

CAT TALES. MOTHER DAUGHTER-DYNAMICS

GHID DE UTILIZARE

1. Introducere

Setul *Cat Tales. Mother-daughter dynamics* este conceput pentru a aduce în prim-plan povestea complexă a relației dintre mamă și fiică. Ilustrațiile surprind pisica-mamă și puiul de pisică în diferite ipostaze – de la îmbrățișări pline de afecțiune, la distanțare, neînțelegeri sau momente de vindecare. Cardurile sunt create cu scopul de a deveni un limbaj vizual prin care pot fi exprimate emoții latente, negate sau greu de pus în cuvinte. Pot fi folosite în terapie, în coaching, în explorare personală sau în **grupuri de dezvoltare**, fiind un punct de plecare pentru dialoguri profunde și descoperiri interioare.

2. Structura setului

- 46 de cartonașe ilustrate (pisică-mamă și fiică în situații variate)
- imagini neutre, calde, tensionate sau simbolice, menite să stimuleze reflecția
- ghid de utilizare cu propuneri de exerciții individuale, în terapie și în grupuri

3. Moduri de utilizare

A. Utilizare individuală – auto-reflecție

- Alege unul sau mai multe carduri către care te simți atrasă instinctiv.
- Privește imaginea în liniște atâta timp cât este nevoie.
- Notează: „Ce simt când privesc această scenă?”, „Ce spune despre mine și despre mama mea?”
- Scop: conectare cu propriile emoții legate de figura maternă (dragoste, dor, furie, confuzie).

B. În terapie individuală

- Terapeutul alege sau invită clienta să selecteze 1-5 carduri.
- Întrebări posibile:
 - „Care card descrie cel mai bine copilăria ta?”
 - „Ce card arată cum ți-ai fi dorit să fie mama ta?”

Psymagination

- „Ce imagine reflectă relația voastră în prezent?”
- Scop: explorarea tiparelor relaționale și procesarea emoțiilor nespuse.

C. În terapie de familie (mamă – fiică)

- Mama și fiica aleg fiecare câte un card pe care îl consideră reprezentativ pentru relația lor.
- Exercițiu: fiecare explică alegerea, ascultând perspectiva celeilalte.
- Scop: deschidere, clarificare și reconciliere blândă.

D. În grupuri de femei sau grupuri de dezvoltare

- Cardurile se așază pe masă. Fiecare participantă alege unul care vorbește despre relația cu mama.
- Întrebări de reflecție:
 - „Ce amintire îți evocă această imagine?”
 - „Ce moștenire preiei de la mama ta?” „Ce ai alege să schimbi?”
- Scop: normalizarea experiențelor, sentiment de comunitate și sprijin.

E. Scriere expresivă sau journaling

- Extrage un card și scrie un text inspirat de el:
 - o scrisoare netrimisă mamei
 - un monolog al pisicuței
 - o poveste imaginară inspirată de scenă
- Scop: externalizarea emoțiilor prin cuvinte.

F. Exerciții de rol

- Se pune în scenă imaginea din card.
- Întrebări: „Ce ar spune pisicuța?”, „Ce ar răspunde mama-pisică?”
- Scop: exprimarea emoțiilor blocate și testarea unor noi moduri de comunicare.

4. Recomandări pentru facilitatori și terapeuți

- Lăsați timp pentru tăcere și reflecție – imaginile pot deschide uși delicate.
- Nu forțați interpretarea – fiecare participantă își găsește propriul sens în imagine.

*

Setul *Cat Tales. Mother-daughter dynamics* este un instrument vizual și emoțional care invită la introspecție, dialog și vindecare. Fiecare imagine poate fi o întrebare, un răspuns sau o punte între generații, ajutând fiicele și mamele să-și înțeleagă poveștile și să-și regăsească vocea în ele.

Psymagination

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 mamei tale prin această imagine?

3. Exerciții de scriere expresivă:

Scrie o scrisoare inspirată de cartonașul ales. Poate fi către mama ta, către tine din copilărie sau către viitoarea ta versiune de mamă.