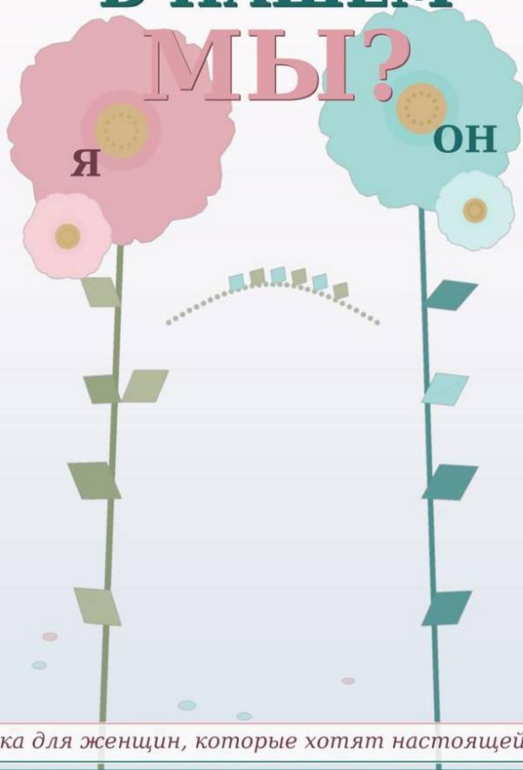


ГДЕ Я В НАШЕМ МЫ?



Практика для женщин, которые хотят настоящей близости

АЛЬБИНА ЗУБКОВА

международный психолог · астролог

@CUBO_ALLA · t.me/cubo_alla

Альбина Зубкова

**Где «Я» в наших «МЫ» МАК-
инструкция для женских
встреч, девичников со смыслом
и бережной самодиагностики
под кураторством**

<https://litres.ru/74103064>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы помните, когда последний раз чувствовали себя собой — не мамой, не женой, не «второй половиной», а просто собой? Если этот вопрос застал вас врасплох — эта книга для вас.

«Где я в нашем Мы?» — это практикум-диагностика отношений через рисунок. Один лист бумаги, два круга и несколько цветных карандашей покажут то, что не решается сказать вслух: кто в этих отношениях занимает место, а кто — растворился. Кто движется навстречу, а кто уже давно отделился. Где заканчиваетесь вы — и начинается он.

Никакого академического языка. Никаких сложных тестов. Только живая арт-практика, которая работает даже на девичнике за чашкой кофе.

Внутри: полная расшифровка цветовой социогаммы — что означает каждый цвет, размер, расстояние и штрих. Готовый сценарий женской встречи с поминутным таймингом. Техники работы с МАК-картами. Справочник по личным границам и конструктор «Я-сообщений». Три реальные истории из практики автора.

Для тех, кто хочет любить — и не терять себя в этой любви.

Содержание

Глава	5
Об авторе	7
Из серой зоны — к жизни у моря	7
Кому эта книга	9
Как пользоваться этой книгой	10
Что вам понадобится для проведения	11
Роль ведущей: три золотых правила	12
Правило первое: только вопросы, никаких интерпретаций	13
Правило второе: безопасность важнее глубины	14
Правило третье: вы тоже участница	15
Глава 1. Почему рисунок не врёт	16
Что происходит, когда мы рисуем	17
Вам не нужно уметь рисовать	18
Почему это работает в формате девичника	19
Глава 2. Сценарий девичника «Кофе, МАК и смысл»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Альбина Зубкова
Где «Я» в наших «МЫ»
МАК-инструкция
для женских встреч,
девичников со смыслом и
бережной самодиагностики
под кураторством

Глава

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА
ГДЕ Я В НАШЕМ МЫ?

Практика для женщин, которые хотят настоящей близости

Альбина Зубкова

международный психолог, астролог

(с) Альбина Зубкова, 2024. Все права защищены.

Воспроизведение без письменного согласия автора запрещено.

Об авторе

Из серой зоны — к жизни у моря

Привет! Я — Альбина Зубкова, международный психолог, астролог, счастливая жена мужчины-иностранца и мама четырёх детей. Каждое утро я пью кофе под шум морского прибоя — и это не случайность, а результат серьёзной внутренней работы.

Но так было не всегда. Я знаю изнутри, что такое потерять себя в декрете. Раствориться в партнёре до состояния невидимки. Соглашаться на то, чего не хочешь, терпеть и молчать — а потом взрываться скандалом. Смотреть в зеркало и не понимать: а где здесь вообще я?

«Встреча двух личностей подобна химической реакции: если происходит связь — трансформируются оба» — Карл Густав Юнг

Именно тогда я, как психолог, решила выключить логику и заглянуть в собственное бессознательное. Взяла лист бумаги и нарисовала два круга — себя и партнёра. То, что я увидела, шокировало меня больше, чем любой психологический тест. Мой разум говорил «всё нормально», а рисунок показывал: я — крошечный бледный кружок в углу его огромного яркого мира.

С того рисунка начался мой путь к себе. К границам. К настоящей близости, а не слиянию. К жизни, которую я теперь живу.

Эту технику — цветовую социограмму отношений — я передаю вам. Не как академический инструмент, а как живую практику, которая работает даже в формате тёплого девичника за чашкой кофе.

* * *

Кому эта книга

-

Психологам и специалистам помогающих профессий — как готовый, глубокий и вовлекающий продукт для клиенток

-

Организаторам женских встреч — как полный сценарий девичника со смыслом

-

Женщинам в отношениях, которые чувствуют: что-то не так, но сложно назвать что

-

Тем, кто сейчас в уединении и хочет «почистить» старые сценарии перед новыми отношениями

Как пользоваться этой книгой

Эта книга устроена как инструмент для ведущей — психолога, подруги, организатора — которая хочет провести девичник с глубиной. Не просто вечер с вином и сплетнями (хотя и это прекрасно!), а встречу, после которой каждая унесёт что-то настоящее о себе.

Структура простая: сначала — сценарий вечера по шагам, затем — подробные расшифровки каждого элемента рисунка, в конце — приложения и шаблоны для распечатки.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ:

- Прочитайте всю книгу заранее, хотя бы за день до встречи.
- Расшифровки глав 4-9 — это ваша внутренняя опора.
- Не зачитывайте расшифровки вслух участницам — используйте их, чтобы задавать правильные вопросы в нужный момент.
- Шаблоны (Приложение В) распечатайте заранее — по одному на участницу.
- Колоды МАК скачайте по ссылке из последней страницы книги.

Что вам понадобится для проведения

-

Листы А4 (плотные, от 100 г/м²) — по одному на участницу + запасные

-

Цветные карандаши, пастель или фломастеры (чем больше цветов — тем лучше)

-

МАК-колоды: «Судьбоносные решения», «Личные границы» (ссылки в конце книги)

-

Фоновая медитативная музыка без слов

-

Чай, кофе, свечи, уютная атмосфера

-

Распечатанные шаблоны (Приложение В) — по одному для каждой участницы

Роль ведущей: три золотых правила

Вы не психотерапевт на этом вечере — и это прекрасно. Вам не нужен диплом психолога, чтобы провести эту практику. Вам нужно другое: умение держать пространство, слушать без советов и задавать вопросы без оценок.

Правило первое: только вопросы, никаких интерпретаций

Это самое важное. Ваша задача — не объяснить участнице, что значит её рисунок. Ваша задача — задать вопрос, который поможет ей самой прийти к пониманию.

НЕТ: «Твой маленький круг — это значит, что ты потеряла себя в отношениях»

ДА: «Как ты себя чувствуешь, глядя на размер своего круга? Что замечаешь?»

Разница огромная. Первое закрывает. Второе открывает.

Правило второе: безопасность важнее глубины

Рисунок иногда касается очень болезненного. Если участнице стало тяжело — не торопите процесс, не «докапывайтесь». Скажите спокойно: «Это важное чувство. Просто побудь с ним — не нужно ничего объяснять прямо сейчас».

Если человеку совсем плохо — мягко предложите паузу, воды, выйти. После встречи напишите ей лично.

Правило третье: вы тоже участница

Если позволяет формат — нарисуйте и вы свою социограмму. Это снимает напряжение в группе, создаёт атмосферу равенства и показывает: здесь нет «учителя» и «учениц». Есть просто женщины, которые честно смотрят на свои отношения.

* * *

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ВЕДУЩЕЙ:

Держите паузы. Тишина — это не неловкость. Это момент, когда люди думают по-настоящему. Не заполняйте её словами — дайте ей быть.

Глава 1. Почему рисунок не врёт

Когда нас спрашивают «как у вас отношения?» — мы почти автоматически отвечаем: «нормально», «работаем над этим», «бывает всякое». Мозг включает защитные механизмы. Мы говорим то, что привыкли думать, — а не то, что на самом деле чувствуем.

Рисунок обходит эти защиты.

Что происходит, когда мы рисуем

Когда человек берёт карандаш и рисует без задания «нарисовать красиво», включается другой отдел мозга. Тот, что хранит не объяснения, а ощущения. Тот, в котором живут образы, метафоры, телесные воспоминания.

Именно там — настоящие отношения. Не те, которые мы рассказываем подругам. Не те, которые показываем в соцсетях. А те, которые есть на самом деле.

Слово — это интерпретация.

Рисунок — это переживание.

Слово говорит: «У нас всё хорошо».

Рисунок показывает: маленький кружочек в углу листа...

Именно поэтому в арт-терапии рисунок — один из самых мощных инструментов диагностики. И именно поэтому он работает даже тогда, когда человек сам не знает, что хочет сказать.

Вам не нужно уметь рисовать

Это, пожалуй, самое важное, что стоит сказать участникам в самом начале. Их рисунок не будет оцениваться. Кружочки и палочки — отлично. Каляки-маляки — прекрасно.

Рисунок будет «правильным» именно потому, что в нём не будет попытки быть правильным.

«Наше бессознательное не умеет врать. Цвет и линии на бумаге — это чистый рентген вашей пары»

Почему это работает в формате девичника

Групповая атмосфера создаёт особый эффект: инсайт одной участницы резонирует с другими. Женщина, которая никогда не решилась бы смотреть на свои отношения в одиночестве, в кругу подруг делает это — потому что не одна.

Безопасность группы + честность рисунка + ваши правильные вопросы = глубина, которую невозможно получить на обычном вечере с вином.

Глава 2. Сценарий девичника «Кофе, МАК и смысл»

Этот сценарий рассчитан на 2–2,5 часа, до 8–10 участниц. Формат «девичник под кофе» работает потому, что женщины приходят за расслаблением — а получают глубокую, бережную работу с собой.

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.