

## **Metafoorkardid „Naine läbi kunstniku silmade“**

Kaardipakk, mis on mõeldud selleks, et aidata naisel uurida siin maailmas tegutsemisel tekkivaid tundeid, seisundeid ja üleelamisi ning välja selgitada naise 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. Kaardipakis ei leidu mitte ainult naise positiivseid ressursse sümboliseerivat pildimaterjali, vaid ka negatiivseid, teravaid, vastuolulisi kaarte, et anda võimalus tegeleda võimalikult paljude erinevate küsimustega. Neid kaarte võib kasutada psühholoogi juhendamisel nii grupis kui ka vastuvõtul üksikisikuga. Kaardid on mõeldud töötamiseks peamiselt naistega, kuid neid võib kasutada ka töös meestega, perenõustamisel või isegi lastega. Näiteks selleks, et aidata mehel identifitseerida, millises naise rollis mees oma abikaasa/tüdruksõpra/armukest näeb jne. Kuidas ta ühte või teise naisesse oma elus suhtub? Lastel võib paluda piltide sealt valida välja oma ema ning uurida nendevahelisi suhteid. Lisaks võib neid kombineerida ka teiste kaardipakkidega sarjast „Läbi kunstniku silmade“ – mees, armastus, lapseõlv. Nende kaartide abil saab uurida sugupoolte-, laste- ja vanematevahelisi ning perekondikke suhteid. Metafoorkaartide abil on võimalik enda kohta palju uut, vahel ka ootamatut, teada saada. Selles võivad abiks olla järgmised tehnikad:

### **Meetod „Milline ma olen?“**

See meetod aitab naisel ennast paljudes erinevates olukordades ja rollides kõrvalt vaadata ning mõista, kuidas erinevad tunnused erinevates tingimustes avalduvad. Ja mis kõige olulisem, mida sellega seoses ette võtta?

1. Tõmba pimesi kaardipakist kaardid vastama ühele või mitmele küsimusele: „Milline naine ma olen? Milline naine olen ma abikaasa/ema/tüdruksõbrana? Millisena näeb/näevad mind minu mees/lapsed/kolleegid/sõbrad? Millised omadused minus avalduvad, kui...? Milline ma olin aastaid tagasi? Milliseks ma muutusin? Milline ma tahaksin olla? Jne. Esitada võib mistahes küsimusi! Siinkohal on piiriks vaid teie enda kujutlusvõime!
2. Avades kaardi, pööra tähelepanu enda sees toimuvale, kuula ennast hoolikalt. Milliseid tundeid, mõtteid, mälestusi need pidid teie tekitavad? Pöörake tähelepanu sellele, kuidas ennast kaardil olev naine tunneb? Millest ta mõtleb, mida läbi elab, millest unistab? Kuidas ta ümbritseva maailmaga suhtleb? Kuidas maailm sellele reageerib?
3. Kokkuvõtteks võib tõmmata kaardipakist kaardi soovitusel v hoiatusega enda jaoks (soovitav on eelnevalt ise selgusele jõuda, et millist tulemust te saada tahate):
  - Milliseid omadusi on teil vaja endas arendada, et soovitud tulemus saavutada? Mida ma peaksin tegema, et...? jne.
  - Millised minu iseloomuomadused takistavad mul soovitud saavutamast? Millest on mul vaja loobuda? jne

## Meetod „Johari aken“

See tehnika aitab oma isiksust sügavamalt tundma õppida ning saada enda kohta teada midagi, mis ei ole varjatud mitte ainult teiste eest, vaid on varjatud ka iseenda eest.

1. Tõmba endale avatud kaartide seast kaks kaarti vastama järgmistele küsimustele:  
„Minu avatud „mina“. See, mida ma enda kohta tean.“  
„Minu varjatud „mina“. See, mida ma enda kohta tean, kuid teistele endast ei avalda.“
2. Järgmisena tõmba kaardipakist pimesi kaks kaarti vastama järgmistele küsimustele:  
„Pime ala. Mida teised minu juures näevad, aga ma ise ei näe.“  
„Tundmatu „mina“. See, mida keegi minu kohta ei tea, k.a. ma ise.“
3. Ava kordamööda kaardid ja arutle. Mis on valitud kaartides ühist? Kas piltidel, mis sümboliseerivad seda, mida ma enda kohta tean, on võrreldes nendega, mida enda kohta ei tea, mingeid põhimõttelisi erinevusi? Millised pildid teile meeldivad ja millised ei meeldi? Mis sunnib teid varjama seda, mida varjate? Miks te enda arvates ei taha endas selliseid omadusi näha? Milliseid järeldusi te selle põhjal enda jaoks teete? Kas te saite selle protsessi käigus enda kohta midagi uut ja olulist teada?
4. Kokkuvõtteks võid soovi korral tõmmata kaardipakist kaardi soovitusel või hoiatusega enda jaoks. Nõuandekaartidena võib kasutada ükskõik millist universaalse funktsiooniga või ressursse sümboliseerivat kaardipakki.

Autori teisi kaardipakke saab osta Eestis aadressilt [www.vianaturale.ee/e-pood](http://www.vianaturale.ee/e-pood)

Kaardipaki autor: IRINA FJODOROVA [elleirina@gmail.com](mailto:elleirina@gmail.com) [arcanes.ru](http://arcanes.ru)