

INUK

88 ümmargust pildikaarti ja lisaks 10 väljalõikega kaarti

Illustreerija Bai Yilin, idee autor Moritz Egetmeyer

Iseenda avastamine ja selle uurimine, kuidas me siia punkti jõudsim, on iidne tung, mis tundub tulevat loomupärasest igatsusest. See on meie tarkuse armastuse tuum ja filosoofiline sõnum "tunn ennast" ja maailma, milles me oma elu elame.

88 ümmargust pidikaarti, diameetriga 88 mm, kujutavad kunstiliselt ja läbi metafooride erinevaid stsenaariume ja tingimusi. Igal pildil on vähemalt üks inimfiguur. See stiliseeritud inimene on olemas igas pildikaardis, mis võimaldab meil ennast temaga identifitseerida. Tegeledes INUK kaartidega, tulevad mängu tujud ja käigud, mille me seejärel paneme situatsioonidesse, mida kaardil on kujutatud. Uurides oma tundeid ja vastuseid, saame osalejateks ja kogeme võimalust heita pilk enda eluolukordadesse, eneseavastamise ja enesemääratlemise hetkeseisu.

lidsetest aegadest alates on teadmised olnud paljude inimkultuuride filosoofiates kõrge väärtusega. Sokrates nägi elu mõtet selle sees eksiteerimisena. Eneseteadlikkuse puudust on seostatud ebakindluse ja segadusega sisemistes motiivides, mis omakorda võib kaasa tuua eksliku otsustamisvõime ja sellest tulenevad kannatused. C.G. Jung ütles: "Su visioonid muutuvad selgeks ainult siis, kui saad vaadata omaenda südamesse. Kes vaatab väljapoole, unistab. Kes vaatab sissepoole, ärkab". See, mida ta nende sõnadega väljendab, on oluline meile kõigile: olla ühenduses iseenda ja oma motivatsioonidega, on tõeline väärtus, omadus, mida mitte keegi ei saa ära võtta neilt, kellel see olemas on. Nimi INUK tuleneb inuittide keelest ja tähistab "inimest kui indiviidi" - sobiv tiitel sellel teekonnal iseendani.

Bai Yilin, noor Guangzhou kunstnik, kes illustreeris INUK kaardid, on keegi, kes on sellel teekonnal astunud ja dokumenteerib seda joonistustega. 88 INUK kaarti, mis ta on joonistanud, on ümmargused – esimesed sellised OH žanris – ja neid saab kasutada, et paljastada erinevaid või laiemaid vaatenurki. Neid täiendavad 10 must-valget sama kuju ja suurusega kaarti, millel on vastavalt märgitud väljalõikamiseks mõeldud ala. Kaardi kasutajad saavad selle osa ise välja lõigata ja seeläbi anda kaardile nõ "akna". Kui üks neist on asetatud pildikaardile, toimub väljalõikeosa pildil nagu suurendusklaas või nagu võtmeauk, kust kaudu me saame midagi näha, kuid mitte kõike. Niimoodi kaarti uurides meie tähelepanu muutub: Me keskendume ühele osale stseenist ja blokeerime teised osad välja.

INUK kaartidege tegelemisele läheneme me mänguliselt. Kuna kaartidel ei ole kindlaid paikapandud tähendusi, tegeleme nendega väärtusevabas ruumis, kus saame teha avastusi, ilma et meid juhitaks mingisse kindlasse suunda. Kaardid loodi selleks, et pakkuda iseendaga mängulisel moel kohtumise võimalust, saades samal ajal teadlikumaks oma muutuvatest tunnetest, tujudest ja motivatsioonidest. See jääb meie otsustada, kas räägime oma kogemustest või jätame need enda teada.

Eneseteadlikkus toetab tasakaalustatud isiksust. Selle mõju all:

- Otsime vähem võimalusi panna teisi inimese enda elu eest vastutama. Võime siiski kogeda tervet ärrituse ja sarnaste tunnete paletti, aga oma osa nägemine selles võimaldab meil tunnistada enda vastutust, selle asemel, et seda teistele projitseerida.
- Oleme vähem vastuvõtlikud välisele survele. Saame kogeda sisemist ruumi, milles tunneme ära oma piirid ja tunnistame oma ambitsioone ning loidust. See omakorda vähendab väliste nõudmiste ja kriitikaga seotud hirme.

- Oleme vähem vastuvõtlikud hirmule ja paanikale. Eluohtlikes olukordades võivad hirm ja paanika toimida elupäästijana, kuid sageli peituvad selle juured sügaval emotsioonides, mis tulenevad alanduse või hülgamise kogemustest. Eneseteadlikkus on seevastu rahu allikas.
- Oleme vähem vastuvõtlikud kadeduse hävitavale mõjule. Konstruktiivselt vaadatuna heidab kadedus valgust kohtadesse, kus meie enesekindlus on madal. See valgus viitab meie seni avastamata potentsiaalile eneseaustamiseks, sisemiseks ja välimiseks tugevuseks, meie tõeliste vajaduste tunnustamiseks.
- Meist saavad head vestluspartnerid. Eneseteadvus annab positiivse taustainfo teistega ühenduse loomise mõistmiseks; see tähendab, et see laseb meil mõista nii seda, mis on öeldud kui ka kuuldud. Selle mõjus suudan tunnistada, et teised tunnevad end minust erinevalt, et teised kogeavad omaenda konkreetset versiooni enda individuaalsusest. Hea vestluspartnerina ma tean ja hindan seda, et mina ja mu vestluspartner võime erineda, seda isegi kõige väiksemates detailides.

INUK-is leiame kutse läheneda nendele teemadele mängulisel, mitteametlikul viisil. Kes ma olen? Mis mind motiveerib? Mis mind juhib? Milline inimene tahan ma olla ja kuidas ma selleks saan? INUK-ga sama pealkirjaga fimis ütleb inuitist šamaan: "Identiteedi omamine tähendab olla sina ise ja samas olla osa maailmast sinu ümber". INUKi kaardid loodi saadmaks just seda kogemust.

Samamoodi nagu treenime oma keha püsima painduva ja vastupidavana, saame treenida ka iseendaks olemise kunsti. Oma mina, meie tõeline tuum, on aardeks aardejahis. Et see leida ja sellega tutvuda, on suur seiklus, mis pole mitte alati lihtne ja sujuv. Siiski, selle kallale asudes meie suhted, ennekõike meie enda ja siis teistega, saavad paraneda. Otsused, mis me teeme eneseteadlikkuse seisundis, kipuvad olema usaldusväärsemad. Niimoodi jõuame suurema sisemise rahuloluni.

SISALDAB

88 pildikaarti on ümmargused. Neid saab pöörata 180 kraadi, et näha pilti teises valguses. Neid võib ka keerata veidi vasakule või paremale, et muuta efekti, mis nad meile loovad. Figuur kaartidel kas seisab või lamab, sukeldub või lendab! Kaarte saab võtta pimesi või avatult. Need kaks lähenemist on ahvatlevad kas meie intuiitivsele (pimesi) või ratsionaalsele (avatult) poolele.

10 väljalõikega kaarti: käärisümbolitega valge ala saab välja lõigata kas väikeste käärde või paberinoaga. Sellisel viisil tekivad 10 erineva kujuga akent. Kui väljalõikega kaart asetada pildikaardile, on osa joonistusest kaetud ja osa toodud esiplaanile. Väljalõikega kaarte saab ka kaartide peal keerata – üllatusi jagub! Väljalõikega kaardi saab panna ka pimesi tõmmatud pildikaardi alla ja need kaardid pööratakse koos ümber kui üks tervik. Kui seejärel väljalõikega kaarti keerata, tulevad nähtavale uued pildi osad. Alternatiivina võid ka ise oma väljalõikekaarte juurde kujundada.

SOOVITUSED JA JUHISED

Peamised soovitused tulevad 5-punktilise etiketina, mida on soovitatav järgida kõikide OH-kaartidega tegelemisel. See etikett on aluseks kõikidele kasutusmeetoditele ja osalejatevahelise usalduse loomiseks. See on aluseks kogu sellele žanrile, tagamaks, et kaartidega tegeledes ei oleks kohta hinnangute andmisel või teiste inimeste kaartide interpreteerimisel. Järgnev 5-punktiline etikett loob vastastikuse austuse atmosfääri, milles loominguline väljendus ja suhtlus võivad vabalt õitseda.

1. Kaardi avastamine peaks olema siiras ja isiklik, eelistatult väljendatud mina-vormis. Vältida tuleks üldistamist, filosoferimist ja idealiseerimist.
2. Alati on võimalus enda kord vahele jätta, osaleja võib valida mitte rääkida tõmmatud kaardist.
3. Osalejate segamine sel ajal, kui ta jagab, ei ole lubatud.
4. Ei ole ei õiget ega valet viisi, kuidas kaarti lugeda. Ükskõik kelle kord on, tõlgendab ta kaarti nii nagu tema seda näeb.
5. Tagasisidet võib anda osalejale, kes on märku andnud, et tema jagamine on lõppenud. See tagasiside võib olla küsimus või kommentaar jagatu kohta – see peab olema seotud millegagi, mida on kuulnud või nähtud (nt kehakeel). Tagasiside peab olema toetav ja selgitav, kuid mitte jagaja kogemuse ümbertõlgendamine.

Pärast isiklikku avastamist, mis hõlmab kaardi kirjeldust ja sellele järgnevat seost, satuvad inimesed sageli vestlustesse. INUK-il pole määratud lõppu: grupp võib panna kaardid kõrvale ja jätkata selle uue vestlusega. Sellisel juhul on kaardid olnud jagatud ideede allikaks, jäälõhkujaks, mis on inimesi loovate ja isiklike vestluste kaudu rohkem sidunud.

TEGEVUSED ÜHE INIMESEGA

Peegeldus

Aseta kaardid avatult (pilt ülevalpool)lauale ja vali nende seast üks, mis tundub sinuga rääkivat. Jaga lühidalt, kuidas see kaart sinuga praegusel ajahetkel seotud on. Kirjuta see üles. Võta šabloonkaart ja aseta see valitud kaardile, kas selleks, et mõnele kohale eriliselt tähelepanu pöörata või mõni koht kaardil katta. Kas see muudab sinu jaoks midagi?

Korda protsessi järgmise avatud kaardiga, et selle protsessiga rohkem tuttavaks saada.

Korda protsessi suletud (pilt allpool) kaartidega.

Kasutamisevõimalus gruppis: Selle asemel, et enda mõtisklused endale hoida, jaga neid teistega. See võib olla üks viis, kuidas grupp üksteisele ennast tutvustab.

Kategooriad

Sordi kaardid kahte hunnikusse, millest üks sümboliseerib “teada/tuttavat” ja teine “tundmatut”. Vali tundmatute kaartide seast üks, mis sulle ahvatlev tundub. Mida sa sellel näed? Mis sind selle poole tõmbab?

Variandid: Milline nendest kaartidest kujutab seda, kuidas sa koged rahulolu? Millised kaardid sümboliseerivad asju, mis on sul veel avatamata, kuid mida sa tahaksid avastada? Mõtle välja enda kategooriad piltide sorteerimiseks.

Kunstiteos

Meil on palju vara, mida kasutada, nende hulgas aeg, oskused, teadmised ja seotus. Vaatamata sellele, et need tunduvad mitmekesised, on neid kõiki vaja selle kunstiteose loomiseks, mille nimi on “Minu elu”. Vali kaart sümboliseerima enda eluskulptuuri erinevaid osi. Pane sellele pealkiri.

- Mis on selles unikaalset?

- Kuidas on see sinus kinnistunud?
- Mis osasid sa veel vajad ja kuidas sa need leiad?

Variandid:

Aseta kaardid suletult lehvikuna enda ette lauale ja tõmba nende seast pimesi 10 kaarti. Keera need kaardid ümber ja jaga kolme kategooriasse: 1) siin tunnen ma ennast hästi, 2) siin ei tunne ma ennast hästi, 3) siin tunnen ma ennast neutraalselt. Seejärel aseta igas kategoorias olevad kaardid ritta, alustades enda kõige tugevamast vastusest ja lõpetades kõige nõrgemaga. Kasuta kolmes kategoorias kõige tuvemal positsoonil olevaid kolme kaarti eneseuurimise jätkamiseks.

Otsi või peida

Kui me mõtleme oma minapildi peale kui õhumulli peale, mis on jäänud lõksu sügavasse vette, siis selle loomuses on tõusta pinnale. Ja kui veepind on kaetud õhukese jääkihiga, siis on selle jõudmine veepinnale takistatud. Selle metafoori kasutamine aitab sinu uudishimul keskenduda jääkihile. Millised kaardid võiksid seda sümboliseerida? Millised kaardid võiksid selle jääkihi sulatada?

OH-kaartidega kombinatsioonis

Need ümmargused kaardid sobituvad ideaalselt OH-kaardipaki sõnakaartidega. Pikemal kaardiküljel olev sõna saab kaetud, kuid lühematel külgedel olevad sõnad jäävad paistma. Kõiki tegevusi, mida saab teha OH-kaartidega, saab teha ka INUK-kaartidega. Koos OH-kaartidega kasutamisega on võimalik luua INUK kaartidega 7744 kombinatsiooni!

Üks-ühele:

- Tõmba pimesi üks INUK pildikaart ja üks OH-sõnakaart
- Kirjelda tõmmatud pilti detailselt, lastes enda fantaasial vabalt voolata
- Kirjelda tõmmatud sõna läbi enda subjektiivse nägemuse (mitte läbi selle, kuidas sõnastikus seda kirjeldatakse). Vahel võib eneseavastuse teel abiks olla see, kui kasutame enda tõmmatud sõnakaardil oleva sõna vastandsõna
- Pane pilt ja sõna kokku, et neid koos avastada. Kuidas need teineteist täiendavad? Räägi mina-vormis ja olevikus, vältides üldistusi, abstraktsust ja lugusid minevikust, et siduda sõna- ja pildikaardi kombinatsioon oma praeguse eluga.

GRUPIGA KASUTAMISEKS

Reisikaaslased

Osalejad tõmbavad kordamööda 1 kaardi kaartide seast, mis on asetatud pimesi lauale, kuid seda alles siis, kui järjekord on jõudnud nendeni. Oma kaardi põhjal loovad nad lause, mis sobitub grupiga koos loodud loose. Loo teekond viib eneseteadlikkuseni. Milliseid seiklusi me sel teekonnal kohtame? Kuidas me nendega silmitsi seisame?

Väikesed sammud

Eneseteadlikkus on suur ja lai termin. Jaga grupina see kontseptsioon väiksemateks osadeks nagu nt tugevus, nõrkus, veetus/külgetõmme, antipaatiad, eesmärgid ja lootused.

- Vali avatud kaartide seast need, mis sobituvad loetletud kategooriatega
- Milline kaartidest on sinu jaoks kõige tähenduslikum? Jaga kordamööda enda avastusi

Metafooridest reaalsuseni

Vali 1 pilt, hoides mõtetes küsimust "Mida ma tahaksin õppida?" ning kasuta seda, et kirjeldada aspekti endast, millel on selle püüdlusega mingi seos. Kui teed valiku kirjeldada seda aspekti läbi metafooride, siis kirjelda seda ka realistlikult.

Näiteks: Minu unistustes on see kaart....Kui ma toon selle reaalsusesse, siis see tähendab.....

Kes ma olen?

Tõmba pimesi üks pildikaart. Kui mina olen see tegelane sellel pildil, siis kus ma olen? Kuidas minu jaoks seal olla on? Mille poole ma liigun?

Väljakutse

Tõmba pimesi üks pildikaart ja vaata seda ilma, et teistele seda näitaksid. Tee mõned märkmed selle kohta, kuidas seda pilti interpreteerid. Ava kaart ja palu ühel inimesel seda grupi jaoks interpreteerida. Seejärel vaata enda märkmeid ja ilma hinnanguid andmata võrdle neid interpretatsioone, saades seeläbi aimu sellest, kui erinevad võivad olla inimeste vaatenurgad.

Laps, nooruk ja täiskasvanu

Tõmba pimesi 10 kaarti ja sordi need kolme elufaasi. Sordi igasse gruppi jaotatud kaardid omakorda järjekorda endale olulisuse alusel. Jaga enda arusaamisi, mis sul selle protsessi käigus tekivad.

Kui ma mõtlen...

Võta 1 pildikaart ja loo seda kasutades järgmine lause: "Kui ma mõtlen sellest.....siis ma mõtlen ka sellest...". Vali rääkimiseks endaga seotud teemad, inimesed või asjad.

- Kui sa valid keskendumise iseendale, siis võib lause ülesehitus olla järgmine: "Kui ma mõtlen iseendast, siis ma mõtlen ka.....ja mõistan, et....."

Saa kõigeks, mis võimalik

Vali kaart, mis peegeldab sind sellisena nagu sa praegu oled, milliseks sa võiksid muutuda ja milliseks sa tahaksid muutuda. Vali kaardid kas pimesi või avatult. Laota nad enda ette kornoloogilises järjekorras. Kus sa praegu sellel real asud? Jaga.

Ilu sees kõndimine

"Ilu sees kõndimine" on sümbolne väljend, mis pärineb Põhja-Ameerikast pärit Pueblo hõimudelt. See viitab sellele, kui inimene on jõudnud oma olemuse keskmesse ja suudab elada harmoonias iseenda ja oma keskkonnaga. Vali kaardid, kas avatult või pimesi, mis kujutaks seda seisundit sinu sees. Kas sa näed, et nende kaartide puhul, mille sa valisid, on oluline nende järjekord? Kas märkad mingit ebakõla, soove, plaane?

Minu sümbolne ankur

Ankur ühendab paati maaga ja hoiab selle paigal. Selle maandatud ühenduse kaudu välditakse paadi hulpimist. Kuna paati enam juhtida ei ole vaja, võib tüürimees puhata. Pika keti otsas oleva ankru kindel positsioon võimaldab paadil turvaliselt veel peal kiikuda.

Tõmba pimesi 10 pildikaarti. Vaata neid kõiki ja vali nendest kolm, milles tunned ära isennast. Milline kaart sümboliseerib seda omadust sinus, mis takistab sul sündmusterohkel ajal "hulpimist"? Kirjelda seda. Kuidas oleks sul võimalik seda omadust toetada? Et leida vastus sellele küsimusele, tõmba veel üks kaart.

Alternatiiv: toetava vahendina võid valida kaardi ka RESILIO loomakaartide hulgast.

Minu vaatenurk, sinu vaatenurk

Lao ritta avatult 12 sõnakaarti OH kaardipakist (2 x 6 kaarti reas või 3x4 kaarti). Tõmba pimesi üks INUK-pildikaart, vaata seda ja aseta sõna peale, kuhu sinu vaatenurgast vaadatuna see võiks kõige paremini sobida ja selgita lühidalt, miks valisid just selle sõna. Iga osaleja võtab kordamööda sama kaardi ja asetab selle sõnale, kuhu tema arvates see kõige paremini sobib, selgitades lühidalt oma valikut.

ŽANRIST

INUK-kaardid kuuluvad kaartide perekonda, mis koos moodustavad omaette žanri. Kuigi need on kaardid ja neid võib kasutada mängimiseks, ei ole nendega tegelemise eesmärgiks koguda punkte, võita või kaotada. Samuti ei ole tegemist ennustuskaartidega – nendel ei ole ametlikke tähendusi, mis oleks kusagil juhistes kirjas. Iga kasutaja ise määrab enda kaartide olulisuse.

Sellesse žanrisse kuuluvad kaardid on kui kirjutamata raamatud, mis kutsuvad kasutajat täitma enda lehekülgi lähtuvalt enda metafooride tasandil seoste loomise ja fanataseerimise võimest. Igal kaardipakil selles žanris on oma kunstiline stiil ja teema ning kõiki neid saab kasutada omavahel kombineerides. Kuigi iga kaardipakk on iseenesest terviklik, võib see olla ka esimene ehituskivi, mis võimaldab luua piiramatu kombinatsioone.

Kõik sellesse žanrisse kuulvad kaardid on praegu kasutusel erineva ala professionaalide poolt. Iga üksik kaart võib toimida kui algus intuitsioonile ligipääsemiseks ja sel moel muutuvad meie seosed ja ideed osaks enda potsessist. Mäng muutub töö üheks osaks.

Selle žanri kaardid on kui uus kunsti vorm ja selle võib asetada kuhugi mängu ja raamatu vahele. Nagu värvikarp, võimaldavad ka need kaardid muutuda nende kasutajal kunstnikuks. Siin välja toodud kasutamisevõimalused ei ole mõeldud selleks, et piirata nendega mängimist – kõiki meetodeid võivad osalejad ise parandada ja mitmekesistada, kohendada enda spetsiifilistele ja muutuvatele vajadustele lähtuvalt. Kuid olnemata kasutatud meetodist, tuleb järgida nende kaartidega tegelemise aluseks olevat 5-astmelist etiketti. See aitab luua vastastikusel austusel ja tunnustamisel baseeruva atmosfääri, mis on hinnanguvaba ja milles loovuse rikkus ja kõikide osalejate individuaalsed mõtted saavad pinnale kerkida, õide puhkeda ja teiste poolt nähtud.

INUK kaarte saab kasutada nii üksikisiku kui ka grupiga töötades, nii era- kui professionaalses keskkonnas. Kutsume sind leidma sinu enda viise nende kaartide kasutamiseks ning jagama oma kogemusi ka meiega, et saaksime selle info omakorda teistele edasi anda. See väga asjakohane eneseavastamise teema on nii mitmekesine, et paljud viisid ja meetodid selleks võib avastada vaid neid otsides. INUK annab kunstilisel ja vaimsel viisil sellesse eneseavastamise ja mängu töösse oma panuse.

Täna kõiki, kes on sellesse kaardiprojekti panustanud.

www.OH-Cards.com * www.OH-Cards-NA.com * www.OH-Cards-Institute.org © artwork 2020 Bai Yilin *
OH Publishing, info@OH-Cards.com * Moritz Egetmeyer, German

Tõlge: Arabella Arro, Sirli Kivisaar, OÜ Sirante

www.kaardimaailm.ee