

MOVIES FOR 2 HEARTS

GHID DE UTILIZARE

1. Introducere

Setul *Movies for 2 hearts* este un set de carduri de reflecție pentru cupluri, inspirat din filme celebre. Fiecare card este aferent unui film și folosește tematicile/poveștile drept declanșatoare simbolice pentru explorarea temelor relaționale. Prin intermediul acestui limbaj simbolic, cuplurile pot explora dinamica relației, diferențele, nevoile, vulnerabilitățile și dorințele lor. Setul poate fi folosit atât în terapie de cuplu, cât și în cadrul întâlnirilor personale sau în grupuri de dezvoltare relațională.

2. Structura setului

- 44 de carduri (chipuri umane, bărbați și femei, aferente unui titlu cinematografic)
- Manualul *Movies for 2 hearts* - se descarcă în format electronic de pe canalul de whatsapp Psymagination, de pe Facebook sau instagram. Manualul conține indexul producțiilor cinematografice și o fișă detaliată pentru fiecare film, cu temă, context, succintă analiză psihologică, întrebări și teme de reflecție pentru cupluri.

3. Moduri de utilizare

A. În cuplu – dialog conștient

- Cum: Alegeți împreună un card sau trageți unul la întâmplare.
- Citiți titlul filmului și întrebarea.
- Răspundeți pe rând, ascultând activ răspunsul celuilalt.
- Exemplu exercițiu: „Cum apare această temă în relația noastră?” „Ce ne spune acest film despre noi?”

B. În terapie de cuplu

- Cum: Terapeutul oferă cardurile din care partenerii aleg unul care li se pare relevant.
- Se lucrează pornind de la tema filmului (conflict, iertare, individualitate, loialitate, etc.).

Psymagination

- Exemplu exercițiu: „Dacă relația noastră ar fi un film, ce gen ar avea?” „Cum s-ar numi?” „Ce personaj te reprezintă în acest moment?”

C. În grupuri de cupluri sau retreaturi

- Cum: Fiecare cuplu extrage un film și reflectează asupra lui.
- Se prezintă filmul ales, tema și ce învățăminte au extras din discuție.
- Se pot crea scurte momente de joc de rol sau scenarii creative.

D. Reflecție individuală

- Cum: O persoană poate folosi cardurile pentru a înțelege tiparele sale relaționale.
- Exemplu exercițiu: „Ce film repet în relațiile mele?” „Care este finalul pe care îl creez mereu?”

4. Recomandări pentru utilizare

- Nu este necesar ca ambii parteneri să fi văzut filmul – întrebările sunt construite astfel încât să funcționeze simbolic.
- Dacă filmul este cunoscut, poate fi folosit și ca metaforă extinsă: ce scene vă reprezintă, ce personaje, ce conflicte?
- Dacă folosiți fișele detaliate, citiți împreună fragmentul introductiv și alegeți exercițiul care vă provoacă cel mai mult.
- Se recomandă stabilirea unui cadru de siguranță și ascultare empatică înainte de începerea lucrului cu setul.

5. Recomandări pentru facilitatori

Nu este vorba despre analiza filmelor, ci despre ceea ce se activează în cuplu prin oglindirea în poveste.

Cardurile pot susține:

- deschiderea dialogurilor dificile
- identificarea tiparelor relaționale
- accesarea emoțiilor blocate
- facilitarea reconectării autentice.

Modalități de utilizare în sesiuni terapeutice

1. Deschidere de sesiune

- Cuplul sau facilitatorul extrage un card.
- Se oferă un moment de tăcere/reflecție pentru contact emoțional.
- Se lucrează pe asocieri libere, nu pe analiza rațională a filmului.

2. Explorare tematică ghidată

- Cardurile pot ancora teme precum furie, vulnerabilitate, intimitate, control, pierdere, iertare, alegere.

Psymagination

- Facilitatorul folosește cardul ca punct de intrare într-un proces mai amplu de explorare.

3. Lucru individual în cadrul cuplului

- Fiecare partener alege separat un card.
- Se lucrează pe diferențele și rezonanțele dintre alegeri.
- Se încurajează exprimarea emoțiilor fără corectare sau contrazicere.

4. Integrare

- Cardurile pot fi folosite pentru închiderea sesiunii sau ca ancoră simbolică între întâlniri.
- Vizionarea filmului nu este obligatorie.

Poziționare terapeutică

- Cardul nu este tema, ci declanșatorul ei.
- Nu se caută răspunsuri corecte, ci prezență autentică.
- Facilitatorul susține spațiul de explorare, nu direcționează povestea.
- Se recomandă folosirea cardurilor într-un cadru emoțional sigur.