

# Метафауна

Колода может быть использована как универсальная, отвечающая на самые разные вопросы

---

Метафорические ассоциативные карты «Метафауна» представляют собой набор из 100 черно-белых карт с изображениями животных в качестве главных героев. Эта колода универсальна, при работе с ней вас ждут самые разнообразные открытия: новые ресурсы, освещение скрытых манипуляций, обнаружение насущных потребностей, прояснение отношений, кризисов и страхов, и многое другое – и все это в самой мягкой форме. Не каждый способен ассоциировать себя с другим человеком на изображении, особенно, когда этот человек другого пола или возраста. А образы животных позволяют увидеть самого себя в сюжете даже ребенку. Персонажи данной колоды максимально адаптированы к реальной жизни. В числе прочих, добавлены антропоморфные существа в человеческой обстановке (к примеру, антропоморфизм – один из главных элементов в баснях) – это также способствует четкому пониманию, кто есть кто, и какую роль исполняет. В психологической работе карты могут использоваться при самоанализе, в группе или индивидуально, под руководством психолога или самостоятельно.

Чем полезна эта колода:

- Поможет в осмыслении вашего текущего состояния;
- Дает новый взгляд на проблему и позволяет увидеть варианты ее решения;
- Можно рассматривать как внутриличностные конфликты, так и межличностные отношения;
- Велики шансы увидеть новые возможности для собственной трансформации и личностного роста;
- Подходит для групповых игр и расстановок;
- Можно работать с детьми (с 7 лет);
- Образы четко отражают эмоциональное состояние в исследуемой ситуации;
- Колода хорошо откликается на любой запрос клиента, помогает прояснить внутреннее состояние и дать ему выход;
- Помогает найти внутренний ресурс для перемен;
- Ваши неосознанные мотивы обретут лицо и т.д.

### **ТЕХНИКА «ЛЯГУШКА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА»**

Эта техника дает возможность заглянуть внутрь себя, оценить и отрефлексировать свои запросы и укрепить сильные стороны в новой ситуации.

**1.** Задайте временной диапазон: начало нового месяца, недели или года (или любое значимое для вас событие –

например, женитьба, выход на новую работу и т.д.)

**2.** Из колоды «Метафауна» в закрытую вытащите две карты, отвечающие на вопросы:

*«Что я возьму с собой из прошлого в новую жизнь?»*

*«Что я хочу получить на новом месте?»*

**3.** Открывайте карты по очереди. Изучите внимательно персонажи на картинке. Возможные вопросы к картам: Как себя чувствует персонаж или персонажи на картинке? Что они делают? Что собираются делать? В чем их сила или слабость? Какие у них особенности характера или поведения? Видите ли вы на картинке себя? Каким образом выпавшая карта может ответить на ваш вопрос?

### **ТЕХНИКА «СТРЕКОЗА И МУРАВЕЙ»**

Помогает осознать причину недопонимания и самых разнообразных проблем с партнером и поработать с этой информацией.

**1.** Достаньте в закрытую карту из колоды «Метафауна», отвечающую на вопрос:

*«Как я отношусь к данному человеку?»*

**2.** Достаньте вторую карту, отвечающую на вопрос:

*«Как тот человек воспринимает наши отношения?»*

**3.** Далее откройте карты, внимательно изучите и прислушайтесь к себе. Какие чувства и мысли приходят в голову? Есть ли противоречия между представлениями одного и другого (других). Опишите увиденное, сделайте выводы.

**4.** При необходимости можно вытащить из этой же или любой другой ресурсной колоды МАК карту-совет:

*«Что нужно предпринять, чтобы укрепить отношения?»*

### **ТЕХНИКА «КРЫЛЬЯ, НОГИ И ХВОСТЫ»**

С ее помощью можно изучить свои слабые и сильные стороны. Также можно изучить заданную ситуацию в целом или получить совет по ее улучшению.

**1.** Достаньте в закрытую из колоды «Метафауна» по одной карте на каждую из позиций:

- *«Крылья: мои плюсы (Что мне помогает "взлететь"?)»*

- *«Ноги: мои минусы (Что меня "тормозит" и мешает двигаться к лучшему?)»*

- *«Хвосты: совет (Что может помочь исправить ситуацию?)»*

**2.** Откройте карты, внимательно изучите и прислушайтесь к себе. Можно использовать для работы вопросы, описанные в первой технике. Опишите результат расклада, сделайте выводы.

---

**Автор колоды: НАТАЛЬЯ ИЗВЕКОВА**

**artmetafora@gmail.com**

**art-metafora.ru**

Другие колоды можно приобрести на сайте:

**mak.arcanes.ru**