

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 метафориче-

МАКоучинг. 55 техник...

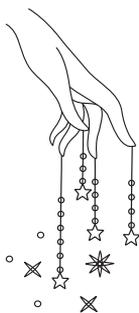


ских ассоциативных карт. Обычному человеку она дает возможность заглянуть в глубины своего бессознательного, разобраться со сложными вопросами и ситуациями, возникающими на жизненном пути самостоятельно, не прибегая к посторонней помощи.

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 про-

МАКоучинг. 55 техник...



читать 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

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

МАКоучинг. 55 техник...



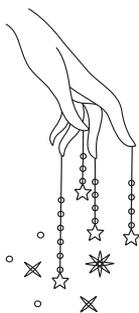
и ценности, наши привычки и программы поведения, наши знания и навыки, все, что мы когда-то узнали, прочитали, осознали, почувствовали, увидели или услышали. Это сокровищница нашего опыта начиная с зачатия и до этого самого момента.

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.

13

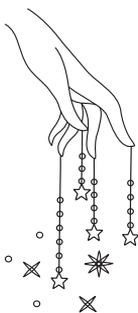
Кроме того, в разные периоды жизни, в разных ситуациях и с разными вопросами у одного и того же человека одна и та же карта может вызывать различные ассоциации.

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.

МАКоучинг. 55 техник...



СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 5

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

МАК И ВСЕ, ВСЕ, ВСЕ 9

Прямая дорога в бессознательное.....11

Свет мой, зеркальце, скажи...

Почему карты отвечают?14

Что хранится в пыльных подвалах

бессознательного.....17

Где мои крылья? Когда Метафорические карты

могут помочь.....20

Свет мой, зеркальце, скажи.....23

Техника «Одна карта»27

Техника «Карта в рамочке»28

Техника «Триединство»29

Когда деревья были большие...

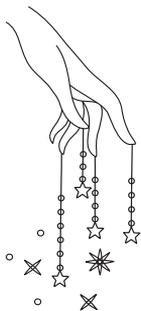
Немного истории31

Что выросло, то выросло.....33

Техника «Расскажи историю».....40

Техника «Переверни карту».....41

МАКИ и маки. В чем сходство?42



Сейчас к людям надо помягше. А на вопросы смотреть ширше. Правила и способы формулирования вопросов	52
Техника «Наоборот»	60

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

МАКОУЧИНГ. ЧТО ЭТО ЗА ЗВЕРЬ?	61
Причем тут теннис? МАКоучинг как метод работы	63
Примерочная МАКоучинга	66
Незаконченные предложения.	
Техника работы с прояснением ситуации	74
По дороге с облаками.	
Структура коучинговой сессии	76
Колесо жизненного баланса	82

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

РАЗЛОЖИМ ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ.

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ В РАБОТЕ С ПРОЕКТАМИ	85
Об ангелах и монстрах. Этапы работы с проектом	87
Техника «Системный квадрант реализации мечты»	94
Техника «Семена желаний»	96
Четыре столпа эффективно сформулированного результата	98
О пресловутой желтой обезьяне	99
Кукла или кукловод?	101

МАКоучинг. 55 техник...



Нет, все понятно.

Но что конкретно? 103

Цепи и крылья. Экологическая проверка..... 106

Техника «9 шагов к результату»..... 109

Техника «Дорога к цели»..... 111

К умным или красивым? Метафорические карты
в принятии решений 113

Техника «Декартовы МАК-координаты» 117

Техника «12 способов принятия решения» 119

Техника «SWOTчатый анализ» 121

Сосуд жизни. Метафорические карты

в планировании..... 123

Техника «Планирование в кувшине» 127

Техника «Планирование
на линии времени» 128

Техника «Веселый паровозик» 132

Техника «7 дверей — семь возможностей» 134

Причина жить. Метафорические карты

в поиске своего предназначения..... 135

Техника «МАК-ИКИГАЙ» 138

Техника «Новый Я» 140

Главное правило Домовенка Кузи.

Создание карьеры и бизнеса с помощью МАК..... 142

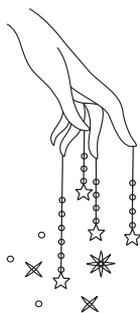
Техника «Выбор профессии»..... 145

Техника «Лестница успеха» 147

Техника «Мой Хобби-бизнес» 149

Техника «Персональный перфоманс» 152

Техника «АВС-решение»..... 154



Пошел Буратино в кочегары и сгорел на работе. Профилактика профессионального выгорания	157
Техника «СЭП (Срочная Эмоциональная Помощь)»	160
Ставим предохранители	163
Техника «Ромашка»	167
Не прячьте ваши денежки по банкам и углам. Метафорические карты в работе с финансами	169
Техника «Стоп-вирус»	173
Техника «Стратегии бедности и богатства»	174
Техника «Мама, папа, я и деньги»	176
Техника «Где мои деньги?»	178
Главная заповедь Мартышки. МАК для раскрытия и развития творческого потенциала	180
Техника «Мозговой шум»	183
Техника «Выставка»	184
Техника «Собираем пазл»	186
Техника «Охотник за приведениями»	187
Техника «Шесть шляп»	189
Техника «Другой взгляд»	199
Техника «Совет мудрецов»	200
МАКогенетика. Совмещение метафорических карт с другими направлениями арт-терапии	202
Техника «Сказка победы»	205
Техника «Большая карта»	208
Техника «МАК-Мандала»	209
Техника «Иное выражение чувств»	211
Я сам с собою в соре. Внутриличностные конфликты и не проясненные состояния	213



268	Техника «Беседа с частями личности»	217
	Техника «Интеграция конфликтных частей»	220
	Я, ты, он, она! Вместе дружная...	
	МАК в семейных или партнерских отношениях	222
	Техника «Озеро истинных желаний»	225
	Техника «Идеальная семья/ команда»	227
	Техника «Коллективный портрет»	230
	Маска, я тебя знаю? Метафорические карты	
	в исследовании ролей и эго-состояний	232
	Техника «Кто я в отношениях?»	237
	Техника «Мои Роли»	239
	Горшочек не вари! Работа с конфликтными	
	ситуациями	240
	Техника «Решение с балкона»	243
	Я еще и вышивать могу. МАК и образ Я	245
	Техника «Знакомство с собой»	249
	Техника «Кто Я? Какой Я?»	250
	Техника «Ценностный образ себя»	252
	ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ	255
	Подведение итогов	257
	Техника «Карта Победы»	259
	Техника-эссе «Я и МАК»	261
	Вопросы и пожелания автору	263