

SPOOQUALITIES

GHID DE UTILIZARE

1. Introducere

Setul *Spoqualities* este un carnaval psihologic: un mod ludic și gotic de a scoate la lumină părți ale sinelui care, altfel, ar putea rămâne ascunse sau neexplorate. Umorul, jocul și metafora devin punți către autocunoaștere, schimbare și forme de expresie mai autentice. Bazate pe tematica Halloweenului, cardurile conțin imagini cu personaje care pot reprezenta tipologii psihologice sau, simbolic, injoncțiuni. Scopul acestui instrument de explorare personală este să stimuleze un dialog interior care să se transforme într-un proces real de înțelegere și reconectare cu aspecte respinse ale sinelui.

2. Structura setului

- 40 de carduri (creaturi specifice atmosferei de Halloween, fiecare purtând un nume caracteristic)
- ghidul de față, care propune o varietate de moduri de lucru dar nu limitează creativitatea și spontaneitatea utilizatorului

3. Moduri de utilizare

Fiecare card are un personaj cu un nume jucăuș. Personajele exagerează aspecte pe care există posibilitatea ca o persoană să le critice la sine. Nu sunt etichete ci oglinzi simbolice pentru reflecție și dialog, care pot fi folosite pentru a descoperi părți ascunse ale sinelui, pentru a înțelege tipare relaționale și pentru a integra umorul ca resursă terapeutică.

A. Utilizare individuală – pentru auto-reflecție

- Alege unul sau mai multe carduri de care te simți atras sau extrage din pachet la întâmplare
- Privește imaginea în liniște timp de un minut.
- Observă ce îți trece prin minte, ce amintiri, senzații sau gânduri îți trezește - exemplu de întrebări de reflecție: „Ce parte din mine seamănă cu acest personaj?”, „Dacă acest personaj

Psymagination

mi-ar vorbi, ce și-ar dori să știu despre el?” „Ce parte din mine se ascunde în spatele acestui personaj și de ce?”

- Lasă imaginea să trezească orice în corpul tău, oricât de neașteptat ți s-ar părea. Cu timpul vei găsi sensul și semnificația potrivită.

B. În terapie individuală

- Terapeutul poate propune clientului să aleagă carduri care să illustreze o anumită temă sau care-i atrag spontan atenția și i se par relevante.

- Exemplu de întrebări utile:

- Care card îți amintește de copilăria ta?
- Când ai învățat să fii așa?
- Cum ar arăta acest personaj dacă ar putea simți liber?

- Cardurile devin o punte către subiecte dificil de abordat în mod direct.

C. În terapie de cuplu

- Fiecare partener extrage un card care îl „alege” (un card extras aleatoriu fără posibilitatea de a alege conștient).

- Povestești partenerului de ce credeți că acel personaj vi s-ar potrivi.

Exemplu de întrebări util-ludice: „Ce tipologie apare cel mai des în relația noastră?”, „Cum ar interacționa personajul meu cu al tău”? „Dacă personajul meu ar avea ceva de reproșat personajului tău, cum ar suna? În ce privință ar fi adevărat în acel reproș?”

D. În grupuri de dezvoltare personală

- Fiecare participant alege un card care îl atrage și împărtășește povestea din spatele alegerii - exemplu: „Eu sunt X pentru că...”

- În baza alegerilor, se pot lega dialoguri care să pună în discuție dinamica: Cine este rebelul, cine e dependentul, cine e autosabotorul

E. Lucrul pe injoncțiuni:

Anumite personaje sunt create special pentru a explora mesaje interioare limitative (injoncțiuni). Exemple: Waxwing Jack - „Nu reuși”, Hollow Tear - „Nu simți ce simți”, Mirror Mask - „Nu fi cine ești”.

Exemple de întrebări de reflecție:

- Cine mi-a transmis acest mesaj?
- Ce aș vrea să schimb acum în relația mea cu această parte?

F. Jocuri și exerciții creative:

- Povestea *Spoofqualities*: alegeți 3-4 personaje ca reprezentări ale unor părți interne și inventați o scenă în care acestea au de rezolvat o sarcină.

- Dialogul oglinzii: jucați rolul personajului ales și răspundeți la întrebările altora.

- Transformarea: imaginați-vă cum ar arăta personajul dacă ar depăși tipologia negativă.

4. Recomandări pentru facilitatori

- Folosiți un ton jucăuș pentru a reduce apărarea participanților și a-i introduce în atmosferă.
- Încurajați umorul ca instrument terapeutic.
- Reamintiți: personajele nu sunt etichete, ci metafore.