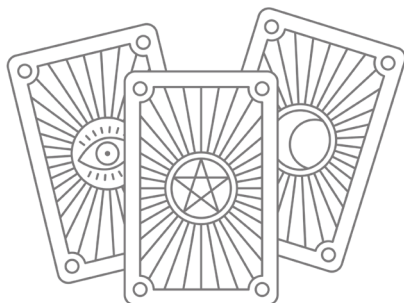


СВЕТЛАНА ОЛЕЙНИК

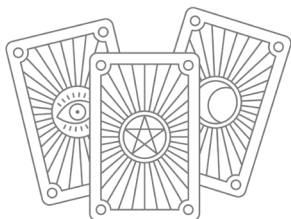
# КОЛОДА МИЛО МАНАРЫ

ПСИХОЛОГИЯ  
ЭРОТИЧЕСКОГО ТАРО



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ  
Москва



## ОБРАЩЕНИЕ СВЕТЛАНЫ

Приветствую вас, мои бесстрашные!

Я даже немного завидую каждому из вас (по-хорошему, конечно) — впереди у вас череда невероятных открытий о себе. Эта книга построена таким образом, что с каждой новой главой мы будем погружаться все дальше в глубины наших представлений о себе.

Можно подумать, что эротическая колода должна касаться только интимной сферы нашей жизни, но это совсем не так. Эротизм карт — это своеобразный инструмент, который позволит нам лучше чувствовать свои границы, выявлять табу, а также поможет определить и расширить наше отношение к себе и Миру.

Это расширение происходит через столкновение со своими защитными механизмами и травмами. Я всегда очень горжусь своими учениками, проходящими этот путь, потому что знаю, что подобные открытия и откровения могут быть очень болезненными, но все же бесценными. И сейчас настала ваша очередь откликнуться на зов вашей внутренней сути и сексуальности!

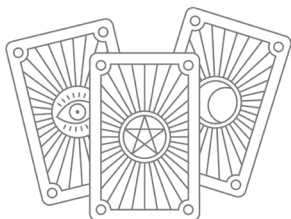
Я очень люблю эту колоду и получаю огромное удовольствие от работы с этим восхитительным инструментом — бережно, нежно, но без-

жалостно. Она отбрасывает в сторону все лишнее и болезненное, позволяет услышать себя, показывая наши истинные желания и потребности.

Все, что вы хотели знать о себе, своей природе и своей сексуальности, но боялись спросить — все в этой колоде! Будет страшно? Да! Страшно интересно! Ведь что может быть интереснее самого себя и своего огромного внутреннего мира с его хитросплетениями из мотивации и желаний — только способность этим управлять.

Это будет по-взрослому! Это будет круто!

*С любовью,  
Светлана Олейник*



# ГЛАВА 1. АЛХИМИЯ ОТНОШЕНИЙ. ПСИХИКА И ТАРО МАНАРА

## СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ И ТЕАТР ВНУТРЕННЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

Сейчас мы с вами находимся в самом начале путешествия, во время которого будем узнавать себя с разных сторон, иногда неожиданных даже для нас самих. Но, чтобы этот путь был продуктивным, нам надо начать с самых основ. Поэтому сперва нам нужно немного разобраться в теории, чтобы мы могли понимать, с чем мы будем иметь дело. Сразу скажу, что в этой книге мы не рассматриваем Таро с точки зрения астрологии, это вообще не наша история. Здесь мы с вами будем делать упор на психологическую составляющую и метафоричность карт. Итак, начнем.

Каждый из нас на протяжении жизни хоть раз сталкивался с ситуацией, в которой ему необходимо было выстроиться с другим человеком отношения, не важно какие: дружеские, любовные или деловые. Но, как правило, мы никогда не задумываемся о том, кто именно внутри нас участвует в этом процессе. Кто этот «Я», который инициирует этот

контакт? Кто в нас ищет привязанность, отклик, понимание? Что есть в другом человеке такого, что привлекает и подсвечивает что-то значимое в нас самих?

Как правило, нас начинает интересовать человек, потому что через то, что нас в нем привлекает или отталкивает, мы получаем доступ к пониманию своего «Я» и раскрытию своей личности.

**Личность** — это не просто набор каких-то абстрактных характеристик, это наш уникальный способ жить в этом мире. Через расклады мы сможем увидеть, как она устроена, какие процессы в ней происходят, что она хочет и чем мотивируется. Нам это важно узнать, во-первых, чтобы научиться понимать себя, а, во-вторых, чтобы построить гармоничные отношения с окружающими.

**Структура личности** — это набор устойчивых элементов: пол, темперамент, характер, способности, особенности восприятия, мышление, память и так далее. За основу описания структуры личности мы берем работы Карла Густава Юнга, родоначальника аналитического подхода в глубинной психотерапии.

К.Г. Юнг был настоящим новатором и работал на стыке таких дисциплин, как психология, философия, астрология, теология, литература, а также обращался к мифологии и Таро. По Юнгу, структура личности состоит из 3 основных компонентов:

- Эго;
- Личное Бессознательное;
- Коллективное бессознательное.

Разберем каждый компонент отдельно.

**Эго** — это своего рода навигатор нашей осознанной жизни, центр, через который мы воспринимаем себя как уникальную личность, отделенную от остального мира. Оно вбирает в себя наши мысли, чувства, воспоминания и ощущения, преобразуя абстрактный опыт в понятную картину окружающего нас мира. Именно Эго отвечает за то, что мы осознаем себя как «Я», различаем себя и других людей. Оно отвечает за

самоидентификацию. Знание себя и своих особенностей — это вообще самое главное в жизни. Сейчас в псевдо-духовных кругах наблюдается тенденция говорить о безусловной любви, об отказе от Эго, из-за чего его начинают приравнять к чему-то плохому, тому, что мешает строить настоящие глубокие отношения по любви.

Это очень большое искажение. Понимаете, как странно это звучит: «отказаться от Эго»? А вы его узнали, прежде чем отказываться? А вы реально, а не фигурально попробуйте отказаться от Эго и при этом постройте отношения, найдите свое место в социуме, заработайте достойные деньги и создайте что-то для людей. Не выйдет... Эго нам не враг, Эго — это то, что помогает нам найти ответ на вопрос: «Кто я?» Наше Эго формирует наши социальные роли, то есть то, что называют *Персоной*.

**Персона** — это «маска», которую мы надеваем, чтобы взаимодействовать с внешним миром, наш «фасад». Сюда относятся социальные роли, то, как мы хотим, чтобы нас воспринимали другие, общественные стереотипы о сексуальности, социальные нормы и так далее. На уровне Персоны мы стараемся соответствовать ожиданиям других, порой скрывая свои истинные желания или, наоборот, устраивая бунт, чтобы показать что-то важное. Такая маска есть у каждого из нас, даже у тех, кто считает, что ни во что не играет — такая вот роль, отрицать наличие роли.

Ошибочно думать, что мы — это только одна определенная роль. Из-за такого неправильного восприятия многие начинают подстраивать себя исключительно под нее, забывая, что за этой маской скрывается многогранная личность. Каждый из нас гораздо шире одной роли, а все женские персонажи в колоде Манара будут способствовать нашему выходу за границы одной роли, позволяя нам быть многоОБРАЗНЫМИ.

**Индивидуальное (Личное) Бессознательное** — это пласт информации, которую мы по каким-то причинам вытеснили из нашего поля

зрения или забыли. Это наша *Тень*. Не надо думать, что это что-то плохое или злое в нас, вовсе нет. Это то, чем мы еще просто не научились пользоваться, или, может быть, страх быть отвергнутыми заставил нас от этого пока отказаться. В *Тени* могут быть не только наши воспоминания, но и наши таланты, которые могут там храниться как бы «до востребования». Сюда же мы относим воспоминания о травмирующих ситуациях из жизни, которые все еще имеют определенное эмоциональное воздействие на нас. В Таро Манара *Тень* проявляется через карты, которые символизируют подавленные желания, внутренние конфликты, скрытые страхи и сексуальные табу, то есть все то, что не вписывается в социальные нормы.

**Коллективное Бессознательное** — это память человечества, общая база данных, накопленная за сотни тысяч лет эволюции. Сюда мы можем отнести сценарии, которые являются общими для всех, даже если мы этого не осознаем. В определенных ситуациях они могут появляться на поверхности нашего сознания, но всегда только в виде символов и образов. Как раз благодаря образам и метафорам мы минуем логику и попадаем напрямую в это огромное хранилище информации, что делает работу Таро Манара крайне точной и эффективной. 22 Старших Аркана в колоде описывают Коллективное бессознательное.

Эти три компонента нашей Личности подобны шкатулке, в которой хранятся бесценные сокровища. Карты в колоде, как вы наверняка знаете, разделены на Старшие Арканы, Младшие Арканы и Придворные карты. Каждая из них — маленький ключик к тайне нашего подсознания, который открывает доступ к драгоценностям.

Первое отделение нашей шкатулки — Сознательное, в котором находятся *Эго* и *Персона*.

Второе отделение — Индивидуальное Бессознательное, где находится сразу целая россыпь драгоценностей: *Тень*, *Анимус*, *Анима* и наша *Самость*.

И, наконец, Коллективное Бессознательное, которое находится в самом дальнем, третьем отделении, где, как бесценные жемчужины, аккуратно сложены универсальные сценарии, или другими словами *Архетипы* (энергетически мощные образы в психике любого человека): Великая Мать, Герой, Мудрец, Смерть и другие. Они проявляются из глубин психики, фигурируют в мифах, снах и легендах и влияют на всю нашу шкатулку: на то, как мы воспринимаем мир, отношения и даже самих себя.

Когда мы работаем с Арканами Таро, особенно со Старшими, мы взаимодействуем с глубокими структурами, потому что карты могут показывать не только наши личные конфликты и переживания, но и силы, которые действуют на нас с позиции Коллективного Бессознательного.

Если представить нашу Личность в виде театра, то каждый её элемент будет исполнять определенную роль. **Персона** — это маска, которую мы надеваем и показываем миру то, что от нас ждут, наше социальное «Я». Сексуальность, проявленную только на этом уровне, можно приравнять к театральности, которая порой переходит в вульгарность и пошлость.

За кулисами правит **Эго** — режиссёр. Это ядро сознания, которое принимает решения, координирует действия и осознает себя как индивидуальность. *Эго* стремится всегда сохранять контроль, но иногда другие силы, например, *Тень*, мешают ему, и тогда начинается сражение между нашими догмами и правилами и реальными желаниями, которые бывают скрыты глубоко внутри. Если наш режиссёр будет слишком строг с собой, то это может привести к подавлению сложных чувств и табуированию своей сексуальности. Именно поэтому нам так важно работать с запретами.

**Тень** — это та часть нашей условной театральной труппы, которую режиссёр стесняется и не хочет никому показывать. Это наши страхи, подавленные желания и слабости. Но вот в чем парадокс: чем больше

мы пытаемся их скрыть, тем настойчивее они будут стараться заявить о себе. Опять же, это не что-то плохое в нас, *Тень* — это то, что мы еще просто не научились задействовать с пользой.

**Анима** и **Анимус** — наши образы внутренних женщины и мужчины. Это союз двух энергий, который мы приглашаем на сцену, когда хотим исследовать себя глубже. Именно на этом уровне происходит принятие или отторжение нашей сексуальности. *Анима* и *Анимус* помогают найти баланс между интуицией и логикой, чувственностью и действием, внутренней мягкостью и внешней силой, а также они отвечают за взаимоотношения с противоположным полом.

И, наконец, **Самость** — дирижер театра, не видимый глазу, но управляющий всеми ролями и музыкой в нашем спектакле. Здесь соединяются Сознательное и Бессознательное, создавая из хаоса мелодию, которая ведёт нас к целостности. *Самость* — это наше истинное «Я». Тут живут вечные роли и сценарии, такие как Солнце, Луна, Мудрец, Воин, Отец, Мать, Дитя, Смерть и так далее. Они не зависят от культуры или времени и связывают каждого из нас с общечеловеческим опытом, напоминая, что наш личный спектакль — только часть большого замысла.

Здесь важно сделать акцент — фундаментальной основой для развития Личности является сексуальность как принцип пола, так как она определяет не только нашу физиологию, но и формирует наше восприятие мира, взаимодействие с ним и осознание себя. Мы ничего не делаем как «средний пол» — наше поведение, мышление и желания всегда окрашены так, как мы воспринимаем свою сексуальную природу. Результат принятия и реализации нашей сексуальности напрямую влияет на все аспекты нашей Личности.

Сексуальность может быть как созидательной Силой, если мы принимаем свой принцип пола и с любопытством познаем себя, так и деструктивной, если она не осознана и не интегрирована в личность, если есть много запретов, страхов, чувства вины и стыда. Отвергая