

# *Інструкція «ШЛЯХ ГЕРОЯ»*

## *до набору малюнків «Помогайко»*

*Вікторії Назаревич*



*Герой – це чоловік чи жінка, яким вдалося подолати свої особисті та конкретні історичні обмеження та прийти до універсальних, властивих всьому людству форм.*

**nazarevich-art.com**

*Методика складається з 8 карт, на кожній з яких зображено героя, який є об'єктом прямого проєктивного перенесення - Помогайка.*

*Помогайко – персонаж, який не має архітепічних, гендерних та соціально-обумовлених статусів, що дозволяє створити атмосферу безпеки, безоцінності, а також уникнути заздалегідь сформованих позитивних чи негативних програм клієнтів.*

*Набір карт "Шлях героя" може використовуватися в поєднанні з базовим, а також є якісною повноцінною методикою для окремої роботи.*

*Набір передає різні механізми та особливості проходження життєвих етапів та взаємодії з ними.*

*Оскільки набір є метафоричним, його використання передбачає різні форми роботи:*

*Перемальовка карток – для індивідуалізації шляху клієнта, за допомогою проєкції клієнта.*

*Дорисовка – для деталізації проблеми.*

*Сторітелінг – під час роботи з мотиваційно-спрямованими процесами у роботі. Дати зрозуміти клієнту можливості його взаємодії із проблемою, етапом тощо.*

*Створення казок – як механізм передачі досвіду подолання невдач, обмін досвідом між внутрішнім мудрецем та учнем.*

*Важливим є те, що даний набір не має вікових обмежень у використанні.*

*Помогайко – герой, який легко сприймається як дитьми, так і дорослими.*

***Автор створення карт: Вікторія Назаревич  
Психолог, психотерапевт, арттерапевт.***

## **Інструкція по роботі з картками**

Кожна людина хоче бути готовою до змін. На жаль, коли вони відбуваються, ми найчастіше не знаємо, чого чекати далі. Наскільки зручніше було мати на руках сценарій, за яким відбувається кожен значний поворот у нашому житті. Тоді ми могли б підготуватись і заздалегідь знати, як вчинити.

Як виявилось, такий сценарій існує. І навчитися ним користуватись досить просто.

Карти «Шлях героя» створені для швидкого розуміння, як і куди рухатися, за допомогою метафоричних зображень вже існуючого героя – Помогайка.

Методика створена за принципом «Шляхи героя» за Джозефом Кемпбеллом. Для того, щоб розуміти, як з нею ефективно взаємодіяти, потрібно розібратися з тим, як влаштований цей цикл, який регулярно повторюється в нашому житті, тільки тоді можна

навчитися швидше долати кризи та наближати досягнення. Спочатку необхідно ближче познайомитися з кроками-елементами.

### Основні етапи «шляху героя»

#### **1. Життя у звичайному світі**

Будь-яка подорож має початок. Час, коли ми живемо у стані статус-кво. Ми створили для себе непорушний порядок і діємо відповідно до нього, не думаючи про зміни. Тут починаються усі подорожі.

#### **2. Поклик**

Що закликає нас змінюватись? Неприйняття дійсності. Момент, коли ми отримуємо знак, що поточний стан речей може призвести до трагедії.

Людина розуміє, що її друзі досягли професійних успіхів, а вона залишилася на тому самому місці. Курець дізнається, що його товариш помер від раку.

У цей момент ми замислюємося: залишити все як є чи наслідувати поклик?

#### **3. Відмова від поклику**

Напевно, ви очікували, що наступним етапом буде ухвалення необхідності змін. На жаль, більшість людей, почувши поклик, відмовляються відповідати на нього. Вони списують знаки на тимчасові труднощі чи вплив оточуючих. Для них поклик - це просто момент, який потрібно подолати, щоб повернутися до колишнього життя.

За теорією Кемпбелла на цьому етапі герой зустрічає воротаря, який відмовляє його від подорожі. У житті це може бути внутрішній голос чи люди, які не підтримують нас. Тому людина ще більше сумнівається в тому, чи варто слідувати поклику, і тут настає четвертий етап.

#### **4. Зустріч із наставником**

Як говорилося вище, часто нам бракує власної волі, щоб розпочати подорож. За Кемпбеллом, у цей момент у долі героя має з'явитися наставник, який допоможе вирушити в дорогу. У житті цю роль може зіграти як реальна людина – друг чи родич, – так і щось неживе, наприклад надихаюча книга чи фільм.

Головне, що без каталізатора, без підтримки ми вирішимо відмовитися від поклику та повернутися до звичного життя.

#### **5. Перетин порога**

За допомогою наставника герой перетинає поріг звичного світу та зустрічається з його зворотним боком. Він розуміє, що життя, яке він бачив раніше лише з одного ракурсу, має безліч відтінків.

Насправді на цьому етапі ми робимо перший крок до великих змін: йдемо з неависної роботи, знайомимося з новою людиною. Тоді ж ми розуміємо, що страх чогось нового насправді не такий великий, як нам здавалося. Особливо, якщо нас продовжують підтримувати наставники.

### **6. Зустріч з «драконами» та союзниками**

Коли герой переходить поріг, він стикається з першими випробуваннями. Йому не вистачає колишнього досвіду, щоб справлятися з новими завданнями, і, природно, він припускається помилок.

Тут на нього чекають «дракони», які намагаються його зупинити: сумніви, страхи, брак знань тощо. Наприклад, якщо ми пішли з роботи, то починаємо боятися, що не знайдемо іншу чи не освоїмося у новій професії.

На цьому етапі герой має шукати союзників, які допоможуть перемогти «драконів». Поради колег, знайомих, експертів ми заручаємося підтримкою для того, щоб гідно пройти перші випробування.

### **7. Крапка «смерті»**

Якщо герою вдається подолати всі випробування, він набирається досвіду і досягає точки смерті: найважчого випробування на своєму шляху. Це може бути складне завдання, серйозна розмова чи доленосне рішення. Наприклад, ми запитуємо себе, чи справді ця робота є нашим справжнім покликанням.

На цьому етапі вирішується, чи зможе герой винести зі свого шляху цінний урок чи піде з тим самим досвідом, який мав.

### **8. Подарунок сили**

Якщо герой долає точку «смерті», отримує новий досвід, який допоможе йому справлятися з новими випробуваннями.

Як подарунок сили може виступати нова стратегія, принцип, навик або звичка. Щось, чого людина не мала раніше. Тут він робить головне відкриття свого шляху.

### **9. Випробування**

Щоб переконатись, що подарунок сили працює, герой стикається з новими випробуваннями. Але тепер він озброєний. Він навчається по-іншому реагувати на колишні ситуації та досягає в цьому успіху.

### **10. Дорога додому**

Після проходження випробувань герой вирішує зробити новий отриманий досвід частиною повсякденного життя.

### **11. Майстерність**

У цей час він практикується у використанні набутого досвіду, щоб стати у ньому майстром і закріпити його. Так випробування, які зустрілися його шляху, стають не просто подіями, а уроками, які він зберігає протягом усього життя.

## 12. Історія сили

Останнім кроком є передача історії про свою подорож. Щоб зберегти пережитий досвід, герой ділиться інформацією про нього зі своїм племенем, сім'єю, друзями, людьми, які оточували та підтримували його.

Так він дає можливість іншим використовувати його знання та спростити їх особистий «шлях героя».



## Як користуватись картами «Шлях героя»

Будь-які метафоричні карти мають свою символіку та наповненість. Потрібно знати та розуміти ті сенси, які вкладені у цьому наборі. Робота з проходженням життєвих етапів, шляхів, перешкод, виборів у системі створення історій, передбачає утворення мономіфу або єдиного міфу — це термін, що означає єдину для будь-якої міфології структуру побудови мандрівок та життя героя.

Мономіф – це не тільки єдиний архетип всіх народів, а й єдиний, універсальний міф. У цьому сенсі мономіф з'являється ще

за часів Стародавньої Греції, коли культ Ізиди починає поширюватися по всьому Середземномор'ю. При цьому міф не тільки змінюється під впливом тих культур, в які він потрапив, але й згодом починає набувати спільних рис для всіх культур, стираючи тим самим межі між ними.

Згідно з Дж. Кемпбеллом, герой проходить кілька стадій подорожі, перш ніж міф досягає свого апогею, перш ніж герой стає героєм.

### **Сепаративна стадія**

Сепаративна стадія або стадія розставання - це вихід із колишнього соціального або іншого статусу, відхід від культурних функцій, руйнування соціальної ролі. У міфі це символізується відходом, втечею, мандрівками та поневір'яннями героя. Перед цим він чує заклик до цих мандрівок; і прислухається він до нього чи ні, але це завжди початок міфу. Типова форма такого призову - відома казкова приказка-попередження на роздоріжжі, що надає вибір: «Направо підеш - дружину знайдеш, ліворуч - коня втратиш, прямо - сам пропадеш» (що має різноманітні варіанти)

### **Лімінальна стадія**

Друга, лімінальна стадія, представлена перетином кордонів, перебуванням у незвичайному проміжному стані. Подібний стан маркується сліпотою, мовчанням, наготою або безглуздим одягом і так далі. Лімінальність завжди поєднується з відірваністю від світу людей, людина в цей час сприймається як живий мрець, який має нове народження або переродження у вигляді царя, володаря або бога.

### **Кінцева стадія**

Кінцем будь-якого міфу чи міфологічної історії є повернення героя до (axis mundi), пупу Землі. Кінець міфу - це смерть героя, коли з його тіла створюється новий світ або, принаймні, відбувається перетворення світу, тобто знищення всього хтонічного і зведення героя в сонм богів.

Я хочу розповісти про застосування “шляху героя” у повсякденному житті.

### **Цілі та план подорожі**

Перш ніж розпочати шлях, нам треба зробити кілька підготовчих кроків.

**По перше**, поговорити про мету подорожі. Навіщо нам потрібен шлях героя, що він дасть нам, що ми сподіваємося отримати від цього знання?

**По-друге**, Визначити маршрут - в даному випадку порядок публікацій. Я також пропоную до кожного посту виконувати невеликі справи (адже так заведено в цій спільноті?), щоб закріпити матеріал.

### **Навіщо потрібний шлях героя у повсякденному житті?**

Історії, міфи, архетипи не дарма мають такий сильний вплив на нас. Давньогрецькі боги та герої українських народних казок, тотеми індіанців і навіть персонажі міського фольклору – все це персоніфікації конкретних явищ природи, властивостей людської особистості. Ми всі стикаємося з ними, але у різні епохи називаємо різними іменами.

Кожна людина протягом життя проходить свій шлях героя, є головним героєм свого сценарію. Ви, мабуть, знаєте, що свій сценарій ми отримуємо у спадок від батьків і часто засуджені до нього задовго до того, як навчимося говорити та критично мислити. Сценарії бувають щасливі та не дуже, бувають трагічні. Але кожен сценарій можна змінити самому своєю волею. Можна вибрати та прожити свою історію, а не нав'язану кимось іншим.

Шлях героя - це той самий персональний сценарій, але взятий з іншого ракурсу. Це точка зв'язку з усіма людьми, які будь-коли жили на планеті. Знання про те, що ти не самотній, і кожен свого часу відчуває схожі почуття, виявляється у схожій ситуації.

Як на мене, ця проста думка має деякий терапевтичний ефект.

Ідея зв'язку всіх людей через архетипи – ситуації та переживання, подібні настільки, що їхні моделі закріпилися глибоко у наших.

Ми розповідаємо власну казку, формулюємо свій шлях героя, щоб розібратися у собі, пережити важкі часи чи підготуватися до них, зробити висновки, узагальнити власний досвід та передати його далі.

Не треба думати, що лише видатні особи, харизматичні лідери та обрані гідні того, щоб про них складали історії. Швидше навпаки – у їхніх історіях ми бачимо себе, і тому вони є цінними для нас.

***Ви вже герой власної історії. Розкажіть її самому собі – дізнаєтесь багато важливого.***

## Загальне значення карток. Аналіз карт картки.

### Картка 1. Помогайко під дощем ТЕХНІКА

**Інструкція:** пропонуємо клієнту попрацювати з картою «Помогайко під дощем» та з метафорою: «зцілюючий дощ».

«Уявіть, що Помогайко потрапив під дощ, який приніс йому неймовірну кількість енергії, ресурсу, розуміння та просвітлення»

- Що то був за чарівний дощ?
- Як Помогайко зміг отримати від нього ресурс?
- Що нового він довідався з дощу?
- Про що співав, шепотів, розповідав дощ герою?
- Скільки часу потрібно простояти під дощем, щоб полегшало, стало зрозуміліше?

**Символіка дощу:** Всі боги Неба запліднюють Землю дощем. Дощ часто зв'язувався в землеробських культурах з божественним насінням, містить первісну і очевидну символіку початку, що запліднює, і відноситься до загального символізму життя і води.

Крім того, означає очищення у зв'язку з цінністю води як «універсальної субстанції» та сполучної ланки між неформальною чи газоподібною, формальною чи твердою — момент, що є спільним у всіх символічних традиціях.

Символіка дощу обумовлена тим, що він ллється з неба. Звідси його спільність зі світлом. Тут пояснення того, чому дощ часто вважається символом «духовних впливів», що сходять на землю.

#### **Основні символи:**

- краплі істини;
- запліднення землі, сприятливий вплив неба, родючість ґрунту, природи та духу;
- поєднує символіку води та вогню (блискавки).
- божественне благословення, сходження небесного блаженства та очищення;
- поділяє символізм сонячних променів, коли уособлює запліднення та духовне відкриття.

**Хмари** – означають Небо, повітря, невловимість, дощ чи небесний стан, наприклад, коли ангел чи інша істота зображується, стоячи на хмарі, або з хмари з'являється рука Бога. Хмара світла означає теофанію ( явище Бога). Цей образ часто використовувався у Біблії для позначення присутності Божого серед обраного народу.

Хмари символізують одкровення та божественну присутність.

Хмари, що затягли весь обрій, здаються горами, вони стають символом неприступних гір і символом недосяжності взагалі.

Два важливі аспекти хмар:

У першому випадку хмара - символ форми як вияву і видимості, мінливої та приховує від очей постійну якість вищої істини.

У другому - виявляється тісний зв'язок із символікою родючості та всього, чому судилося плодоносити.

У природних релігіях повсюдно сприймається як носій дощу та родючості. Щоб ув'язнена у них вода могла пролитися, їх треба було зачепити, наприклад, "громовим клином".

Чоловіча родючість, фізична та духовна.

Крім того, що хмари несуть символіку достатку, як провісники дощу, вона також символізує Божественне Одкровення і саму присутність Бога.

Посередники між землею і небом, духом і матерією, сном і реальністю, хмари символізують туманність, неясне уявлення про щось, а також меланхолію та смуток.

На думку Башляра, хмару можна інтерпретувати як символ вісника.

У казках вираз «розчинитися у хмарах» означає зникнути, перетворитися на чисту енергію.

**Символ Сонця**— один із дванадцяти символів влади. У більшості культур це основний символ творчої енергії. Сонце часто сприймається як саме верховне божество або як втілення його всепроникної влади. Незважаючи на геоцентричну картину всесвіту, яка домінувала в давній астрономії, деякі ранні картини всесвіту показували Сонце як символічний центр чи серце Космосу.

Як джерело тепла Сонце є життєвою силою, пристрастю, хоробрістю і вічною молодістю. Як джерело світла воно символізує знання, інтелект.

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Куди йшов Помогайко, коли почався дощ?
2. Як почувається Помогайко під дощем?
3. Там видно сонечко, чи дочекається його Помогайко?
4. Як давно їде дощ?
5. Чи любить Помогайко гуляти під дощем?
6. Чому Помогайко плаче?
7. Що спричинило смуток?
8. Що буде після того, як дощ скінчиться?

## Картка 2. Помогайко. Вхідження до лісу

### ТЕХНІКА

**Інструкція:** попрацюйте із картою «Помогайко. Вхідження до лісу», напишіть історію чи казку про те, як Помогайко йшов, через дрімучий ліс, опишіть у деталях усіх, кого він зустрів на шляху, які були союзники, труднощі, перешкоди, що бачив Помогайко, у які моменти було дуже страшно... Напишіть історію про проходження лісу.

**Ліс символ.** Складна символіка лісу пов'язана на всіх рівнях із символікою жіночого початку чи Великої матері. Ліс – місце достатку рослинного життя, вільного від будь-якого контролю та впливу. А оскільки його листя закриває сонячне світло, воно також протилежне владі сонця і вважається символом землі. У міфології друїдів ліс та сонце вступають у шлюбні стосунки. Так як жіночий початок прийнято ототожнювати з несвідомим у людині, ліс також сприймається як символ несвідомого. Саме з цієї причини Юнг стверджує, що лісові страхи, які найчастіше зустрічаються в дитячих казках, символізують небезпечні аспекти несвідомого, тобто. тенденцію до пожирання чи приховування розуму. Тому ліси насамперед були місцем культів богів, а умилюючі жертви підвішувалися на деревах (дерево в цьому випадку - еквівалент жертвового стовпа).

Ліс - це широко поширений символ зовнішнього світу, що протистоїть мікрокосму, що символізується розчищеною під ріллям землею. У легендах і казках він населений загадковими істотами (відьмами, драконами, велетнями, карликами, левами, ведмедями і т.д.), які втілюють усі ті небезпеки, з якими повинен вступити в суперечку юнак, якщо він через свою ініціацію (іспит на зрілість) хоче стати повноцінним чоловіком: картина сягає тих часів, коли ліси покривали більшу частину землі і становили загрозу для ріллі. Сам ліс як безладна дика природа відчувається моторошним і загрозливим, що викликає фантазії про дикунів, замшеліх лісових істот, але також і про феїв, які можуть прийти на допомогу. З іншого боку, для одухотворених людей він може стати місцем самотності від життєвої метушні. Путівників не лякають його небезпеки, оскільки вони захищені вищими силами. Іншим, ніж ліс є гай, що розрісся не надто широко і являє собою осяжне місце божественної природи. У глибинній психології ліс розуміється як символ тривожної жіночності, що є в юнакові, яку він ще тільки повинен досягнути.

Загальновизнаним у сенсі є образ " зелених, то світлих, то темних сутінок несвідомої, зовні не очевидного життя " .

Ліс, що сниться у сні, як символ містить у собі "різноманітні нешкідливі або небезпечні істоти, але в ньому може зосередитися і те, що одного разу, можливо, виявить себе у світлій як день сфері нашого духовного культурного ландшафту" (Еплі). Розбійники в цьому образі переживань є персоніфікація «примітивної і все ж таки небезпечної частини нашої сутності, яка, звичайно, не завжди позитивна, як нам може здаватись»

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Як Помогайко опинився у лісі?
2. Навіщо він пішов туди?
3. Яку частину шляху він уже подолав?
4. Кого він зустрів по дорозі?
5. Чи є в цьому лісі місце для відпочинку?
6. З ким би Помогайко хотів іти лісом?
7. Що чекає на його з іншого боку стежки?

### **Картка 3. Помогайко на перехресті доріг ТЕХНІКА**

**Інструкція:** намалуйте ситуацію, в якій Ви опинилися у вигляді доріг... подумайте, скільки їх і куди веде кожна з них...

Намалуйте Помогайка, який зараз перебуває десь на одній із цих доріг, визначте в якому саме місці попереднього малюнка він перебуватиме, і куди хоче дійти.

### **Питання, які ми можемо ставити, для аналізу:**

- Як давно Помогайко опинився на цьому перехресті?  
Куди він хотів дійти? Куди хоче дійти зараз?  
Що чи хто може допомогти йому знайти правильний шлях?

### ***Намалуйте Помогайка, який дійшов до мети...***

### **Перехрестя доріг символ.**

Символ проблеми вибору, невпевненість, туга за втраченим пастирем, вождем, провідником; втрата надії...

Перехрестя — місце, на якому відчуваєш сумнів: якою дорогою піти? Зазвичай це два шляхи; крім того, перехрестя наводить на думку про необхідність бути особливо чуйним і обережним — адже біля перехресть розбійники найчастіше

влаштовують засідки. Згідно з грецьким міфом, юним Геракл сидів біля схрещення доріг, розмірковуючи про свою долю.

Перехрестя - багатозначність того чи іншого відомого божества; взаємозв'язок трьох елементів (трьох доріг), утвердження сутності трьох основ: що несе лише Добро; двоякий; і шкідливою, що несе Зло. Наприклад, ту ж Афродіту можна побачити в трьох аспектах: як богиню небесну, морську і цілком земну - що забезпечує родючість ґрунту; божество абсолютно безневинне з людської точки зору, і водночас дарує плоди та любов.

Перехрестя – зустріч із Долею. У відомому грецькому міфі про Едіпа - саме на схрещенні доріг зустрів він свого батька, якого до того ніколи не бачив, і в результаті сварки вбив його. Античні греки на дорожніх перехрестях приносили жертви богині магії та нічних кошмарів — Гекаті «Трьохдорожній». Вона й зображувалась з трьома особами, або навіть трьома тілами; жертвою їй зазвичай служили зарізані собаки. Вважалося, що сама богиня з'являється саме на перехрестях — то образ вовчиці, то суки...

Перехрестя - як двері або ворота: перехід від одного етапу життя до іншого, або від життя до смерті. Цей момент, звісно, вимагав заступництва вищих сил. На перехрестях клали камені з написами, ще пізніше стали зводити хрести, каплиці, скульптури святих...

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Скільки стежок уже пройшов Помогайко?
2. В яку смугу він хотів би піти?
3. Навіщо йому всі ці доріжки?
4. Що можуть дати йому ароматні квіти, які він бачить по дорозі?
5. Чи легко вибрати шлях?
6. Де і чим закінчується подорож Помогайка?
7. Що цікаво і нового героя може впізнати по дорозі?

### **Картка 4. Помогайко біля печери**

#### **ТЕХНІКА**

**Інструкція:** пропонуємо клієнту написати казку, історію, легенду міф, про те, як Помогайко подолав усі свої побоювання та зайшов до печери.

#### **Питання, які ми можемо ставити, для аналізу:**

1. Що допомогло героєві зайти всередину?

2. Що його там чекало?
3. Яка таємна сила ховалась у печері?
4. Як це допомогло Помогайку у проходженні колії?
5. Що змінилося після того, як він вийшов?

## ТЕХНІКА

**Інструкція:** пропонуємо представити печеру, яка наповнена всіма благами та силами, які потрібні на шляху подолання труднощів... просимо її намалювати, та описати все те, що в ній ховається.

### Подумайте:

1. Як ви можете взяти ті блага, що знаходяться усередині?
2. Хто може Вам у цьому допомогти?
3. З якою метою вони вам потрібні?
4. Як Ви їх використовуватимете?

**Символізм печери.** Насамперед печера символізує утробу Землі, те місце, де зароджується нове життя. Це місце зустрічі божественного із звичайним, людським. Печера – центр усього світу, його серце. Не дарма позначення печери, серця та жінки схожі – це трикутник, спрямований вниз.

У печерах часто відбувалися й обряди посвячення. Присвячуваний входив у печеру, немов у могилу, щоб народитися знову.

Ставлення до печер завжди було двоїстим: з одного боку, це надійний і таємний притулок, з іншого – небезпечне місце, де живуть різні злі духи, чудовиська. Печери приваблювали та лякали. В одних печерах були підземні церкви, святилища (буддистські гrotti Індії, храми Цейлону), інші печери використовувалися для страти злочинців. В одних печерах молилися самітники, в інших – ховали награвоване розбійники (наприклад, казка Алі-баба та сорок розбійників). Оскільки печера призначена для зберігання чогось, то символічне значення його пов'язане з секретом, таємницею, невідомістю, чимось цінним, а іноді навіть священним.

Подвійна символіка печери вбачається також у тому, що вона є місцем народження всіх богів, а й місцем поховання. Саме тому народності, які проводять обряд ініціації, робили це в печері. Адже через умертвіння проходить шлях до відродження та оновлення. Не кожному було дано увійти до печери, необхідно було подолати певні перешкоди – лабіринт, чудовисько чи якісь надприродні сили зла. Пройти через печеру означало повернутися в лоно Матері

Землі, долаючи багато небезпек. У цьому сенсі вони включені до комплексу життя – смерть.

Оскільки печера символізує поховання та відродження одночасно, то вона є місцем поєднання кількох світів, укладення шлюбу між Землею та Небом. Китайці ототожнювали печеру з жіночим початком «їнь», а гору – з чоловічим «янь», поєднання яких є єдина велика таємниця.

Таким чином, печери виконували принаймні п'ять функцій: народження, посвяти, поховання, зберігання коштовностей та відновлення сил. Еліаде помічав, що печери мають потенціал, вони є сакральними.

Печера пов'язана з такими символами, як жіноче лоно, утроба, живіт, нора, яйце, будинок, огорожа. Всі ці символи співвідносяться із пасивним жіночим принципом. Лона, утроба, живіт, згідно з Нойманном, пов'язані з функцією печери. «Це тип судини в Жіночому вкриває ненароджене в судині тіло, але також повертає мертве в печеру». Будинок, огорожа – з захищаючою та блокуючою, ворота та двері, як входи в матку материнської судини.

Печера – материнський символ, тому що він контейнує, і це одразу відсилає нас до образу внутрішньоутробного розвитку дитини та зв'язку з Архетипом матері, материнським комплексом. І так само, як і будь-який архетип печера має як позитивний, так і негативний полюс.

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Що страшного може ховатися у печері?
2. Чи має печера господар чи мешканець?
3. Що хорошого може бути приховано у печері?
4. Чи небезпечна чи корисна вона, для нашого героя?
5. Як давно Помогайко стоїть біля печери?
6. Що його там налякало, здивувало, збентежило?
7. Хто йому міг би допомогти впоратися зі страхом зайти всередину?

### **Картка 5. Помогайко, під деревом**

#### **ТЕХНІКА**

**Інструкція:**Пропонуємо нашому клієнту картинку «Допомагайко, під деревом», і просимо уявити, що йому потрібно виростити це дерево. Домалювати систему дерева, яка буде основою для досягнення мети, символічно вирощуючи її.

Зупиняємось тільки тоді, коли клієнт говорить про те, що такої крони йому достатньо, щоб подолати шлях.

Далі пропонуємо намалювати на ньому плоди, визначаючи їх як певний результат, або мікромета, яку він досягає.

#### **Запитання для аналізу методики:**

1. Як Помогайко почувається поряд із цим деревом?
2. Що він йому дає?
3. Що може у реальному житті відповідати малюнку?
4. Що б ви хотіли змінити чи домалювати?

Можемо аналізувати картинку за допомогою методики: «Людина, яка зриває яблуко з дерева». З великою часткою ймовірності можна судити про домінуючі способи досягнення цілей або особливих поєднаннях стратегій, що утворюють певний стильовий тип прийняття рішень. Отже, отриманий результат значною мірою несе у собі відбиток особистості малювальника, його настрої, стану, почуттів, особливостей уявлень, відносин, особистого життєвого досвіду, переважають стратегій поведінки тощо.

*Яблуко* – символ проблем та завдань (кількість).

*Висота* – що нижче, то гостріша проблема.

*У руках яблуко* – Вирішує проблему в даний час.

*Зелене яблуко* – Незріла проблема.

*Червоні, жовті яблука* – Те, що вже можна вирішувати, робити (зріла проблема).

*Черви, чорні, зморщені яблука, людина піднімає яблука з підлоги* – Негативний стан.

*Яблука на землі* – Проблеми, які відлетіли самі собою.

*У кошику яблука* – вирішую проблеми одну за одною.

*Сходи (заліз чоловік на сходи)* – Накручування проблем.

*Динаміка (людина підняла руку...)* – активна життєва позиція у вирішенні проблем.

*Ґрунт (не важливо як і чим намальовано)* – Міцність соціальних позицій.

*Дерево в повітрі* – Ситуація альтернативи, життєвого вибору.

*Корені дерева* – добре промальовані – людина готова приймати життєві сценарії батьків.

*Одного разу за забанкою випадку дерево виростило в занедбаній халупі без вікон і вирушило на пошуки світла. Людині потрібне повітря, рибі — вода, а дереву — світло. Корінням воно йде в землю, а гілками до зірок, воно - шлях, що з'єднує нас з небом.*

*Антуан де Сент-Екзюпері «Цитадель»*

Дерево є одним із найуніверсальніших символів духовної культури людства. Воно символізувало центральну вісь світу, що з'єднує Небо та Землю; людини та її шлях до духовних висот; цикли життя, смерті та відродження; Всесвіт та його процеси вічного оновлення; сокровенну Мудрість та таємничі закони буття. У давнину його пов'язували з богами та містичними силами природи. У міфах багатьох народів світу часто присутні два центральні дерева: Дерево життя та Дерево пізнання Добра та Зла.

Коріння Древа життя, або Світового дерева глибоко проникають у підземний світ. Його стовбур, мов міст, простягається від Землі до Неба. Його гілки піднімаються до найвищих небесних сфер, досягають загадкового світу витоків всього суцього, де живуть боги та зірки. Це центр Всесвіту, стрижень, навколо якого відбувається видиме та невидиме життя всього Космосу. Стовбур цього Древа є віссю простору та часу, але його коріння та гілки виходять далеко за межі самого життя та смерті. Соки Древа життя - це небесна роса, життєдайний напій, що дає можливість відродження, а той, хто куштує плоди його, стає безсмертним. Часто Дерево життя зображується як Arbor Inversa - перевернуте дерево, коріння якого знаходиться на небі, а гілки опускаються вниз. Перевернуте дерево - символ Макрокосму, його законів, нескінченного числа паралельних вимірів, світів та процесів еволюції. Воно символізує також вічні принципи створення та народження життя. Якщо Дерево життя охоплює і поєднує в собі всі закони та форми існування Космосу, то Дерево пізнання відображає лише ту його частину, яка доступна розумінню людини. Якщо плоди Древа життя дарують велику єдину універсальну мудрість, усвідомлення безсмертя та критеріїв Неба, то вплив плодів Древа пізнання повністю залежить від того, як і заради чого ними користується сама людина. Тому плоди Древа пізнання можуть принести і користь, і шкоду, вести до усвідомлення як Добра, і Зла. Якщо Дерево життя - це Вчитель, то Дерево пізнання Добра і Зла - це, швидше, спокусник, що ставить перешкоди і випробування на шляху до Істини і Мудрості, щоб людина навчилася відрізнити фальшиве від справжнього і нести відповідальність за свої думки,

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Чому Помогайко прийшов до цього дерева?
2. Звідки прийшов Помогайко?

3. Чи любить він яблука?
4. Хто може допомогти йому поласувати плодами?
5. Чи може сам герой пригоститися яблуками?
6. Скільки яблук зірвав Помогайко?
7. Скільки яблук він з'їв?

### **Картка 6. Помогайко, який намагається зірвати яблуко**

Зривання яблука логічно розглядати у тих динамічних символів як дію, під час якого людина виявляє здатність просуватися до мети свого психічного «визволення».

На думку Р. Ассаджіолі, техніка свідомого використання символів шляхом їхньої візуалізації сприяє інтеграції свідомих елементів особистості з несвідомими, а також певною мірою — логічного мислення з несвідомими нелогічними особистісними проявами.

Уява (в сенсі здатності до виклику та створення образів) - одна з найважливіших спонтанно-активних функцій людської психіки як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Кожен образ містить у собі моторний імпульс, який можна перетворити на дію. Словом, образи здатні створювати фізичні умови та відповідні їм зовнішні дії.

Візуалізувати, викликати в уяві символічне яблуко, яке зриває людина, означає представити дію, що відбувається в часі.

Ці процеси також супроводжуються феноменом ідентифікації автора з динамічними символічними сценами, що є об'єктивною основою якісної інтерпретації малюнків.

Динамічний образ людини, що зриває яблуко, можна віднести до так званих «дитячих символів». Це враження раннього дитинства, які здатні пробудити позитивні почуття, позитивні емоції: Різдво, повітряні кулі, парад на святі, річка на заході сонця, дитяча пісенька чи книжка.

### **ТЕХНІКА**

**Інструкція:** пропонуємо клієнту картинку Помогайко, під деревом, і просимо позначити, де він на початку шляху чи вже досяг мети. Далі створюємо із клієнтом «шлях до мети».

#### **Запитання для аналізу:**

1. Скільки етапів довелося пройти по дорозі до мети?
2. Скільки часу він витратив на це?
3. Було легко чи складно?
4. Чому його шлях починається чи закінчується під яблучним деревом?

5. Що для Вас дерево з яблуками?

6. Що для Вас яблуко?

**Символізм яблука:** грецьке Melon і латинське - Malum означають не тільки яблуко, але і всякий великий плід, для точного позначення та визначення якого потрібно додати власну назву.

Якщо розрізати його на дві рівні половини, стануть видні насінні коробочки, складені у вигляді пентаграм (п'ятикутної зірки), яка, у свою чергу, є знаком знання та ініціації.

Яблуко (завдяки своєму кулястому вигляду, в давнину) - Вічність без початку і без кінця;

У християнській традиції має подвійне значення. З одного боку означає зло (латинською malum) і є плодом спокуси Адама та Єви. З іншого боку, зображений із Христом чи Дівою Марією, воно вказує на нового Адама та на спасіння. Мавпа з яблуком у роті означає гріхопадіння.

У християнській традиції пов'язане зі спокусою. Запропонувати яблуко означає зробити освідчення в коханні. Подібно до квітки апельсина (символ плодючості), квітка яблуні використовувалася як прикраса для наречених. Символізм, можливо, пов'язаний із тим, що серцевина яблука в поздовжньому розрізі нагадує вульву. Плід дерева життя, символ самого життя, як реальний образ означає успіх у житті та отримання задоволення від успіху.

#### **Основні значення:**

• Вічності; цілісності; Землі; зірки; життя, здоров'я, омолодження, вічної юності, безсмертя; дитини, весни, початку; осені, кінця, смерті; пророцтва, мудрості, знання, потаємності. Воно також символізує божественну присутність; відкуплення; гріх; царську владу; любов, спокуса, тілесні втіхи, минуці радості, плодючість; небезпека, невдачі, шахрайство; єдність; гравітацію...

• емблема знання і в той же час потаємності, таємничості

• кохання, омолодження;

• безсмертя

• Блаженство, особливо сексуальне.

• Яблуко широко використовується як символ родючості, кохання, шлюбу, весни, радості, молодості, довголіття чи безсмертя.

• радість, знання, мудрість, обожнювання та розкіш, але водночас оманливість і смерть.

Яблуко – дитя, дитина, а яблуня – сім'я. Означає родючість, любов, радість, знання, мудрість, обожнювання та розкіш, але

водночас оманливість і смерть. Вічність без початку і без кінця; безсмертя. вічна молодість, чи пізня старість. любов і тілесний потяг,

Квіти яблуні - весна, початок року, початок кохання; квітка молодої дівчини. Яблуко – осінь, кінець року, кінець життя. Будучи круглим (кулястим) за формою, воно представляє цілісність і єдність і протиставляється гранату, що складається з безлічі зерен.

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Скільки ще яблучних дерев довкола?
2. Що це за місце (сад, ліс, галявина)?
3. Хто виростив дерево, до якого прийшов Помогайко?
4. Куди далі піде Помогайко?
5. Що чекає на це попереду?

## **Картка 7. Помогайко, під веселкою**

### **ТЕХНІКА**

**Інструкція:**пропонуємо клієнту попрацювати з карткою «Помогайко, під веселкою» і подумати, як кожен колір може допомогти героєві пройти свій шлях.

### **ТЕХНІКА**

**Інструкція:**уявіть, що м'ячик, намальований на картинці, котиться, а Ви йдете за ним, як за провідником, який веде Вас шляхом виходу з проблеми.

### **Подумайте:**

Як довго триває шлях?

Що на Вас чекає на іншій стороні шляху?

Чим у реальному житті може виступати м'ячик?

**Веселка символ.**Веселка символізує перетворення, небесну славу, трон бога Неба, зустріч Неба із Землею, міст чи кордон між світами. У багатьох культурах вона була знаком нескінченного милосердя Бога та його любові до людей.

З веселкою асоціюється небесна змія, оскільки вона також може бути мостом між двома світами. У традиційній символіці веселка представлялася величезним змієм, який випиває моря, річки, озера; його дугоподібний хвіст сяє чудовими фарбами.

Напівкругла форма веселки наводила людей на думку про кільце, що охоплює землю. Крім того, в європейських народних віруваннях веселка часто пов'язана з звісткою про майбутнє багатство або знаходження скарбу там, де веселка торкається землі.

*Якщо йде дощ, придивися в непривабливу «стіну» води, і ти неодмінно побачиши рай в образі веселки. Веселка - це уособлення всіх фарб життя.*

**М'яч символ.** М'яч співвідносили із сонячною кулею, яка переміщається небом.

**Доріжок або стежок символ.** Символ життєвого шляху, шляхи душі в потойбіччя, особливо значущий у перехідних ритуалах; місце, де проявляється доля, частка, успіх людини при його зустрічах з людьми, тваринами та демонами. Різновид кордону між «своїм» та «чужим» простором; міфологічно "нечисте" місце. Особливо небезпечні схрещення двох або декількох стежок, розвилки та узбіччя.

#### **Питання для роботи з карткою:**

1. Із ким хоче пограти Помогайко?
2. Хто живе на веселці?
3. Чим м'ячик знайшов Помогайко?
4. Куди котиться м'ячик?
5. Як давно закінчився дощ?
6. Що стало причиною виходу сонечка?
7. Який колір у веселці найбільше подобається

Помогайко?

### **Картка 8. Помогайко, біля будинку з озером**

#### **ТЕХНІКА**

**Інструкція:** просимо клієнта подивитися на зображення та подумати, що в цій картинці приносить Помогайко радість...

Що може стати причиною смутку?

Що в ній є стабільним, а що не стабільним?

Що хотілося б змінити у цьому зображенні?

*Таким чином, робимо діагностику стану клієнта, його ресурсу, страхів, невпевненості щодо ситуації проходження шляху, а також механізмів взаємодії з проблемою.*

**Символ будинку.**Будинок, насамперед, це освоєне місце та обитель людини; він виступає як символ космосу як упорядкованого простору. Будинок ототожнюється з родом (наприклад, у геральдиці), з храмом (у зв'язку іноді містить вівтар для домашнього культу, наприклад, у римській традиції; також у ролі вівтаря може виступати домівка). Будучи житлом людини, у своїй просторовій організації будинок уподібнюється до людського організму: різні його частини ототожнюються з членами та органами тіла (дах – голова, вікна – очі, вогнище – серце будинку). У деяких традиціях житло розділяється між статями, що відображає уявлення про дуальну структуру світобудови. Загалом пов'язується з жіночим початком, материнським лоном. У духовному плані будинок може розглядатися як сховище родової мудрості людства, традиції.

**Озеро символ.**Багато стародавніх культурах існувало уявлення у тому, що озера — це священні місця, де живуть боги. Озеро представляє жіночий початок. З його підземних палаців у наш світ виходять феї та німфи. Занурення в озеро означало, з одного боку, смерть і руйнування, з другого — відродження і відновлення. Озеро було символом очищення та зцілення, а також було джерелом життя взагалі. Так, у міфології наздоганянь бог Номмо спускається з небес у ковчезі з предками людей, тварин, рослинами, мінералами, а сам набуває початкової форми і ховається в озері.

Поверхня озера, його гладь має значення дзеркала і уособлює спокій, споглядання і роздуми, а негативному аспекті — безплідні фантазії, втеча у світ ілюзій. Вода спокійного озера — це можливість споглядання як свого віддзеркалення, і духів озера. Крім того, це очі землі, якими жителі підземного світу можуть бачити наш світ. Озеро символізує ідею «рівнів» — вода завжди пов'язується із відносинами між глибоким та поверхневим, зовнішнім та внутрішнім.

**Символ мосту.**Міст уособлює сполучення між Небом та Землею, об'єднання людини та божества. Це образ зв'язку між різними точками сакрального простору. Міст завжди означав перехід з одного стану в інший, зміна чи бажання змін.

Землю і Небо колись з'єднував міст (чи дерево, чи ліана), завдяки чому люди легко спілкувалися з богами, оскільки смерті не

існувало. З того часу сполучення між Землею і Небом було перервано, мостом можна пройти тільки як «дух», тобто для цього необхідно померти або увійти в стан екстазу. Цей перехід важкий, він таїть у собі безліч небезпечних перешкод, і всі душі може його подолати.

**Квіти символ.**Квітка - лаконічний символ природи, безмежності її досконалості, емблема кругообігу - народження, життя, смерті та відродження. Квіти уособлюють красу (особливо жіночу), природну невинність, божественне благословення, весну, молодість, доброту, радості раю, а також стислість буття. Все в квітці може нести певну символіку: і її форма, і кількість пелюсток, і колір, і запах.

### **Питання для роботи з карткою:**

1. Як швидко Помогайко прийшов до хати?
2. Хто мешкає в озері?
3. Куди прийшов Помогайко?
4. На цьому шлях Помогайко закінчується чи починається?
5. Куди далі піде Помогайко?
6. Чий будинок знайшов Помогайко?
7. Скільки квітів довкола Помогайка?
8. Хто висадив квіти?



***«ШЛЯХ ГЕРОЯ»***

**nazarevich.art@gmail.com**