

Эльвира Агрба

КУРС ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ТАРОЛОГА

Психология,
НЛП, коучинг
и МАК в Таро —
как сочетать
подходы



ВСЕ



Эльвира Агрба
Курс повышения
квалификации для
таролога. Психология, НЛП,
коучинг и МАК в Таро
– как сочетать подходы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74240536

*Курс повышения квалификации для таролога. Психология, НЛП,
коучинг и МАК в Таро – как сочетать подходы:
ISBN 978-5-9573-6590-7*

Аннотация

Обычно начинающий таролог действует интуитивно, но не может объяснить клиенту логику карт или боится запутаться в собственных чувствах. Эта книга даст ответы на вопросы, которые часто возникают у практикующих специалистов: как не принимать проблемы клиента близко к сердцу, как правильно переформулировать запрос и как с помощью расклада замотивировать человека действительно изменить жизнь. Вы получите работающие техники из смежных дисциплин, которые сделают ваши консультации более экологичными и эффективными.

Вы узнаете, как отделять свои проекции от реальной информации карт, как проводить безопасную сессию и что делать, если чувствуете приближение выгорания. Вы перестанете тратить часы на поиски чужих раскладов в интернете и начнете создавать свои, идеально подходящие под конкретный запрос.

Книга также поможет избежать типичных ошибок, с которыми сталкиваются даже опытные тарологи. Она даст опору в работе, снизит неуверенность в себе и поможет выстроить собственный стиль без оглядки на чужой авторитет.

Содержание

Глава 1. Психология	9
Этические требования	14
Эмоциональный интеллект	20
Коварные проекции	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Эльвира Агрба
Курс повышения
квалификации для
таролога. Психология,
НЛП, коучинг и
МАК в Таро – как
сочетать подходы

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© АО «Издательская группа «Весь», 2026

* * *



Эта книга адресована читателям, которые уже познакомились с основами тарологии и теперь хотели бы внедрить в свою мантическую практику новые эффективные методы работы с картами.

Она для тех, кто хочет создавать собственные, понятные и «говорящие» расклады, а не тратить время на поиски чужих, не всегда подходящих вариантов.

Она и для тех, кто желает с помощью Таро научиться лучше понимать самих себя и своих клиентов.

Кроме того, книга может стать дополнительным источником знаний для интересующихся тарологией психологов, специалистов по НЛП, МАК-консультантов и коучей, практикующих трансформационные техники.

Чего в этой книге нет? Здесь вы не найдете описания символики и трактовок карт. Почему? Подход, предложенный в данном издании, предполагает, что читатель уже изучил структуру классической колоды Таро и готов осваивать новые способы работы с ней. В книге представлены доступно изложенная теория и сопровождающие ее практические задания.

Задача книги – помочь читателю усовершенствовать и разнообразить свой подход, избегая как распространенных, так и на первый взгляд неочевидных ошибок таролога.

Знакомиться с материалом книги следует пошагово: в изложении каждой новой главы добавляются элементы из прошлых разделов. А тех, кому хочется поскорее начать практику чтения раскладов, ждет отдельная глава с раскладами на разные случаи жизни и простыми инструкциями по их выполнению.

В качестве подарка для самых активных практиков в за-

ключительной части книги указана ссылка на сайт издательства, по которой читатели смогут при желании получить именные сертификаты о прохождении курса, сдав тематическое тестирование по материалам издания. Этот несложный экзамен позволит удостовериться в полном усвоении курса и даст возможность рассказать о его прохождении клиентам. Сертификат можно будет скачать, указав свое имя на сайте.

Продуктивного обучения! Пусть каждый новый факт приносит удовольствие, а каждое выполненное упражнение становится ступенью к мастерству.

Глава 1. Психология

Разные причины приводят людей к тарологу, разные чувства и настроения сопутствуют чтению раскладов: от растерянности и печали до любопытства и азартного стремления к переменам. Но есть нечто общее для всех, кто обращается к искусству чтения карт Таро, – стремление как можно скорее получить ответы и решения, подходящие для их конкретных, пусть и запутанных ситуаций. Задача профессионального таролога нередко состоит не только в том, чтобы быть проводником и комментатором, но и в том, чтобы выступить в роли близкого друга, способного поддержать, утешить, подбодрить.

Иначе говоря, к тарологу приходят как к психологу, который внимательно и с сочувствием выслушает, а затем еще и расскажет, как следует поступить дальше, – и именно это является контрастным отличием от деятельности психолога, который не имеет права ничего *советовать* клиентам.

Психолог-консультант дает клиенту профессиональные рекомендации, направленные на закрепление и поддержание достигнутых в ходе сессии результатов. Они могут касаться планирования дальнейших шагов, методов саморегуляции, поиска ресурсов, подготовки к возможным затруднениям и т. д. То есть рекомендация психолога-консультанта – это документ или устное заключение, помогающее осмыслить ре-

зультаты консультации и продолжить работу над собой.

Однако психологи никогда не озвучивают клиентам готовые решения, которые можно получить у таролога после чтения расклада. В контексте психологического консультирования запрет на советы и указания к действиям существует для того, чтобы клиенты сохраняли ответственность за собственные поступки, поскольку нередко именно ее отсутствие бывает корнем ряда проблем. Если бы психолог давал подходящим к нему людям советы, руководствуясь доброй волей и исключительно собственным жизненным опытом, клиентам не нужно было бы самостоятельно принимать решения для осуществления изменений. А в случае возникновения негативных последствий после совета психолога каждый проконсультированный всегда бы *точно знал*, кто виноват в его невзгодах, кто именно дал ему «плохой» совет и кто теперь должен все исправлять.

Психологи несут внушительный груз ответственности за свою профессиональную деятельность и должны регулярно повышать квалификацию, что во многом является фундаментальным аспектом их работы. Они обязаны следовать строгим этическим стандартам, обеспечивать конфиденциальность и безопасность клиентов, объективно оценивать качество предоставляемых услуг, уметь делать корректный и индивидуальный выбор методов психологической коррекции, а еще искренне и уважительно относиться ко всем посетителям. Легкомысленное поведение психолога хотя бы в

части своих обязанностей может спровоцировать серьезные последствия для клиентов и привести к потере профессиональной репутации, на создание которой обычно уходят годы упорного труда.

Психология постоянно развивается как наука и как практика, и профессиональный консультант должен всегда быть в курсе важных обновлений, чтобы применять актуальные действенные подходы, обеспечивая обратившимся максимально качественную помощь.

Каждому психологу следует осознавать границы своих возможностей, понимать свое эмоциональное состояние и распознавать возможные предубеждения, чтобы избежать любого негативного влияния на процесс консультирования.

Разумеется, психологи обязаны соблюдать законы и нормы, регулирующие их профессиональную деятельность, что включает в себя как лицензирование, так и аккуратное соблюдение правил ведения отчетности в соответствии с требованиями места работы. Эти требования могут отличаться в зависимости от организации и региона.

Все эти навыки и качества требуют развития самосознания, а также непрерывающейся работы над собой – как личностью и профессионалом.

Наличие психологического образования, безусловно, является плюсом в работе каждого, кто имеет дело со сферой коммуникаций и консультирования. Но что делать, если психологического образования нет? Можно ли изучить и

применять какие-либо психологические техники легально и без риска навредить клиенту? Да, некоторые действительно можно. Однако есть нюансы, о которых необходимо упомянуть.

Например, в нашей стране существует юридическое и профессиональное разграничение между психологической помощью и медицинской психотерапией. Последней психологу заниматься запрещено: это сфера ответственности психотерапевтов и психиатров. Психологи в России занимаются консультированием и психологической коррекцией. Почему так? Данные меры направлены на защиту клиентов, поскольку некоторые терапевтические методы, будучи использованными некорректно, способны нанести значительный вред. Поэтому все специалисты обязаны работать в рамках своей компетенции. При этом существует немало разрешенных и эффективных способов помочь клиенту с учетом отведенных границ.

Ответственность профессионального таролога перед клиентами тоже велика: она включает соблюдение этики, четкое разграничение ролей, уважение и поддержку, а также избегание необоснованных обещаний или возможного неосознанного запугивания. Для таролога не менее важно лично и профессионально развиваться, в том числе применяя наработки из психологии, необходимые в практике. Неизменно полезными в этом контексте оказываются способы изменения мышления и поведения в повседневной жизни.

ни, добавляющие осознанности и умения влиять на восприятие собеседника с целью помочь, а не манипулировать — так же, как это делают психологи, чьи личность и профессиональные качества выступают их точно настроенным «рабочим инструментом».

Чтобы лучше понять, как добиться подобного результата, нужно внимательно рассмотреть, какие именно требования, предъявляемые профессией психолога к человеку, позволяют эффективно проводить процесс консультирования.

Этические требования

Выбирая психолога, клиент сначала обращает внимание на консультанта как на *человека* и оценивает свои ощущения, возникающие при знакомстве: доверять или не доверять? Большое значение обычно придают качеству образования специалиста и опыту его работы. То есть ищут и человека, которому можно довериться, и профессионала, который достаточно хорошо разбирается в своей сфере, чтобы помочь с заявленной проблемой. Однако если при первой встрече психолог поведет себя недоброжелательно, невежливо или фамильярно, то, несмотря на многолетний опыт и дипломы ведущих учебных заведений, клиент к такому консультанту не вернется. Личностные качества специалиста при первом контакте имеют решающее значение для установления доверия.

Неудивительно, что требования, предъявляемые к профессии психолога, включают целый список этических норм. С ними полезно ознакомиться и другим представителям помогающих профессий, а также специалистам, работающим в среде коммуникаций, услуг и консалтинга. Эти требования предполагают наличие у консультанта определенной системы ценностей, без которой невозможно создать здоровый терапевтический климат в ходе сессии. Какие это качества?

В первую очередь, конечно, **эмпатия**. Нужно помнить,

что эмпатия – это не жалость к собеседнику, а осознанная способность почувствовать и понять состояние другого, искренне сопереживая ему в беде или разделяя с ним его радость, но при этом не теряя ощущения собственного «Я». Благодаря развитой эмпатии психолог может быстрее и глубже понять то, что говорит (или не говорит) ему обратившийся за помощью. Эмпатия помогает устанавливать доверительные отношения, позволяя людям ощущать себя услышанными, понятыми и находящимися в безопасности.

В процессе консультирования для клиента ключевое значение имеет возможность спокойно рассказывать о своей ситуации, не боясь осуждения и критики со стороны психолога. Непредвзятое, неосуждающее отношение консультанта к человеку и его проблеме называется **безоценочностью**. Консультативная сессия – не место для нотаций, упреков или насмешек. Уже сам факт безоценочного принятия психологом оказывает положительный терапевтический эффект.

Искренность и забота, исходящие от профессионала, создают гармоничную атмосферу, где честность, открытость, доброжелательность и уважение не только помогают клиенту почувствовать себя услышанным, но и мотивируют его к изменениям.

А изменения, как правило, происходят в жизни людей постепенно. Давить, торопить и настаивать нельзя. **Терпеливость** консультанта помогает поэтапно вовлекать клиента в перемены, не травмируя психику и не форсируя события.

Терпение важно и для самого психолога: оно позволяет сохранять спокойствие при работе с тяжелыми эмоциональными переживаниями.

Умение замечать невербальные, малозаметные и даже тщательно скрываемые проявления истинного эмоционального состояния клиента обеспечивает специалисту **наблюдательность**. Далеко не всегда люди готовы говорить правду, даже придя на консультацию, и, чтобы не дать увести себя в сторону от сути проблемы, психологу необходимо развивать умение наблюдать за разными аспектами поведения клиента.

Для каждого консультанта крайне важно грамотно, понятно и тактично выражать свои мысли, не давая собеседнику противоречивых сигналов (какие бывают, если, например, сказать что-то подбадривающее раздраженным тоном). **Коммуникативная компетентность** включает владение вербальными и невербальными средствами общения с учетом контекста ситуации и особенностей восприятия каждого клиента.

Умение сохранять спокойствие в стрессовых рабочих условиях, не «утопая» в чужих негативных эмоциях, достигается благодаря **самоконтролю и эмоциональной устойчивости**. Так специалистам удастся успешно адаптироваться к различным ситуациям в практике и не утрачивать эффективность работы.

Полезным инструментом для саморегуляции и професси-

онального развития является **способность к самоанализу и рефлексии**. Осознанное переосмысление и анализ собственных реакций, ценностей, мотивов и эмоций позволяет психологу объективнее оценивать эффективность своей работы, а также своевременно вносить в нее необходимые корректировки.

Стремясь к сбалансированности и уважению в отношении к себе, окружающим и природе, специалист реализует принцип **экологичности**. Он также заключается в заботе о последствиях изменений, которые осуществляет клиент в своей жизни. «Проверить экологию» в данном контексте означает изучить все «за» и «против» на этапе планирования изменений, чтобы избежать негативных сценариев и побочных эффектов после реализации задуманного.

Отдельного внимания заслуживает условие соблюдения психологом строгой **конфиденциальности**. Это означает запрет на разглашение третьим лицам – даже родственникам или работодателям – любой информации о клиенте без его согласия. Нельзя раскрывать имя посетителя, факт проведения с ним консультаций и их содержание. Без конфиденциальности абсолютно невозможно было бы создать доверительную атмосферу для общения.

В обеспечении безопасности данных и условий проведения сессий важны как контроль над ведением записей, так и наличие должной звукоизоляции в кабинете, где проходят встречи. Психолог обязан заранее информировать клиента

об условиях возможного раскрытия информации, например при угрозе жизни или здоровью клиента или окружающих, а также в случаях, предусмотренных законом.

Профессионализм в психологии служит гарантией этического и компетентного выполнения обязанностей, требуя от практиков постоянно повышать квалификацию, не останавливаясь на уже известных и отработанных методах. Каждый консультант несет ответственность за профессиональное и личностное развитие, от которых зависит его вклад в благополучие всего общества.

Что касается необходимых ограничений, то психологам строго **запрещено** вступать в личные или романтические отношения с консультируемыми. Подобная связь нарушает терапевтический или коррекционный процесс и может нанести сильнейший вред, поскольку клиент в таких отношениях оказывается максимально уязвимой стороной. Личные отношения между психологом и клиентом допускаются не раньше чем через два года (а иногда через пять лет) после завершения консультативных сессий.

Кроме того, психологам **не рекомендовано** проводить консультации для друзей или близких из-за очевидной эмоциональной вовлеченности, которая лишает весь процесс объективности и в итоге способна пагубно сказаться на личных связях, не принеся при этом никакой психологической помощи вовсе.

Таким образом, профессиональный психолог должен про-

являть эмпатию, быть искренним, заботясь о клиентах, внимательно и безоценочно выслушивать их, помогать принимать ответственность за решение проблем, учитывая эмоциональное состояние собеседников, обеспечивать им полную конфиденциальность и чувство безопасности. Консультанту полагается использовать все личностные и профессиональные возможности, регулярно повышать квалификацию и при этом помнить, что он не несет полной ответственности за жизнь другого, однако отвечает за качество своей работы и возможные ошибки.

Перечисленные выше требования к психологу может – с поправкой на контекст – применять в своей деятельности и таролог. Как в процессе не запутаться, не растеряться и быстрее начать понимать эмоциональные потребности клиентов? Следует развивать определенные навыки и учитывать особенности психики человека, о которых речь пойдет далее.

Эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект (ЭИ или EQ) – это целый комплекс способностей человека, позволяющий распознавать и верно понимать свои и чужие эмоции, а также конструктивно ими управлять, чтобы адаптироваться к разным ситуациям и эффективно решать жизненные задачи. Иными словами, это умение идентифицировать эмоции, понимать причины их появления и последствия проявления, а также контролировать их влияние – как внутреннее, так и внешнее.

В современном мире эмоциональный интеллект уже во многом считается более значимым для успешной карьеры и личной жизни, чем привычные некогда требования к высокому показателю IQ. Все потому, что EQ помогает людям строить крепкие отношения и успешно взаимодействовать с окружающими. Соответственно, его развитие способствует повышению качества коммуникации, повышению эмпатии и укреплению самоконтролю.

Владение навыками эмоционального интеллекта в работе психолога способствует распознаванию и пониманию эмоционального состояния клиентов, включая их скрытые чувства и мотивы. Для таролога развитый EQ важен тем, что позволяет точнее формулировать вопросы в раскладе и понятнее интерпретировать карты для кверента. Благодаря эмоциональному интеллекту психологам и тарологам удастся управ-

лять собственными эмоциями и чувствами во время консультации, поддерживая сосредоточенность и создавая безопасное пространство для тех, кому оказывается помощь.

Хорошо подготовленный в эмоциональном плане специалист экологично помогает клиентам осознавать и выражать свои эмоции, что улучшает их способность принимать конструктивные решения и позволяет легче справляться с проблемными ситуациями.

Развитый эмоциональный интеллект помогает тарологу не только тактично читать расклад, но и учит взаимодействовать с посетителями на психологическом уровне, учитывая их внутренний эмоциональный фон и возможные реакции.

Развивать же эмоциональный интеллект можно через работу над его составляющими: самосознанием, эмпатией, саморегуляцией и социальными навыками. Все эти компоненты взаимосвязаны, и развитие одного помогает в развитии остальных.

При работе над **самосознанием**, к примеру, полезно совершенствовать понимание собственных эмоций. Для этого нужно, последовательно спрашивая себя в течение дня *«Что я сейчас чувствую?»*, записывать ответы в личный журнал, превращая его в **«дневник эмоций»**. Анализируя записи, можно быстрее научиться интерпретировать испытываемые чувства, а также прийти к более глубокому пониманию своих потребностей и желаний. Эта несложная техника помогает выявить закономерности и последствия, о которых чело-

век прежде мог не задумываться. Ведение эмоционального архива требует регулярности, честности с собой и надежно-го хранения записей вдали от посторонних.

Для развития **эмпатии** важно чутко прислушиваться к другим людям, наблюдать за их реакциями, учитывать их точку зрения и время от времени мысленно ставить себя на их место, представляя, какие чувства и эмоции они могут испытывать.

Саморегуляцию помогают развивать всевозможные техники релаксации – медитация, дыхательные упражнения. Например, простая дыхательная техника применяется при выявлении неприятной или мешающей в данный момент эмоции: нужно сосредоточиться и постепенно начать дышать медленнее и спокойнее, акцентируя внимание на выдохе. Такая практика помогает быстро стабилизировать эмоциональное состояние и вернуть контроль над чувствами.

В развитии **коммуникативных навыков** участвуют умения слушать, принимать критику, контролировать вербальные реакции (особенно в стрессовых ситуациях), выражать чувства и разрешать противоречия без проявления агрессии.

Практикуя **позитивное мышление**, можно формировать конструктивный, оптимистичный взгляд на жизнь и развивать умение видеть возможности даже в сложных обстоятельствах. Данная позиция оказывает влияние не только на практикующего ее человека, но и на опыт окружающих

его людей. Это не означает игнорирование проблем или постоянное идеализированное восприятие действительности, а предполагает здоровое переосмысление неудач как обратной связи и веру в собственные силы.

А для развития внутренней **мотивации** в контексте эмоционального интеллекта полезно ставить небольшие, но конкретные цели, разделяя их на последовательные шаги, после достижения которых важно честно признавать свои заслуги и награждать себя соответствующим образом.

Развитие эмоционального интеллекта – это осознанная и настойчивая работа над собой, поэтому ЭИ можно рассматривать как навык или даже совокупность навыков, относящихся к «гибким», – **soft skills**. Старательно развиваемый и совершенствуемый, эмоциональный интеллект наглядно улучшает личные и социальные отношения. Однако осознанность следует повышать еще и потому, что психика отлично умеет себя защищать.

Коварные проекции

Встречают по одежке, провожают по уму. Как-то одна клиентка сказала своему новому коучу фразу, хорошо иллюстрирующую эту поговорку: «*Я посмотрела на твою фотографию и сразу все поняла*». Но о чем смогла рассказать маленькая фотография в мессенджере? О том, что незнакомому человеку легко можно приписать различные атрибуты собственных внутренних качеств, которые смотрящий – по разным причинам – не хочет осознавать или принимать в себе.

Механизм психологической защиты, при котором человек ошибочно воспринимает свои мысли, чувства, желания или черты характера как исходящие извне – от других людей (или даже объектов), – называется в психологии **проекцией**. Иначе говоря, личность проецирует на окружающих то, что на самом деле происходит у нее *внутри*. Будто смотрит фильмы на развернутом белом экране, которые сама же и транслирует из внутренней «кинобудки» персонального кинотеатра.

Когда человек приписывает кому-либо качества, которые считает у себя нежелательными, это называется **негативной проекцией**. При аналогичном переносе позитивных свойств проекция носит название **положительной**, однако нередко это ведет к идеализированию объекта проецирования и по-

следующему разочарованию в нем.

Для запуска механизма проецирования обычно требуется наличие в объекте проекций определенных черт, которые бессознательно ассоциируются у проецирующего с внутренним содержанием. Интересно, что проекция может быть направлена не только на конкретных людей, но и на целые группы.

Зачем же нужен такой, казалось бы, обманчивый и вводящий в заблуждение способ восприятия? Для защиты. В частности, проекция защищает эго от осознания имеющихся неприемлемых качеств, перекладывая их изнутри *наружу*. Это позволяет уменьшить внутренний конфликт и избавиться от возможного чувства вины, создавая удобную иллюзию того, что источник проблем располагается не внутри, а вовне.

Приписывать другому можно собственные мотивы, чувства и эмоции, например, когда кто-то обвиняет других в лживости или эгоизме, не признавая эти качества у себя. Такая проекция называется **атрибутивной**

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.