

СЕВЕРНЫЕ ПРЕДАНИЯ

ЙОНА БАУЭРА



РУКОВОДСТВО

АННА ДУХАРЕВА

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



МАК МИФ

СЕВЕРНЫЕ ПРЕДАНИЯ

ЙОНА
БАУЭРА

РУКОВОДСТВО

АННА ДУХАРЕВА

Москва

Маш. Издательство Феофан

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



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

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 озеро.

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.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 поддержать 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?

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

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.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

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, вытаскивайте и положите рубашкой вниз три карты.

КАРТА 1: МОЕ СОСТОЯНИЕ СЕЙЧАС

Если хочется, можно вытаскивать две или три карты на этот вопрос. Например, отдельно вытаскивать 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

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

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.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

