

СЕВЕРНЫЕ ПРЕДАНИЯ

ЙОНА БАУЭРА



РУКОВОДСТВО

АННА ДУХАРЕВА



МАК МИФ


СЕВЕРНЫЕ ПРЕДАНИЯ

ЙОНА
БАУЭРА

РУКОВОДСТВО

АННА ДУХАРЕВА

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023



УДК 159.9
ББК 88
М54

М54 Метафорические карты «Северные предания Йона Бауэра» / Анна Духарева ;
худож. Йон Бауэр. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 72 с. : ил. —
(МАК МИФ).

ISBN 978-5-00195-975-5

Колода из 50 метафорических ассоциативных карт со сказочными, мифологическими образами шведского иллюстратора начала XX века приглашает в путешествие по волшебному лесу. «Внутренний огонь», «Призраки прошлого», «Переждать бурю», «Внутренний защитник», «Новый дом», «Добрый совет» и другие карты помогут найти ответ на вопрос, поддержат, наполнят момент смыслом и светом.

Авторское руководство психолога Анны Духаревой включает основные принципы работы с МАК и практические упражнения.

Издание дополнено разделом о том, как работать с колодой в групповой терапии.

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

ISBN 978-5-00195-975-5

© Анна Духарева, 2023
© Оформление. ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2023

Йон Бауэр — шведский художник, иллюстрирующий сказки. Его картины не похожи на сказки, которые мы знаем, прошедшие бесконечную редактуру, добрые и поучительные. Его сказки — настоящие. Пугающие, злые, честные и глубокие. А что такое настоящая сказка, как не инициация? Переход от прошлого к будущему, от детского ко взрослому.

У нас тоже есть инициации, меняющие жизнь, переломные моменты между прошлым и будущим. Это наши травмы.

Травма — это всегда потеря. Мы можем говорить о потере близкого человека, отношений, мечты, телесной целостности, ощущения безопасности. Но так или иначе мы сталкиваемся с тем, что потеряли нечто. А значит, начали путешествие, чтобы вернуть ощущение целостности.

Каждый человек сталкивался с потерей. Значит, каждый найдет знакомые тропы в этой колоде.

Наша колода — это тоже путешествие. Через волшебный лес, населенный существами из европейского фольклора, куда героиня попала, пройдя через портал в озере.

Колода наполнена отсылками к сказкам, которые иллюстрировал Йон Бауэр, и его биографии. Но мы позволили себе не цитировать его творчество напрямую. Поэтому не удивляйтесь, если увидите к знакомым иллюстрациям совершенно новые описания. Наша задача — сделать исцеляющие метафорические карты и познакомить читателя с многообразием волшебных существ, населяющих леса Европы. Поэтому мы вышли за рамки сказок Швеции и ее окрестностей.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОЛОДОЙ

В метафорических картах есть главное правило: карта принадлежит тому, кто ее вытянул. Выгаскивая карту, помните, что главный ответ стоит искать в своих ассоциациях и чувствах, которые она вызывает. Только потом смотрите описание, практики и сказки из руководства.

Что можно делать с колодой?

- ♦ Обращаться за утешением, когда плохо.
- ♦ Делать практики из руководства, как простые приемы самопомощи.
- ♦ Работать с клиентами, если вы психолог или другой помогающий практик.

ПРАКТИКИ

РАБОТА С ОДНОЙ КАРТОЙ

Прежде чем вытянуть карту, нужно сформулировать четкий

запрос к колоде. Как это сделать? Подумайте, что вам важно понять сейчас про себя и свою травму.

Примеры хороших запросов:

- ♦ Что я сейчас чувствую?
- ♦ Что может меня поддерживать прямо сейчас?
- ♦ Какая у меня есть сила, о которой я не знаю?
- ♦ Что вдохновит меня сейчас?
- ♦ В чем причина моей тревоги?
- ♦ Почему не получается отдохнуть и как следует восстановить ресурс?

Колода не задумывалась как оракул для гадания, но если вы захотите использовать ее так, думаю, обитатели волшебного леса не будут против. Только помните, что работа с колодой не заменит посещение психолога или врача.

Что делать, когда вы вытянули карту?

Прислушайтесь к ощущениям. Как эта карта отвечает на ваш вопрос?

Вопросы, которые помогут понять выпавшую карту:

- ◇ Что я вижу на карте? Что на ней самое главное? А что — второстепенно?
- ◇ Что я чувствую, когда смотрю на нее?
- ◇ Вижу ли я на карте себя? С каким элементом я себя идентифицирую?
- ◇ Какое действие я вижу на карте? Что это говорит о моей жизни?
- ◇ Где в теле отзывается карта?

Необязательно задавать все вопросы каждый раз, когда вытягиваете карту. Возьмите те, которые помогут ответить на ваш запрос. Также вы можете придумать свои вопросы.



ПРАКТИКА «МНЕ СЛОЖНО, ПОДДЕРЖИ МЕНЯ»

К колоде можно обращаться за поддержкой и утешением в дни, когда все валится из рук. Такая практика подойдет для любого дня, но я особенно рекомендую ее в дни, когда вам нужны объятия.

Хорошо перемешайте колоду, вытащите и положите рубашкой вниз три карты.

КАРТА 1: МОЕ СОСТОЯНИЕ СЕЙЧАС

Если хочется, можно вытащить две или три карты на этот вопрос. Например, отдельно вытащить карту на физическое самочувствие, отдельно — на эмоциональное, отдельно — на состояние ума.

КАРТА 2: ЧТО ВЫЗВАЛО ЭТО СОСТОЯНИЕ

Уточняющие вопросы для карты:

- ◇ Что происходит на карте?

◇ Каким глаголом я могу назвать это?

КАРТА 3: Что успокоит меня

Уточняющие вопросы для карты:

◇ Что предлагает карта?

◇ Что еще?

Если ничего из вышеперечисленного не подходит:

◇ Что я не заметил на карте?

Открывайте карты по очереди и записывайте ответы на вопросы. Если вы не любите бумажные заметки, сфотографируйте расклад и в режиме обработки фотографии делайте заметки прямо поверх фото.

ПРАКТИКА

«СОВЕТ ЦЕЛИТЕЛЯ»

Эта практика подойдет для моментов сильной усталости и отчаяния. Когда хочется почувствовать надежду.

Перемешайте колоду и достаньте 5 карт. Положите их

рубашкой вниз. Открывайте по очереди и делайте пометки удобным вам способом.

КАРТА 1: Что травмировало меня

КАРТА 2: Как я сейчас ощущаю свою рану

КАРТА 3: С чем я прощаюсь через нее

КАРТА 4: Что новое ждет меня, когда пройдет боль

КАРТА 5: Что советует мне целитель из волшебного леса

Уточняющие вопросы к картам:

◇ Что я чувствую, когда смотрю на карту?

◇ Что я не заметил сначала, но вижу сейчас?

Эта практика поможет почувствовать, что ваши раны исцелятся, даже если сейчас вы совсем потеряли надежду. Необязательно делать только практики из руководства. Придумывайте свои. Используйте

колоду для создания сказочного настроения и вдохновения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРТ В ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

МАК часто используют в индивидуальных сессиях с психологом, но метафорические карты прекрасно подходят для групповой работы. Если вы помогающий практик и собираете терапевтические группы, женские круги или группы поддержки, вот идеи, как можно использовать нашу колоду для группы.

ДИАГНОСТИКА

Если в группе травма — важная тема, с помощью колоды можно провести небольшую диагностику, чтобы посмотреть, в каком состоянии находятся участники. Также это будет «разогревом» группы перед групповой или индивидуальной работой в кругу.

Разложите колоду в открытую в центре круга и попросите

каждого участника выбрать карту, которая характеризует его психологическое состояние. Попросите показать выбранную карту группе и рассказать, как она описывает его состояние.

Можно сделать ту же практику, но попросить участников достать карту «вслепую». Тогда можно будет посмотреть неосознанные, скрытые психологическими защитами чувства участников.

Если вы работаете в технике психодрамы, то можно разыграть сюжет карты так, как его видит участник. Это будет хороший безопасный вход в работу с травмой.

ГРУППОВАЯ СКАЗКА

Такая практика будет одновременно диагностикой, в которой проявится состояние участников, разогревом и упражнением на сплочение группы.