

Психологические карты

Анастасия Арчагова

ЗЕРКАЛО ДУШИ

**Метафорические карты для работы
со скрытыми программами психики**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.964
ББК 88.351
А88

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

Арчагова, Анастасия.

А88 Зеркало души. Метафорические карты для работы со скрытыми программами психики / Анастасия Арчагова. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 192 с. — (Психологические карты).
ISBN 978-5-17-163009-6

Замечали ли вы, что психологические ресурсы человека похожи на воду? Они то текут полноводной рекой, то истощаются, будто пересыхая. Для того чтобы поток нашей энергии не истощался и нам хватало сил для достижения целей, выстраивания гармоничных отношений, быстрого решения любых важных задач, нам нужно понимать, что происходит в нашем внутреннем мире и осознавать, какие скрытые в подсознании программы могут создавать препятствия на пути тока энергии.

В этом вам помогут авторская колода из 64 метафорических карт и подробное руководство, следуя которому вы сможете узнать, что происходит с вашей энергией здесь и сейчас, и найти новые источники силы, чтобы справиться с трудностями, встречающимися на вашем пути.

Работая с метафорическими картами, вы узнаете, какие подводные камни можете встретить на пути самопознания и улучшения своей жизни, и главное — как их обойти!

УДК 159.964
ББК 88.351

ISBN 978-5-17-163009-6

© Арчагова А., 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5	Время	28
Что такое метафорические ассоциативные карты?	6	Запрос	31
Почему МАК работают	7	Достать карту	33
Отличие МАК от другого типа изображений	10	Работа с картой	37
Особенности колоды ВОДА	12	Расклады МАК	50
«Гадание» на МАК	18	Словарь чувств	55
Основные принципы внутренней работы	23	Не травмирую ли я себя проживанием чувств?	71
Цели внутренней работы	25	Как выглядит здоровая интеграция травмы?	79
		Глубинная работа	83

Для специалистов. Основные принципы работы с клиентами с использованием МАК	90	Норма	125
Работа с неясным запросом	100	Закипание	135
Для ведущих групп	102	Глубина, подсознание	139
Техника с использованием МАК «Представление»	103	Переполненность	146
Техника «сильные стороны друг друга»	105	Истощение, недостаток	157
Описание карт	107	Застой	166
Контакт	109	Штиль, пауза	172
Зачатие, начало	123	Очищение	177
		Замороженность	182
		Таяние	185
		Неопределенность	189



Введение

Эта книга — инструкция для погружения в свои мысли и чувства. Она поможет найти ответы на волнующие вас вопросы с помощью МАК Вода. Из этой книги вы узнаете, какие подводные камни вы можете встретить на пути к себе, но главное — как их обойти.

Если вам интересен процесс познания себя, если вы готовы заглядывать глубоко, не боитесь изменений и готовы к тому, что возникающие на этом пути чувства будут не всегда комфортны, то эта книга — для вас.

Что такое метафорические ассоциативные карты?

Метафорические ассоциативные карты (МАК) — это набор изображений, объединенных одной темой. Они предназначены

для свободной интерпретации зрителем — тем, кто смотрит на картинку и испытывает определенные чувства по поводу изображенного сюжета.

Почему МАК работают

Большую часть информации о мире мы получаем через визуальный канал восприятия, то есть зрение. В нашей памяти хранятся целые «библиотеки» картинок. Большинство предметов и людей мы узнаем по внешнему виду. Конечно, есть еще слуховая информация, осязание, запахи и вкусы — но эти чувства у большинства людей менее информативны. Для подавляющей части людей визуальный канал — доминирующий. Поэтому, как только мы видим какой-либо

образ, в нашей памяти автоматически всплывает все похожее. При этом образы у каждого будут слегка отличаться.

Типичный пример — когда нескольким людям говорят: «Представьте себе дом». Каждый вообразит себе дом по-разному. Да, у всех это будет дом, но у одного — многоэтажка, у другого — его дачный домик, у третьего вообще — игрушечный или нарисованный. И у каждого из этих людей одновременно с образами поднимутся какие-то чувства. Например, у того, кто мечтает о домике у моря, это будет, возможно, сладкая надежда на расслабление и уединение; те, кто уже несколько лет строит свой дом, могут испытать гордость, смешанную с усталостью; у того, кто пытается несколько лет продать доставшуюся в наследство бабушкину «избушку на болотах» во Владимирской области — измотанность, тяжесть (а может, уже и отчаяние);

а у риэлтеров — поднимется интерес, предвкушение удачной сделки; у дизайнеров интерьеров возникнет драйв от новой задачи.

Когда мы смотрим на картинку — происходит то же самое. Мы вспоминаем что-то похожее, далее возникает цепочка ассоциаций, затем поднимаются связанные с этим чувства. И этот момент — вход во внутренний мир человека. Потому что у каждого ассоциации, метафоры и чувства — свои.

Первый вопрос при работе с любой колодой: «Что вы видите на картинке?»

Казалось бы, странный вопрос. Допустим, на картинке нарисован стакан воды. Что я вижу? Стакан воды, конечно! Но не все так очевидно. Для человека пьющего граненый стакан с прозрачной жидкостью воспринимается скорее как стакан водки или спирта.

Так что видим мы все по-разному. И не видим, кстати, тоже. Иногда бывает, что какой-то элемент изображения человек просто не замечает. И это тоже информация о внутренних процессах человека.

Это возможно благодаря механизму проекции. Проекция — это общий психологический механизм, с помощью которого субъективные содержания переносятся на внешний объект.

Отличие МАК от другого типа изображений

Существует мнение, что работать как с МАК можно с абсолютно любой картинкой или фотографией. С одной стороны, в целом — можно. С другой стороны — каждое изображение выполняет свои

задачи. Когда художник выбирает сюжет картины, он обычно понимает, чего хочет: это некое ощущение, которое так и просится воплотиться в визуальном образе. Художник стремится «заразить» зрителя своим состоянием. Передать красоту, а иногда и ужас момента. Картина строится по законам композиции. Ни в одном изображении никогда нет ничего случайного. Каждый штрих сделан для того, чтобы произвести определенное впечатление на зрителя. Картина закончена, в ней есть целостность.

Что же касается МАК, то это не самостоятельные изображения, созданные с целью эстетического наслаждения. Создатели МАК вообще не ставят себе задачу «нарисовать красиво». Карты создаются, чтобы вступить в диалог с восприятием зрителя и пробудить ответ. Как сказал один мой знакомый, МАК — это такой набор резонаторов.

Поэтому в профессиональных колодах можно встретить очень триггерные изображения. И это же объясняет часто используемую размытость очертаний, а иногда и вообще абстракции. Это делается для того, чтобы у зрителя было больше свободы в интерпретации изображения.

Особенности колоды ВОДА

Изначально колода родилась из метафоры, которую озвучила Марьяна Олейник на своем «Курсе про ресурс»: ресурсы нашей психики похожи на реку. Я сразу себе представила разные состояния этой реки-ресурса: у кого-то это бурная горная речка, у кого-то высыхающий ручей, а еще у кого-то — широка, как Волга, но может быть и закрытой в трубу маленькой городской речкой. Меня очень

впечатлило это сравнение, и я подумала, что можно сделать целую колоду МАК, основываясь на этой идее.

Похожий образ есть у Джулии Кемерон в книге «Путь художника», он описан так: «Наполняя колодец — оживляю пруд». Это означает напиваться впечатлениями для того, чтобы потом творить.

Вода очень подвижная субстанция, это метафора энергии, чувств и нашей психики вообще. Вода может сносить все на своем пути, переполняясь, заливая огромные территории, — а может литься тонкой струйкой, или едва капать, или вообще превратиться в пар.

Для всех нас образ воды несет свои смыслы.

Большая часть изображений колоды «Вода» амбивалентны. В них можно увидеть и что-то позитивное, и что-то неприятное. Это зависит от взгляда и состояния человека.

Колода достаточно бережная, но не «сладкая» и успокаивающая. Некоторые изображения призваны пробудить сильные чувства. Однако жестких триггеров здесь нет. Даже в самых эмоционально сложных изображениях есть намек на выход и какой-то, пусть и маленький, элемент позитива.

Как и во всех метафорических картах, в картинке есть история, но эта история неоднозначная и неоконченная — и ее начало, развитие и конец создает тот, кто смотрит на карту.

Основная метафора всей колоды заключается в том, что наша психика (чувства и энергия) похожа на воду. Наша душевная жизнь всегда в динамике. Для души меняться — это норма. Какими бы предсказуемыми мы ни казались сами себе или близким, мы движемся, даже если не осознаем наши подсознательные течения.

Как известно, вода пребывает в трех состояниях: замороженном, жидком и газообразном. Что это значит применительно к психике? Замороженность — это образ холода, обездвиженности, возможно стресса. Какие-то чувства «замерзли», замерли. Соответственно, таяние снега и льда — это начало изменений. Таяние, как и внутренние изменения, — процесс всегда дискомфортный. Это разлившаяся вода, затопившая деревни, и обнажившаяся грязная земля. Эта метафора означает, что изменения одного человека неизбежно ведут к тому, что и его окружение меняется. Близкие чувствуют эти процессы, и им могут «падать на голову» подтаявшие сосульки растопленного гнева, и их может задевать ваше половодье чувств. В этом процессе не стоит пытаться «вернуть как было», чтобы снова заледенеть и придать себе понятную