

FATHER DAUGHTER. A STORY OF (Miss)UNDERSTANDING

Ghid de utilizare

1. Introducere

Setul *Father-Daughter. A story of (miss)Understanding* este conceput pentru a aduce în atenție complexitatea relației dintre tată și fiică. Ilustrațiile arată lupul-tată și fiica sa în ipostaze variate – de la protecție și apropiere, la distanță, neînțelegere sau tăcere. Cardurile oferă un limbaj simbolic pentru a exprima emoții greu de formulat și pot fi folosite în:

- terapie individuală (fiice adulte sau adolescente care explorează relația cu tatăl)
- terapie de familie (tată și fiică împreună)
- grupuri de dezvoltare sau procese creative

2. Structura setului

- 46 de carduri ilustrate (tată-lup și fiica-pisică în scene variate), imagini care surprind emoții diverse – de la sprijin și siguranță la conflict sau absență
- ghid de utilizare cu propuneri de exerciții

3. Moduri de utilizare

A. Utilizare individuală – auto-reflecție

- Alege 1-3 carduri care te atrag sau te provoacă.
- Privește imaginea în tăcere câteva minute, cât crezi că este nevoie.
- Notează: „Ce simt când privesc această scenă?”, „Ce spune despre mine și despre tatăl meu?”
- Scop: accesarea emoțiilor (afecțiune, dor, furie, confuzie, vulnerabilitate).

B. În terapie individuală

- Terapeutul cere clienței să aleagă cardurile de care este atrasă spontan sau care reprezintă o anumită temă.
- Întrebări:
 - „Ce card descrie cel mai bine copilăria ta?”
 - „Ce imagine arată ce ți-ai fi dorit să primești de la tatăl tău?”
 - „Ce card reflectă relația voastră astăzi?”
- Scop: declanșarea dialogului despre tiparele paterne, absență, răni sau momente de apropiere.

C. În terapie de familie (tată – fiică)

- Tatăl și fiica aleg fiecare imagini pe care le consideră reprezentative pentru dinamica lor.
- Exemplu de exercițiu: Fiecare explică de ce a ales imaginea.
- Scop: confruntare blândă a percepțiilor, deschidere și clarificare.

D. În grupuri de femei sau grupuri de dezvoltare

- Cardurile sunt așezate pe masă. Fiecare participantă alege unul care vorbește despre relația cu tatăl.
- Întrebări exemplu:
 - „Ce amintire îți evocă această imagine?”
 - „Ce ai moștenit de la tatăl tău și păstrezi?”
 - „Ce ai moștenit și vrei să schimbi?”
- Scop: împărtășire, validare, eliberare emoțională.

E. Scriere expresivă sau journaling

- Cum: Extrage un card și scrie o
 - scrisoare netrimisă tatălui
 - scenă imaginară
 - poveste din perspectiva fiicei sau a tatălui
- Scop: clarificarea emoțiilor prin cuvinte.

F. Exerciții de rol

- Se pune în scenă imaginea din card.
- Întrebări: „Ce ar spune fiica?” „Cum ar răspunde tatăl?”
- Scop: exprimarea emoțiilor și testarea altor moduri de comunicare.

4. Recomandări pentru facilitatori și terapeuți

- Permiteți tăcerii să existe – uneori imaginea lucrează singură.
- Nu impuneți interpretări, sensul trebuie să vină de la client.

*

Setul *Father–Daughter. A story of (miss)Understanding* este o punte între lumi și generații. Fiecare card devine o invitație la introspecție, la dialog și la vindecare. El poate fi începutul unei conversații care nu a avut loc niciodată sau al unei împăcări așteptate de mult.

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 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 părinte.