

Дженнифер Митчелл

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОРАКУЛ

РУКОВОДСТВО



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Митчелл, Дженнифер.**M67** Психологический Оракул : руководство / Дженнифер Митчелл, Оксана Добрук, Элеонора Хуснутдинова. — Москва : Эксмо, 2026. — 152 с. + 70 карт. — (Метафорические карты. Моделируем будущее).

«Психологический Оракул» — это колода метафорических карт, созданная для психологических раскладов. Она предназначена не для предсказаний, а для глубокого внутреннего диалога. Авторы колоды — Дженнифер Митчелл, Оксана Добрук и Элеонора Хуснутдинова — профессиональные психологи, тарологи и преподаватели с многолетним опытом работы и обучения тысяч студентов. Колода помогает заглянуть вглубь себя, распознать сложные чувства и прикоснуться к скрытым смыслам, находящимся за пределами привычного восприятия.

УДК 133.3
ББК 86.42

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ. МОДЕЛИРУЕМ БУДУЩЕЕ

Митчелл Дженнифер, Добрук Оксана, Хуснутдинова Элеонора ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОРАКУЛ РУКОВОДСТВО

Главный редактор **Р. Фасхутдинов**
Руководитель направления **М. Виноградова**
Ответственный редактор **Е. Пиннингтон**
Менеджер проекта **А. Бурлакова**
Компьютерная верстка **В. Безкровный**
Страна происхождения: Российская Федерация
Шяргарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123208, Россия, г. Москва, ул. Звенигородская, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Ноты продаж: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фабрика «Издательство «Эксмо» ЖСК
123208, Российская Федерация, Москва, Звенигородская ул., д. 1, корпус 1, 20 кабинет, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Ноты продаж: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Телефон факса: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ruИнтернет-магазин: www.book24.ruИнтернет-магазин: www.book24.ru

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДД-Алматы»,
Казахстан Республикасы импортер ұйымы «РДД-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по правам интеллектуальной собственности в Республике Казахстан: ТОО «РДД-Алматы»
ТОО «РДД-Алматы», Алматы, ул. Димитрова, 3-а, литер Б, офис 1.
Дистрибутор в Казахстане Республикасы импортер ұйымы «РДД-Алматы» ЖШС.
Алматы, Димитровская көшесі, 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (777) 225-59-60/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Содержание публикации соответствует изданию согласно законодательству РФ
о товарных знаках, патентах и авторских правах на объекты интеллектуальной собственности.
Товарный знак и логотипы РФ являются частью интеллектуальной собственности и распространены на территории РФ.
Публикация является частью интеллектуальной собственности и распространена на территории РФ.
<http://eksmo.ru/copyright/>

Публиковано в Российской Федерации / Ресей Федерациясында жарияланды.
Сertifikaция материалдары.

Дата изготовления / Подписано в печать 25.11.2025.
Формат 84x108¹/₆₄. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,99.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-226358-3



9 785042 263583

eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»**БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА — лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomborabooks



bomborabooks

bomborabooks

bomborabooks

© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-226358-3

Предисловие

Приветствуем тебя, дорогой друг!

Ты держишь в руках колоду, созданную специально для психологических раскладов. Мы разработали Психологический Оракул не как инструмент предсказания, а как пространство для внутреннего диалога. Эта колода – приглашение заглянуть вглубь себя, услышать голос своей психики, распознать чувства, которые трудно назвать, и прикоснуться к смыслам, скрытым под поверхностью обыденного.

Дженнифер Митчелл, создатель проекта, психолог, преподаватель, эмоционально-образный терапевт, предприниматель и основатель Высшей Школы Таро. 13 лет работы с картами Таро, 7 лет преподавания и более 8000 учеников. Высшая Школа Таро получила знак качества GetCourse и вошла в ТОП сильнейших школ, повлиявших на всю отрасль онлайн-образования.

Оксана Добрук, таролог, психолог, психоаналитический терапевт. Более 6 лет опыта работы с клиентами, более 3 лет преподавания. Автор и методист обучающих программ Высшей Школы Таро. Создатель и соавтор проектов в области карт Таро и Оракулов.

Элеонора Хуснутдинова, психолог, таролог, эмоционально-образный терапевт с опытом работы более 5 лет. Куратор образовательных программ в Высшей Школе Таро. Создатель и соавтор проектов в области карт Таро и Оракулов.

Оглавление

- Что такое Оракул? ♦ 9**
Как работает
Психологический Оракул? ♦ 10
Карты и значения ♦ 11
1. Побег в иллюзии ♦ 12
 2. Разум на крючке ♦ 14
 3. Отрицание сексуальности ♦ 16
 4. Запретное влечение ♦ 18
 5. Признание ничтожности ♦ 20
 6. Защитные механизмы ♦ 22
 7. Желание мести ♦ 24
 8. Отречение от рода ♦ 26
 9. Страх зависимости ♦ 28
 10. Чувство несуществования ♦ 30
 11. Потребность в Спасителе ♦ 32

12. Темная сторона ♦ 34
13. Побег из тюрьмы ♦ 36
14. Ложь как фантазия ♦ 38
15. Возвращение домой ♦ 40
16. Почему я? ♦ 42
17. Жизнь как спектакль ♦ 44
18. Вопрос власти ♦ 46
19. Запуск гнева ♦ 48
20. Сыворотка правды ♦ 50
21. Выученный оптимизм ♦ 52
22. Ребенок внутри ♦ 54
23. Жажда близости ♦ 56
24. Ледяное сердце ♦ 58
25. Влечение к опасности ♦ 60
26. Слепота к изменениям ♦ 62
27. Размытые границы ♦ 64
28. Смена ориентиров ♦ 66
29. Избегание решения ♦ 68
30. Лгать, чтобы выжить ♦ 70
31. Агрессия как защита ♦ 72

- 32. Синдром спасателя ♦ 74
- 33. Скованные одной цепью ♦ 76
- 34. Игра в догонялки ♦ 78
- 35. Сам себе Санта-Клаус ♦ 80
- 36. Между хочу и надо ♦ 82
- 37. Эстафета нелюбви ♦ 84
- 38. Собрание осколков ♦ 86
- 39. Путешествие в прошлое ♦ 88
- 40. Анестезия от боли ♦ 90
- 41. Хранительница секрета ♦ 92
- 42. Недоверие ♦ 94
- 43. Жажда превосходства ♦ 96
- 44. Безусловная любовь ♦ 98
- 45. Отказ от себя ♦ 100
- 46. Духовное и материальное ♦ 102
- 47. Вина и долг ♦ 104
- 48. Потребление ♦ 106
- 49. Защита границ ♦ 108
- 50. Сублимация ♦ 110
- 51. Взрослый ребенок ♦ 112

- 52. Пренебрежение ♦ 114
- 53. Стадность ♦ 116
- 54. Отрицание утраты ♦ 118
- 55. Последний герой ♦ 120
- 56. Слепая зона ♦ 122
- 57. Украденный голос ♦ 124
- 58. История одной болезни ♦ 126
- 59. Бездонный колодец ♦ 128
- 60. Пустой холст ♦ 130
- 61. Темная мать ♦ 132
- 62. Глухой телефон ♦ 134
- 63. Пустота внутри ♦ 136
- 64. Поиск истины ♦ 138
- 65. Перегруз информацией ♦ 140
- 66. Разрушение авторитетов ♦ 142
- 67. Поиск одобрения ♦ 144
- 68. Мазохизм ♦ 146
- 69. Вампиризм ♦ 148
- 70. Точка отрыва ♦ 150
- Заключение ♦ 152

Что такое Оракул?

Оракул – это инструмент для самопознания, глубокой рефлексии и диалога с подсознанием. Он не предсказывает будущее, а помогает раскрыть внутренние ресурсы, осознать скрытые мотивы и найти ответы в себе. Каждая карта отражает архетипические образы, эмоции и состояния психики, становясь зеркалом вашего внутреннего мира. Колода подходит как для самостоятельного использования, так и для работы с терапевтом/клиентом или в группе.

Как работает Психологический Оракул?

Оракулы существуют с древности как мост между сознательным и бессознательным. В отличие от гадальных систем, психологический оракул не предлагает готовых ответов – он задает вопросы, побуждая к внутреннему диалогу.

Карты отражают то, что уже есть в вас, но не всегда осознается. Их образы – это язык архетипов, понятный психике на глубинном уровне. Значение карты меняется в зависимости от вашего запроса. Книга предлагает базовые трактовки, но ключ в ваших ассоциациях.

ЭТА КОЛОДА БЫЛА СОЗДАНА СПЕЦИАЛЬНО:

- ◆ для самостоятельной рефлексии
- ◆ для работы с психологом/терапевтом
- ◆ для творческих и медитативных практик



**КАРТЫ
И ИХ
ЗНАЧЕНИЕ**

ПОБЕГ В ИЛЛЮЗИИ



ЗНАЧЕНИЕ КАРТЫ

Эта карта символизирует стремление человека уйти от реальности, погружаясь в мир фантазий и иллюзий. На психологическом уровне такое поведение может быть защитным механизмом, позволяющим избежать болезненных эмоций, стресса или травматичных воспоминаний. Когда реальность становится слишком сложной или угнетающей, человек может искать утешение в мечтах, воображении или даже зависимостях.

Однако важно понимать, что долгосрочный побег в иллюзии может привести к изоляции и утрате связи с окружающим миром. Карта призывает к осознанию своих чувств и проблем, а не к их подавлению. Она предлагает обратить внимание на то, что именно заставляет вас искать укрытие в иллюзиях. Это может быть страх, неуверенность или неудовлетворенность текущей жизненной ситуацией.

Работа с этой картой может помочь вам выявить источники своих иллюзий и начать процесс интеграции этих переживаний в свою жизнь. Применяйте ее как приглашение к саморефлексии: какие аспекты вашей жизни требуют внимания? Как вы можете создать более здоровый баланс между мечтами и реальностью?

РАЗУМ НА КРЮЧКЕ

- 2 -



ЗНАЧЕНИЕ КАРТЫ

Карта говорит о состоянии, когда ум человека оказывается в ловушке навязчивых мыслей и тревог. Психологически это может проявляться как постоянная самокритика, страхи или беспокойство о будущем. Человек может чувствовать себя зажатым в рамках собственных убеждений, что мешает ему принимать решения и двигаться вперед.

На уровне подсознания карта указывает на внутренние конфликты и неразрешенные проблемы, которые продолжают висеть в сознании. Это состояние может быть связано с чувством вины, стыда или страхом перед неудачей. Важно осознать, что такие мысли могут исказить восприятие реальности и препятствовать личностному росту.

Работа с этой картой предлагает вам проанализировать свои мысли и эмоции. Задайте себе вопросы: что именно удерживает вас в этом состоянии? Какие убеждения мешают вам двигаться вперед? Она напоминает о важности заботы о своем психическом здоровье и необходимости находить баланс между умом и сердцем.