

Metafoorkaardid „MEES läbi kunstniku silmade“

Kaardipakk, mis on mõeldud selleks, et aidata meestel uurida siin maailmas tegutsemisel tekkivaid tundeid, seisundeid ja üleelamisi ning välja selgitada mehe erinevaid rolle ja allisiksusi, mis ühes või teises olukorras aktiivseks muutuvad.

Kaardipakis on 120 kaarti, millelt leiab nii Venemaa kui rahvusvaheliste kunstnike ja fotograafide teosed. Igal kaardil on välja toodud ka kunstniku nimi. Kaardipakist leiate nii positiivsed mehe ressursse sümboliseerivad pildimaterjalid kui ka negatiivsed, teravad, vastuolulised kaardid, et anda võimalus tegelda võimalikust paljude erinevate küsimustega. Neid kaarte võib kasutada psühholoogi juhendamisel nii grupis kui ka vastuvõtul üksikisikuga. Kaardid on mõeldud peamiselt meestega töötamiseks, kuid neid võib kasutada ka töös naiste või peredega. Lisaks võib neid kombineerida ka teiste kaardipakkidega sarjast „Läbi kunstniku silmade“ – naine, armastus, lapsepõlv. Nende kaartide abil saab uurida sugupoolte-, laste- ja vanematevahelisi suhteid ning perekondikke suhteid. Metafoorkaartide abil on võimalike enda kohta palju uut, vahel ka ootamatut, teada saada.



Meetod „Eneseanalüüs“

Eneseanalüüsi tehnika aitab mehel aru saada, mida ta otsib ja mida tal soovitu saamiseks on vaja teha.

1. Tõmba kas pimesi või avatud kaardipakist (vastavalt enda soovile) kaks kaarti vastama küsimusele: „Kes ma olen? Milline ma olen?“, „Milline ma tahan olla?“.
2. Ava ükskõik milliseid kaardid ja arutle. Milliseid tundeid, mõtteid need pidid tekitavad?
3. Tõmba ükskõik millisest universaalsest (nt „Allegooria“) või ressursse sümboliseerivast (nt. „Tugipunkt“) kaardipakist kaart vastuseks küsimusele: „Mida ma pean tegema, et saada selleks, kelleks soovin saada?“

Meetod „Anima ja Animus“ (Sisemine naine ja sisemine mees)

See meetod aitab meil uurida teadvuse sügavamaid tasandeid ning kohtuda oma sisemise naise ja sisemise mehega. Iga inimene kannab endas soost olenemata proportsionaalselt nii anima kui animuse elemente. On oht, et vastassugupool meie sees võib võtta teise poole üle võimust: näiteks naine, kellel on hästi tugev animus, riskib oma naiselikkuse kaotamisega ja mees, kelles valitseb anima, mehelikkuse kaotamisega. Inimese psühholoogilise tervise jaoks on aga oluline, et meie sisemised allisiksused elaksid rahu ja harmoonias.

1. Tõmba kaardipakist „Mees läbi kunstniku silmade“ pimesi üks kaart sümboliseerima oma sisemist meest – Animust.
2. Tõmba kaardipakist „Naine läbi kunstniku silmade“ pimesi kaart sümboliseerima oma sisemist naist – Animat.
3. Ava kaardid ja arutle. Kumb kaart tundub tugevam? Agressiivsem? Milline on mõlema tegelase iseloom? Kuidas nad teineteisesse suhtuvad? Tehke sellest asjakohased järeldused.

Meetod „Minu mees“

See meetod aitab naisel mõista oma tundeid enda elus oleva mehe (kas reaalse või ideaalse) suhtes.

1. Tõmba kaardipakist pimesi kaks kaarti vastama küsimustele: „ Millisena ma oma meest näen?“, „Milliseid omadusi ma temas ei märka?“. Küsimused naistele, kes ei ole veel suhtes: „Millist meest ma otsin? Minu ideaalmees?“, „Millist meest mulle tegelikult vaja on?“
2. Ava kaardid ja arutle. Kas sa näed piltidel vastuolu? Kas sulle meeldib see, mida kaartidel näed? Kas see vastab reaalsele olukorrale? Mis sa arvad, miks sulle sattusid just need kaardid? Millisele teie vajadusele omavahelises suhtes need kaudselt viitavad?
3. Lisaks võib ka tõmmata kaardi kaardipakist „Naine läbi kunstniku silmade“ vastama küsimusele: „Milliseid naiselikke omadusi on mul vaja arendada, et oma mehega harmoonilist suhet säilitada?“ või „Millised naiselikud omadused võimaldavad mul oma ellu meelitada sobiva mehe?“

Kaardipaki autor: IRINA FJODOROVA elleirina@gmail.com arcanes.ru

Selle autori teisi kaardipakke saab osta Eestis aadressilt www.vianaturale.ee/e-pood