

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>От автора</b> .....	6
<b>Упражнения для индивидуального консультирования</b> ..	17
Упражнение «Знакомство» .....	17
Упражнение «Мой путь» .....	18
Упражнение «Какой я?» .....	19
Упражнение «Развилка» .....	20
<b>Упражнения для групповой работы</b> .....	21
Упражнение «Моя роль» .....	21
Упражнение «Каким меня видят окружающие?» .....	22
<b>Упражнение из сказкотерапевтической методики</b> .....	24
<b>Методика использования карт для полевой работы (расстановочной или шаманской)</b> .....	28
<b>Заключение</b> .....	30

Взять мир в руки и поступать с ним так, чтобы эти действия наполняли и укрепляли душу, — вот сильный поступок дикого духа.

*Кларисса Пинкола Эстес  
Бегущая с волками. Женский архетип  
в мифах и сказаниях*

## ОТ АВТОРА

Дорогие друзья, в руках вы держите мою авторскую колоду, которая называется «Я и Мир». Родилась она из фантазии. Будучи практикующим психологом и одновременно художником, я всегда мечтала о создании такой колоды МАК, в которой на фоне разных уголков нашего мира, будут возникать такие разные люди. Мне кажется, что сочетание точности фото и недосказанности рисунков дает максимальный простор для самоисследования и применения в психологической практике.

Находясь в одной точке земного шара, в одном физическом теле и проживая изо дня в день похожие бытовые действия и ситуации, мы начинаем думать о себе как о величине постоянной. Тогда как на самом деле мы очень многогранны и внутренне богаты во всех смыслах этого слова.

Миссия этой колоды — по мановению руки переносить вас в разные уголки нашей чудесной планеты и помогать посмотреть на себя новым взглядом. Открывать то, что, возможно, вы о себе никогда не знали. А возможно догадывались, но боялись признаться.

Колода состоит из 70 карт — 35 мужских образов и 35 женских. Я постаралась сделать их максимально разными по цветовому решению, настроению, окружению и образам.

Для кого будет полезна колода «Я и Мир»? Для психологов, психотерапевтов, тарологов и таро-растановщиков (как вспомогательная колода), других помогающих практиков и для любого человека, желающего самостоятельно найти ответы на свои вопросы. Любой человек имеет право на развитие и самопознание. Это наше с вами базовое право.

Тем, кто работает с колодой самостоятельно-карты могут помочь развить эмоциональный интеллект и навык саморефлексии, которые в нашей современной западной культуре зачастую приглушены и недооценены. Особенно телесные сигналы. В то время как тело является нашим самым честным советчиком. Во время работы с колодой постарайтесь сесть максимально удобно и прислушивайтесь к своим телесным ощущениям.

Обратившись к этой колоде, вы сможете работать в индивидуальном и семейном консультировании, групповой и тренинговой работе, проводить МАК-расстановки в чистом виде или в сочетании с колодами Таро.

И даже сочинять сказки или отправляться в путешествия за потерянными кусочками души.

Самое главное, о чем важно помнить при работе: метафорические ассоциативные карты работают с подсознательным материалом и каждый человек, глядя на одну и ту же карту, будет ощущать что-то свое и тут консультанту важно не приносить собственные проекции. Так, например, образ собаки у одного будет ассоциироваться с дружбой и игрой, у другого — с опасностью, у третьего — с неприятными обязанностями по уходу за питомцем, а для четвертого собака — это сила и связь с тотемным животным.

Примерный алгоритм работы с метафорическими ассоциативными картами:

*Если вы используете карты для самопомощи, я настоятельно рекомендую использовать включенный диктофон для записи речевого потока. Так как в процессе описания вы можете озвучи-*

*вать какие-то непривычные вещи и ощущения, от которых мозг потом может начать «открещиваться», которые он попросту может забыть. А на аудиозаписи все сказанное будет присутствовать. Говорю по опыту, буквально через пару минут человек не может поверить, что он именно это говорил. И часто такая реакция является показателем того, что мы попали в какой-то важный и исключенный сознанием материал.*

1. Постарайтесь отключить логическое мышление, можно три раза глубоко вдохнуть и выдохнуть перед работой.

*«Вдох помогает ощутить эмоции. Желая оградить себя от чувств, мы задерживаем дыхание».*

*Кларисса Пинкола Эстес*

2. Начните описывать все, что изображено на карте, простыми словами (так, как вы описывали бы увиденное ребенку 5–7 лет).

3. После описания проговорите, что вы чувствуете. Постарайтесь описать и свои чувства, и ощущения в теле. (Например: «Я чувствую смятение, тревогу и небольшую тяжесть в стопах» или «Я ощущаю ликование и в то же время опасаясь его проявить»).

4. Определитесь, с кем из персонажей или предметов с карты вы ассоциируете себя.

5. Опишите состояние этого персонажа или предмета.

6. Постарайтесь протянуть петлю в реальность — «Как это связано с моим вопросом к колоде



и какое послание для моей реальной ситуации может нести этот персонаж/предмет и его окружение?»

7. Подумайте, как можно воплотить это метафорическое послание в жизнь реальным способом?

К примеру, если бы я вытащила из колоды карту с русалкой в море, возможно я описала бы ее так (но надо иметь в виду, что описание одной и той же карты в разных состояниях и в контексте разных запросов, может быть совсем разным):

На карте я вижу русалку, плавающую в море позади нее воздушный шар. Много разноцветных облаков. Мне кажется, это закат. Глядя на картинку, я чувствую внутри тишину с некоторыми оттенками беспокойства. Как затишье перед бурей. Я ассоциирую себя с русалкой, я так же,

как она, с одной стороны — готова открываться (об этом говорит ее едва прикрытая грудь), но с другой стороны — не совсем готова это сделать и как будто жду знака со стороны, что здесь безопасно и мне ничего не грозит. Может быть поэтому русалка косится на шар? Она не знает, чего ждать от тех, кто летит на нем? Если говорить о моей реальной ситуации, то она очень схожа с описанием, данным выше. Вроде бы уже есть готовность к новому опыту, но присутствует и оглядка на реакцию окружающих. Как это может помочь мне в решении моего вопроса?

Что бы я посоветовала русалке? «Попробуй посмотреть, что будет дальше, ты хорошо ныряешь в глубину и в случае тревоги всегда успеешь нырнуть в свою стихию и там пересидеть опасность, если таковая появится. Но не отказывайся от нового опыта, иначе так и будешь жалеть, что не попробовала».

И тогда какой совет я могла бы дать себе на основании этой карты? «Лучше сделать и получить опыт, чем не сделать и гадать, как это могло бы быть».

Аналогичным образом вы можете работать с любой картой из этой колоды или с любой другой метафорической картой. Конечно, если ваш навык саморефлексии еще не развит, то лучше делать это в тандеме со специалистом помогающей профессии. Но никто не запрещает вам учиться и самостоятельно находить помощь и опору внутри себя, искать ответы на вопросы, которые точно есть внутри. Ни один психолог не сможет ответить на эти вопросы за вас.

Если вы хотите совместить карты из этой колоды с картами из других колод, то можно,

например, взять колоду, изображающую какие-то сюжетные действия. И тогда карты из колоды «Я и Мир» будут отвечать на вопрос «Кто?», а карта из дополнительной колоды — на вопрос «Что делает?».

Также метафорические карты замечательно совмещаются с системой Таро. Поскольку карты Таро четко структурированы и разделены на категории (Старшие Арканы, фигурные карты и номерные) и имеют фиксированные значения, то они могут дополнять работу с МАК или наоборот.

Например, вы можете взять карту из колоды «Я и Мир», чтобы посмотреть, как вы выглядите в своем энергетическом состоянии в контексте данного запроса, а из колоды Таро достать карту причины — «Почему это именно так?» или «Что привело к тому, что в данном вопросе я действую

как персонаж этой метафорической карты?». Вы даже можете рассказывать целые истории, используя колоду «Я и Мир» и любую колоду карт Таро, которая вам по душе.

Ниже я приведу несколько авторских практик использования колоды, но помимо них вы можете использовать эту колоду в любых случаях, когда вам необходимы изображения людей.