10 Как работать с ассоциациями : принципы и техники

Принцип первой ассоциации. Первое, что приходит клиенту при взгляде на карту, до того как он начал думать и отбирать, нередко является наиболее ценным материалом. Специалист создаёт условия для этой первой реакции: не торопит, не подсказывает, не задаёт направляющих вопросов до того, как клиент сам что-то скажет. Пауза после предъявления карты — это пространство для первой ассоциации.

Принцип цепочки ассоциаций. Одна ассоциация ведёт к следующей и именно в этой цепочке нередко обнаруживает-

ся связь между образом и актуальной темой клиента. Специалист поддерживает движение по цепочке: «что ещё приходит?», «куда ведёт эта мысль?», «что возникает следом?» Не каждая ассоциация будет значимой, но важно не останавливать поток раньше времени.

Принцип безоценочного принятия. Клиент должен чувствовать, что любая ассоциация, даже «нелогичная», «неприличная» или «не относящаяся к делу», принимается без удивления и оценки. Именно «нелогичные» ассоциации нередко указывают на наиболее значимый материал. Специалист реагирует одинаково нейтрально на «это похоже на мою маму» и на «это напоминает мне смерть».

Принцип фокусировки. При всей ценности свободного ассоциативного потока работа с МАК не является классическим психоанализом. В определённый момент специалист помогает клиенту сфокусироваться на наиболее значимых ассоциациях и связать их с актуальным запросом. Свободный поток — это вход в материал; фокусировка — это работа с ним.

3.11 Ассоциации и сопротивление

Ассоциативный процесс нередко встречает сопротивление. Клиент говорит «ничего не приходит» и это не означает, что ассоциаций нет. Это означает, что психика активно останавливает их появление: либо потому что тема слишком значимая, либо потому что первая ассоциация кажется клиенту «неподходящей» и он её цензурирует.

В таких случаях полезно снизить требования: «Не ищите глубокого, скажите первое, что пришло, даже если кажется глупым или не относящимся к делу». Нередко именно «глупая» первая ассоциация, которую клиент хотел скрыть, оказывается ключевой.

Если блокировка сохраняется, это само по себе является материалом: «Что мешает говорить? Что было бы страшно или стыдно обнаружить в этом образе?» Работа с сопротивлением ассоциативному процессу нередко оказывается продуктивнее, чем попытки этот процесс форсировать.

3.12 Ассоциации и интерпретация : принципиальное различие

Здесь важно чётко разграничить два процесса, которые легко спутать.

Ассоциация — это то, что возникает у клиента: его образы, его воспоминания, его чувства в ответ на карту. Интерпретация — это то, что специалист думает о том, что говорит клиент: «эта ассоциация указывает на...»

В работе с МАК ценность имеет ассоциация, а не интерпретация. Специалист не интерпретирует ассоциации клиента, он помогает клиенту самому исследовать их значение. Разница между «эта ассоциация говорит о вашем страхе отвержения» и «что для вас значит то, что вы сейчас сказали?» принципиальная. Первое закрывает процесс. Второе его открывает.

Именно поэтому метод свободных ассоциаций в контек-

сте МАК реализуется не как психоаналитическая техника интерпретации, а как пространство для самоисследования клиента при минимальном вмешательстве специалиста.

3. 13 Что говорит нейронаука

Хотя прямых нейробиологических исследований МАК пока немного, нейронаука в целом поддерживает ключевые принципы, лежащие в основе метода. Исследования в области обработки визуальной информации, эмоциональной памяти и имплицитных процессов создают убедительный теоретический фундамент.

В частности, исследования Джозефа Леду о роли миндалевидного тела в эмоциональной обработке информации объясняют, почему образы могут вызывать сильные эмоциональные реакции прежде сознательного осмысления. Работы Антонио Дамасио о роли эмоций в принятии решений обосновывают значимость эмоционального отклика на образ как диагностически ценного материала.

3. 14 Ограничения и противопоказания

Ответственный специалист должен понимать не только возможности, но и ограничения МАК. Важно чётко осознавать, в каких случаях этот инструмент неприменим или требует особой осторожности:

Острый психоз и состояния с нарушением тестирования реальности: работа с образами может усиливать симптоматику

Острые суицидальные состояния: работа с проективными

техниками требует стабилизации состояния

Диссоциативные расстройства: образная работа может активировать диссоциацию

Тяжёлые формы ПТСР без предварительной стабилизации: работа с образами может спровоцировать ретравматизацию

Выраженная алексетимия: трудности с соединением образа и чувства ограничивают эффективность

Дети до 4–5 лет: образное мышление ещё не сформировано в достаточной мере для рефлексивной работы с картами, возможна игровая, но не терапевтическая работа в полном смысле

Выраженные когнитивные нарушения: трудности с абстрактным мышлением ограничивают способность работать с метафорой как таковой.

В каждом из этих случаев МАК не запрещены категорически, но требуют специальной подготовки, адаптации методики и большой клинической осторожности. Специалист без соответствующего опыта работы с данными состояниями не должен использовать МАК в таких ситуациях.

3.15 Этическое замечание

МАК не диагностический инструмент в клиническом смысле. Использовать их для постановки диагнозов или выявления психических расстройств недопустимо. Если в процессе работы с картами появляется материал, указывающий на серьёзные психологические нарушения, это сигнал для

направления клиента к специалисту соответствующего профиля, а не основание для самостоятельной диагностики.

ЧАСТЬ II

МАК В ПСИХОТЕРАПИИ АРТ-ТЕРАПИИ И КОУЧИНГЕ

Глава 4

МАК как психотерапевтический инструмент

4.1 МАК в различных психотерапевтических подходах

Метафорические карты не принадлежат ни одной конкретной психотерапевтической школе в этом их сила и одновременно методологический вызов. Они могут быть интегрированы в самые разные подходы, при этом "окрашиваясь" в теоретические цвета того метода, в котором их применяют. Методологический вызов состоит в следующем. Именно потому, что МАК не принадлежат ни одной школе, специалист рискует работать с ними без чёткой теоретической рамки, интуитивно, эклектично, ситуативно. Карты «работают» на поверхностном уровне почти всегда: клиент что-то говорит, что-то чувствует, сессия кажется насыщенной. Но без понимания того, в рамках какого подхода и с какой целью применяется инструмент, глубина и устойчивость результата значительно снижаются.

Поэтому профессиональный стандарт звучит так: МАК — не самостоятельный метод, а инструмент внутри метода. Специалист сначала определяет терапевтическую рамку, а

уже внутри неё выбирает, как и когда использовать карты.

4.2 МАК в психоаналитической ориентированной терапии

В психоаналитическом контексте МАК используются как инструмент для работы с бессознательным материалом, защитными механизмами и переносом. Образы, выбираемые клиентом, рассматриваются как символическое выражение бессознательных конфликтов. Особенно ценны колоды с архетипическими образами и сценами, позволяющими работать с детско-родительской тематикой, сексуальностью и агрессией.

Отдельного внимания в психоаналитическом контексте заслуживает тема переноса. Клиент нередко реагирует на карту не только исходя из её содержания, но и через призму отношений со специалистом: выбирает образы, которые «понравятся» терапевту, избегает тех, которые кажутся «неприличными» или «неуместными» в его присутствии. Это не помеха, это материал. Вопрос «почему именно эту карту вы выбрали сейчас, здесь, со мной» открывает пласт, недоступный при работе с картами вне терапевтических отношений. Контрперенос специалиста, его собственные реакции на образы клиента, также становится рабочим инструментом, требующим осознания и супервизии.

Важное ограничение: психоаналитически ориентированная работа с МАК требует длительного терапевтического контракта и достаточно сформированного рабочего альянса.

Использование глубинных архетипических образов на первых сессиях без необходимой подготовки может поднять материал, с которым ни клиент, ни терапевт не готовы работать в данный момент.

4.3 МАК в когнитивно- поведенческой терапии

В КПТ-контексте карты становятся инструментом выявления автоматических мыслей и глубинных убеждений. Клиент выбирает карту, описывает, что видит, и уже в этом описании обнаруживаются когнитивные схемы. "Эта фигура на карте движется в неверном направлении и знает, что попала в ловушку" такое описание даёт материал для работы с убеждениями об отсутствии выхода и неспособности изменить ситуацию.

В структуре КПТ-сессии МАК находят применение в нескольких точках. На этапе выявления автоматических мыслей — карта быстрее, чем прямой вопрос, обнаруживает негативные когнитивные паттерны: клиент описывает образ и не замечает, как воспроизводит привычную схему мышления. На этапе когнитивной реструктуризации — карта может использоваться как визуальная альтернатива: «выберите образ, который отражает другой взгляд на ту же ситуацию». На этапе поведенческой активации — карта «желаемого состояния» создаёт эмоциональный якорь для новых действий, который словесная формулировка цели нередко не даёт.

Здесь есть методологическое напряжение, которое стоит осознавать. КПТ — структурированный, директивный под-

ход с чёткими протоколами. МАК требуют недирективной позиции и готовности следовать за клиентом туда, куда ведёт образ. Специалист, привыкший к структуре КПТ, нередко инстинктивно направляет клиента к «правильной» интерпретации карты и тем самым разрушает проективный потенциал инструмента. Осознание этого противоречия и умение временно выходить из директивной позиции, необходимое условие для эффективной интеграции МАК в КПТ-практику.

4.4 МАК в гуманистической и экзистенциальной терапии

В гуманистическом подходе МАК поддерживают самоисследование, помогают клиенту лучше понять свои ценности, потребности и смыслы. Карты используются для разговора о жизненных выборах, личной идентичности, поиске аутентичности. Из всех психотерапевтических подходов гуманистический и экзистенциальный пожалуй, наиболее органичная среда для МАК. Причина в совпадении базовых принципов. Гуманистический подход строится на безоценочном принятии, уважении к субъективному опыту клиента и вере в его способность самостоятельно находить ответы. МАК опираются на те же принципы: нет правильной интерпретации, нет экспертной позиции специалиста, клиент сам знает, что значит выбранный образ. Это не случайное совпадение, это методологическое родство. Неоценимы при работе с экзистенциальными темами: смерть, свобода, одиночество,

СМЫСЛ.

Экзистенциальные темы особенно трудно поддаются прямому разговору, не потому что клиент не думает о них, а потому что они слишком велики, чтобы войти в обычный диалог. Карта создаёт для них контейнер. Клиент выбирает образ, который «что-то говорит о конечности», и через него начинает разговор, который иначе никогда бы не начался. Образ одинокой фигуры на краю обрыва может открыть тему экзистенциального одиночества глубже, чем прямой вопрос «чувствуете ли вы себя одиноким?». Карта с изображением развилки дорог — тему свободы и ответственности за выбор. Абстрактный тёмный образ — тему смерти, которую клиент «никогда не обсуждал вслух».

Задача специалиста в этом контексте не интерпретировать и не утешать, а выдерживать вместе с клиентом то, что поднимает образ. Это требует личной проработанности экзистенциальных тем и готовности не убегать от них в технику.

4.5 МАК в системной семейной терапии

В системном подходе карты помогают визуализировать отношения в системе, паттерны взаимодействия, роли и позиции. Техника "расстановки карт" позволяет получить метафорическое изображение семейной системы, увидеть дистанции и близость, коалиции и изоляцию.

Системная терапия работает с тем, что между людьми, с паттернами, ролями, невидимыми правилами системы.

Именно здесь МАК обнаруживают особую силу: они делают невидимое видимым. Клиент, который не может словами описать, как устроена его семья, легко раскладывает карты в пространстве и уже в этой раскладке читается всё: кто рядом с кем, кто изолирован, чья карта повернута спиной, между какими картами нет ничего, а между какими слишком мало места. Пространственное расположение образов говорит то, что скрывают слова.

Отдельного внимания заслуживает работа с парами. Когда оба партнёра одновременно выбирают карту «наших отношений» и видят, насколько разные образы выбрал каждый, это само по себе становится терапевтическим моментом. Не специалист говорит «вы по-разному воспринимаете отношения», а сами карты это показывают. Снижается защитная реакция, открывается разговор, который в обычном диалоге немедленно перешёл бы в спор. МАК в работе с парами выполняют функцию нейтрального третьего: образ не обвиняет, не встаёт на чью-то сторону, не оценивает, он просто отражает.

В работе с семьёй, включающей детей, МАК решают ещё одну задачу: выравнивают коммуникативные возможности участников. Ребёнок 6–7 лет не может участвовать в вербальной семейной дискуссии на равных со взрослыми. Но он может выбрать карту «нашей семьи», и его выбор нередко оказывается самым точным отражением системной динамики. Образ, выбранный ребёнком, часто говорит то, что взрос-

лые тщательно скрывают от терапевта и друг от друга.

4.6 МАК в нарративной терапии

В нарративном подходе карты дают материал для создания и переосмысления историй. Клиент может выбрать карты, соответствующие разным главам своей жизни, найти карту "предпочитаемой истории" или создать нарратив трансформации, визуально отображённый в последовательности образов.

Нарративная терапия и МАК опираются на общее понимание: человек — это существо, создающее истории о себе. Проблема никогда не в самом человеке, она в истории, которую он рассказывает о себе и своей жизни. МАК здесь становятся инструментом экстернализации в визуальном формате: клиент не просто говорит о своей проблеме, он видит её на карте, отдельно от себя. Это создаёт дистанцию, необходимую для переосмысления. «Я — неудачник» — закрытое убеждение. «Эта карта показывает человека, которого жизнь загнала в угол» — уже история, которую можно переписать.

Особенно продуктивна в нарративном контексте работа с альтернативной историей. Клиент раскладывает карты «доминирующей истории» той, которая держит его в ловушке: «я всегда проигрываю», «меня никто не понимает», «я не способен на близость». Затем специалист задаёт ключевой нарративный вопрос: «А были ли в вашей жизни моменты, когда эта история была неверна?» Клиент ищет карту для такого момента и часто находит. Этот образ становится точкой

входа в альтернативный нарратив: историю о человеке, который справлялся, которого понимали, который был способен на близость. Из одной карты разворачивается новая история и она не придумана, она взята из реального опыта клиента, просто раньше не замечалась.

Последовательность карт в нарративной работе — это не просто визуальный ряд. Это черновик новой жизненной истории, которую клиент создаёт сам, в своём темпе, своими словами.

4. 7 Функции МАК в терапии

Независимо от теоретической ориентации специалиста, МАК выполняют в терапии несколько ключевых функций:

- **Диагностическая:** образы, выбираемые клиентом, дают информацию о его актуальном состоянии, доминирующих темах, зонах напряжения
- **Катализаторная:** карты ускоряют выход на глубокий материал, который при вербальной работе мог бы появиться значительно позже
- **Защитная:** метафора создаёт безопасную дистанцию, позволяющую работать с болезненным материалом

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.