

УДК: 159. 98

© Попова Г.В., Милорадова Н.Э., 2015 г.

<http://orcid.org/0000-0003-3814-4037>

<http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

Г.В. Попова, Н.Э. Милорадова
Национальный технический
университет «ХПИ», г. Харьков;
Национальный университет
внутренних дел, г. Харьков

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

В статье проанализированы основные психологические механизмы действия метафорических ассоциативных карт как инструмента психолога-консультанта: «проекция», «идентификация», «метафора», «ассоциации», «инсайт», «фигура и фон»; выделены особенности исследования бессознательного с помощью метафорических ассоциативных карт по сравнению с другими ассоциативными методами исследования внутреннего мира клиента; описаны уровни погружения во внутренний мир личности при помощи карт, связанные со стадиями консультативного процесса (осмысление картин, узнавание в образах соответствующих проблем; осмысление проблем, их частей, причин, возможных путей разрешения на метафорическом уровне, принятие решения на реальном жизненном уровне).

Ключевые слова: метафорические ассоциативные карты, «проекция», «идентификация», «метафора», «ассоциации», «инсайт», «фигура и фон», психологическое консультирование.

Г.В. Попова, Н.Е. Мілорадова МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

У статті проаналізовано основні психологічні механізми дії метафоричних асоціативних карт у консультативному процесі: «проекція», «ідентифікація», «метафора», «асоціації», «інсайт», «фігура і фон»; виділені особливості дослідження несвідомого за допомогою метафоричних асоціативних карт в порівнянні з іншими асоціативними методами дослідження внутрішнього світу клієнта; описані рівні занурення у внутрішній світ особистості за допомогою карт, що пов'язані зі стадіями консультативного процесу (осмислення картин, впізнання в образах відповідних проблем; осмислення проблем, їх частин, причин, можливих шляхів вирішення на метафоричному рівні, прийняття рішення на реальному життєвому рівні).

Ключові слова: метафоричні асоціативні карти, «проекція», «ідентифікація», «метафора», «асоціації», «інсайт», «фігура і фон», психологічне консультування

G.V. Popova, N.E. Miloradova

METAPHORIC ASSOCIATIVE CARDS AS THE INSTRUMENT OF THE PSYCHOLOGICAL CONSULTANCY

The author analyzed the main psychological mechanisms of the metaphoric-associative-cards influence: projection, identification, metaphor, associations, insight, figure and ground. The peculiarities of the unconscious study with the help of metaphoric associative cards have been outlined. The deep-study-levels with the help of metaphoric associative cards have been described.

Key words: metaphoric associative cards, projection, identification, metaphor, associations, insight, figure and ground, counseling.

Актуальность. На протяжении последних трех десятилетий был создан новый уникальный инструмент работы, который быстро взяли на вооружение, психологи-консультанты, психотерапевты, социальные работники, бизнес-тренера, коучи, используя его как для индивидуальной, так и групповой работы с клиентами. Это «Метафорические ассоциативные карты». Первой из семнадцати колод МАК стали «О-карты», изданные в Германии в 1985 году. Их создание связано с именами художника Эли Рамана, психотерапевта Джо Шлихтера и издателя Моритца Эгетмейера.

Ассоциативные метафорические карты – картинки, размером с игральные карты без закрепленных стойких значений и интерпретаций, позволяют в очень сжатые сроки получить необходимый объем информации для качественной работы с клиентом. Это удобный инструмент для групповой и индивидуальной работы, который можно использовать со взрослыми и детьми. Карты интернациональны и поэтому воспринимаются представителями различных культур, подходят для работы с клиентами разного пола, возраста и социального положения. Использование этого инструмента предоставляет возможность одновременно работать с эмоциональной, ментальной и телесной сферами клиента, создавая безопасную обстановку взаимодействия и свободного, безоценочного обмена мыслями. Карты достаточно быстро распространяются и активно используются специалистами разных стран. Именно поэтому актуальным является осмысление теоретических основ работы МАК, обобщение опыта практического применения карт в индивидуальной и групповой психологической работе.

Обзор публикаций. На сегодняшний момент можно говорить об успешном использовании этого инструмента психологической консультативной работы в России (Л. Тальпис, Н. Нелидова, А. Копытин и др.), Белоруссии (А. Горобченко, Л. Степанова), Украине (Е. Морозовская, Р. Ткач, В. Инжир, Г. Попова, Н. Милорадова и др.). Продвижение карт способствовало появлению на рынке украинского психологического инструментария авторских колод, например, таких как колоды Евы Моро-

зовской (Быть. Действовать. Обладать.; Фейсбук.; Ежкины сказки и другие), карт Разиды Ткач, составленных по славянским сказкам («Василиса Прекрасная», «Царевна-лягушка», «Сказка о Емеле-дурачке») [3; 6; 7; 9].

Специалисты, работающие с картами в разных странах (О. Аялон, М. Эгетмейер, Л. Мошинская, Л. Тальпис, А. Горобченко, Л. Степанова, Е. Морозовская, А. Пушков, Г. Попова, Н. Милорадова и др.) подчеркивают, что метафорические ассоциативные карты имеют определенную теоретическую основу. Л. Степанова в своей публикации указывает, что «работа» карт базируется на определенных психологических подходах: психоаналитическом, клиент-центрированном подходе К. Роджерса, гештальт-подходе Ф. Перлза, НЛП и др. [9]. Сущность психологических механизмов действия карт связана с такими явлениями, как «проекция», «идентификация», «метафора», «ассоциации», «инсайт», «фигура и фон», «архетипы», «игра», «картина мира» и некоторые другие.

Цель статьи. Целью данной статьи является анализ психологических механизмов и закономерностей, на которых базируются возможности МАК в индивидуальном консультировании. Это необходимо для уточнения «процедурной» части применения карт.

Изложение основного материала. Метафорические ассоциативные карты как инструмент консультанта работают именно потому, что в процессе консультирования становятся очевидными закономерности функционирования личности, связанные с переживанием ею окружающей реальности, прежде всего, отношений с социальным окружением. В силу избирательности восприятия, явлений апперцепции и проекции, клиент видит в рисунке на карте именно то, что соответствует его переживаниям, связанным, как с актуальными жизненными ситуациями, так и взглядами на жизнь, прошлым опытом, полученными травмами.

Карты можно рассматривать как мультимодальную стимуляцию, вызывающую разнообразные ассоциации клиента: с одной стороны есть зрительный ряд, с другой стороны есть нарративная практика, которая является источником последующих интервенций в процессе консультирования. Нарративная терапия – («повествовательная» от англ. «narrative» – история, повествование) основывается на идее о том, что идентичность человека (представление о том, кем я являюсь) конструируется в форме историй (нарративов). В ходе нарративной практики проясняются смыслы, ценности, намерения, мечты и возможности людей, прослеживается история их возникновения и развития. В результате у человека формируется «безопасная территория идентичности», он может взглянуть на свою жизнь с ресурсной позиции, дистанцироваться от непосредственно переживаемого (часто травмирующего) опыта и совершать осознанный выбор, меняя свою жизнь в желаемую сторону.

Карты базируются на использовании явления проекции (лат. *projectio* – выбрасывание), которая понимается как проекция бессознательного в рамках психоаналитической теории. Проекцию как психологическое понятие впервые описал З. Фрейд, полагавший, что неврозы возникают в том случае, когда психика не может овладеть внутренним сексуальным возбуждением, и тогда происходит проекция (выбрасывание) этого возбуждения во внешний мир [5].

Г. Мюррей – автор первой проективной методики исследования личности (ТАТ) рассматривал проекцию как естественную тенденцию людей действовать под влиянием своих потребностей, интересов, всей психической организации. Определяя специфику проективного подхода к исследованию личности, Л. Франк указывает, что стимулы, используемые в проективных методиках, не являются строго однозначными, а допускают различную интерпретацию. Стимул приобретает смысл для испытуемого не просто в силу его объективного содержания, а прежде всего в связи с личностным значением, придаваемым ему испытуемым, который реагирует в зависимости от собственных мыслей и чувств. Л. Франк выделил общие для всех проективных методик признаки:

1. Неопределенность, неоднозначность используемых стимулов.
2. Отсутствие ограничений в выборе ответа.
3. Отсутствие оценки ответов испытуемых как «правильных» и «ошибочных» [2].

Известные проективные методики (тесты Роршаха, Мюррея, Розенцвейга и др.) для исследования бессознательного направлены на обнаружение глубоко подавленных, бессознательных факторов, которые составляют динамическую основу личности. Так содержание бессознательного может быть обнаружено посредством проекции на неоднозначные стимулы; в интерпретациях рассказов или картинок. Эти методы используют для снижения психологических защит личности. Проективные методики удачно дополняют психометрические, позволяя заглянуть в то, что наиболее глубоко скрыто, ускользает при использовании традиционных приемов исследования.

Иногда семейство карт так и называют «проективные». Как видим, МАК соответствуют признакам проективного метода исследования личности, но не являются валидизированной методикой, в результате применения которой ставится «психологический диагноз».

То, что клиент приписывает изображению на карте определенный смысл, является одной из форм проекции его бессознательного. Бессознательное трактуется, как накопление всех переживаний, воспоминаний и вытесненного опыта. Важным свойством бессознательного личности является его активность, способность вызвать к жизни такие внутренние

процессы и силы, которые могут привести либо к созидательной деятельности, либо к негативной активности и оказаться разрушительными как для самого человека, так и для окружающих его людей [5]. Карты помогают идентифицировать поведенческие паттерны и вытесненные переживания. Каждый новый взгляд на карты может вызвать к жизни новый смысл. В этом контексте карты используются как безопасный инструмент для личной проекции, что необходимо в консультативной работе.

Еще один важный психологический механизм лежит в основе действия МАК как консультативной методики – идентификация. Процесс идентификации способствует вовлечению клиента в консультативную беседу на основе обсуждения картинки. Термин "идентификация" происходит от латинского слова «*identificare*», что в переводе означает "отождествление". В большинстве отечественных и западных психологических работ идентификация определяется как уподобление, отождествление с кем-либо, с чем-либо в двух аспектах:

- как распознавание образа – идентификация объекта по ряду признаков, отнесение какого-либо объекта к определенному классу объектов;
- как отождествление с кем-либо, с чем-либо на уровне личности.

В ходе применения МАК осуществляются оба эти процесса: клиент распознает образы согласно своей картине мира и отождествляет себя с «героем» или объектом на карте. Именно на основе идентификации и проекции у клиента по поводу картинки возникает множество ассоциаций, которые связаны с внутренним миром личности, с неосознаваемыми его частями. Можно выделить следующие уровни такого погружения, связанные со стадиями консультативного процесса:

- осмысление картинки (идентификация образов),
- узнавание в образах соответствующих проблем (диссоциированная идентификация проблем);
- осмысление проблем, их частей, причин, возможных путей разрешения на метафорическом уровне (структурирование и осмысление личных проблем),
- перенос результата метафорической работы в жизнь (принятие решения на реальном жизненном уровне). Такое решение часто возникает неожиданно (вроде бы говорили на отвлеченные темы по поводу картинок), воспринимается как магическое послание бессознательного, как озарение – внезапный инсайт.

В свою очередь механизмом идентификации выступают ассоциации, которые возникают у клиента при рассматривании картинки. Для уточнения работы карт как инструмента консультанта сравним метод ассоцииро-

вания в МАК с методом свободных ассоциаций, предложенным З. Фрейдом и ассоциативным экспериментом К. Г. Юнга.

З. Фрейд предлагал клиентам на сеансе свободно высказываться о том, что приходит в голову. На основе действия принципа доминанты свободные ассоциации (лат. *associate* – присоединять) вовсе не свободны и обязательно приводят к высказываниям на значимую проблемную тему (к болезненному очагу). З. Фрейд использовал целый ряд понятий типа «цепь ассоциаций», «нити ассоциаций», «ход или линия ассоциаций» для того, чтобы описывать пути так называемых «свободных ассоциаций» [5].

К. Юнг разработал экспериментальный метод для выявления личных комплексов посредством исследования ассоциаций или связей, кажущихся с первого взгляда случайными. По мнению К. Юнга, его исследования, посвященные комплексам и их индикаторам, полностью подтвердили существование бессознательного, вытесненного материала, а также открытые Фрейдом травматические, казалось бы, полностью забытые переживания. Ассоциативный эксперимент К. Юнга (Jung C., 1906) - проективная экспериментально-психологическая методика, использованная им для раскрытия присущих человеку аффективных комплексов. Сущность эксперимента связана с исследованием латентного периода речевых реакций-ассоциаций на слово-раздражитель. В эксперименте фиксируется увеличение латентного времени реакции на «эмоционально заряженные» для испытуемого слова.

Известны многочисленные варианты ассоциативного эксперимента, зависящие от характера раздражителя и предопределенности в инструкции способа ответной реакции. Если Фрейд применял открытый им метод свободных ассоциаций, прежде всего, для исследования у пациента личностного бессознательного, то интерес Юнга к комплексам привёл его к открытию архетипов, обитающих в коллективном бессознательном [5]. В таблице 1. приведено сравнение этих методов по определенным признакам. Таким образом, МАК имеет особенности, как в стимуляции ассоциирования, так и в способах работы с ассоциациями по сравнению с описанными аналитическими методами исследования бессознательного:

- в отличие от метода сводных ассоциаций МАК позволяет более целенаправленно и быстро получать информацию о содержании бессознательного клиента;
- в отличие от ассоциативного эксперимента, МАК позволяет не только диагностировать скрытый аффект, но и работать с ним.
- МАК – инструмент, который позволяет использовать как психоаналитические идеи, так и многие другие (гештальт, НЛП, когнитивная психология и др.).

Таблица 1

Сравнительная характеристика ассоциативных методов исследования
внутреннего мира клиента

Сущность ассоциативного метода	Авторы, исходные позиции	Психологический механизм метода	Результат
Метод свободных ассоциаций: клиент на сеансе свободно высказываться о том, что приходит в голову	Предложен З.Фрейдом на основе идей о функционировании бессознательного, о защитных механизмах	Течение ассоциаций управляется принципом доминанты болезненного очага в сфере бессознательного: у кого что «болит», тот о том и говорит	Обнаружение скрытого содержания бессознательной части личности, рост самосознания клиента, инсайт
Ассоциативный эксперимент: испытуемому предлагается как можно быстрее отвечать на набор слов-стимулов любым словом, которое приходит ему в голову	Предложен одновременно К.Г.Юнгом, М. Вертгеймером и Д. Кляйном для исследования мотивации личности, обнаружению зон значимых переживаний, комплексов	Вытесненные, скрытые влечения и «аффективные комплексы» испытуемого можно обнаружить по его реакциям на стимулы. Возникающие ассоциации регистрируются по их типу, частоте однородности, времени между словом-стимулом и ответом испытуемого. Также фиксируются невербальные проявления (поведенческие и физиологические реакции)	Способствует обнаружению значимых сфер переживаний, комплексов. Метод фиксирует скрытое содержание, прежде всего значимость переживаний
Метафорические ассоциативные карты. Возможен как свободный рассказ клиента по картинке, так и более узконаправленные, структурированные техники, позволяющие клиенту продуцировать ассоциации на выбранные картинки	Предложены в содружестве Э. Раманом, Д. Шлихтером, М. Эгетмейером. (1985). В дальнейшем разрабатывались психологами разных стран, научных направлений. Базируются на явлениях проекции бессознательного, идентификации, метафоричности образов (архетипичности)	Мультимодальная сенсорная стимуляция, метафоричность образов, ассоциативное исследование проблем, диссоциация от проблем, идентификация с героями на карте, перенос в реальность	Способствуют установлению психологического контакта, ослаблению защит, обходу реакций сопротивления. Приводят к инсайтам, осознанию вытесненной информации, изменению эмоциональных состояний, переоценке целей, путей преодоления, уточнению внутренней картины мира

Задачи психолога-консультанта при работе с МАК – наблюдать, учитывать, интерпретировать направленность и «знак» ассоциаций клиента (негативные – позитивные), их ширину и глубину относительно конкретного значимого образа. Соответственно, главным инструментом работы с картами являются определенные коммуникативные техники: побуждение «разговора с картой», уточнение, перефразирование, выслушивание, резюмирование, вопросы различного типа в зависимости от стадии погружения в консультативный процесс.

На каждой стадии консультативной работы с МАК рационально применять соответствующие вопросы, побуждающие клиента к ассоциированию (этап идентификации образов), оценке и исследованию символов проблем (этапы идентификации и осмысления проблем), исследования путей решения личных проблем (этап принятия решения).

В названии карт присутствует слово «метафоричные», что прямо указывает на еще одно явление, благодаря которому карты выполняют свою работу на консультации. Клу Маданя пишет: «Все человеческое поведение может быть так или иначе представлено на языке аналогий или метафор разного уровня абстрагирования» [4]. Какая-то часть внутри нас, так и остается непознанной и не поддается описанию никаких сознательных законов. В этой части содержится знание, что на самом деле многое возможно. В ней есть ресурсы, а ключ к этой части лежит через образы или метафору. Метафора, действуя не напрямую, тем не менее, попадает прямо в цель, и тот опыт, который в ней есть, человек реально проживает. Это становится его опытом.

Д. Трунов [10] выделил основные функции, которые выполняют психотерапевтические метафоры (ПТМ) в консультировании:

1. Экспрессивная функция – клиент с помощью метафоры выражает трудный для вербализации опыт (настроение, чувства, впечатления и т.д.) Удачно подобранная метафора "экономична", поскольку сберегает время и слова, уходящие на объяснения.

2. Диагностическая функция – выбираемые клиентом образы детерминированы его сознательными и бессознательными мотивами. Эта функция широко используется в проективных методах. В транзактном анализе любимая детская сказка трактуется как метафора, помогающая раскрыть жизненный сценарий пациента [1].

3. Диссоциирующая функция – состоит в "овеществлении" проблемы и ее экстерииоризации, то есть "перемещении" проблемы из "внутреннего поля" пациента во "внешнее". Это, во-первых, дает возможность клиенту "увидеть со стороны" свою проблему и самому найти пути ее решения, а, во-вторых, позволяет психотерапевту осуществлять различные терапевтические манипуляции (например, техники гештальт-терапии, НЛП).

4. Поясняющая функция состоит в том, что благодаря символическому замещению абстрактных понятий и приданию им "осязательной" формы, облегчается восприятие и усвоение различных психологических понятий.

Достаточно часто клиент не готов рассказать все о своих «скелетах в шкафу» или не может точно описать, что с ним происходит. В этих случаях мы можем работать как бы без содержания, предлагая клиенту найти карты, метафорически отображающие проблему или состояние, а потом преступаем к их описанию. Причем диагностические возможности здесь таятся как в самой композиции карточного набора, так и в процессе непосредственного выбора карт клиентом с учетом последующего описания и интерпретации карт. Использование метафоры карт является экономическим (с точки зрения затраты времени и сил) и экологическим (с точки зрения безопасности клиента) способом работы с клиентом, добавляющим разнообразие в инструменты психотерапевтической работы [3].

Метафоричность изображений МАК позволяет клиенту воспринимать проблемы на расстоянии, диссоциированно, что снижет сопротивление, позволяет обойти психологические защиты. Зрительные метафоры карт несут в себе множественные возможности воздействия на внутренний мир клиента, а подкрепленные словесными метафорами, становятся еще сильнее. Метафоричность карт проявляется как на уровне восприятия клиентом картинки, так и на уровне его общения с психологом: можно свободно говорить о негативе на картинке, не связывая его с собой; можно сочинять истории о героях, исследовать их проблемы, искать пути выхода из сложных ситуаций и т.д. Кроме того, основываясь на постулатах гуманистической (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мэй и др.) и позитивной психологии (М. Селигман), изучающих те черты характера и особенности человеческого поведения, которые характерны для удовлетворённых, счастливых людей, не обременённых психическими нарушениями, можно утверждать, что работа с МАК представляет собой интегративный подход к пониманию проблемы, роли клиента и консультанта в ее решении. Исходя из того, что каждый человек имеет ресурс в себе, Мартин Селигман, предложил при работе с клиентом, сконцентрировать внимание на положительных эмоциях, субъективном ощущении счастья, оптимизме, жизненной силе, источниках удовлетворенности жизнью, позитивных чертах характера человека и, проанализировав социальные структуры, способствующие счастью и развитию, прийти к решению личностной проблемы. Исходя из этого, работа с МАК предполагает:

- опору на ресурс в самом человеке;
- полное, погруженное внимание клиента и к клиенту в неразрывном единстве с активным слушанием друг друга;

- фокусировку не на поиске патологии клиента, а на его силе, способностях, возможностях и задатках;

- поиск ресурсов к решению проблемы либо выращивание и ресурса, и нового паттерна поведения из маленького зернышка, присутствующего, либо посеянного в клиенте [8].

Наше бессознательное всегда знает, как правильно поступить, как найти выход из сложившейся ситуации, какой выбор сделать, нужно только научиться к нему прислушиваться. Метафорические ассоциативные карты в этом случае выступают незаменимым проводником и помощником. Работа с картами связана с феноменом "инсайта". В рамках клиент-центрированной терапии К. Роджерс подчеркивал, что инсайт объединяет несколько типов восприятия: восприятие взаимосвязей между ранее известными фактами; восприятие всех побуждений с точки зрения их естественных взаимосвязей (самопринятие). Подлинный инсайт включает позитивный выбор тех целей, которые принесут наибольшее удовлетворение клиенту [5]. Карты помогают клиенту расширить, как по вертикале (например, в иерархии значимых переживаний), так и по горизонтали (анализ взаимосвязей проблемы с разными областями функционирования) представления и знания о самом себе, своей внутренней реальности в целях ее гармонизации. Очевидно, что к картам применим принцип отношения фигуры и фона из гештальт-терапии: наиболее значимые события занимают центральное место в сознании, образуют фигуру, менее важная информация отступает на задний план и образует фон. Ф. Перлз применил это положение к описанию функционирования личности [5]. Применительно к МАК на основании закономерности фигуры и фона можно констатировать, что ни одна карта не имеет определённого или "правильного" значения. Только человек, который вытянул карту, может толковать ее значение, выделять главное: «Хозяин карты – хозяин рассказа».

Выводы: Таким образом, важными функциями карт в консультативном процессе являются:

- целенаправленное исследование внутреннего пространства клиента, его проблемных зон при помощи ассоциаций клиента, выделяемых им образам;

- метафорические интервенции, которые помогают найти пути и ресурсы преодоления проблем.

В консультативном процессе с помощью МАК достигаются такие эффекты как: установление доверия; актуализация переживаний клиента; его самораскрытие; установление контакта с внутренними частями личности; исследование его ценностей и мотивов; обнаружение вытесненного материала; инсайт, рефрейминг, структурирование проблемы; поиск путей решения и ресурсов; обогащение личных смыслов; расширение кар-

тины мира; получение метафорической обратной связи. Эти эффекты возможны на основании психологических явлений, которые задействованы в МАК: проекции, идентификации, ассоциирования, инсайтов клиента, выделения в материале фигуры и фона, диссоциации от проблем, снижении уровня защитных механизмов, метафорического воздействия.

Наряду с достаточно обоснованным пониманием теоретических основ работы МАК, практические алгоритмы применения карт в индивидуальной и групповой работе пока остаются нечеткими и недостаточно аргументированными. Поэтому перспективу работы в направлении «формализации» метода МАК мы видим, во-первых, в обобщении опыта применения карт в индивидуальном консультировании, во-вторых, в алгоритмизации приемов индивидуальной работы с МАК.

Литература

- 1.Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн; пер. с англ. А. Грузберга. — М.: Эксмо, 2012. — 352 с.
- 2.Бурлачук Л. Ф. Введение в проективную психодиагностику / Л.Ф. Бурлачук — К.: Вища школа, 1998. — 48 с.
- 3.Киршке В. Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества / В. Киршке. — OH Verlag, 2010. — 240 с.
- 4.Маданес К. Стратегическая семейная терапия / Маданес К.; пер. с англ. — М.: Класс, 1999. — 272 с.
- 5.Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 2006. — 944 с.
- 6.Попова Г.В. Алгоритмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании / Г.В. Попова, Н.Э. Милорадова // Актуальні напрямки сучасної практичної психології і психотерапії: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. — Х.: ХНУВС, 2013. — С. 57-60.
- 7.Ткач Р. Индивидуальное и супружеское консультирование с помощью сказки «Царевна-лягушка» / Р. Ткач. — СПб.: Речь, 2011. — 93 с.
- 8.Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Селигман М.; пер. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. — 368 с.
- 9.Степанова Л. Метафорические ассоциативные карты: теоретические основания. http://www.b17.ru/article/metaphorical_association_cards_the_new/
10. Трунов Д. Использование метафор в психотерапевтической работе / Д. Трунов // Журнал практического психолога. — 1997. — № 1. — С. 14-20.