

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Стихия

Карты из колоды помогут исследовать скрытые глубины подсознания, психологические состояния, эмоциональные течения и глубинные чувства

Метафорические ассоциативные карты (МАК) – это проективная психологическая методика. Каждый человек, глядя на картинку, видит что-то свое. Чувства и мысли, которые возникают у одного человека при взгляде на карту, могут кардинально отличаться от впечатлений другого. Метафорические карты не имеют четких привязанных значений и смыслов, как это бывает с инструментами для гадания.

Метафорические карты могут использоваться как психологами и коучами во время консультаций, в психотерапевтических группах, трансформационных настольных играх, так и самостоятельно для самопознания и коррекции психологического состояния. МАК-карты также могут помочь советом или показать качества, ресурсы, внешние или внутренние силы, которые человек может использовать себе во благо.

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 очень многое о себе и об окружающем мире.

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 рубашками 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, лежащая перед вами, содержит в себе множество посланий, которые отражают 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 посмотреть на 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 к несюжетным картам:

1. Что вы видите на этой карте? Может быть, какие-то образы, символы или очертания фигур?
2. Что вы чувствуете, глядя на карту? Какие мысли, эмоции или воспоминания возникают?

3. Что на карте привлекает ваше внимание? Почему?
4. Что на карте не нравится? Почему?
5. Видите ли вы себя или свое состояние на этой картинке? Отражает ли картинка ваши эмоции или чувства?
6. Как дальше будут развиваться события на картинке? Как будут меняться цвета или ритм со временем?
7. Что эта карта говорит о вас? О вашей ситуации?
8. 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.

ОСОБЕННОСТИ КОЛОДЫ «СТИХИЯ»

Колода содержит 80 карт с изображениями шести Стихий и Элементов: Огонь, Вода, Воздух, Земля, Металл и Эфир.

С помощью метафорических карт «Стихия» можно исследовать баланс Стихий в характере и темпераменте человека, его манере действий, эмоциональных реакциях на различные обстоятельства и другое.

При определенном умении можно даже попробовать исследовать причины психосоматических заболеваний, если вспомнить древние учения о влиянии Стихий и Элементов на состояние здоровья человека.

СТИХИИ И ЭЛЕМЕНТЫ

Стихии – это базовые энергии, из которых состоит Вселенная. Можно сказать, это элементарные базовые энергии.

Они пронизывают все вещи, в том числе и людей. Сила каждой Стихии представляет собой одну из граней бытия. Взаимодействие с каждой Стихией может изменить вашу жизнь и ваше внутреннее состояние. Каждая Стихия имеет бесконечное количество проявлений, а кроме того, Стихии могут смешиваться между собой, порождая новые формы.

Стихии или Элементы (лат. *elementa* «первовещество»; от др.-греч. «члены ряда», то есть первоначально «буквы алфавита») в античной и средневековой натурфилософии – четыре первоначальных вещества, к которым также добавлялся «пятый элемент». Понятие впервые в традиционном смысле было употреблено Платоном, который считал Стихии правильными многогранниками, Аристотель развил идею до универсального философского понятия. В Средневековье учение о первоэлементах было одной из теоретических основ алхимии и астрологии.

Теорию четырех Стихий первым начал разрабатывать Эмпедокл, который считал, что Элементы материальны и наделены свойствами филии (любви) и фобии (вражды); эти две противоположности, присущие всем телам, и приводят материю в движение. Позднее концепция четырех Стихий развивалась такими выдающимися философами как Платон и Аристотель.

В Западноевропейской философской традиции от античности до Нового времени к числу пяти метаэлементов относили Воздух, Огонь, Воду и Землю (четыре основных Элемента подлунного мира), а также Эфир, из которого состояли тела надлунного мира (звезды, блуждающие звезды – планеты и Солнце). В рамках аристотелевской физики каждому из этих Элементов приписывались естественные качества и движения. Например, для легких Элементов (Воздуха и Огня) – движение вверх, для тяжелых (Земли и Воды) – вниз, а для надлунного Эфира – по кругу.

Экспериментальное естествознание XVII века поставило под сомнение ряд положений аристотелевской физики, в частности пред-

ставления о естественных движениях Элементов и о природной «легкости» Воздуха.

Решающий удар концепции пяти мета-элементов нанесла химическая революция конца XVIII века, приведшая к радикальному переосмыслению понятия Элемента. Прежние Элементы оказались сложными смесями, нередко с трудом поддававшимися описанию в новых терминах, и их место заняли кислород, водород и прочие Элементы современной химии.

Последние отголоски этой концепции в виде теории мирового эфира как особой среды для распространения электромагнитных колебаний продержались до конца XIX – начала XX вв.

В других философских системах существовали свои представления об Элементах, из которых строится мир. См. Махабхута (Индия), У-син (Китай), Годай (Япония).

В древнекитайской философии существует аналогичное учение – У-син, в котором называется пять Элементов или Стихий; Огонь, Вода, Дерево, Металл, Земля.

Типологии, основанные на знаниях о Стихиях

На самом деле существует не одна типология, которая опирается на знания о первоэлементах. Например, индийская медицина разделяет людей по конституции тела и особенностям эмоциональной сферы на три типа: вата, питта, капха. Вата – это Воздух, питта – Огонь, капха – Вода и Земля.

В зависимости от психофизических особенностей, человека относят к одной из них, подчеркивая при этом, что две другие тоже присутствуют, правда, проявлены в меньшей степени.

В тибетской медицине также определяют три типа энергий, присутствующих в человеческом организме: это Ветер (Воздух), Огонь и Слизь (Земля и Вода).

Интересно, что и в индийской, и в тибетской системе Элементы Земля и Вода объединены в один Элемент. Объясняется это просто: в природе они практически всегда сосуществуют вместе.

Свою теорию четырех темпераментов Гиппократ обосновал преобладанием в организме человека одного из четырех Элементов:

- желчь (горячий, возбудимый человек – холерик),
- флегма (уравновешенный, медлительный – флегматик),
- кровь (подвижный, веселый – сангвиник),
- черная желчь (печальный, боязливый – меланхолик).

Здесь Стихия Огня проявляется через холерический, Земли – флегматический, Воздуха – сангвинический и Воды – через меланхолический темпераменты.

Также эта систематика прослеживается в Стихиях карт Таро и в мастьх произошедших от них игральных карт.

Если мы возьмем самые распространенные системы гадания, то увидим, что они тоже основаны на знаниях о Стихиях. Например, младшие арканы Таро разделены на четыре масти, каждая из которых, по сути, есть проявление одной из четырех энергий. Кубки – Вода, мечи – Воздух, пентакли – Земля, жезлы – Огонь.

Руны также связаны со Стихиями, и за многими из них стоят архетипы, олицетворяющие различные природные явления. Например, Йера – плодородие (Стихия Земли), Иса – лед (Вода), Соуло – солнце (Огонь).

Описание Стихий

В нашей колоде представлено шесть Стихий: Огонь, Вода, Земля, Воздух, Металл и Эфир (его еще называют Дух).

В каждом человеке смешано все Стихии. Чаще всего в характере индивида явно проявлена одна основная Стихия. Тот же темперамент, описанный выше.

Однако Стихии могут проявляться в процессе проживания эмоций и чувств. Бывают «огненные» эмоции, а бывают «водные». Справедливо это также для проживания телесных ощущений. Например, когда человеку холодно, можно говорить о Стихии Воды, а когда жарко – Огня.

Когда в голове сумбур, можно предположить, что Стихий Воздуха стала неуправляемой. Когда хочется куда-то бежать и срочно решать проблемы – активизировалась Стихия Огня. И так далее.

Огонь

Огонь – самая неоднозначная Стихия. Ведь он ассоциируется с разрушением, пожаром, смертью. Но, с другой стороны, он дает свет и тепло, именно благодаря ему человек смог стать человеком. *Суть:* энергия, движение, прогресс.

Материальное воплощение: огонь в любых его формах, искры, молнии, отчасти свет.

Положительные аспекты: энергия, свет. В людях: энергичность, способность добиваться своего, достижение целей, прогресс.

Отрицательные аспекты: разрушения. В людях: гнев, злость, ярость, необузданные страсти, эмоциональные проблемы.

Энергетическое ощущение: тепло, жар, сухость.

Каковы свойства Огня, как такового? Это тепло, стремительность, способность сжигать, уничтожать, расчищать пространство, высвобождать энергию. К огню относятся такие природные явления, как солнце, молния, извержения вулканов, лесные пожары. В обычной жизни это искры, костры, пламя свечи.

В организме человека он проявляет себя в виде температуры тела, и вообще – энергии. При движении эта Стихия в человеке усиливается, при покое же – уменьшается.

У людей, в которых она преобладает, немного повышена температура тела, они постоянно находятся в движении. Это активные, эмоциональные, творческие личности.

Однако они бывают нетерпеливы, подвержены вспышкам гнева, и частенько действуют сгоряча. Огненная энергия в них кипит, не давая покоя. У них хороший обмен веществ, и вообще все процессы в организме протекают ускоренно. Их жизненные ценности – справедливость, искренность.

Реакция на стресс – раздражение, а в кризисных ситуациях могут проявлять гнев и открытую агрессию.

Огонь в чистом виде – это Эфир, тонкая «небесная» материя. На Земле он дымит из-за примесей.

Эфир

Самая таинственная Стихия, Воздух богов. Эта Стихия наименее очевидна и многие ее не рассматривают. *Суть:* магия, дух, разум, божественность.

Материальное воплощение: у этой Стихии нет собственно материального воплощения (возможно, некоторые экзотические объекты вроде черных дыр, но вы в любом случае не найдете их около дома). Тем не менее, некоторые объекты при настройке позволяют вам сонастроиться с этой Стихией. Вот эти «воплощения»: космос, звездное небо, пространство, свет (помимо Огня, это еще и эта Стихия), темнота.

Проявления Стихии: она проявляет себя больше в сфере человеческой жизни – чудеса, озарения, мощные перемены. Возможно, к ним относятся разные космические события и излучения.

Положительные аспекты: жизнь, дух, Свет. В людях: магические способности как таковые, разум, духовность, любовь, высшее знание.

Отрицательные аспекты: у этой Стихии нет отрицательных аспектов, но большое ее количество в человеке может вызывать некоторые проблемы со взаимопониманием с другими людьми. Такой человек в любом случае будет очень сильно выделяться, а странных многие не любят.

Энергетические ощущения: чистая энергия, пространство (словно вокруг вас или внутри вас оно расширилось), измененное состояние сознания.

Вода

Вода – сама жизнь. Она изменчива и проявления ее разнообразны. Вода – самый мощный растворитель в химии. Недра океана скрывают неизвестные тайны, реки и озера покрывают всю Землю. *Суть Стихии:* перемены, глубина, трансформация, поток, эмоции.

Материальное воплощение: любая вода в жидком виде. Также густой туман и облака.

Положительные аспекты: способность к изменениям, жизненные силы, чистота. В людях: способность сопереживать другим, способность адаптироваться, магические способности (особенно, ясновидение и целительство), глубокая эмоциональность.

Отрицательные аспекты: неуместная изменчивость, разрушения. В людях: истеричность, эмоциональные проблемы, депрессивность, лицемерие, ложь и предательство.

Энергетическое ощущение: прохлада, ощущение морского воздуха, особого запаха.

Противоположно Огню проявляет себя Вода. Она холодная, может находиться в разных состояниях – в виде жидкости, пара или льда. В природе мы можем ее наблюдать везде – это моря, реки, озера, водопад, туман, роса, дождь, град, лед, снег.

Водное царство – это особый мир, который зачастую скрыт от человеческих глаз и живет по своим законам, однако он удивителен и прекрасен.

Вода омывает, очищает, охлаждает. Она является и символом перерождения – не зря именно с ней связаны обряды крещения, когда человек символически умирает для плотской жизни и возрождается для жизни духовной.

Вода присутствует практически повсеместно, и даже человеческое тело на 80% процентов состоит из воды. Все жидкости нашего организма – это проявление Стихии Воды. Кровь, лимфа, пот, межклеточная жидкость, слезы – это все она.

Она же награждает своего подопечного интересными качествами: такой человек не рвется в бой, как представитель энергии Огня. Он действует обходными путями. Он огибает острые углы и сглаживает их, охлаждая пыл оппонента, и умеет переходить из одного состояния в другое.

У него, в отличие от людей Огня, обычно несколько снижена температура тела и замедлены внутренние процессы.

Вода находится в недрах Земли, существуют также и глубокие подводные течения. И Стихия Воды олицетворяет глубинные, бессознательные процессы. Поэтому такие люди интуитивны, задумчивы. Их ценности – искусство, самопознание, чувственная сфера.

На стресс они реагируют совсем не так, как «огненные» представители: они уходят вглубь себя, расстраиваются, грустят. В кризисном состоянии могут впасть в депрессию, плакать.

Земля

Земля – наш дом, вмещающий в себя несметные богатства, о которых мы и помыслить не можем. Монументальная сила, легкое движение которой может разрушить целые города. *Суть Земли:* порядок, материальный план, наполнение и Сила – не столь яркая как Огонь, но от того не менее могучая.

Материальное воплощение: Земля проявлена в большинстве твердых объектах, но больше всего она проявлена в самой земле и минералах. Ее мощным концентратором являются деревья (которые, сами по себе не состоят целиком из Стихии Земли).

Положительные аспекты: упорядоченность, щедрость, богатство (не только материальное), плодородность, твердость, сила. В людях: защищенность, внутренний стресс, способность ориентироваться в земной жизни, любовь к порядку.

Отрицательные аспекты: загрязнение, косность. В людях: законченность, излишний консерватизм, приземленность, жадность, зависимость от земных благ.

Энергетическое ощущение: приятная тяжесть, тепло. Коричневый (редкий случай, когда он не означает негатив) или светло зеленый цвет.

Земля сама по себе, если она не смешана с водой, сухая, прохладная, твердая. В природе представлена, собственно, самой землей, а также всеми ее производными – камнями, минералами, металлом, солью. Ее свойства – это плодородие и способность перерабатывать отходы.

В человеческом теле она отвечает за костную систему, а также в смешанном с Водой и Воздухом виде присутствует в тканях, хрящах.

Земля – символ плодородия, изобилия, богатства, стабильности.

Представители этой Стихии уравновешенны, никуда не торопятся, все делают основательно. Они действительно приближены к земле: хорошо чувствуют свое тело, его потребности, и поэтому любят простые радости жизни. Ценят традиции и стабильность.

Они не такие гибкие, как люди Воды, и не такие подвижные, как люди Огня, однако они сильны физически, хорошо сложены, у них крепкое здоровье и устойчивая нервная система.

Они верные, надежные, а в стрессовых ситуациях невозмутимы. В кризисе могут «впадать в спячку» — проявляют апатию и лень.

Дерево

Согласно учениям Китайской медицины Стихия Дерева характеризует собой начало.

Суть Стихии: равномерный рост и развитие. Человек, как и дерево, нижней частью должен крепко стоять на ногах, на земле, а верхней частью тянуться вверх, к небу, к новому.

Материальное воплощение: рассвет, рождение, начало дня. Дерево символизирует энергию, которая копится зимой, а весной выходит наружу для нового цикла роста и развития.

На уровне тела человека Дерево отвечает за мышцы, сухожилия, связки. Стихия проявляет свои качества в печени и желчном пузыре, в глазах.

Положительные аспекты: цели, планы, желания, личностный рост, движение вперед, стремление к новым горизонтам, физическое развитие.

Отрицательные аспекты: ярость, гнев, раздражительность, ненависть, затаенное зло, бешенство.

Стихия Дерева является результатом взаимодействия двух стихий — Металла и Земли.

Дерево символизирует энергию, которая копится зимой, а весной выходит наружу для нового цикла роста и развития.

Люди Стихии Дерева деятельные, плодовитые (кто-то деньги приумножает, а кто-то детей рождает). Эти люди дружелюбные, мечтательные, идеалистичные, невозмутимые и альтруистичные. Умеют очаровывать и восхищать. Большие индивидуалисты, очень свободолюбивые. Их нельзя что-то заставить, за ними лучше ухаживать.

Люди Стихии Дерева сложные, порой поступают так, как хотят. Зато могут быстро реализовывать идеи и получать результат.

Воздух

Воздух незрим, но он повсюду. Он кажется неосязаемым, но способен сметать все на своем пути. Он свободен быть там, где захочет

и не подчиняется строгим правилам. *Суть Стихии:* свобода, хаос, мысль.

Материальное воплощение: воздух в любом виде, особенно сильно проявлена Стихия на открытых пространствах и во время ветра или бури.

Положительные аспекты: свобода, быстрота, легкость, хаос (в хорошем проявлении). В людях: развитая фантазия, острый ум, прозорливость, новаторство, гибкость ума.

Отрицательные аспекты: хаос в плохом проявлении. В людях: легкомысленность, психические болезни, понимания свободы как права делать что угодно. Многие черные маги связаны именно с Воздухом.

Энергетическое ощущение: легкость, ощущение ветерка, легкая прохлада.

Воздух — это прозрачность, скорость, легкость, охлаждение, отрыв от земли, небо, высота и полет. Стихия Воздуха в природе присутствует везде — ведь воздух всюду, а также это ветер, ураганы, смерчи, бури.

Сложно переоценить значение воздуха в нашей жизни, ведь им мы дышим. В человеческом организме он представлен дыхательной системой, полыми пространствами, а также присутствует во всех клетках нашего тела.

Энергия Воздуха, кроме хрупкого телосложения, обычно наделяет своих представителей ненавязчивостью в общении и даже некоторой поверхностностью. Такие люди частенько витают в облаках — они живут в мире мыслей и идей. Они тоже стремительны, как и люди Огня, однако их характер более легкий.

Они не погружаются в глубины своего внутреннего мира, как люди Воды, не сражаются рьяно за справедливость, как люди Огня, и не отличаются стабильностью и спокойствием, как люди Земли. Однако они легки на подъем, не склонны заикливаться на чем-либо и всегда могут найти неординарное решение в тупиковой ситуации.

Ветер сам себе хозяин — он гуляет, где хочет, и люди этой Стихии больше всего на свете ценят свободу — мыслей, слова, действий.

Они отстранены от мирских проблем, не «заземлены», поэтому не очень хорошо ощущают свое тело, часто не могут должным образом позаботиться о своих потребностях.

На стресс реагируют тревогой, беспокойством, суетой. В кризисе подвержены страхам и фобиям.

Металл

Четвертой из пяти Стихий в китайской культуре является Стихия Металла. В философских учениях других стран и культур Стихии Металла соответствует Воздушная Стихия.

Суть Стихии: копить и сосредотачивать внутреннюю энергию.

В природе сильнее всего сила Стихии Металла проявляется в местах, где собирается больше всего энергии, которую вырабатывает наша планета.

Материальное воплощение: Стихия Металла оказывает сильнейшее влияние на внутренние ресурсы земли – металлы, минералы и полезные ископаемые.

Металл отвечает в нашем организме за легкие и толстую кишку. Нос и процесс дыхания в целом. Один из наших самых важных органов – кожа, тоже находится под влиянием Металла.

Положительные аспекты: Сильная воля, несгибаемость, решительность, заряд энергии, авантюризм, независимость и самостоятельность, индивидуализм, честолюбие, настойчивость, выдержка, бескомпромиссность.

Такой человек независимый и самостоятельный, и не нуждается в посторонней помощи. Он излишне категоричен и самодоволен, поэтому критику в свой адрес терпеть не станет и может взорваться, устроив громкий скандал. Он уверенно идет по жизни, опираясь только на собственные убеждения, и всю жизнь, преследуя поставленные перед собой цели. При этом он не обращает внимания на мнение окружающих. Эта честолюбивая личность всецело отдает себя делу всей жизни. Вера в успех, настойчивость, терпеливость помогают человеку знака Стихии Металл всегда достигать желаемых целей, не сходя с изначально проложенного и продуманного до мелочей пути. Кстати, любые проблемы и провалы не заставят

его сдаться, но все же неожиданности он не любит.

Отрицательные аспекты: холодность, озлобленность, фанатизм, упертость, нетерпимость. Негативизм, пессимизм, внутреннее неудовлетворение.

Если происходит нарушение Стихии, то человек плохо приспосабливается к окружающему миру, чувствует себя одиноким, замкнут и нелюдим, у него преобладают грусть и ограниченность.

Баланс Стихий в обычной жизни

стихии, которые находятся всегда с нами, несут в себе все то, в чем мы нуждаемся. И мы можем пользоваться этой силой каждый день!

Например, Стихия Земли передает нам свои соответствующие качества. Большинство этих качеств мы можем понять интуитивно: она тяжелая, плотная, устойчивая, прочная. Земле свойственны: массивность, монолитность, плотность, неподвижность.

При сочетании других Стихий (Огонь, Вода, Воздух) Земля может быть богатой и плодородной. Но при недостатке Огня она может быть холодной и ни на что не годной, при недостатке Воды – сухой и твердой, а при недостатке Воздуха – затхлой и безжизненной.

Соответственно, также сочетание Стихий сказывается на характере человека, взаимоотношениях, карьере и даже на бизнесе.

Когда Земля плодородна, она дает жизнь и процветание. Но для этого за ней надо ухаживать и применять другие Стихии. Это значит, надо уметь взаимодействовать со всеми четырьмя составляющими природы.

Это похоже на то, когда брошенное семя (идея, желание, новые отношения) в почву нужно подпитывать, поливать водой (Стихия Воды). Чтобы семя росло, нужно тепло, свет, солнце (Стихия Огня). Чтобы росток дышал, нужен воздух (Стихия Воздуха). И в результате взаимодействия четырех Стихий получается соответствующий результат, семя прорастает, если все Стихии активны и свободно действуют, или семя погибает, если какая-то из Стихий выражается не полно или слабо.

На примере реального действия это будет выглядеть так.

Предположим, вы хотите поменять свою работу на более оплачиваемую. Если у вас, относительно этого желания, есть проблемы на уровне Стихии Земли, то у вас будет страх перемены места деятельности, будут мысли, отрицающие возможность такого действия. И ваше желание пропадет в самом начале. Если у вас есть проблемы на уровне Стихии Воды, то у вас может быть недостаточно эмоций для напитывания вашего желания. Тогда ваше желание «засохнет» уже на этом этапе. Если у вас есть проблемы на уровне Стихии Огня, то вам может казаться, что у вас нет сил осуществить желаемое. И ваше желание застрянет на этапе проявления действий. И если у вас есть проблемы на уровне Стихии Воздуха, то ваше желание не осуществится из-за страха проявить себя и показать свои способности.

Когда все четыре Стихии у нас находятся в балансе, то наши желания осуществляются, цели достигаются, а жизнь становится счастливой и богатой.

В Природе все устроено очень просто. Человек живет в Природе, а значит все, что ему нужно, также легко осуществимо, как и процессы, происходящие вокруг него. Человек сам все усложняет своим неведением, незнанием и невежеством.

Все мы хорошо знаем, как воздействует на нас огонь, когда мы на него смотрим, и какие состояния он в нас пробуждает. Мы используем воду, когда хотим смыть с себя усталость и напряжение. Когда мы прикасаемся к земле, то переживаем состояние облегчения, наполненности и поддержки. А воздух дает нам легкость, свежесть и бодрость. И все это происходит мгновенно и легко!

Стихии Природы, на самом деле, это не просто то, что нас окружает и с чем мы как бы случайно имеем дело каждый день. Каждая из четырех Стихий является составляющей нас самих. Именно свободное проявление качеств Стихий позволяет нам быть свободными и реализованными или быть стесненными и жалкими.

При помощи Стихий мы можем менять и свое состояние, и свою жизнь.

Например, если есть чувство безответственности, то нужно уменьшить Воду и больше развить Землю. Если есть много возбуждения,

то можно соединиться с безмятежностью Воды, и Вода придаст спокойствия. Вообще при помощи Воды можно легко и быстро освободиться от лишнего, грязного, наносного. Особенно в этом помогает чистая проточная вода. А в городских условиях ванна с солью. Соль – это элемент Земли, которая вбирает негативную энергетику. Но для сильных трансформаций и глубоких изменений хорошо подходит Стихия Огня. Огонь уничтожает все на своем пути, превращая в пепел, а пепел – это Земля – опора, поддержка всех процессов. С Земли нужно начинать все новое.

Простые действия, развивающие в нас качества 4-х Стихий

Земля

Пеший туризм, осознанная уборка дома, доведение дел до конца, регулярность выполнения каких-либо действий, хождение босиком по земле, работа руками и ручной труд, повторяющиеся действия.

Дерево

Спорт, физические упражнения, йога, работа в саду, цветоводство, прогулки на природе, больше овощей и фруктов в рационе. Можно окружить себя предметами из дерева.

Вода

Внимательное отношение к своим чувствам и свободное их выражение; общение по душам (разговоры о глубоком, о смысле); восточные танцы, развитие пластики и упражнения на растяжку; вкусная изысканная еда, которую надо есть медленно и с удовольствием; действия по расслаблению, связанные с водой: ванна с ароматами, бассейн, хамам (турецкая баня).

Огонь

Это все действия, в которых нужно решительно себя проявлять; внешние стили боевых искусств (такие, как каратэ, тхэквондо и т.п.); игры, связанные с лидерством, нахождение и выполнение действий, которые вызывают сильный интерес, азарт и энтузиазм; смелое начинание новых, действий и отстаивание своих интересов.

Воздух

Легкое непринужденное общение без цели, игры в компании; собирание, систематизирование и передача информации; путе-

шествия и дальние поездки, перемещения в пространстве, пение, курсы ораторского мастерства.

В западной алхимии (как в прочем и в восточной) принято было считать, что секрет здоровья, благополучия и даже физического бессмертия человека заключен в особом балансе этих Стихий. Выявление доминирующей Стихии и исследование, какие Стихии находятся в избытке, а какие недостаточно проявлены, позволяют нам понять, как с помощью их балансировки добиться позитивных изменений в жизни.

Работая с энергией Стихий внутри себя, можно усиливать те или иные качества своей личности, лучше осознавать различные процессы, протекающие в организме и даже исцелять различные заболевания.

ЗНАЧЕНИЯ КАРТ

Приведенные в данном руководстве значения – лишь пример, они не являются директивными и истинными для всех. Помните: верно только то, что вы видите сами! Но для кого-то этот раздел может стать помощником в работе с картами.

1. Глубина. Глубокое преимущественно положительное погружение: творчество, рефлексия, глубокие эмоции, сочувствие и проч.
2. Рябь на поверхности воды. Эмоциональные течения (что-то всколыхнуло, нарушило покой), небольшая нервозность.
3. Капля. Что-то нарушило покой, эмоциональный всплеск, который переживается потом еще какое-то время (пошли круги по воде).
4. Восход на море. Надежда, возрождение, возвышенные эмоции, идеализм, радость.
5. Волна. Захлестнули эмоции, восхищение, экстаз, счастье, творческий порыв.
6. Шторм на море. Тревога, негативные переживания, слезы, повышенная нервозность, страхи, нехорошие предчувствия.
7. Кипит вода. Накопившимся эмоциям требуется выход, человек как будто кипит, сильно переживает, нервничает, раздражается.

8. Водоворот. Эмоции захлестнули так, что человек не может с ними справиться, они затягивают в водоворот переживаний.
9. Маяк. Тревога и сильные переживания, но человек видит выход, надеется на благополучный исход. Он готов к испытаниям, потому что видит цель.
10. Болото. Пассивность, депрессия, апатия, застой.
11. Туман. Из-за смутных переживаний не видно цели, ничего не понятно.
12. Снежинки. Покой, созерцание, отстраненность, легкая холодность. Человек хочет выглядеть красиво или делать что-то красиво, витиевато.
13. Лед. Эмоции сознательно заморожены, человек кажется спокойным, непоколебимым и холодным. Но внутри у него бездна непрожитых переживаний (подо льдом).
14. Ледяная пустыня. Все эмоции заморожены, покрыты толстым слоем льда.
15. Айсберг. Человек-глыба, стойкий, холодный, расчетливый. Ничто не может вывести его из себя.
16. Ледоход. Пришло время разморозить корку льда и выпустить переживания на свободу.
17. Восход. Новые надежды, идеи, смыслы. Возвышенность, идеализм, устремление в будущее.
18. Закат. Внутренний покой, удовлетворение от сделанного или произошедшего ранее, радость, ощущение праздника.
19. Луч солнца сквозь тучи. Инсайт, внезапное озарение, идея, надежда после периода безнадежности и тревоги.
20. Звезда в ночи. Высокие идеи и возвышенные стремления, надежда на светлое будущее, мечта, большие и далекие планы.
21. Облака. Здесь благополучно сочетаются две стихии – Вода (облака) и Воздуха (небо). Покой и в мыслях, и на душе. Эмоции легкие, воздушные, приятные.
22. Радуга. Это оптическое явление, отражение луча света в мелких капельках воды. Во многих культурах радуга являлась знаком

милосердия Бога и его любви к людям. Может означать любые светлые переживания, мечты, иллюзии и проч.

- 23.** Зеркальное здание. Стихия Воздуха сочетается с рукотворным творением человека. Аналитическое мышление, рациональность, деловой подход, организаторские идеи, деловые контакты.
- 24.** Тучи. Негативные эмоции (Вода, тучи), тревога, застилают разум (Воздух, небо).
- 25.** Гром и молния. Эмоции (Вода, тучи) застилают разум (Воздух, небо), это создает большое напряжение, которое выражается с помощью молний (стихия Огня).
- 26.** Торнадо. Стихия вырывается из-под контроля и превращается в разрушительную силу.
- 27.** Вселенная. Покой, созерцание, ощущение единства с миром, с Богом.
- 28.** Эфир. Интуиция, творчество, фантазия, вариативность сознания, ясновидение, ощущение Божественного присутствия.
- 29.** Затмение. Солнце — это сознание, дух, воля, активность и жизненная сила. Метафорически можно сказать, что сознание на время выключается, погружается во тьму и на передний план выходят неконтролируемые инстинкты.
- 30.** Огонь. Это стихия Огня в чистом виде, которая может быть использована на пользу или во вред в зависимости от контекста.
- 31.** Искры. Огонь горит, разбрасывая вокруг себя искры. Каждая искра при определенных условиях может тоже стать большим Огнем или же сгореть в ближайшие секунды на ветру и исчезнуть в никуда. Мы должны понимать, что наши действия могут иметь разные последствия.
- 32.** Взрыв. Сильный, внезапный выброс энергии. Состояние аффекта.
- 33.** Пробой. Сильный выброс энергии, аффект приводит к разрушительным последствиям. Даже прочная стена или броня не может противостоять такому сильному напору.
- 34.** Огненное кольцо. Энергия закольцевалась, затрудняя выход из этого состояния. Может быть метафорой некоего окна, портала,

который нужно преодолеть.

- 35.** Пожар. Стихия Огня активна и беспощадна ко всему, что встречается у нее на пути.
- 36.** Ядерный взрыв. Разрушение, полный отказ, сжигание мостов. Разрушенное уже нельзя будет восстановить.
- 37.** Метеорит. Сильный заряд энергии находится в движении, в полете и рано или поздно куда-то упадет с непредсказуемыми последствиями.
- 38.** Барбекю. Энергия Огня приручена, под контролем и используется во благо.
- 39.** Горящие поленья. Огонь сжигает Дерево, оставляя лишь пепел. Уничтожая свою «добычу» и выполнив свою задачу (например, приготовление пищи), энергия Огня тоже умирает.
- 40.** Дым. Выброс энергии уже произошел, что-то еще догорает, но разум (Воздух) еще не ясен, его застилает черный дым.
- 41.** Пепелище. Выброс энергии произошел, теперь мы можем видеть последствия его.
- 42.** Два вида огня. Когда кислорода много, это сопровождается голубым свечением огня. При меньшем количестве кислорода цвет пламени смещается к желтым, оранжевым, красным оттенкам. Метафорически можно говорить о гармоничном взаимодействии двух типов активной энергии Огня: производимых Деревом и Воздухом (природный газ, например).
- 43.** Бенгальский огонь. Это не живой огонь, это скорее его имитация, производимая как правило с целью развлечения. Может указывать на праздничное настроение, вдохновение, активное времяпрепровождение.
- 44.** Потухшая свеча. Энергия выдохлась, потухла, ушла. Запал пропал, активность спала.
- 45.** Вулкан. Накопившееся напряжение ищет выход наружу. Слишком долго эта энергия была под гнетом.
- 46.** Горячая лава. Напряжение нашло свой выход, кульминация, яркие переживания, разрушительные последствия.
- 47.** Каньон. Земля может принимать причудливые формы. Каза-

- лось бы, мягкие линии, текущие как вода, но сами скалы прочные и незыблемые.
- 48. Гора.** Стихия Земли во всем своем величии и великолепии. Большие планы, высокие запросы, амбиции.
- 49. Разрушение.** То, что казалось незыблемым (Земля, скала) рушится на ваших глазах.
- 50. Острые камни.** Камни были некогда скалой, но теперь лежат перемолотые в беспорядке.
- 51. Камни за сеткой.** Перемолотые некогда камни, лежавшие в беспорядке, кто-то пытается упорядочить, взять под контроль, оградить, облагородить. Для этого используется стихия Металла (сильная воля) – сетка.
- 52. Гладкие камни.** Камни такого типа – те же осколки скал, но обработанные Водой в течение долгих тысячелетий. Вода камень точит – говорят в народе. Это смягченная стихия Земли, не такая острая, как в предыдущих картах.
- 53. Баланс камней.** Гладкие камни, которые облагораживала долгое время Вода, находятся в хрупком равновесии. Нахождение верной меры. Но любой фактор извне может нарушить это равновесие.
- 54. Глина.** Творчество, ремесло, труд, дело, созидание, материальные результаты деятельности.
- 55. Песок.** Спокойствие, уравновешенность, попытка облагородить, «причесать», успокоить нервы.
- 56. Песок на пляже.** Покой, безмятежность, гармония, отдых.
- 57. Самоцветы.** Красивые полудрагоценные камни, которые используются в основном для изготовления ювелирных украшений. То есть практической пользы не несут, но зато могут доставить эстетическое удовольствие.
- 58. Бриллианты.** Алмаз считается царем драгоценных камней. Бриллиант – это ограненный алмаз. Алмазы используются не только для красоты, но и во многих отраслях промышленности. Бриллиант может символом неувязимости, чистого разума, красоты, богатства и высокой самооценности.
- 59. Ледяная пустыня.** Земля, покрытая снегом (Вода). Бесплодие (возможно, временное), замороженные чувства, холодность, запертая энергия благополучия.
- 60. Засуха.** Земля без Воды, да еще когда много Огня (жаркого солнца), превращается в бесплодную пустыню. Голый расчет и упрямство без любви и творческой жилки не приводит ни к чему.
- 61. Засохшее дерево.** Стихия Древа под воздействием Огня и при недостатке энергии Воды превратилась в сухую корягу.
- 62. Цветок в пустыне.** Всепобеждающая энергия воли к жизни (Дерево) прорастает даже в пустыне.
- 63. Весна.** Подошел к концу затяжной период бесплодной зимы. Новые надежды, возрождение, выздоровление.
- 64. Чернозем.** Почва готова к посеву. Новые возможности для будущих свершений. Впереди еще много труда и усилий.
- 65. Семена.** В удобренную почву закладываются семена для будущего урожая.
- 66. Росток.** Первые всходы, план приобретает очертания, первые результаты.
- 67. Трава.** Разгар лета, удача, благополучие, хороший задел на будущее.
- 68. Дерево.** Стихия Древа в чистом виде. Здоровье, благополучие, успешная реализация задуманного.
- 69. Пшеница.** Земля дает свои плоды, осталось еще совсем немного усилий, чтобы собрать урожай.
- 70. Урожай.** Сбор урожая, завершение дела, подсчитывание прибыли.
- 71. Слитки золота.** Золото – это мягкий драгоценный металл, который добывают из земли. Металл, который являлся мерилем ценности товаров, эквивалентом богатства. Удача, подарок судьбы, щедрость мироздания.
- 72. Ковка.** Под воздействием Огня и Металла (молот) из бесформенной массы получается новый инструмент труда или орудие.
- 73. Латы.** Металл на службе войны, используемый для защиты от нападения извне.

- 74.** Старый меч. Меч уже затупился, заржавел, его воткнули в землю как знак того, что он больше не будет использоваться в качестве оружия.
- 75.** Молоток и гвозди. Металл на службе у человека для созидания, строительства.
- 76.** Сталь отполированная. Стихия Металла в чистом виде. Сталь не ржавеет, имеет высокую прочность и долговечность.
- 77.** Железный лист. Этот металл подвержен ржавчине, не такой дорогой и благородный. Но имеющий большую практическую ценность.
- 78.** Ржавчина. Металл подвергся коррозии и ржавчине. Лист разрушается, энергия Стихии в плачевном состоянии.
- 79.** Цепь. Ограничение, плен, несвобода, зависимость. Еще один символ – «звенья одной цепи», то есть несколько вещей, событий или явлений, связанных между собой. Одно звено тянет за собой все остальные.
- 80.** Ключи. Из Металла можно создать предметы, способные запирать и открывать все двери. Ключ как символ поиска и обретения мудрости, познания смысла человеческой жизни.

ТЕХНИКИ И УПРАЖНЕНИЯ

Что я чувствую?

Самое простое упражнение с метафорическими картами – Что я чувствую? Помогает разобраться в своих эмоциях и чувствах, в привычном образе реагирования на те или иные события.

Упражнение может быть полезно во время психологической консультации, например, когда клиент по каким-либо причинам затрудняется выразить свои эмоции.

1. Из колоды в открытую или в закрытую (по желанию) нужно выбрать карту, отвечающую на вопрос:

«Что я чувствую?»

Карту нужно внимательно изучить, акцентируя внимание на возникающие эмоции, ощущения, ассоциации. Допустим, что для вас означает горящий костер? Или замерзшая вода? Как это можно описать, если говорить о чувствах? Что это может сказать о вашем характере? Вы всегда таким образом реагируете на подобные обстоятельства? Почему? Есть ли возможность попробовать реагировать по-другому? Что тогда может произойти?

2. В помощь себе можно достать из колоды еще одну карту в ответ на вопрос:

«Как еще я могу реагировать в таких случаях?»

3. И в заключение достать карту в ответ на вопрос:

«На какие качества характера, чувства или эмоции мне нужно обратить внимание, чтобы восстановить баланс Стихий?»

Эта карта очень важна, потому что может показать направление для развития. Допустим, вы всегда «взрываетесь» в определенных обстоятельствах. Карта может показать вам изображения бриллианта, к примеру. О чем это может говорить? Быть крепким, как алмаз? Ценить себя высоко? «Ограничить» себя, как ограняют алмазы, превращая их в бриллианты? У каждого будут свои собственные ассоциации и метафоры.

Баланс Стихий

Техника поможет выявить свои слабые и сильные стороны, недостаток или переизбыток тех или иных энергий, связанных с разными Стихиями.

Эта же техника может помочь в исследовании возможных причин психосоматических заболеваний. Будьте внимательны: подобные психологические исследования нужно делать вместе с посещением врача, а не вместо этого.

1. Вытянуть из колоды вслепую 3-6 карт в ответ на вопрос:

«Какие Стихии преобладают в моем характере, темпераменте или в физическом теле?»

Откройте карты и положите их перед собой. Есть ли здесь перекося какой-то одной Стихии? Например, какая-то Стихия представлена сразу несколькими картами, а какой-то Стихии и вовсе нет. О чем это говорит? Как это характеризует ваш характер? Как вы это ощущаете в теле?

2. Вытяните вслепую две карты в ответ на вопрос:

«Какие Стихи мне нужно усиливать, развивать?»

И еще две карты – на вопрос:

«Какие Стихии мне нужно контролировать, ослаблять?»

Автор и оформитель: психолог Ирина Федорова



**ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН**

mak.arcanes.ru/shop



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ:

 t.me/makarcanes

 [@mak.arcanes](https://vk.com/mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYSN

 [@mak.arcanes](https://www.youtube.com/@mak.arcanes)

 clck.ru/3MRYxg

 [@MakArcanes](https://www.pinterest.com/MakArcanes)

 t.me/fedorova_mak

 [@fedorova_mak](https://vk.com/fedorova_mak)

* Вбейте символы в поисковую строку интернет-браузера или соцсети