

ИНСТРУКЦИЯ

АРХЕТИПЫ  
РУССКИХ  
СВЯЗОВ

50

МЕТАФОРИЧЕСКИХ  
КАРТ



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

# ←←← ПРАВИЛА →→→

Карты, которые вы держите в руках, путеводные и вещице. Это значит, что они могут показать дорогу и действительно глубокие образы из вашего личного бессознательного и из коллективного, родового. Не рекомендую их использовать для праздного любопытства, хотя, конечно, они легки в понимании и с удовольствием будут рассказывать сказки, если вам особо нечего спрашивать.

Если нет внутреннего запроса или заветного желания, путь к которому вам нужно проложить, то можно обратиться к картам так:

- Покажите мои текущие ЗАДАЧИ.
- Покажите мое текущее СОСТОЯНИЕ.
- Покажите мои РЕСУРСЫ И ДАРЫ.

Мы порой нуждаемся в зеркале для наших бессознательных процессов, и карты могут послужить этим самым зеркалом.

Важно! Карты не описывают реальные события из вашей жизни. Они говорят о состоянии и роли вашего бессознательного. Например, Кощей Бессмертный или Огненная река – это метафора внутреннего состояния, а не реальный человек или событие. Мы работаем только с внутренними значениями. Хотя ваши запросы и желания могут быть очень реальными и конкретными.

Список вопросов в помощь вам написан дальше.

## **КАК ЖЕ РАБОТАТЬ С КАРТАМИ?**

1. Мы выбираем желание, цель, к которым нужна подсказка или путь. Можно использовать карты не для диагностики, а для терапии.
2. Держим образ желания, цели в голове либо записываем их на бумаге. Они должны быть конкретными, измеримыми, действительно нужными. Хотя карты работают даже не с конкретными аб-

страктными вопросами вроде «Как стать счастливым?» или «В чем смысл моей жизни?».

Дальше наша дорога разветвляется. Можно вытягивать карты вслепую.

3. Вытаскиваем карты до позитивной и приятной, той, которая символизирует ваше желание и намерение. Важно не останавливаться на карте, которая вызывает сомнения. Сомнения означают, что путь не закончен и цель не достигнута. Ведь нам не нужно, чтобы в конце все было не очень хорошо? В этом и состоит трансформационная работа с бессознательным. Слушайте себя. Не жадничайте: если сразу выпала карта, которая вам нравится, рекомендую остановить набор карт. Вытаскивайте не глядя и сразу же смотрите на рисунок.
4. Если карт оказалось больше семи или восьми, пересматриваем намерение, желание. Такое количество означает,

что ваш образ размыт и бессознательному сложно увидеть путь достижения цели.

5. Если вы вытащили несколько карт, то стоит рассмотреть их значения. Первые одна или две карты показывают ваше состояние в начале пути. Точка отсчета, ваше настоящее. Там могут быть уже решенные задачи, имеющиеся ресурсы и опыт или задачи, которые вас занимают сейчас. Следующие несколько карт, тоже одна или две, а может, больше — это этапы и ресурсы для решения насущных проблем. Снегурочка, Кощей, Змей Горыныч больше похожи на задачи, а вот Шапка-невидимка или Емеля — это описание состояний, которые могут помочь справиться с задачами. Вы сами определяете, какое количество и какие. Последняя карта — это то состояние, которое поможет достичь цели. Его стоит изучить. Попробовать поиграть в образ.

Еще один вариант работы с картами — в открытую.

6. Сразу выбираем из колоды образ вашей цели, задачи. Может быть, вам нужно победить Кощея Бессмертного или найти Путеводный Клубок. К этой задаче так же в открытую выбираете ресурсы для решения и результат, который хотите получить. В такой форме можно работать с другим человеком, ребенком, клиентом: расспрашивать о том, как выглядит его желание и что ему нужно, чтобы его реализовать. Тут мы переходим в арт-терапию и даже коучинг.

И напоследок самый необычный вариант работы с картами. Поиск ответа на вопрос «Кто я?». Это описание ролевой модели, с которой вас ассоциирует бессознательное. Не на всю жизнь, конечно, а на текущий момент: в той жизненной ситуации, в которой вы находитесь.

7. Выбираем из колоды вслепую девять карт. Раскладываем в три ряда, по три карты в каждом.
  - Самый нижний ряд — то, как вас видит мир.