







4







7





Введение

Так сложилось, что карты сопровождали меня всю жизнь начиная с самого раннего детства. Вначале это была игральная колода, потом появились карты Таро, а в последние несколько лет и метафорические ассоциативные карты (МАК), ставшие для меня настоящим открытием.

Я серьезно увлеклась этим новым направлением психологии, прошла профессиональное обучение у очень сильных специалистов. И даже успела побывать на онлайн-интенсиве с Моритцем Эгетмейером — создателем метода МАК. В конце концов я решила разработать собственную систему МАК, которая бы полностью закрывала все мои профессиональные запросы. Так появилась авторская колода «Женские сказочные архетипы».

По своему функционалу она представляет собой нечто среднее между классическими МАК и инструментами сказкотерапии — направлениями, которые сегодня особенно востребованы в арт-терапевтической практике. Классические

МАК — наборы карт с изображениями людей, животных, абстракций или ситуаций, с помощью которых можно глубже погрузиться в бессознательное и помочь человеку найти скрытые проблемы и переживания. И в этом метод МАК очень созвучен методам сказкотерапии, в которых сказка рассматривается как некий код или метафора. Именно поэтому при создании «Женских сказочных архетипов» я стремилась объединить два метода и сделать работу с колодой более универсальной.

Эта система подходит людям любого возраста. При желании ее можно использовать даже как развивающую настольную игру, например «Угадай сказку» или «Какой герой изображен на картинке».

Очень надеюсь, что колода МАК «Женские сказочные архетипы» поможет людям, активно интересующимся внутренним миром и духовным развитием, лучше понять себя, а для профессиональных психологов станет удобным рабочим инструментом.

С уважением, психолог Алла Бородина



МАК

и сказкотерапия

Внешне колода МАК «Женские сказочные архетипы» напоминает игральные и гадальные карты, но на деле это очень эффективный инструмент психотерапии.

Почему? В основе любой колоды МАК лежит проективный метод психодиагностики, в рамках которого человек проецирует внутренние переживания во внешний мир. Например, одна и та же картинка с мороженым может вызвать у трех человек совершенно разные ассоциации: у одного — о недавней простуде, у другого — о любимом детском лакомстве, у третьего — о том, что он сегодня еще не ел.

Именно за счет такой «простоты» МАК значительно облегчают получение нужной нам информации, в отличие от других проективных методик, требующих создания образов с нуля (например, рисование, которое нравится далеко не всем).

Когда человек видит готовую картинку на карте, у него без дополнительных усилий сами собой возникают некоторые ассоциации. Рассуждая об этих ассоциациях, проговаривая переживания, связанные с ними, человек может обнаружить то, что спрятано глубоко в его подсознании, или то, что соотносится с текущим эмоциональным состоянием либо запросом.

Именно так и работают эти карты. Но при чем же здесь сказки?

Сказкотерапия основывается на том, что бессознательное развивается и проявляет себя по определенным архетипичными схемам, ограниченным по количеству и узнаваемым. Эти схемы очень удобно изучать в форме сказок. Поэтому сказкотерапия — это, по сути, форма глубинной психотерапии, доступная и в бытовом, прикладном ключе.

Специалисты в области сказкотерапии утверждают, что для взрослых сказки оказываются даже нужнее и полезнее, чем для детей, потому что воспринимаются человеком одновременно на двух уровнях — сознательном и бессознательном. Также сказки легко обходят механизмы психологической защиты. А механизмы защиты и стереотипы поведения и восприятия у взрослых людей выражены куда сильнее, чем у детей. Сказки позволяют полноценно прожить их, принять и решить целый ряд психологических проблем.

Получается, что выход в пространство игры (МАК) и мифа или мифического персонажа (сказка) очень хорошо стимулирует творческий потенциал человека, проецируя многие проблемные моменты его жизни и судьбы на сказочного героя. А сопровождающие этот процесс эмоциональное насыщение и искреннее сопереживание героям повествования позволяют снять имеющуюся блокировку на определенные эмоции (например, «мальчики не плачут» и другие шаблонные установки) и забытые детские травмы.



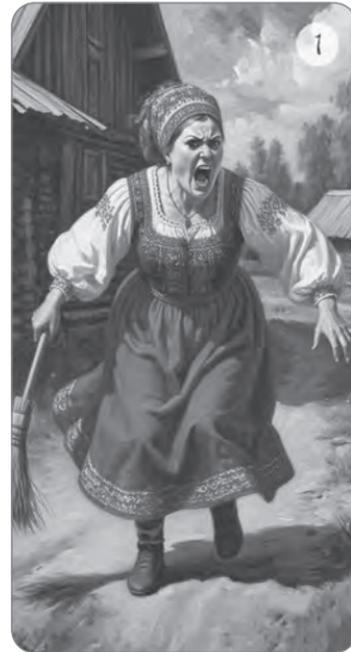
1. Авдотья Лиходеевна

Одноименная сказка

Сказка *«Авдотья Лиходеевна»* (иногда встречается под названием *«Лиходейка»* или *«Злая жена»*) говорит о том, что *«злая жена хуже ада»*.

Жил-был купец с женой Авдотьей Лиходеевной. Была она злая, сварливая и жадная, мужа тиранила, а слуг истязала. Однажды купец не выдержал и сказал в сердцах: *«Чтоб тебя, лиходейку, сам черт унес!»* Тут явился нечистый и забрал Авдотью в ад. Но даже там ее злобный нрав не изменился. Она гоняла бесов метлой, заставляла их перекладывать угли, приказывала чертям варить кисель, да такой кислый, что они плакали.

Черти с женщиной совсем измучились и решили вернуть ее мужу, пообещав за это мешок золота. Купец согласился, но когда открыл мешок дома, то увидел:



вместо золота в нем Авдотья. Так и остался он с женой, а черти обрадовались, что избавились от нее.

Образ Авдотьи — архетип Ужасной Матери или Тени (по Юнгу). Она разрушительница порядка (в доме и в аду). Сказка невольно фиксирует женский бунт против патриархальных рамок: «лиходейство» героини — это гротескная форма несогласия с ролью покорной хозяйки, предупреждение о последствиях подавления женской агрессии.

Интересно, что Авдотья не колдунья: ее сила — чисто психологическая. Это делает образ уникальным для фольклора: героиня страшна не магией, а неукротимостью характера.



2. Айна «Лунный Медведь»

Сказка «**Лунный Медведь**» подчеркивает тему материнской любви, жертвенности и веры в чудо.

Давным-давно высоко в горах жил Лунный Медведь. Он был могучим и мудрым существом, а его шерсть сияла подобно лунному свету. Люди считали, что один волос с его груди обладает магической силой и может исцелить любую болезнь или исполнить самое заветное желание.

Однажды к Лунному Медведю пришла женщина. Ее звали Айна, и она была готова на все, чтобы спасти своего больного ребенка. Она поднялась высоко в горы, преодолев холод и усталость, и нашла логово Лунного Медведя. Айна поклонилась ему и попросила дать ей один волос. Она была готова заплатить за него любую цену.



Лунный Медведь сказал ей, что она смелая женщина, если готова на все ради ребенка, и позволил вырвать волос, но предупредил, что при этом она испытает ту же боль, что и он. Айна, собрав всю свою решимость, схватила волос и вырвала его. Медведь застонал от боли, но не остановил женщину. Вырванный волос засиял ярким светом, и Айна поняла, что ее ребенок будет спасен.

Айна поблагодарила Лунного Медведя и вернулась в деревню. С помощью волоса она исцелила ребенка, а затем использовала оставшуюся магию, чтобы помочь другим людям.

Образ Аины олицетворяет архетип Матери, готовой на все ради своего дитя. Ее действия продиктованы глубокой любовью и желанием спасти ребенка — так проявляется материнский инстинкт. Этот инстинкт — один из самых сильных в человеческой природе, часто заставляющий людей жертвовать собой ради благополучия детей. Это пример безусловной любви, которая не требует ничего взамен и готова преодолевать любые препятствия.

В сказке Айна обращается к Лунному Медведю — существу, связанному с природой и космосом. Она верит в магию и чудеса, что говорит о ее открытости к иррациональному и творческому подходу в решении проблем. Этот момент также

подчеркивает готовность Айны к самопожертвованию, что является важным аспектом личности и делает ее фигурой, объединяющей в себе черты Заботливой Матери и Героини.

Айна — сложный образ, сочетающий силу, любовь, жертвенность и мудрость. Ее история может служить примером того, как человек, движимый высшей целью, способен преодолеть любые препятствия.

