

ALPHA ECHOES. FATHER-SON RELATIONSHIP

GHID DE UTILIZARE

1. Introducere

Setul *Alpha Echoes. Father son relationship* a fost creat pentru a facilita explorarea relației tată-fiu dintr-o perspectivă simbolică. Ilustrațiile, lup adult - pui de lup, surprind diferite ipostaze ale acestei relații – de la apropiere și protecție, la absență, tensiune sau ruptură. Cardurile pot fi folosite atât în contexte terapeutice, cât și în explorare personală, în grupuri de dezvoltare sau în procese creative. Scopul lor este să stimuleze un dialog interior, să creeze punți de comunicare și să ofere un spațiu sigur pentru emoții care altfel ar rămâne nerostite.

2. Structura setului

- 46 de carduri (tată-lup și pui de lup în diferite situații)
- fiecare imagine permite o proiecție personală, fără să existe o interpretare „corectă”
- ghidul de față, care propune o varietate de moduri de lucru și nu limitează creativitatea și spontaneitatea utilizatorului

3. Moduri de utilizare

A. Utilizare individuală – pentru auto-reflecție

- Alege unul sau mai multe carduri de care te simți atras.
- Privește imaginea în liniște timp de un minut.
- Notează ce îți trece prin minte - exemplu: „Ce simt când văd această scenă?”, „Ce spune această imagine despre relația mea cu tatăl meu?”
- Lasă imaginea să-ți trezească amintiri, emoții sau gânduri neașteptate.

B. În terapie individuală

- Terapeutul poate propune clientului să aleagă carduri care să ilustreze o anumită temă sau care-i atrag spontan atenția și i se par relevante.
- Întrebări utile:
 - Care card îți amintește de copilăria ta?
 - Care imagine arată ce ți-ai fi dorit de la tatăl tău?
 - Ce card vorbește despre tine ca tată, dacă ești deja părinte?
- Cardurile devin o punte către subiecte dificil de abordat în mod direct.

C. În terapie de familie (tată – fiu)

- Tatăl și fiul aleg imagini pe care le consideră reprezentative pentru dinamica lor.
- Fiecare explică alegerea. Dialogul devine mai personal, dar și mai blând – pentru că imaginea „ține” o parte din emoție.

D. În grupuri de bărbați sau grupuri de dezvoltare

- Cardurile sunt așezate pe masă. Fiecare participant alege un card care descrie relația cu tatăl său.
- Fiecare împărtășește povestea din spatele alegerii.
- Întrebări utile: „Ce ai moștenit de la tatăl tău și păstrezi?” „Ce ai moștenit și ai vrea să schimbi?”

E. Scriere expresivă sau journaling

- Se extrage un card și se scrie un text inspirat de imagine.
- Poate fi o scrisoare netrimisă tatălui, o amintire sau un monolog al puiului de lup.
- Scrisul scoate la suprafață emoții care pot fi procesate ulterior.

F. Exerciții de rol

- Se pune în scenă imaginea din card.
- Întrebări: „Ce ar spune puiul de lup?” „Cum ar răspunde lupul?”
- Rolurile pot fi schimbate, ceea ce ar putea aduce perspective noi.

4. Recomandări pentru facilitatori și terapeuți

- Permite tăcerii să existe. Uneori imaginea spune mai mult decât cuvintele.
- Nu oferi interpretări directe. Lasă clientul să dea sensul imaginii.

Psymagination

Setul *Alpha Echoes. Father-son relationship* nu este doar un instrument vizual, ci și un spațiu simbolic în care pot fi așezate emoții complexe. Fiecare imagine devine o poveste, o întrebare, o invitație de a privi mai adânc în propria relație cu tatăl – și, prin extensie, în propria poveste de viață.

Fișe de lucru:

1. Reflecție individuală:

Ce imagine ai ales?

Ce simți când privești această imagine?

Ce amintire sau emoție ți-a trezit?

2. În terapie individuală:

Ce imagine te-a atins cel mai mult?

Ce întrebare a născut în tine?

Ce vrei să-i spui tatălui tău prin această imagine?

3. Exerciții de scriere expresivă:

Scrie o scrisoare inspirată de cardul ales. Poate fi către tatăl tău, către tine din copilărie sau către viitoarea ta versiune de tată.