

*Зеленая
лампочка*

«Фонарик твой»

метафорические
карты

РУКОВОДСТВО



ЧЕРНЫМ
БЕЛО

МОСКВА 2024

УДК 133.3

ББК 86.42

З-48

Зеленая лампочка.

З-48 Фонарик твой. Метафорические карты : руководство / Зеленая лампочка. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-04-199614-7

Когда в голове слишком много мыслей, а сердце тяжелеет от сомнений, становится одиноко и страшно. Найти силы обратиться за помощью или распутать клубок сложных ситуаций помогут удивительные метафорические карты от потрясающей художницы Зеленой лампочки.

Зеленая лампочка, или просто Саша, — популярный иллюстратор, создающий своим творчеством особый мир. Мир, полный света, грусти и надежды. А еще любви.

В набор входят 100 карт и руководство с описанием.

Загляни в себя, все ответы уже на твоей ладони.

УДК 133.3

ББК 86.42

© Зеленая лампочка,
иллюстрации и текст,
2024

© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-199614-7

От автора иллюстраций

Иногда у нас просто нет сил искать переключатель, который бы включил свет во всей комнате. «Фонарик твой» — это история о том, как мы выхватываем из темноты кусочки освещённого пространства. Луч блуждает в темноте: то подсвечивает новые участки, то снова и снова возвращается к тому, на что уже не единожды натыкался. Каждый раз это так по-разному. И каждый раз — это возможность найти что-то ещё.

В набор вошли рисунки разных лет: я старалась отбирать их таким образом, чтобы колода получилась сбалансированной. Надеюсь, у меня получилось.

Рисование для меня — это путешествие вовнутрь. Никогда не знаешь, что именно найдёшь и что вынесешь из этого путешествия на лист. Узнавать себя, стараться понять причины каких-то трансформаций внутри, искать исцеление — желание разделить эти поиски с вами и привело меня к идее создания метафорических карт.

Я искренне надеюсь, что соприкосновение с колодой будет для вас приятным и поможет выхватить из темноты как можно больше важного, озаряющего и наполняющего.

*Ваша Саша,
Зелёная лампочка*

Категория МАК: универсальные

В составе колоды:

100 карт с иллюстрациями

*М*етафорические ассоциативные карты «Фонарик твой» можно использовать для работы над запросами широкого спектра.

В колоде – 100 иллюстраций на разные темы: травма, поиск ресурса, отношения, эмоциональные переживания, самооценка, выбор и другие.

Данная колода может быть использована для того, чтобы отыскать и подсветить волнующие моменты. После этого можно продолжать работу с теми изображениями, которые будут сильнее всего откликаться на конкретную тему.

С колодой можно работать как самостоятельно, так и под руководством психолога.

Для тех, кому хочется поработать с колодой самостоятельно, я разработала брошюру с описаниями и опорными словами-ассоциациями для каждой карты. Тексты написаны исходя из моих соб-

ственных ощущений от рисунков и не претендуют на роль единственно возможной трактовки: они призваны лишь сориентировать и мягко направить тех, кому сложно работать с конкретным изображением.

Для самостоятельной работы можно использовать следующие способы:

Способ работы в открытую:

- *В*ыберите из колоды карту, которая наиболее близка вам в данный момент.
- Какие изображённые детали/ситуации/персонажи вызвали у вас желание выбрать данную карту?
- Что изображено на карте? Дайте карте одну или несколько собственных интерпретаций. Подумайте, как это переключается с вашим опытом?

Что вы чувствуете, когда рассказываете/размышляете об этом опыте?

Запишите или обдумайте ответы.

После этого при желании продолжить работу можно выбрать ещё одну карту, на этот раз стараясь найти среди изображений такое, которое давало бы вам

ощущение исцеления и комфорта в связи с опытом, о котором вы рассказывали до этого. Попробуйте ответить на вопросы:

- Что вам нравится в этом изображении?
- Как вы считаете, почему вам это нравится?
- Какую подсказку это изображение может содержать для поиска решения в вашей ситуации?

Способ работы в закрытую:

- *В*ытащите из колоды одну карту наугад, рубашкой вверх.
- Посмотрите на карту. Нравится ли она вам?
Как вы могли бы интерпретировать её?
Какие она вызывает чувства, мысли, воспоминания?
- Можете ли вы соотнести какие-то детали/ситуации/персонажей на этом изображении с вашим опытом?
- Что вы чувствуете, когда рассказываете об этом?



Росток

Ты немного устала после нескольких часов, проведённых у мольберта, и присела на пол. Отрываясь от работы, можно посмотреть на всё под другим углом. Идеи, которые теплились внутри, продолжают разрастаться даже тогда, когда ты ничего не делаешь. Ты позволяешь мыслям виться лозой и пускать корни, наблюдая за причудливым сиянием, которое наполняет твоё сердце.

- ☀ жизнь
- ☀ передышка
- ☀ погружение
- ☀ свет
- ☀ прислониться
- ☀ благодарность



Между нами ветра

Комнату освещает только голубой монитор включённого компьютера. Она сидит за столом, повернувшись на стуле так, чтобы не терять зрительный контакт с тобой, но у вас обоих плохое зрение. Вы находитесь в одной комнате, но пространство между вами захватила пустота. Вы говорите, но не слышите. Вихри холодных ветров уносят ваши письма прочь. Прочтут ли их когда-нибудь?

- ☀ стена
- ☀ отдаляться
- ☀ кругом
- ☀ вопрос
- ☀ извилистый
- ☀ письмо



Космос слышит

Во время уборки ты находишь в ящике комода ракушку. Как она оказалась там? Ты не знаешь. Смутные воспоминания: маленькие ножки бегут по песку. Тепло и мягко. Неспешно поднимается и опускается огромное тело моря — так оно дышит. Далёкие планеты становятся понятными на тот краткий миг, когда ты делаешь вдох. Выдох — и всё вокруг снова кажется тайной.

☀ равновесие

☀ даль

☀ познание

☀ чуткий

☀ созерцать

☀ глубина



Дыши, не бойся

Бессильная против движения жизни и времени, неспособная удержать то, что утекает сквозь пальцы, невластная над чужими решениями, ты замираешь и ждёшь. Невидимые руки сжимают твои плечи. Воздух становится плотнее. Горячие волны тревоги пробегают по рукам и застревают в лёгких. Тебе очень страшно, но ты продолжаешь дышать. Вопреки страху, через страх.

☀️ слишком

☀️ капля

☀️ свист

☀️ хватка

☀️ жгучий

☀️ дрожать