



Привет, дорогой друг!

Меня зовут **Марина Остер**, я коуч, автор и ведущая трансформационных программ. С метафорическими картами я работаю с 2013 года и считаю их замечательным инструментом для честного и глубокого разговора с собой.

Тема этой колоды – **внутренний ребенок**, то есть та часть нашей личности, которая отражает эмоциональный и интуитивный опыт в детстве, когда мы воспринимали мир вне рамок логического мышления, ориентировались на свои ощущения, эмоции и инстинкты. Как писал известный американский психотерапевт Чарльз Уитфилд: *«Это часть нас, которая в высшей степени жива, энергична, креативна и реализована. Это наше подлинное Я – то, кем мы являемся на самом деле».*

Наш внутренний ребенок – это все те эмоции, убеждения, потребности (часто неудовлетворенные), желания, которые были сформированы в детстве и влияют на наше поведение во взрослом возрасте. Понимание этой части себя помогает лучше разбираться в себе, осознанно принимать решения, строить более гармоничные и взрослые отношения. О внутреннем ребенке обычно вспоминают, когда испытывают сильные неприятные эмоции. Тогда гово-

рят о неудовлетворенных потребностях и о том, чтобы стать самому себе тем мудрым взрослым, которого хотелось бы иметь рядом в детстве.

Сталкиваясь с нежелательными эмоциями, стоит спросить себя:

1. *Что я сейчас чувствую?*
2. *Сколько мне в этом чувстве (эмоции, ощущении) лет?*

Чаще всего первый интуитивный ответ соответствует примерному возрасту, когда мы испытали эту эмоцию настолько ярко, что она стала определять наши реакции на похожие события.

К теме внутреннего ребенка обращаются, как правило, в рамках терапии с психологическими травмами, полученными в детстве. Для глубокой проработки и исцеления я, конечно, рекомендую консультироваться со специалистами помогающих профессий. Но начать знакомство со своим внутренним ребенком, исследовать его желания, подружиться с ним, поддержать себя в моменты грусти, разочарования, обиды вы можете уже сейчас, используя эту колоду.



ЧТО ТАКОЕ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ

МАК — метафорические ассоциативные карты — инструмент самопознания, исцеления, проявления скрытого или забытого нами. Это способ разговора с собой, поиска ответов, подсказок, знаков в своем подсознании. Метафоры и ассоциации помогают фокусироваться не только на уровне размышлений, но и на уровне воображения. За счет этого МАК позволяют более смело и четко взглянуть на ситуацию.

Есть небольшая (или большая) хитрость: рассказывая о том, что видим на карте, мы как будто немного снимаем с себя ответственность. *«Это же карта, это не я!»* Благодаря этому оказывается легче идти в глубину, появляется решимость смотреть туда, куда раньше не хотелось, становится проще отвечать на неудобные вопросы.

КАК РАБОТАТЬ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ КАРТАМИ

С картами можно работать «в открытую» (выбирая карты, глядя на изображения, ориентируясь на свои ощущения и то, как та или иная картинка отвечает на наш вопрос) и «в закрытую» (выбирая карты, не глядя на изображения, рубашкой вверх). Открытый формат хорошо подходит для того, чтобы снять тревожность при первом взаимодействии с метафорическими картами. Работая «в закрытую» же, можно быстрее углубиться в проблему.

Если вы взяли карту и она вам не понравилась или, более того, вызывает настолько неприятные ощущения и ассоциации, что вы не хотите дальше ее рассматривать и работать с ней, не надо себя заставлять. Такое вряд ли произойдет с нашей колодой. Но если все же случится, просто отложите карту и вытяните другую. Может, чуть позже, когда вы объясните для себя новую карту, вы по-другому взглянете на первую. **Главное, чтобы вам было комфортно.**

Важное правило работы с МАК: только хозяин карты является автором интерпретации. В МАК нет верной или неверной трактовки. Это **проективная методика**, а значит, каждый, кто смотрит на карту, проецирует на нее свои воспоминания, мысли, чувства, истории и актуальные проблемы.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОЛОДОЙ

Шаг 1. Для начала сформулируйте запрос – вопрос, на который вы хотели бы получить подсказку, ответ. Аспект своей жизни, который хотели бы исследовать. Для удобства его лучше записать. Не забывайте, что МАК – не гадальные карты, поэтому не стоит задавать общие вопросы, на которые можно однозначно ответить «да» или «нет», а также специальные, направленные на получение конкретной информации («Когда?» и «Где?»).

Примеры вопросов, которые можно задать себе:

- ◆ Как я чувствую себя сейчас?
- ◆ Что мне поможет восстановить свой ресурс?
- ◆ Какая часть меня сейчас требует особого внимания?
- ◆ Какую свою детскую историю я могу исцелить сейчас?
- ◆ Чего хочет мой внутренний ребенок?
- ◆ На чем в себе мне важно сейчас сфокусироваться?
- ◆ Как я могу себя поддержать?
- ◆ Что нового я могу сейчас о себе узнать?

Шаг 2. Посмотрите на картинку, опишите ее так, как если бы рассказывали о ней человеку, который ее не видит. Отметьте детали и цвета, упомяните персонажей. Для удобства можно опираться на следующие вопросы:

- ◆ Что вы видите на карте?
- ◆ Опишите персонажа/персонажей.
- ◆ Что они делают? Зачем?
- ◆ Какие чувства, эмоции вызывает эта карта?
- ◆ Какие ассоциации, воспоминания всплывают?
- ◆ Что на изображении вам нравится? Что нет? Что бы вы добавили / убрали?
- ◆ Как вам кажется, что происходит на карте?
- ◆ Что на карте случилось минуту назад? Что будет через пять минут?