

Útmutató

Az Álarcok kártyák abban segítenek, hogy jobban megértsd, milyen mechanizmusokat használsz, amikor valami fáj, ijesztő, vagy túl sok. Védeni szeretnéd magad velük, néha viszont ezek az álarcok már nem segítenek, sőt, távolabb visznek attól, amire valójában vágysz: biztonságra, elfogadásra, kapcsolódásra. A pakli célja, hogy észrevedd, mikor melyik álarcot hordod, és megértsd, miért került rád.

Hogyan épül fel egy kártya?

Minden kártya három részből áll:

- Az álarc neve – egy jellemző, könnyen felismerhető mintázat, amibe időnként mind belecsúszunk.
- Leírás – segít felismerni, hogyan és mikor működik benned ez az álarc.
- Reflexiós kérdés – segít elgondolkodni azon, mitől véd ez az álarc, vagy mit próbál kifejezni helyetted, és hogy vajon valóban szolgál-e téged.

Hogyan használd a kártyákat?

1. Egyéni önismeretre

- Húzz egy kártyát, amikor elakadsz, bizonytalan vagy, vagy nehéz érzést élsz meg.
- Olvasd el a leírást, és gondold végig: van-e most ilyen mintázat az életedben. Ha rád nem jellemző, gondold végig, hogy van-e valaki az életedben, akire igen! Ha megértjük ezeket a működéseket, empatikusabban tudunk reagálni a körülöttünk lévőkre viselkedésére is.
- Írhatod naplóba, rajzolhatod, vagy csak gondolatban válaszolhatod a kérdésre.

Tipp: nem kell mindig pontosan ráismerned. Néha elég, ha csak „valami ismerős” érzést kelt benned.

2. Páros vagy csoportos használatban

- Terápiás, iskolai, önismereti vagy csapatépítő helyzetben a párok segíthetnek őszinte beszélgetések indításában.
- Egy-egy kártya kapcsán megoszthatjátok, ki mikor érzi magán ezt az álarcot.
- Fontos: a cél nem a diagnózis, hanem az empátia és önreflexió.

Példa:

„Én akkor szoktam a Megfelelő álarcot viselni, amikor félek, hogy csalódást okozok.”

→ „Érdekes, én meg inkább akkor, ha valaki dühös rám.”

Mire figyelj a használat során

- Ez a pakli nem terápiás eszköz, hanem önismereti segédanyag.
- Ha valamelyik kártya erős érzést vált ki, az természetes – az álarcok gyakran mély témákat érintenek.
- Ilyenkor érdemes szünetet tartani, írni vagy beszélni róla valakivel, akiben bízol.
- Ha tartósan nehéz érzések jelennek meg, érdemes szakemberrel (pszichológussal) közösen dolgozni rajta.

Ajánlott korosztály

12 éves kortól ajánlott. Kamaszoknak, fiatal felnőtteknek, vagy bárkinek, aki szeretne többet megérteni a saját belső működéséről.

A Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata



www.kertvarosdigi.eu