

Саша СНЫТЬ

# Русская душа

Метафорические карты для любителей  
книжной классики



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056  
С53

В оформлении колоды использованы изображения, созданные с помощью AI-модели Recraft.

**Снить, Саша.**

С53 Русская душа. Метафорические карты для любителей книжной классики/ С. Снить. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — Литературная колода. Подарочное издание с картами и книгой (большая коробка).

ISBN 978-5-17-166578-4

Эта уникальная колода метафорических ассоциативных карт погружает вас в многогранный мир русской литературы. Каждая карта — это ключ к глубоким эмоциям, философским размышлениям и ярким образам.

Колода объединяет в себе цитаты из произведений и визуальные метафоры, которые раскрывают суть персонажей, сюжетов и тем: от Николая Карамзина до Дмитрия Пригова.

Колода в подарочной коробке с подробной инструкцией порадует литературных энтузиастов, склонных к рефлексии.

УДК 379.8  
ББК 77.056

ISBN 978-5-17-166578-4

© Снить С., 2026  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это особые **карты с изображениями**, предназначенные для размышлений, рефлексии, медитации и других психологических задач.

В отличие от гадальных карт, у МАК нет заранее заданных значений — каждый человек сам наделяет карту смыс-

лом, опираясь на собственные ассоциации и опыт.

Сегодня МАК широко применяются в психологии, коучинге, арт-терапии и даже в образовательной и творческой сферах.

Эта колода приглашает в путешествие вглубь себя. Дорога пролегает через историю русской литературы: от Карамзина до Пригова.

## Происхождение и история МАК

Идея использовать картинки для работы с воображением и чувствами возникла не на пустом месте. **Проективные методы в психологии** были известны задолго до появления МАК — достаточно вспомнить тест Роршаха с чернильными пятнами или тематический апперцептивный тест (ТАТ), где испытуемым предлагают придумать рассказ по картинкам. Однако сами метафорические кар-

ты как наборы для широкой аудитории появились лишь во второй половине XX века.

**Создателем первых МАК** принято считать канадского художника и искусствоведа **Эли Рамана**. В 1970-х он задумал необычную колоду карточек не для терапии, а ради популяризации искусства. Раман хотел, чтобы люди смогли поддержать искусство в руках — рассматривать небольшие ре-

продукции картин и получать от этого эстетическое удовольствие. Эту первую колоду Раман назвал «ОН Cards» — «Ох», что отражало звук удивления. По замыслу автора, человек скажет «ох!» от восхищения красотой изображений, а на деле — от внезапного инсайта при их рассмотрении.

Неожиданно для самого художника **каждый, кто брал эти карты в руки, начинал искать в изображениях свой собственный смысл.** Люди строили ассоциативные цепочки и находили ответы на волновавшие их вопросы, словно **получали подсказку из собственного подсознания.** Понимая ценность такого эффекта, Эли Раман объединился с психотерапевтом **Джозефом Шлихтером,** и вместе им удалось превратить обычные художественные карточки в полноценный **психотерапевтический инструмент.** Первая официальная колода МАК была издана в Канаде в **1981 году** под названием

«ОН» — в честь той самой реакции удивления, которую вызывали карты.

Настоящую известность метод получил чуть позже, когда в **1982 году** немецкий психотерапевт и издатель **Мориц Эгетмейер** познакомился с колодой ОН и решил использовать ее в работе. Эгетмейер начал распространять метафорические карты среди психологов, дополнять новые издания методическими рекомендациями. С его легкой руки МАК стали применяться во многих странах Европы и мира, вышли десятки разных наборов. **Сегодня метафорические ассоциативные карты — международный феномен:** по оценкам специалистов, в мире насчитывается около **700 разных колод,** и продолжают появляться новые. Со временем свои авторские МАК начали создавать и психологи в других странах, сформировались национальные «школы» (канадская, немецкая, израильская, российская и т. д.). Темы

и образы карт стали самыми разнообразными — от абстрактных сюжетов до культурных символов. Например, существуют коло-

ды, посвященные архетипам сказок, семейным отношениям, детским переживаниям, а также образам классической литературы.

## Для чего используются метафорические карты

**Метафорические карты** нашли применение в самых разных сферах, где важна работа с образом и метафорой. Прежде всего, это инструмент в практической **психологии и психотерапии**. Психологи разных направлений — гештальт-терапевты, клинические психологи, арт-терапевты, коучи — используют МАК как вспомогательное средство для общения с клиентом. **Главная цель** — помочь человеку выразить и осознать то, что сложно сформулировать словами: скрытые эмоции, внутренние конфликты, подсознательные образы.

В **психологическом консультировании и терапии** карты помогают в решении множества задач. Например, с их помощью можно мягко и безопасно исследовать **отношения с близкими**, восстановить в памяти забытые или вытесненные воспоминания, раскрыть **причины тревожности**, поискать внутренние ресурсы для преодоления кризиса. Когда клиент стесняется или боится прямо говорить о проблеме, разговор об образе на карте позволяет обсудить ситуацию **в переносной форме**, через метафору. Это снижает тревогу и сопротивление: человек

рассказывает о том, что **видит на картинке, как бы со стороны**, и невольно описывает свои чувства и переживания.

Коучи и тренеры по развитию также активно используют метафорические карты. В коучинге изображения служат для постановки целей и поиска мотивации: клиент, глядя на картинку, легче формулирует свои стремления, видит ситуацию под новым углом. Существуют даже специализированные **коучинговые колоды**, где собраны образы достижения целей, дорог, вершин и т. п., помогающие в работе над личностным ростом. Например, карта с горной вершиной может навеять размышления о карьерной цели, а изображение моста — о переходе через жизненные трудности. **Бизнес-тренеры** применяют такие метафоры на командных тренингах, чтобы сплотить команду или найти нестандартные решения задач.

В **арт-терапии и творческих практиках** метафорические карты используются как инструмент самовыражения и вдохновения. Арт-терапевты могут предлагать клиенту выбрать карту, которая отражает его настроение, а затем, например, нарисовать продолжение сюжета или сочинить историю по этой карте. Таким образом, готовое изображение становится отправной точкой для творчества и диалога. Особенно полезны МАК в работе с теми, кто **не уверен в своих художественных способностях**: не каждый решится сразу рисовать красками, а вот выбрать готовую картинку и рассказать о своих чувствах по ней проще. Кроме того, **образные карты** часто применяют в **образовании** — например, учителя литературы используют их для обсуждения характеров персонажей или развития воображения у детей. В групповой работе карты помогают начать разговор: участники вытягивают случайное изо-

бражение и делятся ассоциациями, что служит отличным «размораживателем» общения и способом познакомиться ближе.

Наконец, **самостоятельное использование** МАК тоже весьма распространено. Многие люди приобретают такие карты для **самопознания** и рефлексии. Просматривая изображения и размышляя над ними, человек может лучше понять себя, найти ответ на волнующий

вопрос или просто раскрепостить творческое мышление. МАК нередко советуют применять для **мозгового штурма** или снятия творческого блока: случайная картинка способна подтолкнуть ум к новой мысли. Конечно, работу с глубокими личными проблемами лучше проводить вместе со специалистом, но **для ежедневных инсайтов и вдохновения** метафорические карты доступны каждому желающему.

## Разновидности метафорических карт

За несколько десятилетий появилось огромное разнообразие МАК — по содержанию, оформлению и сфере применения. Карты отличаются **сюжетами изображений, форматом, художественным стилем и назначением**. Рассмотрим основные разновидности:

- **По содержанию образов.** Одни колоды являются **универсальными**, то есть вклю-

чают картинки на самые разные темы — природа, люди, предметы, абстрактные сюжеты. Они подходят для работы практически с любой жизненной ситуацией, потому что среди множества разнородных образов всегда найдется тот, что откликнется у человека. Другие наборы, напротив, **тематические**: посвящены какой-то

одной сфере или идее. Например, существуют колоды, где все картинки связаны с **семейной жизнью** (сцены отношений родителей и детей, пары, дома) — их используют для семейной терапии. Есть наборы с изображениями различных **страхов и опасных ситуаций** — они созданы специально для проработки травм и фобий. Отдельно выделяют **портретные (персонифицированные)** колоды, на которых главные герои — люди или животные. Такие карты помогают в темах самопознания и отношений: глядя на персонажа, клиент описывает его характер, эмоции, а затем замечает эти черты в себе. **Архетипические** колоды тоже относятся к портретным — в них образы людей воплощают архетипы (Мудрец, Шут, Герой и т. д.) или социальные роли. Наконец, немало колод строятся вокруг **мифологических и литературных образов** — как

раз к таким относится и наш набор, посвященный русской литературе. Тематические карты позволяют глубже погрузиться в конкретный сюжет или культуру, и особенно ценны, когда запрос клиента созвучен этой тематике.

- **По формату и носителю.** Классические МАК представляют собой **набор печатных карточек** из картона — обычно в колоде от 50 до 100 карт. Но сейчас появились и **цифровые версии**: многие авторы предлагают колоды в виде файлов для самостоятельной печати или специальные мобильные приложения и сайты, где можно «вытянуть» случайную карту онлайн. Формат не влияет на суть работы — главное, чтобы изображение вызывало отклик. Некоторые колоды продаются с **двойным набором карт**: отдельно картинки и отдельно слова/фразы. Пример — уже упомянутые ON-cards, где помимо 88 карти-

- нок есть 88 карточек со словами. Сочетая их, можно получать забавные или неожиданные комбинации для интерпретации. В других наборах на самих изображениях уже напечатаны названия или короткие **афоризмы** — это придает дополнительное значение, которое тоже включается в работу. Однако большинство классических МАК — **без слов, только образ**, что дает максимальный простор для фантазии.
- **По стилю визуализации.** Здесь различий тоже много: от манеры художника зависит впечатление, которое будут производить карты. Есть колоды с **рисованными иллюстрациями** — акварельные, графические, мультяшные, в стиле комикса или, наоборот, напоминающие картины великих мастеров. Другие комплекты основаны на **фотографиях** — реальных пейзажей, предметов, людей. Фотокарточки выглядят более документально, иногда

вызывают ощущение, будто листаешь фотоальбом. Рисованные же могут быть более условными, сказочными. Также встречаются **абстрактные** изображения (мазки краски, формы и цвета без четких объектов) — они нацелены чисто на эмоциональные ассоциации. Стилль должен быть **эстетически приятен и нейтрален**, чтобы не навязывать готовых смыслов.

- **По функциям и назначению.** Психологи условно делят МАК на несколько типов **по сфере применения**. Основные категории уже упоминались выше по содержанию:

- ✎ **Универсальные** — подходят для любых ситуаций, так как содержат разноплановые сюжеты без узкой привязки. Их берут, когда нет специализированной колоды под конкретный запрос. **Персоналифицированные (портретные)** — фокусируются на челове-

ческих фигурах, лицах, персонажах. Применяются для понимания себя и отношений: клиент, описывая героя карты, фактически описывает свои чувства или ролевые позиции.

✎ **Ресурсные** — содержат образы **силы, поддержки, возможностей** (природа, сцены успеха, приятные ассоциации). Такие карты помогают человеку найти внутренние ресурсы, обрести уверенность, мотивацию, надежду. Их часто используют при запросах на поиск решения, выход из кризиса, поднятие самооценки.

✎ **Специальные (тематические)** — колоды, созданные **под определенные запросы**: работа с травмой, утратой, конфликтами, страхами, семейными проблемами. Образы в них соответствуют теме: например, на картах для проработки страхов могут быть

изображены грозные тени, темные леса, сцены опасности — все это помогает клиенту безопасно встретиться лицом к лицу со своими страхами и обсудить их. В колодах про семейные отношения будут сцены взаимодействия близких, а в картах для детей — понятные и добрые картинки из детского мира. Узкоспециализированные наборы позволяют **более точно прорабатывать проблему**, хотя поначалу специалисты рекомендуют иметь под рукой и нейтральную универсальную колоду тоже.

Стоит отметить, что **границы между видами МАК условны**. Многие современные колоды можно отнести сразу к нескольким категориям. Например, набор может сочетать ресурсные пейзажи и портреты людей, или быть одновременно полезным и в коучинге, и в терапии. **Главное — цель, с ко-**

торой вы берете карту, и тот смысл, который вы в нее вложите. Универсальность МАК в том, что один и тот же образ мо-

жет служить разным задачам в зависимости от контекста. Поэтому выбор колоды — скорее дело вкуса и конкретной ситуации.

## Как работать с метафорическими картами

Работа с МАК построена на принципах свободы ассоциаций и бережного сопровождения. Жестких правил практически нет — важна гибкость и доверие к ощущениям. Тем не менее, существует ряд подходов и рекомендаций, которые помогают провести сессию эффективно.

Во-первых, использовать карты можно двумя основными способами: «слепую» или «в открытую». При закрытом (слепом) методе карту вытягивают рубашкой вверх, случайным образом, не глядя. Такой подход ближе к гаданию, ведь вы-

бор полностью оставляется случаю. Некоторые практики любят элемент сюрприза, но изначальная идея МАК — дать человеку свободу выбирать образ, который его зацепит. Поэтому чаще применяется **открытый метод**: карты раскладываются картинками вверх, и клиент сам просматривает и **выбирает то изображение, которое откликается внутренне**. Это может быть самая приятная картинка или, напротив, тревожная — важно, что **выбор осознанный**. Иногда сочетают подходы: сначала человек тянет несколько карт случайно, а потом из них

выбирает ту, что лучше соотносится с ним прямо сейчас.

Во-вторых, **алгоритм сессии** с МАК строится вокруг клиента. Общий план работы с картами может выглядеть так:

1. **Определение запроса.** Сначала важно четко понять, с чем вы собираетесь работать. Это может быть вопрос (что меня сейчас беспокоит?), цель (чего я хочу достичь?) или ситуация из жизни. Четко сформулированный запрос поможет сфокусировать последующую работу. Например, клиент решил исследовать проблему трудностей в общении с начальником.
2. **Выбор карты.** Далее предлагают выбрать карту — либо случайно, либо из разложенных на столе. **Доверьтесь интуиции:** обычно человек сразу тянется к тому образу, который резонирует с его скрытыми чувствами. В нашем примере с начальником клиент, пролистав колоду,

может выбрать картинку, на которой изображены, скажем, **два персонажа: один громко высказывает претензии, а второй ссутулится.** Даже если на картинке совсем другая сцена, клиент найдет в ней отражение своей ситуации.

3. **Описание и ассоциации.** Выбранную карту внимательно рассматривают. Психолог или ведущий предлагает обсудить: *«Что вы видите? Кто или что изображено? Что происходит на картинке?»* Вначале идет описание фактов (это важно, чтобы человек погрузился в образ). Затем начинаются **ассоциации:** *«Какие чувства вызывает у вас этот образ? Что напоминает из вашей жизни? Как это связано с вашей ситуацией?»* Здесь нет неверных ответов — вы говорите все, что приходит на ум, даже если это неожиданно или странно. Любая мельчайшая деталь может оказаться значимой. Веду-

щий может задавать наводящие вопросы, но **не интерпретирует карту за клиента** и никак не оценивает его ответы. Все значения рождаются только у того, кто работает с образом.

4. **Интерпретация и инсайт.** По мере обсуждения у человека складывается **метафорическая история**, связанная с его запросом. Например, клиент может сказать: «Мне кажется, что на карте я — тот ссутулившийся персонаж, а кричащий — мой начальник. Я ощущаю давление и уныние...». Далее, размышляя, он может вдруг понять: *«Этот второй человек мог бы встать ровнее и сказать о своих чувствах — на картинке ему ничего не угрожает. Возможно, и мне стоит попробовать спокойно высказать свою позицию начальнику...»* Появляется **озарение, новое видение ситуации**. Карта, таким образом, сы-

грала роль триггера для сознания — помогла взглянуть на проблему со стороны и найти решение внутри себя.

5. **Закрепление результата.** В конце сессии полезно подвести итог: чему научил этот образ, какие решения приняты. Иногда клиенту предлагают придумать **название для карты** применительно к своей истории — это помогает закрепить инсайт. В нашем примере человек может озаглавить картинку как «Время проявить себя». При самостоятельной работе полезно сделать записи в дневнике: какие карты вытянули, какие мысли возникли, к каким выводам пришли.

Стоит подчеркнуть, что **строгих канон в работе с МАК нет**. Каждая сессия проходит уникально, следуя за клиентом. Опытные фасилитаторы часто импровизируют: могут предложить вытянуть **несколько карт** — например, одну карту как