

Ника НАБОКОВА

НОВАЯ 

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ
КАРТЫ

РАДОСТЬ, ВДОХНОВЕНИЕ, ЛЮБОВЬ И ЗАБОТА О СЕБЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.3
ББК 86.42
Н14

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

Набокова, Ника.

Н14 Новая я. Метафорические карты. Радость, вдохновение, любовь и забота о себе / Ника Набокова. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 192 с. — (Психологические карты).

ISBN 978-5-17-150538-7

Метафорические карты — уникальный инструмент для самопознания, для работы с внутренним миром и состояниями, анализа ситуаций, поиска ответов.

Карты помогут перезагрузить мозг, найти вдохновение, получить поддержку в спорных или непонятных ситуациях,

Все образы, которые нам откликаются, являются отражением наших мыслей, состояний, чувств, переживаний, желаний, мечтаний, потребностей.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-150538-7

© Ника Набокова, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

Содержание



Как появилась колода.....	4
Для чего подходит моя колода	36
Как работать с картами.....	50
Практики	99
Послесловие.....	189

Как появилась колода



Дело было пять лет назад.

Во время очередной сессии мой психолог предложила мне поработать с картинками.

Я тогда переживала очередной творческий кризис и не знала, куда двигаться дальше (потом, правда, выяснится, что это были первые предвестники медленно развивающейся депрессии, но это совсем другая история).

Лена достала разноцветные карточки, разложила их передо мной. И я влюбилась.

Сначала — в одну картинку.

А потом и в метафорические карты в целом.

На том рисунке, что поразил меня в самое сердце, маленькая девочка стояла перед большими-большими воротами. Растерянная, но очень любопытная.

Это, безусловно, была я.

Через несколько недель после той сессии я сделала большой рывок вперед.

Так начался один из моих самых классных творческих периодов.

С тех пор я регулярно обращаюсь за помощью к метафорическим картам.

Они были для меня крутым подспорьем в консультационной практике, а сейчас являются главным творческим помощником. Благодаря картам я включаю вдохновение, нахожу образы, придумываю истории, разминаю мозг.

Все эти пять лет «дружбы» с картинками мне хотелось сделать свои.

Те, что будут лучше всего отвечать моим запросам, те, которыми я смело смогу поделиться со своей аудиторией.

А когда мне чего-то хочется... я это делаю 😊.

Мне радостно, что эта колода получилась светлой, ресурсной, наполняющей, глубокой и теплой, хоть и создавалась в ужасное, суперстрессовое время.

Я совершенно точно уверена: с ее помощью ты найдешь ответы на важные вопросы, откроешь в себе источники сил, начнешь двигаться к тому, что для тебя важно.

Как работают метафорические карты



Есть такое устойчивое выражение — «взгляд со стороны». Его очень любят токсичные люди («со стороны виднее») и люди, которые не хотят сами нести ответственность за свои решения. И те и другие, к сожалению, используют хорошую фразу во вред. На самом же деле при правильном подходе «взгляд со стороны» работает просто отлично.

Когда мы находимся внутри какой-то ситуации, нам очень сложно смотреть на нее трезво и объемно. В таких случаях, например,

хороший психолог подсвечивает клиенту разные грани. Мол, а посмотри вот сюда, на этот пыльный уголочек, который ускользает от твоего зрения, и вот эту сторону давай вытащим на свет божий. И сразу многое становится понятнее.

- ⊗ Метафорические карты позволяют человеку отстраниться от ситуации, выйти за ее пределы и занять позицию наблюдателя.
- ⊗ Метафорические карты снимают психологические защиты и позволяют безопасно раскрыться. Например, те вещи, которые наша психика тщательно защищает и не дает проговорить, становятся видимыми в работе с образами. Ведь гораздо проще рассказывать о картинке, чем о своей болезненной зоне, гораздо проще описать изображение, чем свою подавленную потребность.
- ⊗ Метафорические карты — это зеркало. Все образы, которые нам откликаются, являются отражением мыслей, состояний, чувств,

переживаний, желаний, мечтаний, потребностей. Поэтому, кстати, очень важно замечать не только положительный отклик, но и отрицательный, например раздражение, отвращение.

- ⊗ Метафорические карты — это путеводитель по внутреннему миру человека. Они помогают сформулировать то, что трудно поймать в обычных размышлениях. Например, видишь картинку и чувствуешь: «Вот! Вот это я хочу!»
- ⊗ Метафорические карты — это инструмент для самопознания, анализа ситуаций, формирования стратегии, поиска решений. Они не предсказывают будущее и уж тем более не решают твою задачу за тебя. Никакого волшебства. **Только ты, твой внутренний мир и красочный проводник между вами.**

На что обращать внимание в работе с картами



НА ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ.

Как я уже говорила: и на положительные, и на отрицательные.

Любая эмоциональная реакция — это важный сигнал.

Поэтому каждый раз, когда у тебя возникает какой-либо эмоциональный отклик на изображение, старайся объяснить себе:

- ⊗ почему я чувствую именно так;
- ⊗ почему эта картинка вызывает умиление или раздражение;
- ⊗ что в ней так/не так?

Зачем разбираться с негативными эмоциями, если мы тут собрались для активации хороших?

Потому что там, где негативные эмоции, как правило, обнаруживается болезненное место.

Например, раздражение — сигнал о подавленной потребности, злость может указывать на зависть и так далее.

Чтобы тебе было проще распознавать свои чувства и эмоции, ниже ты найдешь их полный список.

НА ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ.

Наше тело иногда откликается на эмоцию быстрее, чем на разум.

Например, ты еще не успел подумать, что начал тревожиться, а сердце уже бьется быстрее. Или, допустим, бабочки в животе запорхали, а мысль «ой, нравится» только где-то там ползет.

Так чаще всего бывает у людей с низким эмоциональным интеллектом, когда нет хорошей связи с эмоциональной сферой и навыка распознавать свои чувства и эмоции. Поэтому следи за телесными реакциями:

- ⌘ как тело реагирует на то или иное изображение;
- ⌘ что тело пытается тебе сообщить с помощью этой реакции?

Ты можешь ощущать как легкость, так и тяжесть, как желание подвигаться, так и зажимы, как воодушевление, так и легкую тошноту. Все это очень важно и информативно.

Не отмахивайся от этих реакций, задавай себе вопросы и фиксируй ответы.

НА МЫСЛИ.

Наши мысли не менее важный источник информации, чем чувства и телесные реакции.

Если внимательно следить за ними, можно научиться замечать автоматизмы, шаблоны, стереотипы, внезапно всплывающие в голове. В процессе работы с картами анализируй:

- ⊗ что приходит в голову, когда ты смотришь на картинку;
- ⊗ почему ты думаешь именно так;
- ⊗ это твоя мысль или тебе кто-то когда-то ее внушил?

Учись обосновывать и пропускать через фильтр все, что приходит тебе в голову.

Таблица чувств и эмоций

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство, ярость, ненависть,	Ужас, отчаяние, испуг,	Горе, тоска, скорбь,	Счастье, восторг, ликование,	Нежность, теплота, сочувствие,

Гнев

истерия,
злость,
раздражение,
презрение,
негодование,
обида,
ревность,
уязвленность,
досада,
зависть,
неприязнь,
возмущение,
отвращение

Страх

оцепенение,
подозрение,
тревога,
ошарашенность,
беспокойство,
боязнь,
унижение,
замешательство,
растерянность,
вина,
стыд,
сомнение,
застенчивость,
опасение,
смущение,
сломленность,
подвох,
надменность,
ошеломленность

Грусть

лень,
жалость,
отрешенность,
отчаяние,
беспомощность,
душевная боль,
безнадежность,
отчужденность,
разочарование,
потрясение,
сожаление,
скука,
безысходность,
печаль,
загнанность

Радость

приподнятость,
оживление,
умиротворение,
увлечение,
интерес,
забота,
ожидание,
возбуждение,
предвкушение,
надежда,
любопытство,
освобождение,
принятие,
нетерпение,
вера,
изумление

Любовь

блаженство,
доверие,
безопасность,
благодарность,
спокойствие,
симпатия,
идентичность,
гордость,
восхищение,
уважение,
самоценность,
влюбленность,
любовь к себе,
очарованность,
смирение,
искренность,
дружелюбие,
доброта,
взаимовыручка