



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ
**ЧУВСТВА, ЖИВУЩИЕ
ПОД КРОВАТЬЮ**

МОРЕНА МОРАНА
КСЕНИЯ ИВАНОВСКАЯ



О КОЛОДЕ

Колода «Чувства, живущие под кроватью» появилась не случайно. В какой-то момент своей жизни я столкнулась с черной полосой, которая, казалось, никогда не закончится. Но можно сдаться судьбе, а можно попытаться найти способ судьбу обмануть. Или с ней подружиться. Для меня таким способом стали короткие метафоричные рассказы, вселяющие надежду. Я писала их на зло всему. Если боялась — писала о страхе, если терпела — о свободе, если замерзала на жизненном ветру — о тепле.

Совместно с художницей Ксенией Ивановской мы создали к рассказам замечательные иллюстрации, на которых многие жизненные явления, с которыми сталкивается каждый, обрели «лицо». А потом заметили, что эти картинки

и сами по себе вызывают множество ассоциаций, приводят людей к решению их внутренних задач.

Тогда мы доработали иллюстрации до полноценной метафорической колоды. Сейчас это популярный психологический жанр, но особенность нашей колоды в том, что речь идет об очень простых, понятных каждому бытовых вещах. И о тех чувствах, которые мы испытываем ежедневно. Каждое из них может стать источником не только переживаний и боли, но и ресурса. Нет негативных чувств — есть неумение с этими чувствами работать. С позитивными эмоциями тоже нужно обращаться разумно — не просто пассивно потреблять их, но и призывать в свою жизнь или даже создавать самостоятельно.

Это про ресурс, которого нам так не хватает. Казалось бы, умные люди, всё знаем, всё понимаем, а сил нет. И где их взять?

Мы создали ресурсную колоду, цель которой — помочь человеку выйти в позитивное состояние, обрести утешение, получить подсказку в ответ на свой вопрос. Все это кажется очень простым, будто трогательные рисунки в сказочном стиле. Мы опираемся на самые доступные людям вещи, примеры

и ассоциации. Однако за каждой картой — серьезная работа с метафорой, ассоциацией и смыслами.

Мы надеемся, что сказочная колода станет верным и добрым другом для тех, кто хочет безопасно заглянуть в себя и получить не столько предостережение, сколько помощь и совет. Мы пользовались смыслами и деталями известных сказок, бережно перенося архетипы в современность. Творили с верой в победу добра и в возможность самому вершить свою судьбу. И немного с верой в чудо. А это, мы уверены, нужно каждому.

Именно поэтому колода не имеет каких-то ограничений — она подойдет всем. Это добрая, немного наивная, но в то же время очень глубокая система, рассчитанная на то, чтобы подпитать человека верой и надеждой. Мы не предостерегаем и не запугиваем, мы несем только позитив.

Колода состоит из сорока карточек, на которых в том или ином виде отображены наши переживания, особенно те, что мы загоняем «под кровать» — заметаем в дальние уголки своей души. Тут и страх, и тревога, и зависть, и любовь, и желание свободы, и потребность в росте...

Колода поможет вам следующим образом:

- научит распознавать эмоции и чувства, называть и принимать то, что происходит внутри;
- вдохновит отыскать скрытые ресурсы — обнаружить источники сил там, где их, казалось, нет;
- облегчит принятие сложных решений — позволит взглянуть на ситуацию под новым углом;
- послужит инструментом самопомощи, когда никого нет рядом — вы найдете утешение, поддержку и добрый совет;
- позволит поработать с теневыми сторонами личности: из-под кровати вытаскивается то, что мы привыкли прятать.

Работать с колодой можно следующим образом:

- задать интересующий вопрос и наугад вытащить карту из колоды, лежащей рубашками вверх. А потом задуматься: какую подсказку несет эта карта? На какой ресурс стоит опереться? Можно вытащить одну карту, а можно несколько;

- использовать уже готовые вопросы (например, составляя прогноз на будущее): «Что мне подсказывает карта? На что это похоже в моей жизни? Какой ресурс заложен в этой карте и как я могу его использовать?»;
- поработать с колодой в открытую: в сложной жизненной ситуации можно выложить перед собой карты изображениями вверх и попробовать найти ту, которая является подсказкой-советом;
- использовать карты для сбора диагностического материала. Например, попросив клиента рассказать, что он видит на изображении и как это откликается в его жизни.

Карты хорошо работают и в терапевтической группе — упражнения с ними можно проводить совместно, это лишь усиливает эффект.

Колода годится как для работы с клиентом, так и для самопомощи. А для тех, у кого работа с метафорическими картами еще не вошла в привычку, я написала небольшие подсказки.

Искреннее надеюсь, что метафорическая колода выполнит свою миссию — поможет людям обратиться к добру и свету, утолит печали и вселит надежду, а также подскажет, где взять ресурс, если кажется, что его почти не осталось.



ОПИСАНИЕ КАРТ

1. Ангел-хранитель

Ангел-хранитель заботится о каждом человеке. И даже если в жизни случаются неприятности, часто выясняется, что они спасают нас от более серьезных проблем. Вопрос лишь в том, слышим ли мы голос своего ангела-хранителя, доверяем ли ему. Прими судьбу — она хочет для тебя только хорошего. Не отвергай высший замысел — лучше подумай о том, какие новые двери открываются перед тобой.

2. Решительный бой

Пришла пора дать отпор всему, что мешает стать счастливым. Может показаться, что силы не равны и благоприятное время еще не пришло. Но иногда

избегание более рискованно, чем борьба. Из любых неприятностей можно выйти победителем — если правильно разработать стратегию, поверить в себя и принять бой. Время пришло! Иногда то, что представлялось нам ужасным и нерушимым, на проверку оказывается лишь надутым мыльным пузырем.

3. Интуиция

Иногда внутренний голос подсказывает нам: «Беги!» Отступить в этом случае — это не признак слабости, а доверие к себе. Бежать — не стыдно, сомневаться — нормально. А прислушиваться к собственным чувствам полезнее, чем серьезно анализировать. Слушай внутренний голос — он поможет сэкономить силы и нервы. Какие из задач сейчас можно смело отпустить? Интуиция — это навигатор души: иногда она ведет окольными путями, но всегда в нужную точку.

4. Искушение

«Искушение» — старомодное слово, которое мы редко используем в повседневной жизни. Между тем искушения подстерегают нас на каждом шагу. Когда на осуществление мечты уходит слишком много сил и ресурсов, стоит

насторожиться. А вдруг это ловушка? Какая нереализованная потребность лежит в основе твоего желания? Ответ на этот вопрос — и сможешь достичь цели, не жертвуя другими важными для тебя вещами.

5. Хаос

Обычно люди боятся хаоса, а ведь в нем скрыта огромная сила — сила творчества и созидания. В жестких структурах не рождается ничего нового — чтобы пробилась ростки новизны, нужно сначала разрушить старое. Возможно, хаос в твоей жизни — предвестник обновлений. Прими его очищающую и избавляющую суть, и ты сможешь стать творцом своего будущего.

6. Лабиринт

Лабиринт — извилистая дорога к цели. Даже если чувствуешь себя в тупике, помни: это тоже часть пути. Тупик заставляет замедлиться, оглянуться, переосмыслить направление движения. Иногда нужно упереться в стену, чтобы понять: тебе в другую сторону. Лабиринт проверяет настойчивость, испытывает гибкость мышления — сумеешь ли свернуть, если прежний маршрут ведет

в никуда? Даже из самых хитрых лабиринтов есть выход. То, что кажется стеной, может быть дверью — нужно лишь найти рычаг.

7. Магия

Настоящая гармония рождается там, где стираются резкие границы между «хорошим» и «плохим». У каждого есть темная сторона, и иногда обращение к ней может быть очень эффективным. Некоторые называют это магией или колдовством, но на самом деле это просто высвобождение энергии. Обратиться к своей теневой части в кризисный момент? Выпустить на волю тайные желания и потребности? Полетать на метле над ночным городом? Ну а почему бы и нет?! Бывают ситуации, когда все средства хороши.

8. Наслаждение

Можешь ли ты позволить себе наслаждение? Наслаждение жизнью, самыми сочными ее моментами, отношениями, общением и творчеством — без боязни, что все это скоро закончится... Увы, многие воспитаны в страхе перед удовольствиями. Внутри людей живет строгий надсмотрщик, который обещает,

что за каждый миг радости придется расплачиваться. Но Вселенной не нужны наши страдания. Умеешь ли ты наслаждаться моментом без чувства вины? Сейчас для этого самое время!

9. Наследие

Хотим мы этого или нет, но за нашей спиной всегда стоят тени предков. Их радости и горести, победы и поражения, их судьбы влияют на нас, даже если мы этого не осознаём. Познакомиться с этим наследием и с уважением принять его бывает очень полезно. Семейные сценарии можно изменить — но для этого важно понимать, с чем имеешь дело. Фамильными победами стоит гордиться... Задумайся о том, какое наследие передал тебе твой род — в этой шкатулке лежит множество ценных даров.

10. Независимость

Ты обрешь силу, когда перестанешь оглядываться на чужие оценки. Сколько тебе приходилось отказываться от своих желаний, переживая о том, что подумают люди? Сколько возможностей можно упустить, пытаясь угодить? Если

перестать играть по чужим правилам и начать жить, ориентируясь на внутренний компас, можно обнаружить в себе скрытые доселе резервы. Самые счастливые люди не те, которых все любят, а те, которым все равно, любят их или нет.

11. Полет

Смело шагай в неизвестность — будущее не угроза, а новая возможность для свершения чуда. Твои крылья уже выросли, и они раскроются, как только ты сделаешь первый шаг. Каждая новая тропа сначала пугает, но потом становится частью твоего пути. Как насчет того, чтобы расширить привычные горизонты? Полет — это умение парить над страхами и сомнениями.

12. Освобождение

Пришло время разорвать оковы. Ты сильнее, чем думаешь. Любые цепи — это просто иллюзия. Они держатся только потому, что ты в них веришь. Сбрось это бремя — и удивишься, как легко дышать. Ты воин, который просто забыл, на что способен. Нет таких обстоятельств, которые смогут укротить твой дух.

13. Принятие

Настоящая красота начинается там, где заканчиваются твои представления об «идеальном». Там, где ты наконец разрешаешь миру быть не таким, каким он «должен» быть, а таким, какой он есть. Счастье не в том, чтобы жизнь совпала с твоими мечтами, а в том, чтобы находить волшебство в ее несовершенстве. Прими мир — не глянцевой картинкой, а живым, дышащим, настоящим. Когда ты перестанешь ждать «идеального», начнешь замечать, как прекрасно то, что уже есть.

14. Отдых

Когда усталость накрывает с головой, а список дел кажется бесконечным — остановись. Ты измотан не количеством задач, а тем, что слишком долго не отдыхал. Разреши себе не быть постоянно продуктивным, не оправдывать каждую паузу, не чувствовать вину за спокойствие. Отдых — это не слабость. Это мудрость человека, который понимает: пауза — часть движения вперед. Позволь себе роскошь бездействия. Остановись. Выдохни. Суета подождет.

15. Семья

Семья — это не просто люди с общей фамилией. Это теплый очаг, к которому можно вернуться в любой момент. Ведь самое важное не то, как далеко ты зайдешь в одиночку, а то, куда сможешь вернуться, когда устанешь. Именно эти люди знают тебя настоящего. Они помнят, каким ты был, верят в то, каким можешь стать, и поддерживают тебя таким, какой ты есть сейчас. Иногда этого достаточно, чтобы воспрять духом. Семейей могут быть не только люди, связанные кровными узами. Но в любом случае каждому нужна своя стая, свои люди.

16. Путь

В русских народных сказках у главного героя часто был помощник. Например, маленький клубочек, который помогал найти путь. Эта метафора выбрана неспроста. Иногда поиск большого пути действительно начинается с малого: с легкого увлечения или хобби, с приятных дружеских посиделок, с решения попробовать новое... Если у тебя нет четкого понимания, куда идти, следуй за

красной нитью своих увлечений и маленьких талантов. Они могут вывести на такие просторы, о которых нельзя было даже мечтать.

17. Новое начало

Даже после самой суровой зимы всегда приходит весна. Природа возрождается, раскрывается во всем великолепии. Если сегодня особенно тяжело, вспомни, что это время обязательно настанет. Завтра тебя ждут новые краски, новые встречи, новые причины улыбнуться. А за любым символическим концом следует начало. Когда великие смыслы ускользают, цепляйся за малые радости — они не подведут. Помни, что феникс всегда возрождается. Но возрождается он из пепла.

18. Легкость

Любимое дело — это песня сердца. А настоящий труд — не тот, что выжимает тебя полностью, а тот, что наполняет и окрыляет. Когда каждое движение рождается не из «надо», а из «хочу», работа перестает быть тяжестью — она становится радостью. Может быть, пора найти занятие по душе? Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, что не зажигает душу.

19. Рост

Говорят, что человек перестает расти в годы юности. Есть версия, что личность тоже формируется не всю жизнь, а в основном в молодости. Однако сколько бы нам ни было лет, всегда остается пространство для роста и развития. Это осознанный выбор человека — становиться лучше каждый день, совершенствовать навыки, укреплять характер и расширять границы возможного. В тебе есть все необходимое для изменений. Более того, твой рост происходит уже сейчас.

20. Дружба

Дружба — это невидимая нить, которая соединяет сердца и делает жизнь осмысленной. С друзьями проще переносить трудности, радости становятся ярче, а обычные дни наполняются особым смыслом. В современном мире, в котором многие чувствуют себя одиноко, дружеские связи становятся особенно ценными. Дружба дает то, что нельзя купить: поддержку, понимание и чувство принадлежности. Ищи поддержку у друзей — и станешь сильнее.

21. Огонь

Твой внутренний огонь разгорится ярче, если ты поделишься им с другими. Пусть свет твоего сердца указывает путь тем, кто блуждает во тьме. Пусть тепло твоей души согревает замерзших путников. Человек, который делится внутренним огнем, не слабеет, а с каждым днем становится все сильнее. Иногда стоит отвлечься от своих переживаний и подумать о том, кому из близких нужны сейчас поддержка и тепло.

22. Уединение

Тишина — это не пустота, а пространство, в котором возможно истинное и глубокое понимание себя. Когда смолкает внешний шум, включается внутренний голос — мудрый, честный, знающий ответы на все вопросы. Научись наслаждаться уединением — это искусство, которое сделает тебя целостным. Это встреча с самым интересным человеком в жизни — с тобой настоящим.

23. Внимание

Иногда мы забываем о том, что не только сами наблюдаем за миром, но и становимся объектом пристального внимания. Это означает только одно: мы интересны другим людям, а наша жизнь волнует их больше, чем собственная. Какие ресурсы дает тебе чужое внимание? Приподними голову, расправь плечи. Улыбнись невидимым наблюдателям, словно ты на сцене. Возможно, они улыбнутся в ответ.

24. Уют

Дом — это не просто место жительства. Наша личная «берлога» — это пространство силы, где человек восстанавливает себя. Иногда для счастья нужно так мало... Просто сидеть в своем любимом кресле и знать: здесь ты в безопасности. В этом пространстве ты недосыгаем для любых неприятностей. Ведь когда вокруг уютно — внутри рождаются гармония и энергия для новых свершений!

25. Вдохновение

Вдохновение — это топливо жизни. Когда ты вдохновлен, усталость отступает перед жадой создавать. Ищи искру — в искусстве, природе, людях, книгах. Карта спрашивает: кто из окружающих людей, героев фильмов или сказочных персонажей мог бы вдохновить тебя? А может быть, ты и есть источник собственного вдохновения?

26. Зеркало

Фигура в зеркале не просто отражение. Это часть твоей души, которая не боится проявлять себя в мире, быть честной, заметной, дерзкой. Это наш потраченный потенциал и забытые мечты. Отражение напоминает обо всем этом. Кем ты можешь стать, отбросив все сомнения? Вернее, кем ты уже являешься? Позволь себе присвоить эту часть себя.

27. Удача

Везение можно тренировать. Для этого достаточно подмечать, что именно в мире происходит в твою пользу. Этот невероятный навык помогает

пользоваться каждым шансом. И чем больше ты его тренируешь, тем больше шансов появляется. Можешь попробовать поймать удачу за хвост прямо сейчас.

28. Союзники

Мы привыкли делить людей на друзей и врагов. Но есть еще и союзники! Иногда возможно привлечь на свою сторону тех, о чьей помощи не приходилось даже мечтать. Не стесняйся рассказывать людям о своих идеях или обращаться с просьбами. Самых больших успехов добиваются командные игроки!

29. Совет

Иногда для достижения мечты нужно совсем немного — точное понимание, как именно идти к мечте. По дороге к своим целям и желаниям не бойся обращаться за советом к людям, которые уже прошли этот путь. Полезнее учесть чужие ошибки, чем набивать собственные шишки.

30. Прошлое

Это очень сильная карта, если правильно ее разыграть. Прошлое может быть источником приятных воспоминаний, уверенности в том, что все неприятности преодолимы. В прошлом остались люди, которые симпатизируют нам и не прочь освежить былые связи. И даже сложное прошлое — источник жизненного ресурса. Сколько всего удалось пережить? Какую пользу может принести тебе твое прошлое прямо сейчас?

31. Знание

Знание — сила. Так говорили в школе. Но и за школьными стенами знание остается мощным оружием. Каких знаний тебе сейчас не хватает, чтобы быть на коне? Где именно можно эти знания получить? Какие перспективы тогда откроются? Во взрослом мире никто не проверяет домашку, но оценки нам ставит сама жизнь...

32. Желание

В природе есть лишь один механизм, делающий серое ярким, а пресное — вкусным. Это наши желания. Не бойся взлетать высоко в своих мечтах — только

желания способны сделать жизнь насыщенной и запоминающейся. Пора проснуться от долгого сна и позволить себе больше. Хотя бы в фантазиях. А там и энергия в теле появится. Не запрещай себе мечтать!

33. Возможности

В детстве мы еще не знаем, что чего-то не можем. И лишь со временем обрастаем ограничениями. Одни ставят нам родители. Другие — школа. Третьи — общество... Постепенно ограничений становится так много, что и не знаешь, какие из них настоящие, какие действуют, а какие давным-давно сняты. Может быть, стоит проверить прямо сейчас?

34. Знак

Часто мы ждем особого знака или случая для того, чтобы сдвинуться с места. Многие откладывают планы на понедельник, а то и на Новый год. Бесконечно обращаются за советом к гороскопам или верят в приметы. Так люди делали с древности — это совершенно нормально. Но знаки можно создавать и самому. Если тебе нужен знак прямо сейчас, то... вот он!

35. Колесо судьбы

Мудрецы подметили: в жизни некоторые вещи происходят циклично. У каждого бывают взлеты и падения, благоприятные периоды и моменты, когда движение дается с трудом... Эта мысль дает надежду. Во-первых, на то, что любые неприятности сменятся подъемом жизненных сил. Во-вторых, на то, что, вычислив свои личные циклы, можно тратить энергию более эффективно — бережно поддерживать себя на спадах и сполна использовать удачные периоды. Где ты сейчас на колесе судьбы? И каким образом ты можешь использовать эту позицию?

36. Свобода

В погоне за успехом, достатком и восхищением окружающих мы часто теряем одну из самых главных ценностей в жизни — свободу. И речь идет не о возможности путешествовать или нарушении закона, а о свободе делать то, о чем просит душа. Свобода говорить с самим собой, свобода заниматься любимым делом, свобода любить и свобода мечтать, свобода выбирать и свобода ошибаться... Какая свобода нужна тебе сейчас?

37. Близость

Холод окружающего мира с лихвой компенсируется теплом близких людей. Не бойся довериться любимому человеку — в его объятиях ты скроешься ото всех бед. А если близкого человека нет, эта карта — намек на то, что скоро он появится. Близость — одно из самых прекрасных переживаний, которые в принципе возможны в жизни.

38. Вера

Когда все остальные ресурсы исчерпаны, есть один, который держит человека на плаву. Этот ресурс — вера. Вера в лучшее, в то, что все образуется, что настанут хорошие времена. Взращивай в себе веру, лелей ее, не позволяй никому на нее покушаться. Вера утешает и обволакивает, словно добрый ангел обнимает своими крыльями. Вера — это не слепое ожидание чуда. Это глубинное знание о том, что даже в кромешной тьме есть свет. Что за разорванными тучами — солнце. Что ночь не вечна — она лишь этап.

39. Зависть

А ты знаешь о том, что зависть — это тоже ресурс? Зависть указывает на точки роста — на то, чего мы могли бы достичь, если бы приложили усилия. Важно лишь направить энергию зависти в нужное русло — на собственные цели, проекты и достижения. Иначе можно растратить ее, в подробностях представляя чужую шикарную жизнь.

40. Забота

Всему живому необходима забота. В детстве нас опекали родители, потом мы сами научились быть внимательными к другим. Но умеем ли мы заботиться о себе? Иногда люди даже не задумываются об этом, подменяя беспокойство о своих потребностях походом в модное спа или дежурной маской для лица. На самом деле заботиться о себе — это уметь закрывать дефициты. Полезная еда, достаточная физическая нагрузка, отдых, сон или путешествие... Как тебе стоит позаботиться о себе в первую очередь? Об этом знаешь только ты.



ОБ АВТОРЕ

Морена Морана (Яна Кубаева) — психолог, писательница, блогер. Родилась в 1984 году в Пензе, окончила факультет психологии Пензенского педагогического университета, также получила дополнительное образование в области клинической психологии и сексологии.

Занимается психологическим консультированием, с 2013 года ведет популярные блоги на разных платформах, где размышляет о семейных отношениях, взаимоотношениях полов, женской самореализации, развеивает мифы о женщинах и отвечает на вопросы читателей.

Автор книг «С любовью, женщина», «Книга о вкусном и здоровом сексе», «#Любовь, секс, мужики», «Чувства, живущие под кроватью» и др.