

## ИНСТРУКЦИЯ К НАБОРУ КАРТ

# Психологические расклады. Схемы

*Коллекция схем раскладов для психологической работы, проведения консультаций, самопознания и саморазвития.*

*Все расклады поделены на категории и темы, которые обозначены на рубашке карт.*

### Как работать со схемами раскладов

Сначала необходимо определиться с темой сеанса и сформулировать запрос для работы с картами.

Затем вы выбираете схему расклада из соответствующей категории и подбираете колоды карт.

Инструмент может быть любой: Оракул, Таро или Метафорические карты.

Карты можно раскладывать в любом порядке, согласно схеме расклада. Главное, вы должны четко понимать, какая карта для какой позиции предназначена. В процессе выбора карты можно проговаривать название позиции вслух или про себя.

Вскрывать карты можно по одной, а можно все сразу – как вам удобно. Изучать карты лучше сверху вниз, от первой позиции к последней. Но строгих правил здесь нет.

Завершать любой расклад лучше одной или несколькими картами ресурсов, советов или мотивационных аффирмаций. До тех пор, пока вы или ваш клиент не обретете спокойствие и уверенность в том, что сможете справиться с ситуацией.

### Особенности психологических раскладов

Если вспомнить классические расклады для Таро, то мы там непременно найдем позиции с предсказанием или направлением в будущее. Существуют расклады для Таро, которые делаются только ради предсказаний будущего – например, расклады на год вперед.

Минусов у гаданий и предсказаний много.

Вы можете запрограммировать себя на определенный результат, подсознательно отмечая все остальные ветки развития событий. В худшем случае, вы настроите себя на негативный сценарий.

Вы можете ошибиться в трактовке карт относительно будущего и попасть в неприятную ситуацию.

Вы снимаете с себя ответственность за свою жизнь, положившись на то, что скажут карты.

Психологические расклады направлены на диагностику, исследование слабых и сильных сторон ситуации или личности, получение индивидуальных советов в каждом конкретном случае. Обладая такой информацией, вы легче справляетесь с задачами и возникающими сложностями. Кроме того, такого рода психологическая работа помогает вам справиться со своими переживаниями, проживать эмоции, разобраться с собственной мотивацией и подсознательными течениями. Вы сможете выбрать стратегию и выработать тактику поведения, открыть в себе новые грани характера и способности, разобраться в своей мотивации (явной или скрытой), посмотреть на себя и свое поведение со стороны.

Если вы профессионально консультируете других людей, психологические расклады помогут вам в вашей работе. Психологи, МАК-специалисты, тарологи и люди, интересующиеся самопознанием и духовным развитием – каждый найдет для себя что-то свое.

### Без запроса не работаем

Если вы начинаете работать с картами без запроса, или ваш запрос неверно сформулирован, то в лучшем случае результат будет весьма размытым, а в худшем у вас вообще ничего не получится. Запомните простое правило: карты отвечают только на ваш вопрос. Поэтому: без запроса мы не работаем.

Запрос – это не проблема, с которой вы пришли к психологу, и не то, на что вы жалуетесь. Запрос предполагает достижение определенного результата.

Простой пример из жизни поможет разобраться. Допустим, у вас есть смартфон, и у него треснуло стекло. Разбитое стекло – это

и есть проблема. Вы несете гаджет в ремонт и горько жалуетесь мастеру на разбитое стекло, но тот ждет от вас другого. Что вы хотите? Оставить стекло разбитым, но починить смартфон? Заменить стекло? Или сдать этот девайс, чтобы купить новый?

После того как вы обозначили свои сложности, необходимо определиться с тем, что вы хотите получить от сеанса или от курса психотерапии вообще.

Опытный специалист путем наводящих вопросов сможет добиться внятной формулировки запроса. Если вы сами работаете как консультант, одна из ваших задач – помочь клиенту определиться с запросом. Помочь, но не навязать. Клиент должен быть согласен с формулировкой запроса, иначе работа будет малоэффективной.

Если вы работаете с картами самостоятельно, да еще без опыта, то первое время вам придется непросто. Но формулировка запроса – это важная и обязательная часть любой психотерапевтической работы. Поэтому придется учиться.

Чтобы определиться с запросом, ответьте на несколько вопросов:

1. Какая область жизни, тема, ситуация или проблема меня сейчас беспокоит?
2. Каких перемен я хочу? Я хочу, чтобы изменилась ситуация – как? Какие результаты меня удовлетворяют? Я хочу, чтобы моя жизнь выглядела после терапии – как?
3. Каким образом я могу повлиять на возможность желаемых изменений? Что в данной ситуации зависит от меня лично?

Все три вопроса обязательны и важны: сначала вы обозначаете проблему, затем – желаемый результат, и, самое важное, берете ответственность за результат на себя.

#### **Неработающие психологические запросы:**

- Желание изменить то, что находится вне нашей власти: судьба другого человека или мир во всем мире, к примеру.
- Риторические и размытые запросы. Например: Доколе? Сколько мне еще страдать? Куда катится мир? И проч.
- Несбыточные желания: хочу все всегда успевать, хочу, чтобы меня все любили, желаю найти идеального мужчину и т.п.

- Желание контролировать или даже отменить свои чувства и эмоции. Например: полюбить себя, стать счастливым, перестать бояться, тревожиться, переживать и проч.
- Попытки контролировать чувства и поведение других людей: Как сделать так, чтобы он меня любил? Как заставить подругу перестать сплетничать? Как перевоспитать соседей? И т.п.
- Когда запрос предполагает простой ответ: Да или Нет.
- Если ваш запрос призван ответить на конкретные вопросы: Когда? Сколько? Где? Куда? И т.д.

По мнению психологов, правильно сформулированный запрос должен касаться непосредственно вас, вашего состояния и непременно в терминах достижения. Например: «Я хочу найти свое предназначение».

#### **Примеры конструктивных запросов:**

- Развитие личности и самопознание. Эти запросы касаются самооценки, неправильных установок, внутриличностных конфликтов и проч.
- Саморазвитие. Запросы на развитие личных способностей, коррекцию определенных черт характера, манеры поведения и жизненных сценариев.
- Психосоматические и эмоциональные нарушения. Запросы на преодоление длительного стресса, посттравматического синдрома, тревожности, панических атак и т.п. Такого рода запросы должны быть адресованы профессионалам.

#### **Наводящие вопросы для правильного формулирования запроса:**

- Как вы представляете сотрудничество с психологом?
- Чем, на ваш взгляд, вам могут помочь консультации?
- Какого результата вы хотите достичь в итоге?
- Этого хотите вы или кто-то еще?
- Каким образом вы сами можете повлиять на результат? Что зависит непосредственно от вас?
- Как вы поймете, что ваша проблема решена? Что вы будете чувствовать при этом?

В ходе длительной терапии или даже во время сеанса запрос может меняться. И это хороший знак, указывающий на внутренний рост человека. Например, девушка отказывается от первичного запроса «Как выйти замуж?» в пользу такого: «Я хочу перестать зависеть от других людей».

В психологической работе и самопознании вам помогут любые инструменты, которые вы выберете. Это могут быть Таро, Оракулы или Метафорические карты.

### **Метафорические ассоциативные карты**

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это инструмент психологии, который помогает людям понять свои эмоции и переживания. Они основаны на использовании карт, которые содержат тематические образы и символы, и помогают открыть новые аспекты на наши проблемы и вызовы.

Важно заметить, что метафорические карты не предназначены для гадания – они используются для изменения отношения к трудностям, а не для предсказания будущего.

Расклады карт включают в себя различные техники, такие как выбор карты, интерпретация символов и творческие упражнения. При этом психолог помогает людям выявить и оценить свои метафоры и ассоциации, использованные в целях поиска решения проблемы.

Метафорические ассоциативные карты могут быть полезными на любом этапе жизни, когда человеку требуется остановиться и задуматься над своей жизнью, отношениями или профессиональной деятельностью. Они помогают нам понять себя и свои чувства и открыть новые возможности в нашей жизни.

### **Отличие МАК от оракулов**

Оракул (лат. oraculum, от oro – «говорю, прошу») – наиболее распространенная в античности форма прорицания, состоявшая в том, что предсказание от имени божества по запросу верующих оглашал специальный жрец, который и именовался оракулом.

В современном мире оракулом также принято называть любую колоду карт, которую используют для предсказаний. Такие карты, как правило, пронумерованы, часто имеют индивидуальные названия или текстовые послания, и значения этих карт прописаны в руководстве.

К оракульным колодам относятся также Таро и карты Ленорман. От обычных оракульных колод Таро отличается особой структурой и иерархией карт в колоде. Карты типичной колоды Таро делятся на две большие группы: Старшие и Младшие Арканы. Младшие Арканы, в свою очередь, подразделяются на масти: Жезлы, Мечи, Кубки и Пентакли.

Карты Ленорман – это колода из 36 карт с изображением простых символов и архетипов: дом, ребенок, лиса и т.п. Структура колоды схожа с обычной колодой игральных карт, в ней есть те же четыре масти: черви, буби, пики, трефы. Эти карты были названы в честь знаменитой французской гадалки Мари Ленорман, но на самом деле не имеют к этой исторической личности никакого отношения.

Основное отличие метафорических карт от оракульных колод в их назначении. Оракулы создаются и используются для предсказаний и получения директивных советов и наставлений. Поэтому каждая карта в колоде оракула имеет свое привязанное значение.

Метафорические карты предназначены для психологической работы и для контакта с бессознательным человека. Значений у этих карт нет. Верно только то, что человек видит на картинке сам.

Можно ли использовать оракульные колоды в качестве метафорических карт? Легко! Достаточно просто «забыть» значения карт или выбросить книжечку с их описанием. Я знаю, что некоторые колоды Таро психологи используют в своей практике.

### **Особенности индивидуальной работы с МАК**

В этом случае вы сами себе и консультант, и психотерапевт. Это накладывает на вас двойную ответственность: вы сами себе задаете вопросы и сами же на них отвечаете с помощью метафорических карт. С другой стороны, велик соблазн расслабиться и забыть про основные правила или наделать много досадных ошибок, что скажется на глубине проработки и на окончательном результате.

- Для начала определитесь с темой работы и сформулируйте свой запрос правильно. Запишите его на бумагу, перечитайте. Перепроверьте себя. Действительно ли это тот результат, который вы хотите получить? Попробуйте описанное выше упражнение «Да, ну и что?» для прояснения актуального запроса.
- Старайтесь записывать то, что приходит вам в голову во время работы. Особенно не забудьте записать какие-то важные мысли, инсайты, озарения, выводы и принятые решения. Многие, помимо записей, еще фотографируют карты на смартфон, чтобы иметь возможность вернуться к ним позже.
- Важно также подробно описывать все возникающие чувства и эмоции. Вы можете их проговорить, записать с последующим уничтожением бумаги, файла или переработать с помощью каких-либо действий (физических упражнений, танцев, рисования, крика, битья подушки и т.п.)
- Работать с картами лучше в спокойном состоянии. Не берите в руки метафорические карты во время сильных переживаний, стресса или эйфории.
- Не работайте в одиночку со сложными запросами и серьезными темами, особенно без должного образования и опыта. Лучше обратиться за помощью к специалисту.
- Если вы случайно затронули болезненную тему, и на свет полезли былые психологические травмы, постарайтесь прожить эмоции доступными вам средствами. Особенно подробно остановитесь на поиске ресурсов и получении советов. А впоследствии не забудьте обратиться к психотерапевту.
- Формулирование выводов и результатов – обязательная завершающая часть сеанса с метафорическими картами. Сделанные выводы лучше записать для закрепления результата.

### **Основные правила работы с МАК**

Метафорические ассоциативные карты способны на многое: поддержать вас в трудную минуту, направить на верный путь, помочь разобраться в себе. В процессе любых занятий с метафорическими картами вы узнаете многое о себе, о мире и о других людях. Наши

техники помогут вам в этом!

Для начала необходимо обозначить тему для работы, актуальную ситуацию или проблему. После того как вы выбрали расклад, на каждую позицию нужно достать по одной карте. Если у вас возникают дополнительные вопросы, то можно добавлять еще карты к той, которая уже лежит в раскладе.

Карты можно доставать в открытую, когда человек видит картинки и выбирает их осознанно, или в закрытую, когда карты перевернуты рубашкой вверх.

В каких случаях нужно доставать карты в открытую, а в каких – в закрытую? Если карта была вытянута в открытую, то мы можем увидеть осознанный образ, прописанную в голове личную историю. Если же мы достаем карту в закрытую, то мы можем увидеть то, в чем сам человек не отдает себе отчет и, возможно, хотел бы скрыть даже от самого себя. Результат может быть неожиданным, но информативным.

Каким образом доставать ту или иную карту, решаете вы сами в зависимости от своих задач. Иногда человек сильно волнуется или демонстрирует настолько явное сопротивление («Это точно не про меня!»), что лучше работать с картами в открытую. Это снижает уровень тревоги.

Как работать с картой? Картинка, которая лежит перед вами, содержит в себе множество посланий, отражающих подсознательные страхи, стремления и ценности. Рассказ о том, что мы видим на карте и что по этому поводу чувствуем, порой сам по себе обладает терапевтическим эффектом. Новые акценты помогут увидеть проблему с другой точки зрения, заметить то, что до этого было сложно увидеть. Таким образом, каждая карта может принести вам множество новых мыслей, инсайтов, озарений.

Во время работы запрос может корректироваться. Например, могут возникать новые вопросы или необходимость посмотреть варианты развития событий. В таких случаях можно и нужно доставать новые карты.

В работе с метафорическими картами очень важно уметь правильно задавать вопросы клиенту или самому себе, если вы работаете

самостоятельно. Правильно поставленные вопросы помогут человеку распознать свои смутные ощущения, разобраться в происходящем и сделать выводы.

#### **Вопросы при работе с картами:**

1. Что вы видите на этой карте? Что здесь происходит?
2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции возникают?
3. Что на карте привлекает ваше внимание? Почему?
4. Что на карте не нравится? Почему?
5. Видите ли вы себя на этой картинке? (Это может быть один из персонажей, неодушевленный предмет, цвет или же сторонний наблюдатель).
6. Как себя чувствует тот или иной персонаж на карте? Что он хочет сделать? (персонаж может быть неодушевленным, например, дерево или игрушка)
7. Что мог бы рассказать, посоветовать персонаж?
8. Как дальше будут развиваться события на картинке?
9. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?
10. Что на картинке есть, а вы не заметили?
11. Какие выводы вы можете для себя сделать?

**Важно!** Подсказывать тому, кто делает расклад, отвечать на вопросы за него и тем более спорить с ним нельзя. Каждый из нас имеет свою картину мира. Важно и верно только то, что человек видит сам.

Ответы на вопросы нужно проговаривать вслух как можно более подробно. В деталях часто многое скрывается, что сразу не бросается в глаза.

Если вы работаете самостоятельно, рекомендация проговаривать все вслух также актуальна. Для некоторых может быть удобно записывать ход своих мыслей на бумагу или в текстовый файл. Проговаривая или записывая, вы сможете извлечь максимальное количество полезной информации.

#### **Соответствие позиции расклада рекомендуемым колодам**

Для работы с раскладами, представленными в этой книге, вы можете брать любую колоду оракульных или универсальных метафорических карт. Можно использовать только одну колоду, а можно пользоваться сразу несколькими в зависимости от типа позиции в раскладе.

Диагностика, анализ, нейтральные позиции и вопросы. Подойдут любые Оракулы, Таро или универсальные колоды МАК. В некоторых случаях можно использовать специальные метафорические карты, соответствующие теме или запросу. Вместе с сюжетными картами можно использовать текстовые колоды со словами, вопросами, установками, мудрыми изречениями для получения дополнительной информации.

Негативные переживания, препятствия, травмы, страхи и проч. Подойдут так называемые темные колоды Таро. Колоды МАК для работы с негативными переживаниями, травмами и страхами.

Характеристика личности, характера, роли, архетипа или субличности. Любые оракульные колоды. Портретные метафорические карты, а также колоды МАК с архетипами, субличностью, животными, сказками и т.п.

Эмоции, переживания, энергии, стихии, тонкие влияния. Подойдут любые Оракулы, Таро. Любые МАК, предназначенные для работы с чувствами и эмоциями, абстрактные колоды.

Ресурсы, положительные влияния, сильные стороны характера и т.п. Подойдут светлые колоды Таро и Оракулы. Ресурсные колоды МАК, или карты, направленные на поиск мотивации, получения советов.

Совет. Любые оракульные колоды, можно использовать светлые для достижения ресурсных состояний. Ресурсные колоды МАК или карты, направленные на поиск мотивации, получения советов, а также текстовые МАК с аффирмациями, мудрыми изречениями, наставлениями.

Предупреждение. Подойдут любые Оракулы, Таро или универсальные колоды МАК. Можно использовать текстовые колоды.

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова