

Магический помощник

ИРИНА ОРДА



**МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
АССОЦИАТИВНЫЕ
КАРТЫ:**

**КЛЮЧ
К ВНУТРЕННИМ
РЕСУРСАМ**

МЕТОДИКА РАБОТЫ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.3
ББК 86.42
О-65

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Орда, Ирина.

О-65 **Метафорические Ассоциативные Карты: Ключ к внутренним ресурсам. Методика работы / Ирина Орда. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 160 с. — (Магический помощник).**

ISBN 978-5-17-159074-1

Сегодня у нас есть огромный выбор возможностей: от получения новых знаний и навыков до выбора карьеры по душе и продвижения в любой сфере деятельности. Однако многие из нас сталкиваются с тем, что, несмотря на этот выбор, им просто не хватает энергии и мотивации для реализации своих целей. Вместо того чтобы стремиться к большим достижениям, мы часто находимся в режиме «выживания» или «выжидания». Почему так происходит?

Одной из причин может быть нехватка тех внутренних ресурсов, которые помогают нам двигаться вперед. Наше внутреннее «топливо» часто уходит на ежедневную рутину и стрессы, а не на развитие и радость.

Практики и упражнения, предложенные в этой книге, помогут вам открыть доступ к своим внутренним ресурсам, чтобы вы могли направить энергию в нужное русло и начать двигаться к своим целям с новой силой!

Данная книга — универсальная, несмотря на то что в качестве примеров для работы в ней будут упоминаться карты из колоды, посвященной теме ресурсов, все изложенные в ней сведения и предложенные практики вы можете применять при работе с любой другой колодой.

УДК 133.3
ББК 86.42

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-159074-1

© Орда И., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	4
МАК — Метафорические Ассоциативные Карты. Виды МАК и их применение в психологии	5
Что отнимает ресурсы	14
Подготовительные упражнения для работы с колодой «Ресурсы»	43
Ресурсные практики с метафорическими картами колоды	53
Энергетические ресурсные практики	93
Ресурсные практики для гармонизации отношений с другими людьми	128
Ресурсные практики с Внутренним Ребенком	140

ВВЕДЕНИЕ



Новая колода, посвященная теме обретения ресурсов, — незаменимый инструмент самопомощи, который откроет вам дополнительные источники сил и вдохновит на исполнение самых заветных желаний. Если вы давно хотели изменить жизнь к лучшему, но не решались сделать шаг, — карты помогут вам.

Будут полезны они и тем, кто хочет справиться с ощущением бессилия, «обнуленности» и опустошенности. Это универсальный ключ к источнику энергии, который вернет вам радость жизни, покажет лучшие стороны и поможет принять себя таким, как есть.

Эта колода — совершенно особенная. **В отличие от многих других МАК, в ней нет никаких негативных сюжетов.** Все образы ис-

ключительно позитивны, они вызывают только положительный эмоциональный отклик, дарят новые идеи и направляют мысли на поиск всевозможных ресурсов — энергии, времени, дружеской поддержки, нестандартных путей и потрясающих перспектив.

Данная книга — универсальная, несмотря на то что в качестве примеров для работы в ней будут упоминаться карты из колоды, посвященной теме ресурсов, все изложенные в ней сведения и предложенные практики вы можете применять при работе с любой другой колодой.

МАК — Метафорические Ассоциативные Карты. Виды МАК и их применение в психологии

Метафорические Ассоциативные Карты (МАК) — это набор, или колода карт, где изображены тематические сюжеты.

МАК — это терапевтический инструмент, активизирующий подсознание.

Почему так важно заставить работать подсознание? Подсознание — это своего рода «подвальный этаж» разума, где хранятся прошлые впечатления, опыт, нереализованные идеи, случайные озарения и все то, что вытесняется из сознания, забывается — но тем не менее, влияет на эмоции, поступки и мысли человека.

Психологи и эзотерики считают, что в человеческом подсознании находятся ответы на многие жизненно важные вопросы. Но проникнуть в этот «подвальный этаж» очень непросто: он охраняется с помощью надежных психических защит. Решить эту задачу помогают психотерапевтические методы и инструменты, одним из которых и являются МАК.

В отличие от других колод (к примеру, Таро), в колодах МАК не дается однозначная и одномерная трактовка карт. Образы МАК интуитивно понятны, и каждый человек видит в них что-то свое. **Всматриваясь в каж-**

дый сюжет, прислушиваясь к своим чувствам, выстраивая цепочки ассоциаций, человек получает ответ на свой вопрос и находит путь к решению проблем.

Метафора, ассоциация, проекция. Принцип работы МАК

Как работают МАК? Они задействуют три психических процесса — МЕТАФОРУ, АССОЦИАЦИЮ и ПРОЕКЦИЮ.

Метафора — это образная трактовка ситуации на какую-то тему. Как правило, тема задана уже в названии колоды МАК. Данная колода работает с темой ресурсов. Она помогает найти причины того, что наши ресурсы так быстро иссякают, а также показывает, где можно найти новые ресурсы, как научиться восстанавливать их легко и быстро.

И метафоры этой колоды будут связаны с ресурсами. Чтобы понять, как работает метафора, достаньте из колоды карту № 32.

Мы видим девушку, обнимающую дерево. Карта очень конкретна: она изображает практику, позволяющую восстановить силы. Обнять дерево в лесу, напиться его энергией, почувствовать текущие в нем соки, уйти корнями в землю, чтобы получить мощь земной стихии, и — устремиться кроной ввысь, к небу...

Но что может послужить метафорой такого дерева? Что вы можете «обнять» прямо сейчас? Это может быть какое-то дело, которое приносит вам радость и удовольствие. Причем неважно, что это — хобби или работа. Главное, найти то занятие, которое восстановит ваше эмоциональное состояние, поможет успокоиться и взглянуть на происходящее под другим углом. Одному помогает прослушивание любимой музыки, которая возносит человека на высоты духа — метафорически он оказывается на вершине дерева, которая касается неба. Другому же для успокоения требуется разговор с мудрым, опытным человеком (таким человеком может быть и старший

родственник, и он будет олицетворять корни дерева).

Таким «деревом» может стать даже простое воспоминание о когда-то сказанных словах поддержки в ваш адрес. Такие слова можно не просто вспомнить, но и записать на листке бумаги: это станет видимым напоминанием о том, на что вы можете опереться. У каждого человека метафора будет своя.

В отличие от метафоры, **ассоциация** не привязана к какой-либо теме. Образы свободно текут, выходя один из другого. Если разбирать ту же карту, здесь могут быть самые разные цепочки ассоциаций, например: *девушка-невеста-свадьба-танец...* и т. д. Продолжать цепочку можно до тех пор, пока какое-то слово вам не покажется ответом на ваш вопрос. Возможно, в приведенной цепочке именно слово «танец» будет указанием на нужный ресурс. Действительно, пойти потанцевать — отличная идея. Ритмичное движение под музыку помогает не только сбросить напряжение и отвлечься от депрессивных мыслей,

но и позволяет «встроиться» в ритм жизни, найти себя в этом танце Вселенной.

А что же такое **проекция**?

Проекция в психологии — это перенос собственных подавленных качеств, чувств и мыслей на внешний объект. Например, многие творческие люди, которые в силу каких-то причин не могут позволить себе заниматься творчеством, «переносят» это качество на других. Они восхищаются художниками, артистами, писателями, замечают малейшие проявления творчества в деятельности других людей. Но сами не решаются реализовать свои творческие способности — хотя у них «наметан» глаз на красоту, и они прекрасно разбираются во многих видах искусства.

МАК посредством проекции позволяют увидеть свои «замершие» способности. Когда человек понимает, что у него есть явный талант в какой-то области, он может начать его реализовывать. А творчество — это огромный ресурс, который может подпитывать человека всю жизнь.

МАК и развитие «замерших» способностей

Работа с МАК уникальна еще и тем, что она включает в работу оба полушария мозга. Известно, что разные полушария отвечают за разные роды деятельности. Левое полушарие — это логика. Считается, что у мужчин левое полушарие работает лучше, чем у женщин, именно поэтому мужская энергия ассоциируется с работой мысли, с рациональностью и логическим мышлением. Правое полушарие отвечает за эмоции, ощущения, чувствования. Интуиция, ясновидение, воображение, образы, подсознание, память прошлого — все это хранится здесь, в правом полушарии. Все это более связано с женской энергией.

МАК помогают объединить эти два процесса — логическое мышление и эмоциональный отклик, привести сознание к балансу. Когда логика и чувства уравновешены, сбалансированы, человек может не только мечтать о чем-

то, но и планировать — как реализовать эту мечту. Логика и разум помогают ему осознать свои желания, вспомнить о своих мечтах, открыть «замершие» таланты и творческие способности.

Впрочем, такими «замершими» способностями могут быть не только склонности к какой-либо деятельности. Это могут быть и важные психические способности — в частности, такие, как способность к самовосстановлению. Ведь вопросом «где взять силы?» задавался каждый человек.

Где взять силы?

У нас есть множество возможностей: получение новых знаний и навыков, выбор занятия по душе, продвижение в любой области деятельности. Но не все ими пользуются, и лишь единицы добиваются больших высот — у остальных хватает сил лишь на то, чтобы «выживать». И это при том, что уровень

комфорта в современном мире по сравнению с прежними временами — беспрецедентный. Мы освобождены от множества трудоемких занятий, которые отнимали у наших бабушек и дедушек время и здоровье, заставляя их стареть раньше времени.

Более того, нам доступна информация о любых способах саморегуляции и восстановления. Йога, психология, астрология, эзотерические практики — путей множество, только иди и делай. Но «идти и делать» как раз не получается. Теоретические знания не претворяются в жизнь, и причина этому — нехватка того, что в психологии называется ресурсами.

Именно в отсутствии ресурсов кроется причина того, что взрослые, образованные, компетентные люди всю жизнь «прозябают» на нелюбимой работе, не реализуют свои мечты, а их творческие способности так и остаются нераскрытыми.

И если в молодости еще есть какая-то сила к сопротивлению, и отдельные личности еще пытаются что-то сделать — то ближе к соро-

ка годам эта сила иссякает. Начинается кризис, связанный, в том числе, и с проблемами со здоровьем. Впрочем, дело далеко не всегда в возрасте. Даже дети страдают от нересурсности. Именно поэтому они саботируют свои обязанности: не учат уроки, «залипают» в смартфонах, не могут запомнить то, чему их учат в школе. И здесь надо отметить, что ресурсность детей полностью зависит от родителей. Если родители вымотаны, опустошены, у них нет сил и интереса к жизни — дети «отзеркаливают» и тоже теряют интерес и силы.

Что отнимает ресурсы

У каждого человека есть свой собственный запас энергии, и он на самом деле довольно большой. Сама природа оделила нас жизненными силами, достаточными для того, чтобы прожить долгую, счастливую, полноценную жизнь. Но где все эти силы? Куда они деваются?

Есть четыре энергетических «вампира», которые отнимают у человека ресурсы, данные ему природой.

Вот эти четыре вампира:

- ◆ негативные чувства
- ◆ механизмы защиты и сопротивления
- ◆ житейская энтропия (погружение в быт, ощущение того, что жизнь проходит мимо)
- ◆ насилие над собой, делание чего-то через «не хочу»

Давайте рассмотрим эти аспекты подробнее.

1. Негативные чувства

Самое разрушительное чувство, которое буквально съедает любой запас энергии, — это обида. При этом было бы ошибкой считать, что для того, чтобы избежать потери энергии от обиды, нужно просто перестать обижаться. Все гораздо сложнее. Обида — это реакция человека на какую-то травмирующую ситуацию, где с ним (как ему кажется)