

INUK

88 круглых карточек с картинками

10 дополнительных карточек с вырезом

Художник Bai Yilin, концепция Moritz Egetmeyer

Поиск ответа на вопросы – Кто мы? И как мы стали собой? – является врожденным человеческим побуждением и стремлением. В основе этого стремления лежит любовь к мудрости, философское послание «познай себя и мир вокруг себя».

88 круглых карточек с картинками диаметром 88 мм метафорически изображают широкий спектр сценариев и ситуаций. На каждой картинке есть как минимум одна человеческая фигура, с которой мы идентифицируем себя. Рассмотрение карт INUK пробуждает различные образы и эмоции, через исследование которых, мы получаем возможность взглянуть на наши собственные жизненные ситуации, на наше местоположение в данный момент на пути самопознания и самоопределения.

С древних времен самопознание занимало важное место в философии. Сократ видел в этом смысл жизни. Отсутствие самопознания, неуверенность, незнание внутренних мотивов может привести к ошибочному принятию решения и страданиям. К.Г. Юнг сказал: «Ваши видения станут ясны только тогда, когда вы сможете заглянуть в свое сердце. Кто смотрит снаружи, мечтает; кто смотрит в себя – пробуждается». То, что он выражает этими словами, важно для всех нас: быть в контакте с собой и своими потребностями.

Название INUK происходит из языка Инuitов и означает «человек индивидуальный (особенный, штучный, оригинальный)» – подходящее название для путешествия к самому себе. Бай Илинь, молодая художница из Гуанчжоу, нарисовавшая карты INUK, - является человеком, который отправился в такое путешествие и задокументировал его картинками. 88 карточек INUK, которые она нарисовала, круглые – первые в жанре ОН – и их можно поворачивать, чтобы открывать другие более широкие перспективы. Дополняют их 10 черно-белых карточек, в которых пользователи самостоятельно могут вырезать окошки различной формы. Когда одна из таких карточек с вырезом помещается на карточку с изображением, окошко действует как увеличительное стекло для части изображения или как замочная скважина, через которую мы можем видеть что-то, но не все. Рассматривая карту таким образом, наш фокус меняется: мы можем сосредоточиться на одной части сцены и скрыть другие части.

Мы взаимодействуем с картами INUK в игровом режиме. Поскольку у карт нет определенного значения, мы вступаем с ними в свободное безоценочное пространство, где можно делать открытия, не будучи ведомыми в определенном направлении. Карты были созданы, чтобы предоставить игровое поле для встречи с самими собой, для лучшего осознания меняющихся чувств, настроений, потребностей. Каждый решает, говорить ли ему о своем опыте или держать его при себе.

Самоосознание характеризует гармоничную личность. Благодаря самопознанию и самоосознанию:

- мы меньше стремимся возлагать на других ответственность за наши жизненные трудности. Несмотря на то, что мы можем испытать весь спектр разочарований, видение нашей роли в этом позволяет нам признать свою ответственность вместо того, чтобы проецировать ее на других. Это, в свою очередь, приводит к более ясным отношениям.

- мы менее подвержены внешнему давлению. Мы можем исследовать внутреннее пространство, в котором мы распознаем наши границы и признаем наши амбиции и инертность. Это, в свою очередь, снижает страх перед внешними требованиями и критикой.

- мы менее подвержены страху и панике. В опасной для жизни ситуации страх и паника могут спасти жизнь, но часто их корни лежат глубоко в эмоциях, возникающих в результате пережитых травматических ситуаций отвержения или унижения. Самоосознание, напротив, является источником спокойствия и кажется, что внутри нас есть «скамейка в парке».

- мы менее подвержены разрушительному воздействию зависти. С конструктивной точки зрения зависть проливает свет на те места, где не хватает нашей самооценки. Этот свет указывает пути развития и раскрытия собственного потенциала.

- мы становимся хорошими собеседниками. Самоосознание обеспечивает позитивную базу для понимания и связи с другими; иными словами, оно позволяет нам отличить то, что говорится, от того, что слышится. Благодаря ему, я могу признать, что другие думают и чувствуют иначе, чем я, что другие люди испытывают свою собственную версию индивидуальности. Как хороший собеседник, я знаю и ценю, что я и другие могу отличаться даже до мельчайших деталей.

INUK приглашает исследовать эту тему в игровой и неформальной форме. Кто я? Что мотивирует меня? Что мною движет? Каким человеком я хочу быть и как? В фильме с тем же названием INUK шаман-инUIT говорит: «Иметь идентичность – значит быть собой и в то же время быть частью окружающего мира». Карты INUK были созданы, чтобы сопровождать этот опыт.

Подобно тому, как мы тренируем тело, чтобы оставаться гибкими или обрести выносливость, мы также можем упражняться в искусстве быть самими собой. Я, наша истинная сущность, является сокровищем в поисках сокровищ. Найти его и познакомиться с ним – большое приключение, но не всегда легкое или плавное. Однако, как только мы приступим к этому, наши отношения, в первую очередь с собой, а затем и с другими, улучшатся. Решения, которые мы принимаем в состоянии самоосознания, обычно более надежны. Таким образом мы приходим к большему внутреннему удовлетворению.

Содержание

88 круглых карточек с изображениями. Их можно вращать влево и вправо, слегка или на 180 градусов, чтобы рассматривать с разных сторон. Фигура, представленная на картинке, будет либо стоять, либо лежать, либо нырять, либо летать! Карты можно брать вслепую или лицом вверх. Эти два подхода обращаются либо к нашему интуитивному (слепой выбор), либо к нашему рациональному (выбор лицом вверх) аспектам бытия.

10 карточек с вырезами: белую область, обозначенную символом ножниц, можно вырезать маленькими ножницами или ножом для резки бумаги. Таким образом появляются 10 окон различной формы. Когда карта с вырезом размещена на карте с изображением, часть изображения будет закрыта, а другая часть выведена на передний план. Карточки с вырезом также можно поворачивать в соответствии с их положением на картинке – вас ждут сюрпризы. Или карта с вырезом может быть помещена под карточку с картинкой, которую мы тянем вслепую, в результате чего две карточки переворачиваются вместе как набор. Если затем повернуть карточку с вырезом, в поле зрения появятся новые части изображения. В качестве альтернативы: создайте свои собственные дополнительные карточки с вырезами.

Предложения и инструкции

Первичная инструкция – этикет из пяти пунктов, рекомендуемый для всех карт жанра ОН. Этикет – основа всех методов использования и основа для установления доверия между участниками.

Центральным местом в жанре является безоценочность и отсутствие интерпретаций карт другого человека. Следующий этикет из пяти пунктов создает атмосферу взаимного уважения, в которой могут свободно развиваться творческое самовыражение и общение:

1. Исследование карты должно быть искренним и личным, желательно высказываться от первого лица. Избегайте обобщений, философствования и идеализации.
2. Всегда есть возможность пропустить ход: участник может не говорить о карте, которая ему выпала.
3. Участники не должны перебиваться во время исследования.
4. Нет правильного или неправильного восприятия карты. Участники интерпретируют свои карты так, как они их видят.
5. Обратная связь может быть дана участнику, который сообщил, что его исследование завершено. Этот отзыв может быть в форме вопроса или комментария об исследовании, то есть о том, что было услышано или что наблюдалось (например, язык тела). Обратная связь предназначена для поддержки и разъяснения, но не для переосмысления чье-либо исследования.

После личного исследования, включающего описание карты и последующих ассоциаций, люди часто обнаруживают, что вступают в разговор. Группа может отложить карты и продолжить беседу. В этом случае карты были источником идей для обмена, «ледоколом», объединяющим людей.

ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

Рефлексия

Разложите карты с изображениями лицевой стороной вверх и выберите ту, которая, как вам кажется, говорит с вами. Подумайте, какое отношение эта картина имеет к вам в данный момент времени. Запишите это. Возьмите карточку с вырезом и поместите ее на карточку с картинкой, чтобы сосредоточиться на ее части или скрыть ее. Это что-то меняет для вас?

Повторите процесс с другой открытой картой.

Повторите процесс с картами разложенными рубашками вверх.

Групповой вариант: вместо того, чтобы держать свои размышления при себе, сообщайте их другим. Это может быть способом самопрезентации для участников группы.

Категории

Разложите карточки с картинками на две стопки, одна стопка представляет для вас «известное», а другая - «неизвестное». Из стопки «неизвестных» выберите карту, которая вас привлекает. Что вы в этом видите? Что вас в этом привлекает?

Варианты: Какие карточки, как вам кажется, изображают удовлетворение ваших потребностей?
 На каких карточках изображены вещи, которые вам еще предстоит открыть и которые вы хотели бы узнать?

Придумайте свои собственные категории для сортировки изображений.

Произведение искусства

У всех нас есть так много ресурсов (время, навыки, знания, возможности взаимодействия), которые можно и нужно использовать для создания произведения искусства под названием «Моя жизнь». Выберите карточку, изображающую каждую из различных частей вашей жизненной скульптуры. Дайте ей название.

- Что в ней уникального?

- Как это повлияло на вас?

- Какие части вам еще нужны и как вы их найдете?

Варианты: разложите карты веером и возьмите 10 карт вслепую. Переверните их и рассортируйте по 3 категориям: 1) здесь мне хорошо, 2) здесь мне плохо, 3) здесь нейтрально.

Затем расположите карты из каждой категории в ряд от самого сильного до самого слабого. Используйте 3 карты с самой сильной позицией в каждом из 3 рядов, чтобы провести исследование.

Искать или прятаться

Представьте самопознание как воздушный пузырь, который сначала застрял в глубине воды, но природа его такова, что он поднимается на поверхность. А если поверхность воды покрыта тонким слоем льда, пузырь не может достигнуть поверхности. Используя эту метафору, позвольте вашему любопытству сосредоточиться на слое льда. Какие карты могут это обозначать? Какие карты могут растопить слой льда?

В сочетании с ОН

Эти круглые карточки идеально вписываются в карточку со словом ОН: слово на двух длинных сторонах закрывается круглой карточкой, однако слово остается видимым на двух коротких сторонах. Все вариации инструкций ОН также могут использоваться с INUK. При использовании INUK вместе с ОН возможное количество комбинаций - 7744!

Один на один - Возьмите вслепую 1 картинку INUK и 1 слово ОН.

- Детально опишите картинку, дав волю фантазии.

- Опишите слово в соответствии с вашей собственной субъективной точкой зрения (а не в соответствии с буквальным определением словаря). Иногда для исследования может быть полезно использовать слово противоположное по значению тому, которое написано на карточке.

- Соедините слово и картинку в совместном исследовании. Как они дополняют друг друга.

- Используйте первое лицо и настоящее время, избегая обобщений, абстракций и историй из прошлого, чтобы связать сочетание слова и изображения с вашей настоящей жизнью.

Для групп

Попутчики

Участники по очереди тянут 1 карточку с картинкой из разложенных рубашками вверх карт, только в свою очередь, но не раньше. Основываясь на своей интерпретации, они добавляют одно предложение в историю, которую рассказывает группа. Путешествие посредством групповой истории ведет к самоосознанию. Какие приключения встречаются нам на пути? Как нам с ними справиться?

Маленькие шаги

Самопознание – это широкий термин. В группе разделите концепцию на более мелкие компоненты, такие как сильные и слабые стороны, влечения, антипатии, цели и надежды и др.

- Выбирайте открытые карты, которые подходят только к одной из категорий.

- Какая из карт для вас наиболее значима? По очереди обменивайтесь тем, что вы обнаружите.

От метафоры к реальности

Имея в виду вопрос: «Чему я хочу научиться?», - возьмите 1 картинку и используйте её, чтобы описать это устремление. Если вы описали этот аспект метафорически, опишите его еще раз реальным или реалистичным образом.

Вариант: В моем сне эта карта... Когда я привношу это в свою реальность, это означает...

Кто я?

Возьмите вслепую 1 карточку с картинкой. Если я фигура на этой картинке, то где я? Как я чувствую себя здесь? К чему я иду?

Вызов

Вытяните одну карточку вслепую и посмотрите на нее, никому не показывая. Сделайте несколько заметок. Откройте карточку и попросите одного человека интерпретировать ее для группы. Затем, обращаясь к своим записям и не приписывая оценочных суждений, сравните обе интерпретации, чтобы понять, какими могут быть точки зрения разных людей.

Детство, юность и взрослость

Вытяните 10 карт вслепую и распределите их по трем периодам жизни. Далее ранжируйте карты каждой группы, отсортировав изображения по их важности для вас. Опишите любые осознания, которые происходят в процессе.

Когда я думаю о...

Возьмите 1 карточку с картинкой и опишите ее следующим предложением: «Когда я думаю о..., я также думаю о...». Выберите свои собственные темы или людей в качестве объектов внимания.

- Если вы выберете себя в качестве фокуса, структурируйте предложение так: «Когда я думаю о себе, я также думаю о... и я понимаю ...».

Стань всем, чем можешь

Выберите карты, которые изображают вас такими, какие вы есть сейчас, какими вы могли бы стать или какими хотели бы стать. Возьмите карты вслепую или выберите их в открытую. Разложите их в хронологическом порядке на временной линии. Где вы находитесь сейчас? Обменяйтесь результатами исследования.

Хожение в красоте

«Хожение в красоте» - это символический термин, восходящий к образу жизни народа пуэбло в Северной Америке. Это означает, что человек достиг центра своего существа и может жить в гармонии с собой и своим окружением. Выберите карты, в открытую или в слепую, которые изобразили бы вам это состояние. Вы видите порядок значимости выбранных вами карт или какие-либо препятствия, пожелания, планы?

Мой символический якорь

Якорь соединяет лодку с землей и удерживает ее на месте. С помощью этого заземления лодка может находиться на одном месте и не дрейфовать. Управлять больше не нужно, рулевой может отдохнуть. Прочное положение якоря на конце длинной цепи позволяет безопасно раскачивать лодку в пределах определенного радиуса.

Возьмите 10 карточек с картинками вслепую. Посмотрите на них и выберите 3, в которых вы нашли себя. Какая карта представляет вашу особенность, которая, как якорь, удерживает вас от дрейфа в

событиях? Опишите это. Как можно поддержать это качество? Чтобы узнать, возьмите еще одну карту.

Альтернатива: В качестве подтверждения качеств якоря выберите карту животного из RESILIO.

Моя точка зрения, твоя точка зрения

Выложите посередине 12 карточек со словами из ОН в 2 ряда по 6 или 3 ряда по 4 лицевой стороной вверх. Возьмите вслепую 1 картинку INUK, посмотрите на нее и поместите ее на слово, которое с вашей точки зрения кажется наиболее подходящим, кратко объяснив, почему вы выбрали это слово. Каждый участник по очереди берет одну и ту же картинку и помещает ее на слово в соответствии со своей точкой зрения, предлагая краткие пояснения по своему выбору.

О ЖАНРЕ

Карты INUK являются членами семейства карт, которые вместе образуют свой собственный жанр. Несмотря на то, что это карты и их можно использовать для игры, все же они не предназначены для стратегии или набора очков, выигрышей и проигрышей. Карты также не являются предсказательными или гадательными – они не имеют официального значения, записанного где-нибудь в справочнике. Каждый пользователь самостоятельно определяет значение его или ее карт.

Карточные колоды в этом жанре подобны ненаписанным книгам, которые приглашают своих пользователей заполнять страницы, используя их способности к метафорическим ассоциациям и фантазиям. Каждый комплект ОН-жанра имеет свой собственный художественный стиль и тему, и все комплекты можно использовать в сочетании. Каждая колода, будучи завершенной сама по себе, также является строительным блоком, доступным для неограниченного количества комбинаций.

Все колоды этого жанра в настоящее время используются в широком спектре профессий. Любая карта может служить трамплином к интуиции, и таким образом наши ассоциации и идеи становятся частью нашего процесса. Игра становится одним из аспектов работы.

Этот карточный жанр также является новым форматом искусства и занимает промежуточное положение между игрой и книгой. Подобно ящику с красками, карты позволяют пользователям стать художниками. Представленные методы использования не предназначены для предписания ограниченных форм игры – все методы могут быть изменены самими пользователями, адаптируя их к своим конкретным или меняющимся условиям и задачам. Однако, независимо от метода, этические основы игры, изложенные в этикете из пяти пунктов, должны соблюдаться. Этот базис создает атмосферу взаимного уважения и признательности, свободную от оценочных суждений, в которой могут проявляться и развиваться творческий потенциал и индивидуальные идеи всех участников.

Карты INUK могут использоваться отдельными лицами и группами, как в частной, так и в профессиональной среде. Мы приглашаем вас найти собственные способы их использования и поделиться с нами своим опытом, чтобы мы могли передать его другим. Тема самоисследования настолько разнообразна, что позволяет найти множество способов и методов в процессе самого самоисследования. INUK своим артистическим и энергичным образом вносит свой вклад в работу-игру-самопознание.

Благодарю всех, кто внес свой вклад в этот карточный проект.

www.OH-Cards.com * www.OH-Cards-NA.com * www.OH-Cards-Institute.org * www.OH-Studio.org

© artwork 2020 Bai Yilin OH Publishing, info@OH-Cards.com 79196 Kirchzarten, Germany