

Mother-Son. From purr to growl

Ghid de utilizare

1. Introducere

Setul *Mother-Son. From Purr to Growl* a fost creat pentru a aduce în prim-plan povestea profundă, adesea complexă, a relației dintre mamă și fiu. Ilustrațiile surprind pisica-mamă și puiul de lup în scene variate – de la tandrețe și protecție, la conflicte, distanță sau momente de desprindere. Aceste carduri reprezintă un limbaj vizual menit să deschidă un spațiu de dialog și reflecție, potrivit pentru:

- terapie individuală (fii adulți sau adolescenți care explorează relația cu mama)
- terapie de familie (mamă și fiu împreună)
- grupuri de sprijin și procese creative.

2. Structura setului

- 46 de carduri ilustrate (pisica-mamă și puiul de lup în situații variate), imagini cu tonuri diverse – calde, tensionate, contemplative
- ghid de utilizare cu moduri de lucru adaptabile

3. Moduri de utilizare

A. Utilizare individuală – auto-reflecție

- Alege 1–3 carduri care îți atrag atenția.
- Privește imaginea în tăcere câteva momente.
- Notează: „Ce simt când privesc această scenă?”, „Ce spune despre mine și despre mama mea?”
- Scop: conectare cu propriile emoții legate de figura maternă (afecțiune, dor, frustrare, recunoștință).

B. În terapie individuală

- Terapeutul invită clientul să aleagă carduri sau propune câteva selecții.
- Întrebări utile:
 - „Ce card descrie cel mai bine copilăria ta?”
 - „Ce imagine arată ce ți-ai fi dorit să primești de la mama ta?”
 - „Ce card reflectă relația voastră acum?”
- Scop: deschiderea dialogului despre moșteniri emoționale, granițe și vindecare.

C. În terapie de familie (mamă – fiu)

- Mama și fiul aleg fiecare câte un card care consideră că le reprezintă dinamica relațională.
- Exercițiu: fiecare explică alegerea.
- Scop: înțelegere reciprocă, comunicare și împăcare.

D. În grupuri de sprijin

- Cardurile sunt așezate pe masă. Fiecare participant alege unul care vorbește despre relația cu mama.
- Întrebări:
 - „Ce amintire îți evocă această imagine?”
 - „Ce ai moștenit de la mama ta și păstrezi?”
 - „Ce ai moștenit și ai vrea să schimbi?”
- Scop: împărtășire, normalizare, eliberare emoțională.

E. Scriere expresivă și journaling

- Extrage un card și scrie:
 - o scrisoare netrimisă mamei
 - o poveste inspirată de imagine
 - un monolog al puiului de lup
- Scop: clarificarea sentimentelor prin scris.

F. Exerciții de rol

- Se pune în scenă imaginea din card.
- Întrebări exemplu: „Ce ar spune puiul de lup?” „Cum ar răspunde mama-pisică?”
- Scop: exprimarea emoțiilor blocate și testarea unor noi forme de comunicare.

4. Recomandări pentru facilitatori și terapeuți

- Lăsați spațiu pentru tăcere – imaginile pot declanșa emoții fără a fi nevoie imediat de cuvinte.
- Nu impuneți interpretări – lăsați clientul să găsească propriul sens.

*

Setul *Mother-Son. From Purr to Growl* nu este doar un instrument terapeutic, ci și o invitație la explorare emoțională. Fiecare card poate fi un început de conversație, o punte între generații și o șansă la vindecare.

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 mamei tale prin această imagine?

3. Exerciții de scriere expresivă:

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