

Дженнифер Митчелл

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОРАКУЛ

РУКОВОДСТВО



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Митчелл, Дженнифер.
М67 Психологический Оракул : руководство / Дженнифер Митчелл. — Обновленное издание. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. + 70 карт. — (Метафорические карты. Моделируем будущее).

ЧИТАЙ
ГОРОД

«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 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОРАКУЛ РУКОВОДСТВО

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *Е. Линнингтон*
Менеджер проекта *А. Буракова*
Компьютерная верстка *В. Безкровный*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шыгарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123508, Россия, г. Москва, ул. Зорька, д. 1, стр. 1, а/о, каб. 2016. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш - Издательство «Эксмо» ЖШС
123508, Россия, Москва каласы, Зорька кыжы, 1-үй, 1-күрмөтү, 20 кабинет, 2016-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түзүү бөлүмү: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «ИД-Алматы».

Казахстан Республикасына импорттаушы «ИД-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и продавец только в рамках программы «ИД-Алматы»

в Республике Казахстан: ТОО «ИД-Алматы»

ТОО «ИД-Алматы», Алматы, ул. Дембровский, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өткізілетін шығармаларды қайтарып

жындатқандар: «ИД-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Altai@yandex.kz

Сведения о подлинности соответствия издания согласно законодательству РФ

о интеллектуальном регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: www.eksmo.ru/certification

Технология, ретушь графики РФ авторамасма сай бағалығына сәйкестік пен растау

үшін мөлшерлері мені кардас Большая книга болды. Тір.: info@ecglib.com

Произведено в Российской Федерации / Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттау жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 30.04.2026.

Формат 84x108^{1/4}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4, 2.

Тираж экз. Заказ



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-245867-5



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.

bombora

bomborabooks

bombora.ru

© Митчелл Д., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-245867-5

Предисловие

Приветствуем тебя, дорогой друг!

Ты держишь в руках колоду, созданную специально для психологических раскладов. Эта колода – приглашение заглянуть вглубь себя, услышать голос своей психики, распознать чувства, которые трудно назвать, и прикоснуться к смыслам, скрытым под поверхностью бытовой обыденной жизни.

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 24 000 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

Введение ♦ 9

Что такое Оракул? ♦ 10

Как работает

Психологический Оракул? ♦ 12

Как эффективно использовать

Психологический Оракул? ♦ 13

Вопросы к Психологическому

Оракулу ♦ 16

Курс по Психологическому

Оракулу ♦ 18

Карты и их значение ♦ 19

1. Побег в иллюзии ♦ 20

2. Разум на крючке ♦ 22

3. Отрицание сексуальности ♦ 24

4. Запретное влечение ♦ 26

5. Признание ничтожности ♦ 28
6. Защитные механизмы ♦ 30
7. Желание мести ♦ 32
8. Отречение от рода ♦ 34
9. Страх зависимости ♦ 36
10. Чувство несуществования ♦ 38
11. Потребность в спасителе ♦ 40
12. Темная сторона ♦ 42
13. Побег из тюрьмы ♦ 44
14. Ложь как фантазия ♦ 46
15. Возвращение домой ♦ 48
16. Почему я? ♦ 50
17. Жизнь как спектакль ♦ 52
18. Вопрос власти ♦ 54
19. Запуск гнева ♦ 56
20. Сыворотка правды ♦ 58
21. Выученный оптимизм ♦ 60
22. Ребенок внутри ♦ 62
23. Жажда близости ♦ 64
24. Ледяное сердце ♦ 66
25. Влечение к опасности ♦ 68
26. Слепота к изменениям ♦ 70
27. Размытые границы ♦ 72

28. Смена ориентиров ♦ 74
29. Избегание решения ♦ 76
30. Лгать, чтобы выжить ♦ 78
31. Агрессия как защита ♦ 80
32. Синдром спасателя ♦ 82
33. Скованные одной цепью ♦ 84
34. Игра в догонялки ♦ 86
35. Сам себе Санта-Клаус ♦ 88
36. Между хочу и надо ♦ 90
37. Эстафета нелюбви ♦ 92
38. Собрание осколков ♦ 94
39. Путешествие в прошлое ♦ 96
40. Анестезия от боли ♦ 98
41. Хранительница секрета ♦ 100
42. Недоверие ♦ 102
43. Жажда превосходства ♦ 104
44. Отложенная жизнь ♦ 106
45. Отказ от себя ♦ 108
46. Отцовская фигура ♦ 110
47. Вина и долг ♦ 112
48. Потребление ♦ 114
49. Защита границ ♦ 116
50. Сублимация ♦ 118

51. Особенный ребенок ♦ 120
52. Пренебрежение ♦ 122
53. Стадность ♦ 124
54. Отрицание утраты ♦ 126
55. Последний герой ♦ 128
56. Сексуализация ♦ 130
57. Украденный голос ♦ 132
58. История одной болезни ♦ 134
59. Бездонный колодец ♦ 136
60. Пустой холст ♦ 138
61. Темная мать ♦ 140
62. Глухой телефон ♦ 142
63. Пустота внутри ♦ 144
64. Поиск истины ♦ 146
65. Перегруз информацией ♦ 148
66. Разрушение авторитетов ♦ 150
67. Поиск одобрения ♦ 152
68. Мазохизм ♦ 154
69. Вампиризм ♦ 156
70. Точка отрыва ♦ 158
- Заключение ♦ 160**



ВВЕДЕНИЕ

Что такое Оракул?

Оракул — это инструмент самопознания, глубокой рефлексии и диалога с подсознанием. Он не предсказывает будущее, а помогает лучше понять себя: увидеть внутренние ресурсы, распознать скрытые мотивы и найти ответы внутри. Каждая карта отражает архетипические образы, эмоции и состояния психики, выступая своеобразным зеркалом внутреннего мира. Работа с колодой позволяет не только осмыслить текущие переживания, но и глубже исследовать причины происходящего.

Оракулы существуют с древности как мост между сознательным и бессознательным. В отличие от классических гадательных систем, психологический оракул не дает готовых ответов, он скорее выносит на поверхность темы, требующие осмысления, и запускает диалог с собой, открывая пространство для более глубокого анализа.

Каждый оракул имеет собственную структуру и логику работы: это не универсальный инструмент, к которому можно обратиться с любым вопросом, а система с четко определенной областью применения.

Как работает Психологический Оракул?

Инструмент, который вы держите в руках, сфокусирован на поиске психологических причин происходящего. Он помогает выявлять глубинные установки, жизненные сценарии, травматический опыт и устойчивые поведенческие паттерны, которые влияют на текущую ситуацию. По сути, это инструмент для анализа внутренних процессов, а не внешних событий.

Поэтому он не предназначен для прогностики, ресурсных запросов, бытовых раскладов или формата «карты дня». Вопросы вроде «Что мне сделать, чтобы стать счастливее?» или «Где взять энергию и силы?» выходят за рамки его функционала. Оракул не дает прямых инструкций и не подсказывает готовые решения, его задача в другом: показать, почему возникает то или иное состояние или ситуация.

При этом работать с ним можно и без психологического образования. Да, глубина интерпретации может отличаться от профессиональной, но ключевые смыслы остаются доступными. Карты и их формулировки изначально разработаны так,

чтобы быть интуитивно понятными и считываться на уровне первого восприятия, постепенно раскрываясь глубже по мере практики.

ЭТА КОЛОДА БЫЛА СОЗДАНА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ:

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

Как эффективно использовать Психологический Оракул?

Мы составили для вас понятный и простой алгоритм работы с психологическим оракулом, который поможет мягко и последовательно погрузиться в анализ своих состояний и внутренних процессов.

1. Сформулировать запрос

Запрос должен быть направлен на понимание причин, а не на получение советов или прогнозов. Список возможных вопросов будет приведен далее.

2. Настроиться на процесс

Постарайтесь переключиться из режима поиска единственного правильного ответа в состояние наблюдения за собой — своими мыслями, эмоциями и телесными ощущениями.

3. Вытянуть карту

Мы рекомендуем в работе с оракулом использовать минимальное количество карт — в идеале придерживаться формата «один вопрос — одна карта». Такой подход позволяет сохранить фокус и не размывать смысл.

Если в процессе появляются дополнительные вопросы, лучше рассматривать каждый из них отдельно и вытягивать на него одну карту. Это делает интерпретацию более точной и глубокой, без перегрузки лишними значениями.

4. Зафиксировать первую реакцию

Это важная часть работы. Она зачастую точнее любого логического анализа, поэтому еще до чтения описания обратите внимание:

- ◆ что вы почувствовали, когда увидели карту?
- ◆ с чем у вас ассоциируется ее название?

- ◆ какие мысли или образы возникли?
- ◆ есть ли внутренний отклик или сопротивление?

5. Прочитать значение карты

Сопоставьте описание с вашей ситуацией:

- ◆ где это уже проявляется в жизни?
- ◆ какие паттерны или сценарии узнаются?

6. Углубить интерпретацию

Задайте себе уточняющие вопросы:

- ◆ откуда это во мне?
- ◆ когда я впервые так начал(а) так реагировать?

Зафиксируйте инсайты. Запишите мысли, осознания и темы, которые вызвали особый отклик (и положительный, и отрицательный). Это поможет закрепить результат и лучше его интегрировать. Не пытайтесь сразу исправить себя или найти быстрое решение проблемы. Задача оракула — прояснить, а не дать инструкцию. Изменения начинаются с осознания и продолжаются уже в работе над собой.