

Огородникова Юлия



МОИ НЕСКАЗОЧНЫЕ СКАЗКИ

Юлия Огородникова

Мои несказочные сказки

Огородникова Ю.

Мои несказочные сказки / Ю. Огородникова —

Книга — метод самопомощи из девяти шагов: от боли к целостности. Четыре инструмента: сказки-притчи, расклады на МАК «Лиана», арт-практики, «Заповеди Шамана». Каждая история — зеркало тревог, утрат, выгорания. Читатель не просто знакомится — он проживает, превращая боль в творчество, а тишину — в силу. Для тех, кто готов действовать.

Содержание

Мои несказочные сказки	6
Пролог	10
1 ГЛАВА	11
Сказка «Рождение из Глины»	11
Расклад на МАК «Лиана»	13
Три Духа Творения	14
Арт-практики	16
«Лепи свое Состояние, чтобы оно обрело форму»	17
«Нарисуй свою Тишину»	19
Заповеди Шамана из Свитка Перерожденного Сердца	20
2 ГЛАВА	21
Сказка о пяти состояниях Реки	21
Расклад для МАК «Лиана»	23
Пять состояний одной Реки	24
Арт-практики	25
«Карта Реки твоего Сердца»	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Мои несказочные сказки

Юлия Огородникова

© Юлия Огородникова, 2026

ISBN 978-5-0069-8666-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мои несказочные сказки

Исцеление силой метафоры

Вступление-инструкция

Эта книга – не просто сборник историй. Это **полный и целостный метод самопомощи и трансформации**, который ведет читателя по уникальному пути из 9 шагов – от осознания боли, внутренних блоков, установок до обретения внутренней целостности.

В его основе лежит **синергия четырех мощных инструментов**, которые усиливают друг друга, создавая безопасное пространство для глубокой внутренней работы.

Сердце метода – цикл из девяти **авторских сказок-притч**, написанных в стилистике древних пророчеств. Каждая история – это зеркало, в котором можно увидеть отражение своих переживаний: потери, тревоги, выгорания, поиска себя. Они говорят на языке метафор, обходя рациональные защиты сознания и обращаясь прямо к душе.

Навигацию по этому внутреннему ландшафту обеспечивают **Метафорические ассоциативные карты «Лиана» (МАК «Лиана»)**. Это проективный инструмент, который помогает визуализировать запрос, найти ресурс или увидеть препятствие. В книге вы найдете специальные расклады для колоды «Лиана», созданные как продолжение сказок. Здесь нет «правильных» значений – только ваши личные ассоциации, которые ведут к осознаниям. (Приложение 1)

Практическое воплощение инсайтов происходит через **арт-терапевтические практики** (лепка, рисование, создание мандал). Арт-терапия даёт возможность выразить то, для чего сложно подобрать слова, и вести немой диалог с собственным бессознательным. В книге к каждой сказке привязаны конкретные практики с чёткими инструкциями.

Философский стержень и точка интеграции – **«Заповеди Шамана»**. Это краткие, афористичные формулировки, вытекающие из каждой сказки. Они закрепляют основной урок, превращая его в мудрое правило для жизни.

Как работать с комплексом или «маршрут внутреннего путешествия»

Работа построена как последовательный и безопасный маршрут. Вот основной алгоритм:

Ключевое правило для максимального эффекта: выводы для самокоррекции в практиках следует читать только после их выполнения.



Этот принцип критически важен по нескольким причинам:

– **Чистота восприятия:** Вы даёте себе свободу творить спонтанно, не пытаясь «подогнать» процесс под ожидаемый анализ.

– **Честность с собой:** Интерпретация идёт от вашего живого, только что пережитого опыта, а не от ума, который любит давать оценки.

– **Глубина открытий:** Неожиданные повороты в вашей работе с материалом (глиной, красками) могут стать самыми ценными инсайтами, которые вы увидите в предлагаемых выводах.

Таким образом, книга предлагает не теорию, а **практикум по самопознанию**. Она для тех, кто готов не просто читать, а действовать: рассказывать себе исцеляющие истории, вступать в диалог с образами через карты, доверять рукам выражение чувств и формулировать новые, поддерживающие внутренние законы.

Да будет так.



Пролог

Прежде чем родилась первая сказка, родилась Боль. А из Боли – как росток из треснувшей земли – родилось Понимание. И звали это Понимание – **Лиана**.

Имя это пришло не случайно. Лиана в мире природы – это не дерево и не цветок. Это гибкая, цепкая, живучая лоза, что прорастает сквозь густую тьму леса, чтобы дотянуться до света. Она не ломает деревья, но обвивает их, соединяя в единый полог, создавая мосты между землёй и небом. Она – символ связи, поддержки и жизненной силы, пробивающейся сквозь самые непролазные чащи.

Такова и наша Лиана. Она – не богиня и не святой. Она – часть каждой души, тот самый гибкий, но негибемый стержень внутри нас, что помнит: даже после самой холодной зимы можно прорасти. Её история – это история о том, как наша личная боль может быть преобразована в мост, по которому к исцелению смогут пройти другие.

А почему сказок **девять**? Девять – число завершённого цикла и нового начала. Девять месяцев вынашивает мать дитя. Девять цифр составляют основу всякого исчисления. Девять дней и ночей, по преданиям, душа странствует между мирами, чтобы обрести новую форму. Эти девять сказок – девять ступеней, девять поворотов на пути к себе. От осознания своей боли – через встречу с тенью, утратой и потерянной – к обретению целостности и передаче эстафеты любви. Это полный круг превращения, где конец одной истории становится семенем для следующей.

Эта книга – не сборник советов. Это карта, вышитая на ткани личного опыта. И я вышила её нитями, которые подарили мне мои самые близкие.

1 ГЛАВА

«Свиток Перерожденного Сердца»

Сказка «Рождение из Глины»

*Записано в Свитке Перерожденного Сердца,
что хранится в Убежище Глины и Красок.
Да будет так.*

Когда мир был юн, а реки говорили на языке рыб, жило-было племя Людей у подножья Горы. Жизнь их была сурова, ибо духи Ветра и Скорби часто навещали их жилища, принося с собой туман печали и холод одиночества. Сердца людей черствели, как зимний хлеб, а души покрывались трещинами, будто высохшая земля. И некому было исцелить их, ибо шаманы племени боролись с духами Болезней и Неудач громкими бубнами и горькими зельями, но не касались тихой боли, что гнездилась в глубине.

И была в том племени девочка по имени Лиана, что слышала не голос зверя в лесу, а шёпот краски на камне. С малых лет её не тянуло к кострам шаманов. Она уходила в пещеры, где струились подземные ручьи, и находила там мягкую, податливую глину разноцветную. Духи Творчества открыли ей свои имена: Дух Глины, что принимает любую форму; Дух Охры, что несёт в себе огонь заката; Дух Угля, что хранит память о древних кострах.

Однажды на племя нашла Великая Тоска. Люди не умирали, но и не жили. Они смотрели в пустоту, и руки их опускались. Старейшины призвали могущественного шамана Громовое Сердце. Он плясал, он бил в бубен, призывая грозных духов-воителей, но Тоска лишь густела, как болотная тина. Она была не от злых духов, а от души, и против неё не было заклинаний.

И вот тихая Лиана, на которую никто не смотрел, принесла из своей пещеры свертки глины и краски. Она не стала кричать и трясти бубном. Она села рядом с воином, чей взор был обращён в прошлую битву, и молча положила перед ним комок холодной, влажной глины.

«Лепи» – прошептала ей Дух Глины. «Лепи ту боль, что не может выйти криком» – сказала Лиана воину.

Рука воина дрогнула. Пальцы, помнившие лишь тяжесть копья, сжали глину. И он стал мять её, и из-под его пальцев стал рождаться не зверь и не бог, а клубок бесформенный, пронзённый острыми шипами. Он лепил свою боль. И по мере того, как глина принимала форму, тяжкий камень на его сердце становился меньше. Он не сказал ни слова, но взгляд его ожил.

Тогда Лиана подошла к женщине, оплакивавшей нерождённых детей. Она дала ей уголь и гладкий камень. «Нарисуй свою тишину», – повелел ей Дух Угля. И женщина стала водить углём по камню, и рождались не детские лики, а тёмные, пустые колодцы, и белые птицы, улетающие в небо. Рисуя, она начала плакать. Но слёзы эти были не ядом, а дождём, омывающим рану. Она выплакивала свою тишину, и в ней рождалось место для нового звука.

Люди племени, видя это, стали приходить к пещере Лианы. Она никого не исцеляла заклинаниями. Она была проводником. Одним она давала глину, и те лепили свои страхи, и страх, обретший форму, переставал быть всесильным. Другим – краски, и они рисовали свои сны, и сны, обретшие цвет, начинали тянуться к реальности.

Она научила их Танцу Без Звука, где телом рассказывалась история, которую язык не мог вымолвить. Она собирала их у костра, и они не пели ритуальных песен, а выстукивали ритм своего сердца на барабанах, и находили тех, чьё сердце билось в унисон.

И Великая Тоска отступила. Не потому, что её изгнали, а потому, что её признали, дали ей имя и форму, и она, наконец, смогла уйти, выполнив свою непонятую миссию.

Старейшины и шаман Громовое Сердце пали ниц перед девочкой. Они поняли, что она открыла новый род силы – не силу подчинения духов, а силу диалога с собственной душой.

И Лиана провозгласила, и слова её стали законом для будущих поколений целителей:

«Не всякая рана – от когтя или копыя. Самые глубокие раны невидимы глазу и живут в царстве Тишины.

Нельзя изгнать ту боль, что ты отказываешься видеть. Но можно пригласить её за круглый свет костра творения.

Дайте глине родить ваш страх. Дайте краске излить вашу печаль. Дайте танцу выразить вашу немоту.

Не я исцеляю вас. Ваши собственные руки, ведомые духом вашей сути, – вот истинный шаман.

Я – лишь тот, кто подаёт глину, зажигает свечу и напоминает, что в каждом из вас живёт творец, способный переплести тьму и свет в узор своей судьбы».

С тех пор шаманы того племени стали носить не только бубны, но и мешочки с красками, и блокноты из коры для зарисовок снов. Они поняли, что творчество – это мост между миром видимым и невидимым, а искусство – самая древняя и верная молитва, обращённая к самой душе.

И ныне, если дух уныния коснётся твоего сердца, не беги сразу к шаману. Возьми в руки глину, уголь, перо. И начни творить. Ибо в акте творения ты призываешь самого могущественного духа-целителя – того, что живёт в твоих руках и зовётся Твоя Внутренняя Сила.

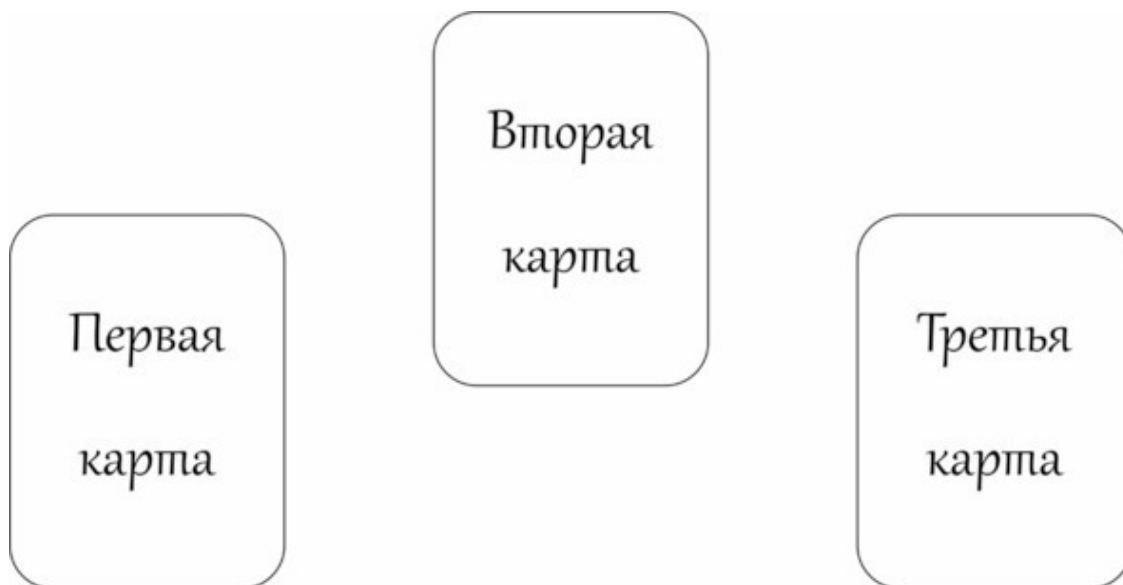
Да будет так.

Расклад на МАК «Лиана»

Три Духа Творения

Этот расклад обращается к трём духам из сказки, помогая понять структуру вашего переживания и путь к его творческому преобразованию.

Схема расклада



Порядок и значение позиций

Первая карта: Дух Глины (Форма твоей боли) отвечает на вопросы:

«Какую форму сейчас принимает то, что тяготит меня? Какой образ, персонаж или символ из колоды лучше всего его описывает?»

Эта карта покажет, в каком «костюме» ходит ваша проблема. Это может быть конкретный архетип или символ.

Вторая карта: Дух Охры (Скрытый огонь, ресурс) отвечает на вопросы:

«Какой внутренний огонь, какая сила скрыта в этой ситуации? Что во мне или вокруг может стать краской для преображения?»

Эта карта указывает на ваш ресурс. Часто это образ, несущий энергию, цвет, тепло. Он показывает, откуда брать силы для работы.

Третья карта: Дух Угля (След и память. Путь действия) отвечает на вопросы:

«Какой следующий шаг предлагает моя душа? На что обратить внимание, чтобы начать трансформацию?»

Это карта-указание. Она может показывать действие, качество или следующий необходимый образ для работы. Это подсказка от вашей интуиции.

Как работать с раскладом

- Перетасуйте колоду, держа в уме свой запрос.
- Вытяните карты последовательно (взакрытую или открыто, как удобно и как больше хочется) в позиции 1, 2, 3.
- Интерпретируйте их не изолированно, а в связке:
- Как **ресурс (карта 2)** может взаимодействовать с **формой боли (карта 1)**?
- Как **путь действия (карта 3)** использует и то, и другое?

Спросите себя: «Если бы эти три карты были сценарием для короткой притчи, о чём бы она была?»

Арт-практики

«Лепи свое Состояние, чтобы оно обрело форму»

Цель: материализовать непроявленное, дать имя и форму тому внутреннему состоянию (боли, страху, тоске), которое отнимает энергию и слова.

Что понадобится

- Полимерная глина, пластилин, солёное тесто или даже просто влажная земля/песок.
- Подложка (дощечка, лист бумаги).
- Тишина и 20—30 минут времени.

Пошаговая инструкция

– Настройка. Приглашение.

Сядьте удобно. Положите перед собой комоч глины/пластилина. Закройте глаза.

Спросите себя: **«Какое чувство, состояние, боль сейчас живёт во мне тише всего, но отнимает больше всего сил?»**

Не ищите названия. Прислушайтесь к телу. Где оно живет? В груди, в горле, в животе? На что похоже его ощущение? На холодный камень? На колючий клубок? На тяжёлую, влажную тряпку? На рвущуюся изнутри, но запертую волну?

– Диалог с материалом.

Откройте глаза. Начните просто мять глину/пластилин в руках. Сосредоточьтесь на тактильных ощущениях: прохлада, влажность, податливость, сопротивление.

Позвольте рукам делать то, что они хотят. Ваша задача – не слепить «красиво», а **дать материалу принять форму вашего внутреннего ощущения**. Пусть это будет бесформенная масса, шипастый шар, треснувшая пластина, сжатый кулак – что угодно.

– Финальный штрих и именование.

Когда почувствуете, что форма «готова» (она может быть странной и непонятной), остановитесь.

Взгляните на то, что получилось. **Дайте этому образу имя**. Не «моя депрессия», а, например, «Тяжёлый Серый Камень», «Колючий Комоч Одиночества», «Замок в Горле».

Вывод для самодиагностики и коррекции

Анализ формы и процесса (Диагностика)

– **Материал:** Он сопротивлялся или был слишком мягким? Это может говорить о вашем отношении к ситуации (борьба или апатия).

– **Форма:** Она замкнутая (шар, куб) или открытая? Замкнутость часто говорит о защите, открытость – о готовности к контакту, но и о ранимости.

– **Поверхность:** Она гладкая, шершавая, колючая, имеет трещины? Это метафора того, как вы *ощущаете* свою боль.

– **Размер:** Образ большой и громоздкий или маленький и сжатый? Это может отражать субъективную значимость переживания.

Решение о судьбе образа (Коррекция)

– **Оставить как свидетельство:** Поставить на видное место как напоминание: «Это существует. Я это признал (а)». Это акт принятия.

– **Трансформировать:** Решите, чего не хватает этому образу, чтобы он стал менее враждебным или тяжёлым. Добавьте этот элемент (например, слепите для «Колючего клубка» «гнездо» из мягких перьев или ниток).

– **Символически уничтожить:** Если образ – чистая боль, и вы чувствуете в себе силы, можно его ритуально уничтожить (разобрать на части, расплавить, закопать). **Важно:** это

не отрицание, а осознанный акт воли, завершающий этап. Скажите ему: «Ты был. Я тебя вижу. Но теперь я выбираю отпустить эту форму».

Главный вопрос для интеграции: «Что изменилось внутри меня теперь, когда моё невидимое чувство стало видимым и у него есть имя?»

«Нарисуй свою Тишину»

Цель: воплотить состояние пустоты, апатии, «не-чувствования», дать голос внутренней немоте и увидеть скрытые в ней образы.

Что понадобится

- Самый простой чёрный материал: уголь, мягкий графитовый карандаш, чёрная тушь.
- Лист бумаги (лучше плотный, можно формата А3).
- Ластик или салфетка (не для исправлений, а для создания светлых пятен).

Пошаговая инструкция

– Вход в Тишину.

Сядьте перед чистым листом. Сделайте несколько глубоких вдохов. Задайте себе вопрос: **«Если бы моя внутренняя пустота, замороженность или тишина, в которой нет слов, имела образ, как бы она выглядела?»**

Не рисуйте сразу. Просто почувствуйте это пространство внутри.

– Залить пустоту.

Закройте глаза. Начните водить по бумаге углём или карандашом, не отрывая руки, не контролируя движение. Пусть это будут круги, зигзаги, просто пятна. Закрашивайте лист, не оставляя белых пятен. Это – материализация вашей «тишины», её «вес» и «плотность».

– Найти образы в темноте.

Откройте глаза. Всмотритесь в получившееся чёрное поле.

Теперь возьмите ластик. Он будет вашим «проводником света». Всматривайтесь в черноту и стирайте её в тех местах, где вам *кажется*, что должен проступить какой-то образ. Не придумывайте! Доверьтесь интуиции. Возможно, это будут силуэты, лица, птицы (как у женщины в сказке), окна, трещины, просто абстрактные лучи.

Ваша задача – не «нарисовать картинку», а **«высветлить» то, что уже скрыто в вашей тишине.**

Вывод для самодиагностики и коррекции

Анализ процесса (Диагностика):

– **Характер черноты:** Она была ровной и однородной или нервной, рваной? Это говорит о качестве вашего внутреннего «штиля» – он спокоен или напряжён?

– **Образы, которые проступили:** Они светлые и лёгкие (птицы, окна) или тяжёлые и геометричные (решётки, камни)? Первые часто говорят о скрытых ресурсах и надежде, вторые – о внутренних барьерах.

– **Ваши действия с ластиком:** Вы стирали смело, большими пятнами, или робко, маленькими точками? Это метафора вашей готовности впустить свет и ясность в свою жизнь.

Корректирующий шаг

– Найдите в рисунке **один самый светлый, самый привлекательный для вас элемент.** Возьмите цветной карандаш (золотой, серебряный, белый, любой светлый пастельный) и **аккуратно обведите его, усильте.** Этот жест символизирует ваше намерение признать и взрастить тот ресурс или ту возможность, которая уже есть в вашей «тишине».

Главный вопрос для интеграции: «Какой первый звук или слово могло бы родиться из этой тишины теперь, когда в ней появились эти образы?»

Заповеди Шамана из Свитка Перерожденного Сердца

Боль, обретшая форму, теряет власть над тобой. Дай своей тишине – голос, своей боли – образ, а страху – имя. Так ты превратишь тюремщика в союзника.

Ты – не сосуд для страданий, ты – горн, в котором они переплавляются в силу. Не убегай от того, что разрывает тебя изнутри. Впусти это в круг творения и наблюдай за превращением.

Руки, ведомые душой, – самый верный проводник к исцелению. Не ищи ответы вовне. Прикоснись к глине, к краске, к танцу – и ты прикоснёшься к мудрости, что спит в кончиках твоих пальцев.

Исцеляя себя, ты становишься мостом для других. Твоя рана, прожитая и преображенная, становится картой для тех, кто ещё блуждает в потемках.

Духи Творчества не ждут шедевров. Они ждут честности. Важен не результат, а акт истины, явленный миру через твоё творение.

Этот комплекс – практики и расклад – создаёт полный цикл работы с первой сказкой: от обнаружения и именования боли через творческий акт до получения интуитивной подсказки от колоды о дальнейшем направлении.

2 ГЛАВА

«Свиток Иссохшей Реки»

Сказка о пяти состояниях Реки

*Записано в Свитке Иссохшей Реки,
что хранится в Святилище Прожитой Боли.
Да будет так.*

И приходили к Лиане люди не только с тоской безымянной, но и с раной острой и точной, как удар обсидианового ножа – раной утраты Того Кто Был Твоей Половиной.

Однажды привёл к её пещере старейшина мужчину по имени Ореховая Ветвь. Глаза его были глубже лесных озёр, а в руках он сжимал пояс, вытканый руками его жены, Утренней Росы, что покинула мир, уйдя в Землю Предков от внезапного недуга.

«Он не говорит, не ест, не спит, – молвил старейшина. – Он – как дерево, в которое ударила молния. Снаружи цел, а внутри – пепел».

Лиана не стала давать ему глину или краски. Она лишь села рядом, положила руку на землю, приглашая его сделать то же самое, и начала рассказывать. Её голос был тих, как шелест крыльев ночной бабочки.

«В мире есть река, что течёт через каждое сердце. И когда в твоей реке появляется Другой, её воды меняются. Они становятся полнее, слаще, в них отражается не одно, а два солнца. Ты привыкаешь к их плеску, к их теплу. Ты строишь свою лодку для двоих и плывёшь по течению жизни, и даже в бури тебе не страшно, ибо ты не один у весла.

Но однажды приходит день, когда твой спутник исчезает. Не с твоей лодки, а с лица вод. И река твоя в одно мгновение превращается в болото стоячей, чёрной воды. И это – первая стадия: Онемение и Отрицание. Ты не веришь, что солнце может светить, что птицы могут петь. Ты ищешь его отражение в воде и не находишь. Мир становится плоским и беззвучным».

Взгляд Ореховой Ветви встрепенулся. Он кивнул, почти незаметно. Лиана поняла – он узнал это состояние.

«А потом, – продолжала она, – стоячая вода начинает бродить и гнить. Из неё поднимаются пузыри гнева. Гнев. Ты злишься на богов, что забрали его. На травы, что не исцелили. На себя, что не уберёг. Ты злишься даже на него, за то, что покинул тебя в этом холодном плаваньи в одиночку. Эта ярость обжигает горло, и ты молчишь, чтобы не изрыгнуть её на мир».

И тогда Лиана подала ему кусок сырой, холодной глины.

«Вылепи свой гнев, – сказала она. – Сожми его, пока он не закричит в твоих пальцах».

Ореховая Ветвь сжал глину с такой силой, что суставы его побелели. Он лепил бесформенные, рваные глыбы, швырял их о стену пещеры. Он дышал, как загнанный зверь. И с каждым ударом глины о камень, плечи его немного опускались, будто с них снимали тяжёлый груз.

«Когда гнев уходит, на его место приходит Торг. Ты начинаешь говорить с духами: „Верните его, и я буду лучше, я буду мудрее, я буду молиться каждому рассвету“. Ты ищешь знаки в полёте птиц, в форме облаков, надеясь, что это он шлёт тебе весть».

Лиана дала ему тонкую кисть и чашу с разведённой охрой.

«Нарисуй свои обещания. Напиши свои „если бы“. Дай им форму, чтобы увидеть их хрупкость».

Он рисовал запутанные узоры, символы, полные надежды и отчаяния. И видел, как краска впитывается в пористый камень, исчезая, как исчезают его напрасные обещания.

«А за торгом приходит Бездна. Приходит Печаль, что не кричит, а стонет. Это не огонь гнева, а лёд, сковывающий душу. Ты понимаешь окончательность. Понимаешь, что его смеха больше не будет. Что его рука не ляжет на твоё плечо. Это самое болезненное. Это то самое одиночество, что разрывает изнутри, о котором ты говорил. И это – необходимо. Ибо нельзя перепрыгнуть через эту пропасть. Её нужно пройти насквозь, выпачкавшись в её грязи и ободравшись о её стены».

Она подвела его к плоскому камню, где были разлиты лужицы чёрной, синей и серой красок.

«Нарисуй свою пустоту. Слей её в краску и вылей на камень. Не бойся, если получится уродливо. Боль и есть уродлива».

И он рисовал. Рисовал чёрные дыры, одинокие фигуры на огромном пространстве, изломанные линии, что обрывались в никуда. И плакал. Впервые за всё время – тихо и безутешно.

«И лишь когда ты полностью пройдёшь сквозь тьму, ты увидишь впереди слабый свет. Это не свет забвения. Это свет Принятия. Ты не принимаешь его уход как нечто хорошее. Ты принимаешь это как факт, как новый изгиб своей реки. Ты понимаешь, что твоя лодка теперь навсегда будет плыть в одиночестве. Но ты также начинаешь вспоминать не только боль его ухода, но и свет его присутствия. И этот свет уже не обжигает, а согревает».

Прошли лунные циклы. Ореховая Ветвь приходил снова и снова. Он вылепил из глины лицо Утренней Росы – не идеальное, а живое, с морщинками у глаз от смеха. Он нарисовал их общий путь – и солнечные дни, и грозовые тучи. Он сплел из веток и ниток ковёр, где их две жизни были переплетены в единый узор.

И однажды он сказал, впервые за долгое время:

«Я понял. Я не просто потерял её. Я потерял того себя, которым был с ней. И теперь мне предстоит найти нового себя. Того, кто будет помнить её свет, но сможет греться и у своего собственного костра. Я – своя опора. Река не стала прежней, но она потекла дальше. И в её водах теперь навсегда останется его отблеск».

Лиана улыбнулась. Её миссия была завершена.

«Так рождается мудрость, – сказала она племени, собравшемуся вокруг. – Боль – это резец, а душа – камень. Творчество – это рука, что держит резец, позволяя боли не разбить нас, а высечь из нас новую, более глубокую форму».

Ты не просто переживаешь потерю. Ты учишься понимать тишину. Учишься слышать биение своего собственного сердца. И понимаешь, что самая великая любовь – это не только любовь к Другому, но и любовь к тому, кто остаётся, когда Другой уходит. К себе.

И потому творите, дети племени. Лепите свою боль, рисуйте свою тоску, танцуйте свою пустоту. И вы обнаружите, что на дне самого глубокого колодца скорби бьёт родник вашей собственной, неиссякаемой силы.»

И Ореховая Ветвь стал не самым веселым, но самым мудрым сказителем племени. И в его историях о любви была не только сладость, но и глубокая, пронзительная правда о потере, которая делает любовь вечной не в реальности бытия, а в неизгладимом отпечатке, оставленном на вечно меняющейся глине человеческой души.

Да будет так.

Расклад для МАК «Лиана»

Пять состояний одной Реки

Этот расклад помогает определить, на каком из этапов пути скорби вы находитесь сейчас, и увидеть ресурсы для движения через него.

Схема расклада (выкладывать карты слева направо):



Порядок и значение позиций:

Первая карта: Водораздел. Что осталось в полноводном прошлом?

Вопрос: «Какой образ, качество или дар от тех „двух солнц“ мне важнее всего сохранить в своей памяти?»

Эта карта показывает не утрату, а **наследие** любви, то ценное, что навсегда осталось с вами.

Вторая карта: Середина реки. В каком состоянии находятся воды сейчас?

Вопрос: «Какой из пяти образов горя (Оцепенение, Гнев, Торг, Печаль, Принятие) наиболее созвучен моему нынешнему состоянию?»

Эта карта – диагностическая. Она называет ваше текущее «место» на карте, легитимизируя его без осуждения. Это может быть конкретный архетип или символ.

Третья карта: Устье. Что поможет водам найти выход к морю?

Вопрос: «Какой следующий, самый маленький шаг предлагает моя душа? На какой внутренний ресурс мне опереться?»

Эта карта указывает направление или качество, необходимое для движения. Она может показать образ или действие.

Как работать с раскладом:

– Перетасуйте колоду, сосредоточившись на своем внутреннем состоянии.

– Вытяните три карты, кладя их последовательно в позиции первая карта, вторая карта, третья карта.

– Интерпретируйте их как единый рассказ: **«Во мне живет наследие, похожее на (первая карта). Сейчас я нахожусь в состоянии, подобном (вторая карта). И чтобы идти дальше, мне предлагается опереться на (третья карта)».**

– Особое внимание уделите карте в позиции (вторая карта). Спросите себя: «Что нужно этому состоянию, чтобы быть прожитым правильно и не застрять в нем навечно?»

Арт-практики

«Карта Реки твоего Сердца»

Цель: Визуализировать путь проживания утраты, признать все его этапы и наметить точку, где течение жизни может продолжиться.

Что понадобится:

- Большой лист бумаги (А3 или больше), можно склеить несколько.
- Акварель, гуашь, пастель или цветные карандаши. Важно иметь черный, синий, серый, красный и хотя бы один светлый цвет (золотой, салатовый, голубой).
- Кисти, вода, салфетки.
- Тихое, уединенное пространство и 40—60 минут времени.

Пошаговая инструкция:

– Настройка. Прикосновение к берегу.

Положите лист горизонтально перед собой. Закройте глаза. Положите ладони на бумагу. Вспомните метафору из сказки. **«В мире есть река, что течёт через каждое сердце».**

Почувствуйте внутри эту реку. Не анализируйте, просто дайте образу возникнуть.

Задайте себе внутренний вопрос: **«Какой путь проделала вода в моей душе?»**

– Прокладывание русла. Этап 1: «Полноводная Река».

Откройте глаза. Светлым карандашом или тонкой кистью с легкой краской наметьте на бумаге **извилистое русло реки**. Пусть оно будет вашим.

В начале русла, там, где «исток», вспомните состояние «до». Каким цветом была ваша жизнь, когда в ней отражалось «два солнца»? Закрасьте этот участок реки тем цветом (или узором), который ассоциируется с этим временем. Не обязательно «радостным» – это цвет полноты, связи, жизни.

– Отметка поворота. Этап 2: «Место засухи».

На русле найдите и отметьте точку (крестик, разрыв линии, темное пятно) – **момент утраты**. Это то событие, после которого «вода ушла с лица вод». Можно написать рядом дату, имя или просто символ.

– Иссущенная долина. Этап 3: «Ландшафт горя».

Теперь работайте с пространством **вокруг русла и после точки засухи**. Это «берега» и «высохшее дно» вашей души. Сказка говорит о пяти состояниях. Дайте каждому из них форму и цвет на вашей карте:

– **Онемение (стоячее черное болото):** Где на карте ощущается мертвый, тяжелый застой? Закрасьте это место глубоким черным, темно-синим.

– **Гнев (пузырящаяся, ядовитая вода):** Где рождалась ярость? Добавьте всплески красного, оранжевого, рваные, острые мазки.

– **Торг (зыбучие пески, миражи):** Где были попытки «договориться» с судьбой? Изобразите это нечеткими, размытыми пятнами, зигзагами, символами-обещаниями.

– **Печаль (глубокие, холодные омуты):** Где живет тихая, всепроникающая грусть? Это могут быть большие пятна синего, серого, фиолетового.

– **Принятие (проступающая влага):** Вспомните свою карту. Где **прямо сейчас**, в этот момент, мог бы пробиться **тончайший ручеек** вперед? Не сила, а просто направление. Наметьте его линией самого светлого цвета, который у вас есть (золото, серебро, светлая охра, бирюза).

– Закрепление. Название карты.

Отодвиньте работу, взгляните на нее целиком. **Дайте этой карте название**, как древнему свитку. Например: «Карта Великой Засухи и Ручья Утренней Росы».

!ВЫВОДЫ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ

(Читать ТОЛЬКО после завершения практики)

Диагностика «ландшафта» (Что есть):

Доминирующий цвет/зона: Какое состояние (гнев, печаль, оцепенение) заняло наибольшую площадь? Это указывает на стадию, на которой вы, возможно, находитесь большую часть времени.

Связность реки: Русло после точки утраты разорвано полностью или вода где-то просачивается? Это метафора вашего ощущения непрерывности жизни.

Ручеек принятия: Удалось ли его найти и обозначить? Если да – где он берет начало (из памяти, из благодарности, из новой маленькой надежды)? Если нет – что блокирует его на карте?

Коррекция и интеграция (Что с этим делать):

Признание: Просто скажите вслух: «Да, здесь была полная река. Здесь случилась засуха. А вот здесь – мой гнев, а здесь – моя тоска». Это акт принятия собственного пути, без оценки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.