

TanDoo

99 карт с изображениями ситуаций из жизни пар плюс
44 карты-знака для индивидуальной работы и работы с парой (в паре)

Автор: Д-р Офра Аялон, Художница: Марина Лукьянова, Идея: Моритц Эгетмейер

Картины TANDOO иллюстрируют сцены из жизни пар, символизирующие чувства, желания, потребности, конфликты и ресурсы, которые постоянно появляются во взаимоотношениях. Они отражают различные этапы этих отношений: узнавание друг друга, влюбленность, интимность, страсть, тоска, взаимная радость, конфликты, ревность, насилие, страх, боль, отчужденность, расставание и т.д.

Если мы говорим о жизни пары как о путешествии, то карта-знак может быть своего рода путеводителем по территории решений и задач. Эти карты могут рассматриваться как знаки, символы, указатели для нас и наших партнеров: поостерегись, позаботься, смени направление, не иди в этом направлении или измени скорость движения. Карты с дорожными знаками используются для того, чтобы усилить, направить, показать направления и препятствия, которые возникают в отношениях.

В то время как карты с изображениями отражают чувства, ожидания и конфликты, рассказывают историю отношений, карты-знаки придают движение, усиливая чувства, направляя и выстраивая процесс исцеления.

Комплект карт TANDOO является одним из членов постоянно растущей семьи О-Карт (OH-Cards), таких как COPE, PERSONA и PERSONITA. Все эти карты предлагают удивительные, удобные и практичные инструменты помощи в исследовании собственной жизни в тех направлениях, о которых ранее мы не догадывались. Карты, используемые как игра и/или терапия, помогают прикоснуться к самым глубинным чувствам и открывать и исследовать творческие пути разрешения сложных жизненных ситуаций. Они могут быть использованы в синтезе с различными психотерапевтическими методами и приемами для их усиления, а также в групповых упражнениях и играх.

Название TANDOO происходит из арамейского языка, который использовался во времена Вавилонии и Персидской империи, был официальным языком в Месопотамии и выполнял роль лингва-франка на значительной территории Ближнего Востока, как английский сегодня. В переводе с арамейского, TANDOO значит «пополам, надвое», «двоем, вместе». В этом смысле карты могут быть использованы не только для работы с парами людей, но и для исследования отношений между явлениями, событиями, свойствами и т.д.

Каждая карта TANDOO представляет собой метафорическое пространство, на которое можно проецировать внутренние и внешние аспекты нас самих. Люди, использующие карты, могут рассматривать их как зеркала, которые отражают их внутреннюю реальность и дают им возможность увидеть ее в новом свете. Действия на основе использования карт способствуют отражению различных аспектов интимных отношений, которые возникают на протяжении всей жизни. Также работа с картами способствует налаживанию и улучшению коммуникации, поощряет выражение чувств, стимулирует воображение и расширяет самосознание. Использование карт TANDOO – это возможность слушать и отвечать, по-настоящему слышать друг друга без осуждения или конкуренции.

Знакомство с картами TANDOO

Все только что образовавшиеся пары желают отношений полного доверия, близости, удовольствия, безопасности и дружбы. Пары начинают свои отношения с множества ожиданий, но не многим удается сохранять этот оптимизм на протяжении всех отношений. Связь пары полна неожиданных трудностей и сложностей, которые зачастую приводят к застою.

Проблемы в общении, вопросы контроля, запрет на выражение гнева, напряжение, связанное с сексуальными потребностями и желаниями, ревность, споры из-за денег, невыстроенные границы с родственниками, нереалистичные ожидания и ограничения, гендерные роли, столкновения ценностей, разногласия в воспитании детей – все это может привести к трудностям в отношениях.

Когда мы сталкиваемся с непониманием, обвинениями, провокациями и оскорблениями, связь пары может оказаться под угрозой. Такие симптомы, как напряжение и разочарование, скука, измена, агрессия и отчаяние могут разрушить уверенность в себе и веру в связь с партнером. В консультировании метафорические карты TANDOO являются полезным терапевтическим инструментом, с помощью которого можно помочь парам разрешать конфликты и справляться с болью.

Что мы можем сделать для того, чтобы предотвратить или предупредить разрушения в отношениях, сохранить или восстановить желаемые отношения? Процесс, запущенный с помощью карт TANDOO, может привести к инсайтам, разрешению конфликтов и увеличению совместимости пары.

Когда отношения нарушаются, становится трудно слышать и быть услышанным. Действия с картами TANDOO помогают парам больше понять такие ситуации их жизни, как отчуждение членов семьи и угроза разрушения отношений. Они могут прояснить многие моменты, особенности и причины до того, как они начнут влиять на отношения, и, таким образом, улучшить взаимодействие в паре.

Карты отражают альтернативные пути рассмотрения отношений. Они помогают получить представление и реализовать возможности для улучшения и исцеления отношений. Процесс работы над спорами и трудностями пары с картами TANDOO помогает приобрести видение и способности, которые помогают избежать конфликтов или разрешить их, сделать отношения более продуктивными, чтобы пара могла поддерживать друг друга и создавать доверительные, преданные и успешные отношения.

Карты TANDOO также могут быть использованы любой парой как настольная игра с собой и для себя – в качестве погружения в особенности отношений с кем-либо. Карты могут быть использованы в группах, для обсуждения различных вопросов с друзьями.

Использование изображений и знаков TANDOO

Использование карт TANDOO не ограничивается следованием определенным правилам. Выбор формы зависит от Вашего решения. На следующих страницах предлагаются идеи использования карт TANDOO, которые могут быть расширены, дополнены или модифицированы. Однако существующие рекомендации создают условия для поддержания безопасного контекста, для развития и поощрения открытости, спонтанности и креативности.

- Прежде всего, сотрудничество – TANDOO не для соревнования.
- Будьте спонтанны и индивидуальны. Избегайте обобщений и скучных монологов.
- Каждая интерпретация персональна и субъективна: понятия «правильно» и «неправильно» здесь неприемлемы. Карты не обязательно интерпретируются дословно – каждое изображение может быть рассмотрено метафорически и может привести к совсем различным ассоциациям, нежели показалось с первого взгляда.
- Запрещается перебивать, исправлять или оспаривать интерпретации других.
- Каждый имеет право не пояснять, пропустить ход, отказаться от выбранных карт или заменить их на другие.
- Можно свободно отсортировать любые карты из комплекта, которые по каким-либо причинам не подходят для выбранных целей.

Карты могут выбираться вслепую либо открыто. Обратите внимание, что когда карты выбираются вслепую, существует элемент сюрприза и больше возможностей для спонтанности. Когда же карты выбираются открыто, тогда срабатывают когнитивные механизмы.

В общем, карты раскрываются лишь теми, чья очередь подошла. Для этого есть две причины: первая – это то, что остальные имеют возможность быть активными слушателями без обдумывания заранее своей истории, и вторая – у каждого есть возможность сохранить свою спонтанность до того момента, когда наступит очередь открывать карту и говорить.

После всего сказанного позвольте вспомнить о светлой стороне жизни – о юморе, смехе, шутке, которые есть в общении друг с другом. TANDOO помогает нам в этом направлении:

- Найдите карту, которая представляет Вас, описывает Ваши отношения с друзьями, родственниками, коллегами.
- Найдите карту, которая иллюстрирует то, что Ваша пара делает лучше всего.
- Найдите карту, которая показывает как бы Вам хотелось жить с Вашим партнером.
- Найдите карту, которая помогает понять и облегчить недостатки.

1. Песчинки

Карты TANDOO позволяют паре обнаружить возможные трудности на пути их отношений ещё до того, как они смогут принести вред.

Разложите все изображения на две стопки по противоположным признакам: приятный – неприятный, привычный – неизвестный, подающий надежды – угрожающий, желанный – отталкивающий. Переверните 2 стопки изображений лицом вниз и разложите карты-знаки лицевой стороной. Вслепую возьмите одну карту из стопки с неприятными (неизвестными, угрожающими, отталкивающими) изображениями и выберите открыто карты-знаки, которые прояснят эту проблему для Вас. Обсудите это со своим партнёром.

2. Как я действую

Выберите две карты из колоды TANDOO: одну, отражающую позитивный аспект Ваших отношений, другую, указывающую на сторону, нуждающуюся в улучшении. Выберите открыто карту-знак, чтобы продемонстрировать, как Вы можете улучшить эти отношения. Поделитесь своей историей.

3. TANDOO и «активное слушание»

«Активное слушание» – это искусство понимания, большее чем просто «слышание слов».

Найдите карту(ы), которая(ые) метафорически изображает(ют) помехи для «активного слушания». Используйте её(их) для выражения своего отношения к партнёру. Найдите сходства между вами. Найдите противоречия, которые могут вас ранить. Обсудите следующие темы:

- Слушать с открытым сердцем.
- Создавать «безопасное пространство пары».
- Спрашивать с эмпатией, неподдельным интересом.
- Использовать невербальное общение: улыбку, мимику, телесный контакт.
- Позволять выражать гнев и раздражение.
- Совершенствовать навыки «справедливого боя»
- выражать гнев не разрушая отношений.
- Договариваться во время конфликтов.
- Сочетать удовольствия и рутинную скуку.
- Расширять досуговую деятельность.
- Получать удовлетворение и проявлять творчество в сексуальной жизни.
- Устанавливать границы требований по отношению к детям, родителям и другим членам семьи.
- Планировать будущее.

4. TANDOO и «совместимость пары»

Найдите карты, на которых метафорически изображены точки соприкосновения Вашей пары. Используйте их, чтобы передать своё отношение к Вашему партнёру. Найдите сходства и различия между вами, опираясь на карты. Внизу приведён список тем, от которых можно оттолкнуться. Поделитесь с Вашим партнёром своими ощущениями и мыслями по поводу этих пунктов:

- Поддержание личного пространства.
- Забота о персональных ценностях: здоровье, карьера, хобби и др.
- Эмоциональная независимость.
- Привнесение таинственности и романтики.
- Финансовая независимость.
- Эмпатическое слушание.
- Безусловное доверие.
- Делиться друг с другом.
- Давать и получать поддержку.
- Страсть и сострадание.

Найдите карты, которые метафорически изображают затруднения, мешающие совместимости Вашей пары. Используйте их, чтобы передать своё отношение к Вашему партнёру. Обсудите следующие темы:

- Неодобрение, осуждение, упрёк.
- Выражение недовольства и предъявление требований.
- Чувство вины.
- Измена и предательство.
- «Допрос» Вашего партнёра.
- Неоправданные ожидания.
- Секс как способ манипулирования.
- Власть и насилие.
- Равнодушие.
- Недоверие.

5. Любовь как цель, а не обязательная стартовая точка партнёрства

Различные культуры земного шара разнятся в своих взглядах и ожиданиях относительно союза и супружества двух людей. Со временем происходят изменения и внутри одной культуры.

- Разделите карты TANDOO с изображениями на желаемые (как необходимые) и нежелательные. Переверните обе стопки лицевой стороной вниз. Выберите из стопки желаемых 3 карты, исследуйте их и обсудите возможное значение.
- Из открытой колоды карт-знаков выберите по одной карте для каждого исследуемого Вами изображения и сформулируйте, какое из Ваших действий необходимо, чтобы оно было полезным для развития любви в отношениях.
- Выберите другие карты-знаки для каждого изображения, исследуемого Вами, и опишите, какие действия партнера необходимы для развития любви во взаимоотношениях.
- Выберите вслепую одну карту из нежелательной стопки и открыто одну карту-знак. Исследуйте, что Вы можете сделать для того, чтобы нежелательное явление стало полезным для Ваших отношений. Как это сделать более эффективно?

6. Границы (использовать вместе с ЕССО)

Это упражнение для работы в паре.

Положите лист бумаги форматом А3 между вами. Каждый возьмите вслепую по одной карте из колоды ЕССО и разместите изображением вверх на листе бумаги около себя. Используйте акварельные краски, чтобы дорисовать то, что изображено на карте, заполняя ваше совместное пространство. Уделите внимание, как вы встречаетесь, как делите территорию, переплетаетесь или оставляете свободное место.

Из колоды TANDOO открыто возьмите одно изображение, показывающее вашему партнёру, как Вы чувствовали себя во время встречи. Выберите карту-знак, чтобы показать, как Вам нравится, чтобы вели себя на Вашей территории.

7. Переписывание вашей жизненной истории

Цель: исследование точек зрения партнёров на настоящее положение дел в отношениях, а также их надежд на изменение и улучшение.

Ход работы:

Каждый партнёр выбирает 2-3 карты, которые отражают взаимоотношения в настоящий момент. Все карты кладут на один лист бумаги формата А4 так, чтобы получилась одна картина. Пара создаёт историю А, опираясь на все выбранные карты.

Далее каждый выбирает 2-3 карты, которые отражают его/её желаемые отношения. Кладут их все на второй лист бумаги, чтобы получилась одна картина. Вместе составляют историю Б, используя все карты, которые выбрали в этот раз.

Обсуждение:

Какие карты Вы бы переместили или заменили в обеих историях?

Какие карты перенесли бы из истории А в историю Б?

8. Метафоры (использовать с картами CLARO)

Цель: нахождение метафоры для партнёрских отношений, обязательств, любви и т.д.

Ход работы:

Выберите Ваши любимые метафоры. Напишите их на чистых картах. Добавьте для каждой проясняющую фразу, как в приведенном ниже примере, и используйте их вместе с изображениями и картами-знаками колоды TANDO, расширяя и углубляя смысл Вашей истории. Выберите наугад одну карту с изображением и проинтерпретируйте её вместе с вашей метафорой на карте CLARO.

Пример метафоры и проясняющей её фразы:

Сад: заботишься о нём и он распускается. Затем он питает тебя, и плоды, что выросли там, оживляют тебя.

Воздух: необходимость, данная в дар.

Эксперимент: когда два сердца соединяются, никто не знает, что будет в конечном результате.

Приключение: большое путешествие к новым и неизведанным чувствам и новому жизненному опыту.

Волнующая поездка: пугающая и возбуждающая.

Еще метафоры, к которым можно добавить свои собственные:

- Никогда не заканчивающаяся история... - Поле битвы... - Западня...
- Любимое гнёздышко... - Место отдыха... - Площадка для игр...
- Беговая дорожка... - Доступная пища... - Сказочная страна...
- Быть взрослым... - Быть ребёнком...

9. Создание «контракта для двоих»

Каждый из нас мечтает о хороших отношениях с партнёром. Это может выглядеть как пазл или коллаж, состоящий из различных, но связанных кусочков – клей держит их вместе.

Это упражнение для работы в паре.

Цель: исследование всего разнообразия своих мечтаний и мечтаний своего партнёра для создания обоюдно удовлетворяющего соглашения.

Ход работы:

a) Карты с изображениями лежат лицом вверх, а карты-знаки – лицом вниз. Каждый выбирает несколько изображений и несколько карт-знаков и создаёт коллаж своих идеальных взаимоотношений. Каждый работает самостоятельно, прежде чем приступить к сравнению коллажей друг с другом. Необходимо быть готовым к возможным затруднениям во время работы.

Можно предложить следующие темы: способы взаимодействия, пути проявления любви и близости, проявление фрустрации, гнева, недовольства, принятие решений, контроль, личное пространство, доверие, секреты, границы, секс, роли и т.д.

b) Оба партнёра открывают свои коллажи, объясняют, сравнивают и обсуждают их.

c) Партнёры вместе создают новый коллаж из карт, выбранных обоими. Необходимо обращать внимание на карты, которые отбрасываются в процессе. Партнёры обсуждают и встраивают общую картину до тех пор, пока оба не будут удовлетворены результатом (обоюдно удовлетворяющий контракт).

d) Можно сфотографировать окончательный результат, чтобы время от времени к нему возвращаться и приводить в порядок согласно произошедшим изменениям.

10. Что хочу от отношений

Цель: осознание своих целей во взаимоотношениях и способов, их достижения.

Ход работы:

a) Каждый партнёр работает самостоятельно. Определите 3 важные цели, которые Вы хотите реализовать в партнёрских отношениях в ближайший год. Проранжируйте их по степени важности. Оцените их важность от 1 до 10.

b) Открыто выберите карту с изображением и вслепую 2-3 карты-знака для каждой цели. Переверните все карты лицом вверх. Что говорят карты о способах достижения того, что Вы хотите получить?

c) Рефлексия: Понравилось ли Вам то, к чему привели карты? Что Вы хотите изменить?

d) Сравните свои записи с записями своего партнёром. Исследуйте, как каждый из вас достигает общей цели в партнёрских отношениях. Что общего и что отличного в ваших способах достижения цели? Что Вам нравится в способе действия партнёра? Что Вы находите недопустимым или трудным? Ваши позиции и действия противоречат друг другу или дополняют?

e) Совместно выберите карту-знак, которая будет представлять собой мост между Вашим способом действия и способом действия Вашего партнёра. Как это повлияет на ваши отношения?

11. Скрытый сценарий (можно использовать совместно с колодами Persona и Personita)

Цель: обнаружение скрытых сценариев и программ, которые управляют нашими отношениями.

Ход работы:

Выберите открыто 4 карты и используйте их, чтобы ответить на следующие вопросы:

Карта 1: Как я вижу себя в отношениях?

Карта 2: Как я вижу моего партнёра в отношениях?

Карта 3: Как партнёр видит себя в отношениях?

Карта 4: Как партнёр видит меня в отношениях?

Сравните и обсудите. Что Вы узнали о себе? О своём партнёре? О ваших отношениях?

12. Как получается, так и хорошо (используется совместно с картами-словами колоды ОН)

Цель: исследование того, от чего можно отказаться в отношениях?

Ход работы:

a) Представьте на мгновение ваши партнёрские отношения как компромисс. От чего Вы готовы отказаться? Что надеетесь получить?

b) Выберите 3 карты (или 3 комплекта карт: одно изображение из TANDO и 1 слово из ОН), символизирующие то, от чего Вы готовы отказаться.

c) Обменяйте каждую карту на другую, которая отражает то, что Вы хотели бы получить.

d) Проанализируйте результат. Если Вас что-то не устраивает, повторите заново.

13. Мост

Цель: создание моста между неприятными и желаемыми ситуациями в паре. Как только вы начинаете замечать, что те негативные стороны, которые видите в партнёре, вы часто отрицаете у себя, вы можете изменить характер ваших отношений с партнёром.

Ход работы:

a) Выберите карту, которая символизирует очень неприятную ситуацию в реальных или воображаемых отношениях пары. Выберите другую карту, которая отражает наиболее желаемую ситуацию в реальных или воображаемых отношениях пары.

b) Положите эти карты перед собой: одну слева, другую справа. Наделите каждую карту голосом. Слушайте. Придумайте диалог между ними. Заметьте различия между ними. Отследите Ваш эмоциональный и телесный отклик на каждую из них.

c) Переводите взгляд с одной карты на другую не двигая головой. Повторите быстрое движение глаз 15-20 раз. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и посмотрите на карты снова.

d) Приближайте карты друг к другу. Остановитесь тогда, когда достигнете комфортного расстояния между ними. Повторите действие (c) один или несколько раз.

e) Еще раз посмотрите на карты, которые Вы выбрали. Закройте глаза, используя воображение, измените карты, добавьте или удалите элементы, чтобы приблизить желаемый результат. Подумайте, как эти изменения могут проявиться в Вашей реальной жизни.

14. Мост над бурной рекой

Цель: управление конфликтами.

Столкновения и конфликты раскачивают лодку близких отношений. Когда мы видим перед собой красный свет, наши реакции, которые чаще всего бесконтрольны, представляют собой опасное напряжение.

То, как Вы спорите, особенно приводя конечный аргумент, может определять долгосрочный успех или неудачу Ваших отношений.

С помощью карт TANDOO Вы можете создать безопасное пространство для исследования ваших реакций и получить подсказки полезных способов регулирования конфликтов.

Ход работы:

- a) Выберите 2-3 изображения и 2-3 карты-знака, чтобы обозначить суть конфликта, и расположите их справа на листе бумаги. Посмотрите на получившуюся большую картину: можете ли Вы найти общую или повторяющуюся тематику? Узнаёте ли Вы в них снимки из «своего старого альбома»? О чём они Вам напоминают? Расскажите и поделитесь. Отслеживайте любые изменения в ваших чувствах и теле. Побудьте с ними.
- b) Представьте идеальное пространство, где другие слушают Вас и принимают ваш гнев без критики и наказания. Выберите 5-6 карт, описывающих это пространство, и расположите их слева на этом же листе бумаги. Посмотрите на них как на приглашение успокоится и понаблюдать за острыми ситуациями с более контролируемой точки зрения.
- c) Найдите одно изображение и одну карту-знак, которые создают мост между левой и правой стороной. Расскажите и поделитесь. Отслеживайте любые изменения в ваших чувствах и теле. Побудьте с ними.

15. Что мы наследуем от наших родителей (может использоваться со словами из ОН и картами взаимодействий из Personita)

Цель: исследование влияния родительских моделей отношений на актуальные отношения в паре. Что повторяют пары из родительских моделей и что они создают самостоятельно?

Ход работы:

- a) Напишите на листе бумаги следующие темы: гендерные роли, пути взаимодействия, решение проблем, разрешение конфликтов, выражение чувств, проявление близости и т.д.
- b) Выберите 1 или 2 карты, которые отражают отношения в родительской паре для каждой из перечисленных тем, и разместите их под ними.
- c) Выберите 2-3 или более карт как ответ на каждый из следующих вопросов:
Что Вам кажется позитивным? Что Вам нравится в этих отношениях?
Что Вам кажется негативным? Что Вам не нравится в этих отношениях?
- d) Выберите 3 карты, которые отражают то, чему Вас научили отношения между родителями?
Что Вы привнесли из этих отношений в Вашу настоящую жизнь?
Что Вы оставили позади?
- e) Выберите 2-3 карты, которые отражают Ваши настоящие отношения в паре.
- f) Выберите 2-3 карты, которые отражают, то чему Вы продолжаете до сих пор учиться в отношениях Вашей пары.
- g) Создайте диалог между одной «родительской картой отношений» и одной «вашей картой отношений».

16. Ресурсы преодоления кризисов в паре “BASIC Ph” (используется совместно с картами COPE)

Преодолевая стрессы и кризисы индивидуум, пара, семья используют различные ресурсы преодоления. Есть 6 основных ресурсов (модель ресурсов преодоления BASIC Ph), которые поддерживают связь в паре.

Физические ресурсы: привлекательность, прикосновение, страсть, секс.

Когнитивные ресурсы: наши способности выбирать, принимать решение, вести переговоры при решении проблем, планировать, и прежде всего – общаться друг с другом.

Воображение: фантазия, креативность, интуиция и юмор укрепляют союз пары как в светлые дни, так и в шторм.

Социальные потребности и ресурсы: основа, которая связывает людей друг с другом, связанная с универсальным механизмом «брать-давать».

Чувства и эмоции: это «сосуд», в котором сосредоточены все те чувства и эмоции, которые стоят у истоков, расширяют и укрепляют близкие отношения.

Вера: основа доверия, плот, который несет нас сквозь бури и ненастья жизненного океана.

Ход работы:

- 1) Подумайте о напряженном времени для вашей пары, о стрессовых ситуациях и конфликтах, или о поворотных, критических событиях в отношениях.
- 2) Выберите 1-3 карты, которые будут иллюстрировать данные события, стрессы или трудности, с которыми встретилась Ваша пара. Разместите эти карты в центр листа бумаги перед собой.
- 3) Теперь вслепую возьмите 6 карт. Каждая из этих карт представляет один из ресурсов преодоления согласно модели BASIC Ph. Переверните карты и разложите их согласно влиянию на Ваши отношения: разместите те ресурсы, которые были наиболее полезны, ближе к центру, а те, что менее полезны, – соответственно дальше. Таким образом Вы создаете «смысловое поле», где каждая карта символизирует скрытый, дополнительный смысл и порождает новые открытия.
- 4) Выберите из открытых карт-знаков любое количество карт, которые усиливают или блокируют влияние каждого из ресурсов преодоления, выбранных Вами согласно модели BASIC Ph. Разместите эти карты под каждой картой-ресурсом.
- 5) Исследуйте Ваше «смысловое поле». Чему Вы научились благодаря работе с картами? Что Вы поняли о путях преодоления, ресурсах Вашей пары?
- 6) Поделитесь Вашей историей с Вашим партнером. Поразмышляйте о потенциальных ресурсах исходя из работы с картами.

О жанре

TANDOO – это представитель семьи карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый сам в процессе игры или работы с картами определяет для себя их смысл.

Эти карты являются своего рода книгами без переплета, приглашающими завершить, дописать их посредством нашей фантазии, метафор и ассоциаций. Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения. Семья О-карт нашла свое широкое применение в различных профессиях, где игра может быть эффективным и практичным инструментом работы. Каждая из цветных карт является своего рода трамплином в глубины воображения и интуиции. Сами идеи и ассоциации пользователя, играя свою важную роль, становятся частью метода и процесса игры и помогающей деятельности.

Данный жанр – это новый формат искусства, который является промежуточным между игрой и книгой. Эти карты как коробка с красками, которая даёт возможность своему обладателю стать художником. Мы обращаемся к Вам лишь с просьбой следовать этикету (см. выше), который является этическим руководством для создания пространства без осуждений и оценок. Все идеи использования карт являются лишь механизмами игры или работы и могут варьироваться – Вы свободно можете изменять их для развития желаемого контекста, для получения доступа к богатству человеческого творчества.

Карты TANDOO могут быть использованы самостоятельно, в общении пары, в работе группы, в консультировании и терапии. Мы приглашаем Вас создавать Ваши собственные пути и способы работы с картами TANDOO и делиться опытом на наших сайтах.

© художница 2011 Марина Лукьянова

OH Publishing, info@OH-Cards.com, 79196 Kirchzarten, Germany

www.OH-Cards.com

*

www.OH-Cards-NA.com

*

www.OH-Cards-Institute.org