

# TANDOO

---

99 pildikaarti paaride elust lisaks 44 vastastikmõju liiklusringikaarti  
vallalistele ja paaridele

Autor Dr. Ofra Ayalon, maalid Marina Lukyanova, kontseptsioon Moritz Egetmeyer

TANDOO pildikaardid kujutavad stseene paari elust, sümboliseerides tundeid, soove, vajadusi, konflikte ja tervendavaid mustreid, mis kerkivad esile paarisuhte voolus. Nad peegeldavad erinevaid faase: üksteise avastamine, armumine, lähedus, kirg, igatsus, jagatud rõõm, konfliktid, armukadedus, vägivald, hirm, valu, võõrandumine, eraldatus jne.

Kui räägime paari elust kui rännakust, võib teedekaart olla juhendajaks läbi meie otsuste ja väljakutsete maa. Võime kaarte püstitada kui märke, endile, oma partneritele - et oldaks ettevaatlikud, muudetaks suunda, keelata mõnda kohta minemast või kihutada edasi. Liiklusringikaarte kasutatakse paarisuhtes võrsuvate takistuste ja suundumuste esiletõstmiseks, suunamiseks või sümboliseerimiseks.

Kui pildikaardid peegeldavad tundeid, ootusi ja konflikte ning räägivad lugu, siis liiklusringikaardid panevad loo edasi liikuma, intensiivistavad tundeid ja navigeerivad tervendamise protsesse.

TANDOO kaardid liituvad järjest kasvava OH kaartide (OH Cards) perega nagu COPE, PERSONA ja PERSONITA. Kõik need kaardid pakuvad kutsuvaid ja käepäraseid tööriistu, et aidata meil uurida oma elu viisil, millest me varem mõelnudki pole. Kaardid, kui neid mänguliselt ja/või terapeutiliselt kasutada, aitavad meil saada ühendust oma sügavaimate tunnetega ja päästavad valla elu väljakutsuvate olukordade lahendamiseks paindlike ning loovate mooduste avastamise. Neid võib kasutada erinevate terapeutiliste meetodite kasutamiseks ja võimendamiseks, aga ka loovateks grupiharjutusteks ja mängudeks.

TANDOO nimi tuleb aramea keelest, mida kasutati üldlevinud keelena Babüloonia ja Pärsia impeeriumites paljuski sarnaselt inglise keelega tänapäeval ning oli ametlikuks keeleks Mesopotaamia valitsuses. See tähendab „kahes“, „kaks koos“. Selles tähenduses ei ole need kaardid kasutamiseks ainult suhtepaaridele, vaid mis iganes paarile.

Iga TANDOO kaart väljendab metafoorselt ruumi, millele saame oma sisemisi ja väliseid aspekte projitseerida. Kasutajaid julgustatakse vaatama neisse kui peeglistesse, kust nähakse enda sisemist reaalsust ja iseennast uues valguses. Kaardidel põhinevad tegevused loovad peegeldusi erinevatest aspektidest, mis meie elu jooksul erinevates lähedussuhetes on olnud. Tegevused on loodud nii, et need julgustavad väljendust, stimuleerivad kujutlust ja süvendavad eneseteadlikkust. Kasutades TANDOO kaarte avardame oma võimet kuulata ja vastata, üksteist ilma hinnanguid andmata ja võistlemata tõeliselt kuulata.

## Saame tutvavaks TANDOO kaartidega

Kõik värskelt moodustunud paarid soovivad suhet, mis on täis usaldust, lähedust, naudingut, turvalisust ja sõprust. Paarid alustavad suure hulga ootustega, kuid väga vähesed inimesed suudavad säilitada seda optimismi kogu suhte kestmise ajaks. Paari side pannakse proovile ootamatute raskuste ja komplikatsioonidega ning üsna tihti muutub see hapuks.

Kommunikatsiooniprobleemid, kontrolli teemad, lahendamata viha, pinged seksuaalvajaduste ja soovide ümber, armukadedus, tülid raha pärast, ebaselged piirid sugulastega, ebarealistlikud ootused ja piirangud, soorollid, pörkuvad väärtused, vanemlikud ebakõlad – kõik annavad oma osa paarisuhte stressiks.

Sattudes vastamisi mõistmatuse, süüdistuste, provokatsioonide või solvangutega, võib meie paari side olla ohus. Sümptomid nagu pinge ja frustratsioon, tüdimus, reetmine, agressioon ja meeleheide võivad killustada meie eneseusku ja usaldust partnerlussuhtesse. Teraapias pakub TANDOO kaartide kasutamine terapeutilist tööriista toetades püüdeid lahendada konflikte ja tervendada haavu.

Mida saame teha, et ennetada või vältida kühme oma suhtes ja säilitada või taastada toetavad ja mõlemapoolselt rahuldavad suhted? TANDOO kaartide abiga algatatud protsess pakub sisekaemusi ja praktilisi oskusi, et ohjata konflikte ja suurendada paarisobivust. TANDOO kaardid aitavad meil avastada, endisse vaadata ja tõhusamaid tööriistu arendada, et luua tugevaid hoolivaid suhteid.

Kui suhted muutuvad raskeks, võib muutuda raskeks ka kuulamine ja tunduda võimatu, et sind kuuldakse. Tegevused TANDOO kaartidega aitavad paaridel saada teadlikumaks teatud sündmustest nende elus nagu näiteks pereliikmetevaheline võõrandumine ja suhete halvenemise risk. Nad võivad tuua teemad päevavalgele enne kui tavapäraselt neist teadlikuks saadakse ja seeläbi panustada suhete hoidmisse.

Kaardid peegeldavad suhete käsitlemise alternatiivseid võimalusi. Nad aitavad meil saada sisekaemusi ja mõista suhete parandamise ning tervendamise võimalusi. TANDOO kaartidega paari teemade kallal töötamise protsess võimaldab omandada hoiakuid ja oskusi, et vältida konflikte või neid lahendada, panna suhe paremini tööle nii, et paarid saavad üksteist toetada ja luua pühendunud ning edukad suhted.

TANDOO kaarte võivad kasutada erinevad paarid, aga neid saab kasutada ka üksi ladumiseks - iseenda jaoks, jagades ära teemad kellegagi koos olemise kohta. Neid võib kasutada ka grupis oma teemade jagamiseks sõpradega.

## TANDOO pildikaartide ja liiklusmärgikaartide kasutamine

Järgnevad reeglid ei piira TANDOO kaartide kasutamist, sinust endast sõltub, millise kuju see võtab. Järgnevad leheküljed pakuvad kasutusvõimalusi, millest igaüht võib varieerida või laiendada. Siiski on soovitatav järgida läbiviimise viisi, mis loob arengu toetamiseks turvalise konteksti ja toidab avatust, spontaansust ning loovust.

- Hoia esiplaanil koostöö – TANDOO ei ole võistlus.
- Ole spontaanne ja isiklik. Väldi üldistusi ja pikki lohisevaid monolooge.
- Iga tõlgendus on isiklik ja subjektiivne. Õige ja vale kontseptsioon siin ei kehti. Kaarte ei pea „sõna-sõnalt“ tõlkima – igit pilti võib näha metafoorses valguses ja see võib viia hoopis teistsuguste seosteni kui esmapilgul näib.
- Kellelegi ei segata vahele, ei parandata ega vastanduta tema tõlgendamise ajal.
- Sul on õigus käik vahele jätta, valitud kaardist keelduda või valida hoopis uus selle asemele.
- Kõigil on võimalus vabalt väljavahetada neid kaarte, mis mingil põhjusel ei tundu neile kohased.

Kaarte võib valida nii pimesi kui lahtiselt. Pange tähele, et kui kaarte valitakse pildid allpool laotusest, lisandub üllatuse ja spontaansuse element. Kui kaarte võetakse avatud laotusest, töötab kognitiivne taju ja tulemus on vähem üllatav ning spontaanne.

Üldiselt avab kaardi ainult see inimene, kelle kord on võtta. Selleks on kaks põhjust: esiteks, et teised saaksid olla aktiivsed kuulajad ilma oma lool eelmediteerimiseta, ja teiseks, et spontaansus säiliks iga inimese korra jaoks.

Lisaks sellele ärgem unustagem elu heledamat poolt - naeru ja lõbu teise inimesega suhtlemisest. TANDOO aitab meid kenasti sellelgi teel:

- Leia kaart, mis kirjeldaks su suhet sõpradega, sugulastega, kolleegidega.
- Leia kaart, mis näitab, milles sa oma partneriga kõige parem oled.
- Leia kaart, mis kirjeldab, kuidas sa tahaksid oma partneriga olla.
- Leia kaart, mis on sulle komistuseks ja aitab su nõrkadele külgedele naeruga vaadata.

### Veel võimalusi, kuidas TANDOOD mängida:

#### 1) LIIVATERAD

TANDOO kaardid võimaldavad paaril avastada muhke ja auke oma partnerluse teel enne kui need kahju teevad. Sorteeri kõik pildid vastavalt kontrastidele, näiteks: meeldiv/ebameeldiv, tuttav/tundmatu, lubav/ohustav, ihaldatu/tagasilükatud. Pööra nüüd need 2 pakki piltidega allapoole ja laota liiklusmärgi kaardid näod ülespidi. Vali pimesi üks pildikaart ebameeldiva/tundmatu/ohustava kaardihunnikust ja avatuna üks liiklusmärgikaart, mis lahendaks selle probleemi sinu jaoks. Jaga seda oma partneriga.

#### 2) KUIDAS MA KÄITUN

Vali 2 kaarti TANDOO pildikaartide pakist, millest 1 väljendab suhte positiivset aspekti ja teine seda, mis vajaks parendamist. Vali avatud liiklusmärgikaart, mis näitab, kuidas sa suhet paremaks muuta saad.

#### 3) TANDOO PILDID & LIIKLUSMÄRGID JA „AKTIIVNE KUULAMINE“

„Aktiivne kuulamine“ on oskus olla täiesti pühendunud mõistmisele, mitte niivõrd ainult kuulata sõnu, mida öeldi. Leia kaart, mis metafoorselt märgib mõnd aktiivse kuulamise takistust. Kasuta seda, et hoiakuid oma partnerile edasi anda. Leia teievahelisi sarnasusi. Leia vastandeid, mis võivad sulle haiget teha. Jaga või näita, kuidas paneb sind ennast tundma:

- avatud südamega kuulamine
- „turvalise paari ruumi“ loomine
- küsida küsimusi, mis näitavad empaatiat ja tõelist huvi
- mitte-verbaalse kommunikatsiooni kasutamine: naeratused, näoilmed, füüsiline kontakt
- viha väljendamise lubamine
- ausa tüli tööriistade arendamine – kuidas ventileerida vihaseid tundeid ilma suhet kahjustamata
- läbirääkimised konflikti lahendamisel
- naudingu säilitamine, rutiinse igavusega hakkamasaamine
- puhkeaja tegevuste laiendamine
- rahuldustpakkuv ja loov seksuaalsus
- piiride seadmine seoses nõudmistega lastelt, vanematelt ja teistelt pereliikmetelt
- tuleviku planeerimine

#### 4) TANDOO PILDID & LIIKLUSMÄRGID JA „PAARI KOKKUSOBIVUS“

Leia kaardid, mis metafoorselt portreeriksid järgmisi olulisemaid paarisobivuse valdkondi. Kasuta neid, et edasi anda oma hoiakuid partnerile. Leia sarnasusi ja vastandeid nagu ülal. Allpool on loetelu võimalikest teemadest, mille suhtes oma partneriga tundeid ja hoiakuid jagada.

- isikliku vaba ruumi säilitamine
- isiklike teemade (nagu tervis, karjäär, hovid) eest hoolt kandmine
- emotsionaalne iseseisvus
- finantsiline iseseisvus
- selgete piiride seadmine
- müstika ja romantika sissetoomine
- empaatiline kuulamine
- tingimusteta usaldus
- üksteisega jagamine
- toetuse andmine & saamine
- kirk ja kaastunne

Leia kaardid, mis metafoorselt annavad edasi järgnevaid takistusi, mida paarisobivuse säilitamiseks ennetada. Kasuta neid kaarte, et oma hoiakuid ja tundeid partnerile edasi anda. Jaga ja arutle, kuidas sa end järgmiste teemade osas tunnend:

- süüdistamine
- süütunne
- kaebamine ja nõudmine
- reetmine
- partneri küsitlemine/partneris kahtlemine
- ootus, et partner alati su päästab
- seksi kasutamine ja kuritarvitamine relvana
- ülemvõimutsemine ja vägivald
- ükskõiksus
- usaldamatus

## 5) EESMÄRK ON ARMASTUS – mitte ilmtingimata partnerluse alguspunkt

Erinevad kultuurid üle maailma erinevad oma vaadetelt ja ootustelt kahe inimese liidule ja abielule. Läbi aja on selliseid erinevusi kogetud ka sama kultuuri sees.

- sorteeri pildikaardid omaduse „kasulikkuse“ alusel „soovitud“ ja „soovimatute“ hunnikutesse. Vali tagurpidi „soovitud“ kaardipakist 3 kaarti, uuri neid ja jaga nende tähendust.
- vali avatud liiklusmärkide pakist 1 kaart iga pildikaardi jaoks, mida uurisid, ja ütle, millist sinupoolset tegevust oleks vaja, et see kasulik omadus muutuks osaks armastavast suhtest.
- vali avatud liiklusmärkide pakist teine kaart iga uuritud pildikaardi jaoks ja ütle, millist su partneri tegevust oleks tarvis, et see omadus muutuks osaks armastavast suhtest.
- vali 1 tagurpidi kaart „soovimatute omaduste“ pakist koos 1 avatud liiklusmärgi kaardiga. Uuri, mida saad teha, et seda soovimatut omadust õigesti kasutada nii, et see võiks muutuda sinu suhte (töö)vahendiks.

## 6) PIIRID (kasuta koos ECCO kartidega)

See on harjutus kahele. Asetage üks A3 paberileht enda ette, tõmmake kumbki tagurpidi ECCO pakist 1 kaart ja paigutage see avatult enda ette suurele paberilehele. Vesivärvidega laiendage seda pilti kuni jõuate partnerialani. Pange tähele, kuidas te kohtute, kuidas jagate territooriumi, kas mässite sisse või jätate vaba riba. Valige avatud pakist TANDOO pildikaart, et näidata oma partnerile, kuidas te selle kohtumise suhtes end tundsitate. Lisaks valige üks liiklusmärk, mis väljendaks, kuidas sa tahad, et sind sinu territooriumil koheldaks.

## 7) KIRJUTA OMA ELULUGU UUESTI

Selles tegevuses uurivad partnerid üksteise vaatenurki praegusele paarisuhtele ja kummagi ootusi muutuste ja paranemise osas.

### Sammud:

Kumbki partner valib 2-3 kaarti, mis väljendavad praegust suhet. Paiguta kõik kaardid samale A4 paberilehele, et luua üks pilt. Looge paarina valitud kaartidele tuginedes Lugu A. Kumbki partner valib 2-3 kaarti, mis kujutavad ihaldatud suhet. Paigutage need kõik teisele A4 lehele üheks pildiks. Koos looge Lugu B tuginedes neile kaartidele, mis seekord valitud said. Millised kaardid te eemaldaksite või vahetaksite kummastki loost? Millised kaardid viiksid teid Loost A Loose B?

## 8) KUJUNDID (selles tegevuses võib TANDOO kaarte kasutada koos CLARO kaartidega)

Eesmärk: leida metafoore paari sidemele, pühendumisele, armastusele jne

Sammud: vali oma lemmik-metafoorid. Kirjuta need tühjadele CLARO kaartidele. Lisa igale üks selgitav lause nagu näiteks

alltoodud näidetes. Kasuta neid koos pildi- ja liiklusringkaartidega, et avardada ja lisada sügavust sinu loo tähendusele. Vali 1 kaart kummastki tagurpidi kaardipakist ja tõlgenda neid koos oma CLARO metafoorikaardiga.

Näiteid metafoorist ja selgitavast lausest:

**Aed:** hoolitse selle eest ja naudi õisi. Seejärel lase tal end toita ja lase aia viljadel end taastada.

**Õhk:** võetakse iseenesestmõistetavana, kuid on asendamatu

**Katsetus:** kui kaks südant ühinevad, ei ole seal teadmist, mis saab tulemuseks olema...

**Seiklus:** suur reis avastamata tunnete ja kogemuste juurde...

**Põnevussõit:** hirmutav ja põnev...

Veel metafoore – lisa enda omad:

- a. lõputu lugu
- b. võitlustanner
- c. lõks
- d. hüppelaud
- e. armupesa
- f. puhkepaik
- g. mängumaa
- h. rallirada
- i. tasuta lõuna
- j. unistuste maailm
- k. olla täiskasvanu...
- l. olla laps...

## 9) PAARI LEPING

Igaüks meist unistab ihaldatud paarisuhtest. See võib välja näha kui pusle või kollaaž, mis koosneb erinevates ühendatud tükkidest, mida liim koos hoiab. Eesmärk on olla teadlik enda ja partneri unistuse kogu-ulatusest, nii et oleks võimalik luua mõlemad osapooli rahuldav lepe.

- a. Pildikaardid on laual õiget- ja liiklusringkaardid tagurpidi. Kumbki partner valib mingi hulga pildi- ja liiklusringkaarte ning loob neist oma unistuste ideaalsuhte-kollaaži. Enne kui võrdlema hakatakse, töötatakse eraldi. Olge teadlikud teel esineda võivatest takistustest. Näidisteemad, mida uurida:  
suhtlusstiilid, kiindumuse väljendamis viisid, frustratsioon, viha, pettumus, otsustamine, kontroll, isiklik ruum, jagamine, saladused, piirid, seks, rollid jne.  
Võite oma pildile vabalt teisi teemasid lisada.
- b. Kumbki paarilistest näitab teisele oma kollaaži ja selgitab, seejärel partnerid võrdlevad ja arutlevad nende üle.
- c. Koos luuakse uus kollaaž mõlema poolt viimati valitud kaartidest. Pange tähele neid kaarte, mis protsessist eemaldatakse. Rääkige läbi ja jätkake koostamist kuni mõlemad on tulemusega rahul ja see on ühisel nõul tehtud leping.
- d. Soovitus: tehke viimasest tulemusest pilti, nii et saaksite selle juurde aegajalt tagasi pöörduda ja seda vastavalt muutunud olukorrale kohendada.

## 10) ET SAADA OMA PAARISUHTEST SEDA MIDA TAHAD JA SOOVID

See tegevus aitab teil paarisuhtes üles leida olulised eesmärgid ja meetodid, kuidas saada seda, mida tahad. Partnerid töötavad a), b) ja c) osa juures eraldi.

- a. Määratle 3 tähtsat eesmärki, mida soovid oma paarisuhtes järgmise aasta jooksul saavutada. Sea need tähtsuse järjekorda ja hinda igat eesmärki 10 palli skaalal.
- b. Vali iga eesmärgi jaoks avatud pildikaartide seast 1 ja pimesi liiklusringkaardide seast 2 kuni 3 kaarti. Mida need kaardid avaldavad võimalike kasutatavate meetodite kohta, saamaks seda, mida tahad?
- c. Peegelda: kas tunned end mugavalt selle osas, mida kaartidelt õppisid? Mida tahaksid muuta?
- d. Võrdle märkmeid oma partneriga. Uurige, mil moel kumbki partner oma paarisuhte eesmärkideni jõudis. Mis on sarnast ja mis erinevat selles, kuidas teemat käsitleti? Mis sulle meeldib partneri meetodite juures? Mis on sinu jaoks vastuvõetamatu või raske? Kas teie hoiakud ja tegevused toetavad üksteist või vastanduvad?
- e. Valige koos liiklusringmärk, mis väljendaks silda iga teie teguviisi vahel. Kuidas selle silla kasutamine mõjutaks teie suhet?

## 11) VARJATUD PROGRAMM (TANDOO kaarte võib kasutada koos PERSONA ja PERSONITA koosmõju kaartidega)

Eesmärk on avastada varjatud programmid, mis reguleerivad teie suhet.

Vali avatud kaartide seast 4 kaarti ja kasuta neid järgmistele küsimustele vastamiseks:

Kaart 1: Kuidas näen ennast selles suhtes?

Kaart 2: Kuidas näen oma partnerit selles suhtes?

Kaart 3: Kuidas mu partner näeb ennast selles suhtes?

Kaart 4: Kuidas mu partner näeb mind selles suhtes?

Võrrelge ja jagage. Mida õppisid enda kohta? Oma partneri kohta? Oma suhte kohta?

## 12) NII HEA KUI VEEL OLLA SAAB (Tandoo kaarte võib kasutada OH kaartide sõnakaartidega)

Eesmärk on uurida, mida anda või millest loobuda.

- Mõttele oma partnerlusele kui „vahetuskaubale“. Millest oled valmis loobuma? Mida loodad saada?
- Vali kolm kaarti (või 3 komplekti, kus on 1 TANDOO pildikaart ja 1 OH sõnakaart), mis sümboliseerivad seda, millest oled valmis loobuma ja mida andma.
- Vaheta iga kaart mõne teise kaardi vastu, mis peegeldaks seda, mida sooviksid võita või saada.
- Peegelda tasakaalu. Kui sa pole rahul, tee veel üks ring.

## 13) MÕLEMAD OTSAD KOKKU

Eesmärk on uurida silla loomist ära tõugatud ja ihaldatud paarisuhte olukordade vahel. Kui hakkad nägema, et negatiivsed asjad, mida oma partneris tajud, on sageli asjad, mida endas eitad, võid sa oma suhte loomust partneriga muuta.

- Vali kaart, mis sümboliseeriks halvimat olukorda päris või kujutletud paarisuhtes. Vali teine kaart, mis kujutaks enim ihaldatud olukorda kujutletud või päris paarisuhtes.
- Paiguta need kaardid paberi kahte serva, üks paremale, teine vasakule. Anna mõlemale kaardile „hää!“ Kuula. Loo dialoog nende vahel. Märka nendevahelist erinevust. Pane tähele oma emotsionaalset reaktsiooni neile. Pane tähele oma füüsilist reaktsiooni kummagi kaardi suhtes.
- Liigu pead liigutamata oma silmadega ühelt kaardilt teisele. Korda kiiret silmade liikumist 15-20 korda. Sule oma silmad, hing sügavalt ja vaata uuesti kaarte.
- Liiguta kaardid üksteisele ligemale peatudes kuni nad on jõudnud üksteisest mugavale kaugusele. Korda tegevust c.
- Vaata uuesti enda valitud kaarte. Sule oma silmad ja kasuta oma kujutlusvõimet, et muuta kaarte, eemaldada või lisada elemente nii, et saaksid nad tuua soovitud olukorrale lähemale. Peegelda, kuidas võiksid need muutused su igapäevaelus aset leida.

## 14) SILD ÜLE TORMISE MERE

See tegevus võib aidata konflikte juhtida.

Tülid ja konfliktid kõigutavad lähisuhte paati. Kui „näeme punast“, on meie reaktsioonid sellised, mis sageli neil aegadel kontrolli alt väljas ja pingeid ohtliku tasemeni lisavad. See, kuidas sa vaidled – ja eriti, kuidas vaidluse lõpetad – võib määrata pikas perspektiivis suhte edu või ebaedu.

TANDOO kaartidega saad sa luua turvalise ruumi oma vastuste uurimiseks ja arendada mõne uue kohandumismeetodi, mida konfliktide lahendamisel kasutada.

- Vali 2 kuni 3 pildikaarti ja 2-3 liiklusemärgikaarti, et väljendada konflikti teemat. Laota need paberi paremale poolele. Vaata suurt pilti: kas suudad leida korduvaid ja sarnaseid teemasid? Tunned sa neid pilte ära kui sinu „vanast albumist“? Kas need toovad mälestusi teistest aegadest ja kohtadest? Jutusta ja jaga. Jagamise ajal jälgi iga muutust oma kehas või tunnetes. Ole selles.
- Kujuta ette ideaalset ruumi, kus teised kuulavad sind ja tunnistavad su viha ilma kriitika ja karistusega. Vali 5 kuni 6 kaarti, mis seda ruumi iseloomustaksid ja laota need sama paberi vasakule poolele. Vaata neile kui kutsele ülekeemiseks ja vaata põletavaid teemasid enam kontrollitud vaatepunktist.
- Leia üks pildikaart ja üks liiklusemärgi kaart, mis looksid silla paremalt vasakule. Jutusta ja jaga. Jagamise ajal jälgi iga muutust oma kehas ja tunnetes. Ole selles.

## 15) MIDA ME OMA VANEMATELT PÄRISIME (võib kasutada koos OH kaardipaki sõnakaartidega ja PERSONITA vastasmõjukaartidega)

Selles tegevuses uurivad paarid, kuidas nende vanemad kandsid oma vanemate rolli paarisuhtesse ja kuidas see peegeldub praeguses paarisuhtes. Kas sinu vanemad kordasid oma vanemate mudelit või arendasid nad uue?

- Kirjuta paberile pealkirjadena järgnevad teemad: soorollid, suhtlusviisid, probleemide lahendamine, konfliktide lahendamine, tunnete väljendamine, läheduse näitamine jne.
- Vali 1 või 2 kaarti, mis peegeldab sinu vanemate paarisuhtet igas selles teemas ja paiguta kaardid pealkirjade alla.
- Pane veel 2 kuni 3 kaarti iga pealkirja alla, mis vastaksid järgmistele küsimustele:  
Mis tundus sulle positiivne? Mis tundus sulle negatiivne? Mis sulle nende suhte juures ei meeldinud?
- Vali 3 kaarti, mis peegeldaksid seda, mida õppisid oma oma vanemate paarisuhtest. Mida kandsid nende suhtest oma praegusesse suhtesse? Mille jätsid maha?
- Vali 2 kuni 3 kaarti, mis peegeldavad sinu praegust paarisuhtet.
- Vali 2 kuni 3 kaarti, mis peegeldavad seda, mis sulle tundub, et endiselt peaksid paarisuhte kohta õppima.
- Loo dialoog ühe „vanemate paari kaardi“ ja oma „täiskasvanu paari kaardi“ vahel.
- Võta kokku, milliseid sisekaemusi sa seda harjutust tehes said.

## 16) PAARI TOIMETULEKURESSURSSIDE „BAAS Ph“ KAARDISTAMINE (TANDOO kaarte kasutatakse koos COPE kaartidega)

Stressirohketel aegadel võtame kasutusele erinevate toimetulekuressurssidega tööriistakasti, mida kasutada üksikindiviidina, paarina, perena. BAAS Ph toimetulekumudelil on 6 peamist toimetulekuressurssi, mida saab kasutada paarisideme säilitamiseks.

**Füüsilised:** meeldivus, puudutus, kirk ja seks.

**Kognitiivsed:** meie võime valida, teha otsuseid, pidada läbirääkimisi probleemide lahendamiseks, planeerida ette ja esmajärjekorras – suhtlemine.

**Kujutus:** fantaasia, loovus, intuitsioon ja huumor, mis rikastab koosolemist nii helgetel kui tormistel päevadel.

**Sotsiaalsed:** teise inimesega suhestumise katuseks on vajadused ja ressursid - andmine ja saamine.

**Afekt:** vallandatavate emotsioonide sügavik, mis avardab ja säilitab meie lähedasi suhteid.

**Usk:** usalduse alus, parv, mis kannab meid üle elutsükli tormiste vete.

- a. Mõtle väljakutsuvale perioodile oma paarisuhte ajaloos või mõtle stressirohketele olukordadele, konfliktidele või pöördpunktidele oma suhtes.
- b. Vali 1 kuni 3 kaarti märkimaks väljakutseid, pingeid või raskusi oma paarisuhtes. Paiguta kaardid paberi keskele enda ette.
- c. Pimesi vali 6 pildikaarti. Iga kaart esindab üht 6 toimetulekuressursist lähtuvalt BAAS Ph mudelist. Ava kaardid ja pane need paberile vastavalt nende mõjule su paarisuhtes. Pane ressursid, mis enam abistavad, keskkohale lähemale ja need, mis vähem aitavad, eemale. Sel moel lood „tähenduste välja“, kus iga kaart sümboliseerib uut varjundit ja loob uue sisekaemuse.
- d. Avatud liiklusmärgikaartide seast vali suvaline arv kaarte, mis tugevdaksid või blokeeriksid iga ressursi mõju ning aseta need BAAS Ph kaartide kõrvale.
- e. Uuri oma „tähenduste välja“. Mida õppisid kaartidelt oma paarina toimetuleku mooduste kohta?
- f. Jaga oma lugu oma partneriga. Peegelda kaartide avatud ressurside võimalusi.

### Žanrist

TANDOO kaardid on ühe omaette žanri, OH kaardid, kaardipere liige. Kuigi nad on kaardid, ei ole seal võitmist ega kaotamist. Ka pole need kaardid ennustamiseks – neil pole ametlikke tähendusi ja iga kasutaja ise määrab oma kaartide tähtsuse.

Need kaardid on kui köitmata raamatud kutsudes meid kasutama oma seostamisoskusi ja fantaasiat. Kuigi iga mäng on kunstiliselt ja temaatiliselt ainukordne võib neid kasutada koos teiste komplektidega avades sel moel uusi võimalusi mängimiseks.

See kaardipere on leidnud oma tee erinevatesse erialadesse, kus mäng võib olla ka mänguline töö. Iga värviline kaart on kui hüppelaud fantaasia sügavustesse. Mängija ideed ja assotsiatsioonid saavad osaks tööriistadest, mäng osaks tööst. See žanr on uueks vormiks kunstile ja asetub mängu ja raamatu vahele, nagu värvikarp, võimaldades kasutajatel saada kunstnikuks. Palume ainult järgida etiketti (vaata ülal), mis toimib eetilise suunisena loomaks ruumi, kus kaartide kasutajatele ei anta hinnanguid ega hindaid. Kõik kasutusideed on tehnilised mängu/töö juhised ja neid võib varieerida. Tundke end vabalt, et neid muuta ja arendada teie ihaldatud kontekst, et jõuda inimloovuse rikkusteni.

TANDOO kaarte võib loovalt kasutada enda jaoks, paari koosmõjus, gruppides, nõustamises ja teraapias. Kutsume teid üles looma omi mooduseid, kuidas TANDOO kaartidega töötada ja jagama oma kogemusi meie veebilehtedel.

[www.OH-Cards.com](http://www.OH-Cards.com) \* [www.OH-Cards-NA.com](http://www.OH-Cards-NA.com) \* [www.OH-Cards-Institute.org](http://www.OH-Cards-Institute.org)

© artwork 2011 Marina Lukyanova

OH Publishing, [info@OH-Cards.com](mailto:info@OH-Cards.com), 79196 Kirchzarten, Germany