Крила взаємодопомоги

Авторська ресурсна колода
метафоричних асоціативних карт

Помічати підтримку довкола.
Чути власні відповіді.
Бути чесною / чесним із собою.

Інструкція для знайомства та роботи з образами

Авторка: Валентина

Пробна редакція 1.0 • 3 листопада 2026 року

Текст для авторського перегляду. Склад набору та контакти буде додано після уточнення.

1. Задум колоди

«Крила взаємодопомоги» — це запрошення до самопізнання через образи, власні асоціації та досвід. Колода створена, щоб зупинитися, придивитися до свого життя й почути те, що за щоденним поспіхом легко залишити без уваги.

Її основна думка: допомога є всюди, варто вчитися її помічати. Вона може приходити через людину, розмову, вчасне слово, природу, творчість або просту дію. Для когось джерелом опори є також Бог і віра. Кожен може побачити тут свій досвід підтримки.

Крила в образах — авторський символ допомоги, свободи та супроводу на шляху до себе. Ми можемо приймати підтримку й самі давати одне одному «крила»: слухати, бути поруч, допомагати справою, ділитися теплом і досвідом.

Відповіді всередині себе

Це довіра до власної здатності помічати свої почуття, потреби, бажання й цінності. Образ може допомогти почути особисту відповідь. Водночас за новими знаннями, фактами чи фаховою допомогою можна й потрібно звертатися назовні.

Чесність без тиску

Іноді ми вже відчуваємо свою відповідь, але відкладаємо зустріч із нею, бо вона незручна або вимагає змін. Колода запрошує помічати це дбайливо, у власному темпі. Чесність із собою не потребує самозвинувачення чи негайних рішень.

2. Власна історія та власні сенси

У колоді немає обов’язкового тлумачення кожного образу. Авторський задум дає напрям, а значення карти в конкретній роботі народжується у людини, яка її розглядає. Той самий образ у різні дні може відкриватися по-різному.

Образи можна сприймати як сторінки книги власного досвіду: відкривати їх у будь-якому порядку, помічати нові деталі та складати свою історію. Тут є місце свободі, любові, мріям, природі й дозволу бути собою.

З якими темами можна працювати

• Що я зараз відчуваю і чого потребую?

• Якої відповіді я уникаю? Чого насправді хочу?

• На що я вже можу спертися в собі?

• Яка допомога є поруч і чи дозволяю я собі її прийняти?

• Що мене окриляє? Що найкраще виходить саме в мене?

• Як я можу підтримати іншу людину, зважаючи на власні сили?

• Який невеликий крок наблизить мене до життя у згоді із собою?

Для кого

Для дорослих і підлітків від 16 років: для самостійного самопізнання та роботи з МАК-практиком, ігропрактиком або іншим фахівцем у межах його компетентності. Можлива індивідуальна, парна й групова робота за добровільної згоди учасників.

3. Як почати

1. Зупинися

Обери спокійний момент. Перевір, чи маєш зараз сили та бажання приділити собі увагу. Підготуй папір і ручку, якщо хочеш записувати думки.

2. Сформулюй запит

Наприклад: «Що допоможе мені підтримати себе сьогодні?» або «Що я хочу чесно визнати перед собою?» Можна почати і без конкретного запиту — з цікавості до свого стану.

3. Обери карту

Відкрито: роздивись зображення та обери те, яке привертає увагу. Або наосліп: перемішай колоду й витягни карту. Вибір наосліп не робить карту передбаченням.

4. Роздивись образ

Поміть першу деталь, потім поглянь ширше. Зверни увагу на кольори, простір, персонажів, рух, приховані образи. Шукати крила або певний символ необов’язково.

5. Досліди відгук

Опиши, що бачиш, що відчуваєш і як це пов’язується з твоїм життям. Можна не знати відповіді, пропустити питання або обрати іншу карту.

6. Заверши дією

Запиши одну важливу думку й один посильний крок. Подивися довкола, відчуй опору під ногами та повернися до своїх справ.

4. Питання до образу

Побачити

Що я бачу? Що першим привернуло увагу? Яку деталь я помічаю лише зараз? Де мені хотілося б опинитися в цьому образі?

Почути себе

Які почуття й асоціації виникають? Що тут нагадує мою ситуацію? Чого я хочу? Що в цьому образі відгукується, а що — ні?

Бути чесною / чесним

Що я вже знаю про себе, але поки не визнаю? Чи це моє бажання, чи чуже очікування? Що я сказала б / сказав би, якби не потрібно було справляти враження? До якого питання я ще не готова / не готовий?

Помітити допомогу

Де я бачу підтримку в образі? Що підтримує мене в житті? Кого я можу попросити про конкретну допомогу? Що заважає її прийняти? Якої підтримки мені бракує?

Зробити свій крок

Що я беру з цієї зустрічі? Яка відповідь справді моя? Що ще потрібно перевірити в реальному житті? Яку просту дію я обираю?

Не потрібно відповідати на все

Обери два-три питання, які зараз доречні. Перша асоціація може бути початком дослідження; її можна уточнювати й змінювати. Навіть відсутність відгуку — допустимий результат.

5. Практика «Помітити крила»

Мета: помітити доступну підтримку всередині себе й довкола та обрати спосіб нею скористатися.

Формат: самостійно або з ведучим. Орієнтовно 10–15 хвилин. Потрібні колода, папір і ручка. Використай три карти.

Карта 1. Де я зараз?

Обери або витягни карту. Що вона нагадує про твій теперішній стан? Що зараз потребує уваги? Сформулюй це одним-двома реченнями.

Карта 2. Що мене підтримує?

Роздивись другу карту. Які власні якості, досвід або дії вона нагадує? Яку підтримку від людей чи середовища ти вже маєш? Відокрем те, що доступне зараз, від того, що ще потрібно організувати.

Карта 3. Як я прийму допомогу?

Яку конкретну дію підказують твої асоціації? До кого можна звернутися? Спробуй сформулювати прохання: «Мені зараз потрібна допомога з… Чи можеш ти…?» Людина має право погодитися або відмовитися.

Завершення

Запиши: «Сьогодні моя опора — … Мій найближчий крок — …» Обери дію, що залежить від тебе: попросити, уточнити, відпочити, скористатися наявним ресурсом.

Додаткове питання: «Кому я можу дати крила сьогодні, якщо маю на це сили?» Допомога іншим залишається добровільним вибором.

6. Практика «Моя чесна відповідь»

Мета: відділити власний відгук від очікувань інших і наблизитися до посильного рішення.

Формат: самостійно або з ведучим. Орієнтовно 15–20 хвилин. Потрібні три карти, папір і ручка. Обери питання, з яким зараз готова / готовий працювати.

Карта 1. Що я показую назовні?

Яку історію я розповідаю про цю ситуацію? Чого від мене очікують? Що з цього справді моє, а з чим я погоджуюся за звичкою?

Карта 2. Що я відчуваю насправді?

Що в образі відгукується особисто мені? Чого я хочу, а чого не хочу? Чи є відповідь, яку мені складно вимовити? Можна записати її лише для себе або залишити питання відкритим.

Карта 3. Як я підтримаю себе?

Що допоможе мені поставитися до своєї відповіді дбайливо? Які факти потрібно з’ясувати? З ким варто поговорити? Який маленький крок буде реалістичним?

Завершення

Допиши три фрази: «Зараз я помічаю…», «Я дозволяю собі…», «Мій наступний крок…». Якщо відповідь не з’явилася, можна завершити словами: «Я даю собі час».

Ці дві практики запропоновано для пробної інструкції на основі задуму колоди. Їхній текст і доречність належить перевірити під час авторського перегляду та тестування.

7. Дбайливі правила роботи

• Значення образу визначає сама людина. Ведучий ставить відкриті питання та не нав’язує трактувань.

• Можна не відповідати, не пояснювати свій вибір, змінити карту або завершити роботу.

• У парі та групі заздалегідь домовтеся про конфіденційність. Не тлумачте чужі карти без запрошення.

• Не вимагайте від себе негайних відкриттів. Чесність із собою поєднується з повагою до власних меж.

• Якщо робота посилює напругу, відкладіть карти, поверніть увагу до простору навколо та подбайте про підтримку.

Межі методу

Метафоричні асоціативні карти — інструмент розмови та саморефлексії. Вони не передбачають майбутнє, не встановлюють діагнозів і не визначають думок чи намірів інших людей. Власні асоціації не є доказом зовнішніх фактів.

Рішення залишаються за людиною. Колода не замінює професійної психологічної, психотерапевтичної чи медичної допомоги.

Перед остаточним оформленням

У цій пробній редакції ще не зафіксовано остаточну кількість карт, комплектацію набору, повне авторське ім’я та контакти. Їх буде додано після узгодження. Текст призначений насамперед для перегляду авторкою.

Підтримка може бути поруч.
Твій голос має значення.
Свою історію ти відкриваєш у власному темпі.