

*Эта книга не дает никаких обещаний, но она может помочь человеку больше, чем все другие книги, вместе взятые.*

А. Эллис, Р. Харпер

## **Введение**

Первая колода ассоциативных метафорических карт в рамках серии «Жизнь без абьюза» «Трансформация личности» – это энциклопедия решений психологических проблем, разработанная на основе подтвержденных научных исследований.

Колода «Трансформация личности» является проективной психологической методикой. Она позволяет распознать свои истинные чувства и скорректировать психологическое состояние. Эти карты способствуют изменению отношения к себе и отношению других к вам. Каждый шаг работы с этой колодой включает в себя совокупность психологических подходов, в частности: психоанализ, нейролингвистическое программирование, когнитивно-поведенческую, позитивную и клиент-центрированную психотерапию.

С помощью этой колоды вы сотворите себя нового, так как карты помогают найти верные ответы, которые лежат в бессознательном. Уже неоднократно доказано, что наша жизнь – это результат преобладающих мыслей, которые формируются из жизненного опыта. Если в прошлом у человека было много неприятностей, стрессовых ситуаций, проблем и переживаний, то соответственно, его мысли будут иметь негативный оттенок. И наоборот, человек, имеющий в прошлом массу счастливых и радостных событий, чаще всего будет думать позитивно.

Данная колода карт позволит Вам проработать различные события жизни, которые вызывают переживания. Вы осознаете, почему в вашу жизнь приходит определенный тип людей, и притягиваются повторяющиеся события. Вы сможете увидеть всю картину причинно-

следственных связей, избавиться от невыгодных программ и принять новые решения, которые изменят вашу жизнь.

Колода состоит из 144 карт и поля для расклада.

Расклад карт необходимо делать на специальном поле, которое идёт в наборе с колодой. Поле включает в себя 9 этапов из 131 вопроса. Важно, за сессию необходимо проходить полный цикл процесса, то есть все 9 этапов. Помимо этого в работе представлены дополнительные техники, позволяющие нормализовать эмоциональное состояние, восстановить ресурсы, исправить негативное отношение других людей к себе и т.д.

Специальным образом выполненные рисунки позволяют Вам увидеть шаги для достижения поставленной цели. Кроме этого, проходя путь изменения ситуации, вы сможете избежать навязчивых советов со стороны окружающих и достичь именно того, что необходимо Вам, а не другим.

Карты «Трансформация личности» помогают выявить те неосознанные мысли и переживания, которые заставляют покоряться судьбе и забывать об истинном счастье. Эта колода

метафорических карт даёт сильнейший терапевтический эффект, который помогает убрать большой пласт проблем человека. Постоянное использование карт «Трансформация личности» способствует кардинальному изменению личности. В инструкции к колоде мы подробно рассказываем, сколько дней должна быть самостоятельная МАК-терапия, чтобы человек не просто ощутил положительный эффект, а воскликнул: «Вау! Карты «Трансформация личности» действительно помогают!!!»

Колода ассоциативных метафорических карт «Трансформация личности» предназначена для тех, кто хочет повысить качество соб-



ственной жизни, стремится к развитию личности и психологическому комфорту.

## **Глава 1. Обоснование выбранных психологических подходов в методике**

Человек способен изменить отношение к ситуации и её восприятие с помощью проработки ассоциативной картины собственного образа Я, «Я-концепции», негативных убеждений, прошлого опыта и переживаний. Абьюзивные отношения в данном случае не исключение. Негативные ассоциации событий из прошлой жизни несут в себе закапсулированные следы триггеров, которые непосредственно разрушают психику человека. Для того чтобы избавиться от переживаний относительно конкретной проблемы, надо, в первую очередь изменить отношение к себе и к ситуации, найти ресурсы для выхода с проблемного поля и сформировать, сначала ментально, а затем и физически, именно тот образ жизни, о котором мечтается.

### **В основу нашей методики вошли следующие утверждения:**

1. «Я» – идеальное – это «я» – концепция, которой индивид больше всего хотел бы обладать, тот мысленный образ, которому он хотел бы соответствовать» (Rogers, 1959, p. 200).

2. «Ассоциация есть, как сказано, непрерывный ряд касаний конца предыдущего рефлекса с началом последующего. Конец рефлекса есть всегда движение; а необходимый спутник последнего есть мышечное ощущение. Следовательно, если смотреть на ассоциацию только в отношении ряда центральных деятельностей, то она есть непрерывное ощущение. В самом деле, в каждом двух соседних рефлексах средние члены их, то есть ощущения (зрительное, слуховое и пр.), отделены друг от друга только движением, а последнее в свою очередь сопровождается ощущением. Следовательно, ассоциация есть столько же цельное ощущение, как и любое чисто зрительное, чисто слуховое, только тянется обыкновенно дольше, да и характер её беспрерывно меняется» (М.И. Сеченов, «Рефлексы головного мозга»).

3. Нет практически ничего, от чего я получал бы больше удовольствия, чем броситься в хорошую и трудную проблему (А. Эллис).

Рассмотрим каждое из этих убеждений чуть более подробно.

**1** Карл Роджерс, известный американский психолог и терапевт, разработал концепцию я-реального и я-идеального. Он считал, что каждый человек имеет два «Я»: одно – это реальное Я (я-реальное), которое отражает текущее состояние и поведение личности; другое – это Я в мечтах личности (я-идеальное), которое представляет собой то, кем хотел бы стать человек.

Я-реальное формируется под влиянием окружающей обстановки: социокультурных факторов, опыта жизни и отношений с другими людьми. Это то «Я», которым обладает человек в данный момент времени. Можно выделить несколько основных черт я-реальное: убеждение в своих способностях или недостатках; эмоции – радость или горечь по поводу происшедших изменений; самопонимание – какие ценности для человека приоритетны.

С другой стороны есть я-идеальное – это своего рода ценности или убеждения в том, каким должен быть человек для самого себя. Такие убеждения формируются под влиянием личных стремлений к самосовершенствованию. Я-идеальное может быть связано с желанием достигнуть определённой цели, стать более духовным или морально-этически правильным человеком.

Роджерс верил, что забота о своём я-идеальном может помочь человеку достичь более полной реализации потенциала своих возможностей. Если личность осознаёт свои ценности и убеждения, то она может использовать их как направление для своего развития. Я-идеальное позволяет человеку видеть себя в будущем таким, каким он хотел бы быть. Роджерс подчеркивал важность принятия самого себя таким, какой ты есть на данный момент времени (то есть я-реального). В конечном итоге он пришел к выводу о том, что человек должен иметь гармоничное сочетание этих двух «Я», чтобы достигать лучших результатов в жизни.

Согласно К.Г. Роджерсу образ «Я-идеальное» следует рассматривать как структуру, которая может изменяться. В случае, если «Я-идеальное» имеет сильное отличие от «Я-реальное», человек испытывает внутренний дискомфорт, неудовлетворенность жизнью,

вследствие чего развивается невроз. Образ «Я-реального» подразумевает под собой концептуальное «Я» в настоящий момент времени, то есть «Я – каким – меня – видят – другие» и «Я – каким – я – сам – себя – вижу» (Чарлз Кули).

Психологически здоровая личность та, у которой образ «Я-идеальное» вызывает чувство комфорта и самоуважения. «Я-идеальное» при наличии хорошего психологического здоровья запускает процессы целеполагания, креативности, самореализации. И наоборот, «Я-идеальное» у человека, который имеет нарушения в контексте психологического здоровья, вызывает противоречие, отрицание, беспокойство, самокритику, аутоагрессию. Такое «Я-идеальное» препятствует личностному развитию и решению различных проблем.

Приведенный ниже случай из практики служит отличным примером.

Молодая женщина была лучшим поваром в ресторане, проводила различные мастер-классы, её всегда поощряло руководство за качественную и добросовестную работу. Однако муж – абьюзер постоянно высмеивал её работу и критиковал всё, что она готовит покушать дома. В итоге, ей пришлось уйти с работы и отказаться от профессиональной реализации. Её мысленный образ вселял в неё неуверенность. Критика со стороны мужа невольно формировала в представлении девушки образ себя как не умеющего, неловкого и далеко не профессионального повара. Её образ «идеального Я» вызывал дискомфорт и массу противоречий. Реальное «Я» соотносилось с тем образом, который девушке навязывали со стороны. Единственное разрешение конфликта, которое молодая девушка могла себе представить, было бегство. Ей было проще оставить профессиональную реализацию, чем отрицать различие между своим реальным поведением и идеальным представлением о себе. Таким образом, чтобы избавиться от внутренних конфликтов, дискомфорта, вызванного мыслями об идеальном образе своего «Я», она готова была оставить карьеру. Вызванные противоречия способствовали разрушению всех стремлений девушки относительно «идеального Я». В данном случае, стремления могут быть в контексте своих жизненных планов в работе, в самореализации, самосовершенствовании и т.п.

Значительное отличие «идеального Я» от «реального Я» мешает полноценному и гармоничному функционированию личности. Такие