

ОН Cards (карты «ОН»)

Карты «ОН» - это книга без переплета, состоящая из бесчисленного количества страниц. Она приглашает нас в новые приключения, каждый раз, когда мы достаем колоду «ОН». Мы находим в ней глупые истории, наполненные смехом, прекрасные поэмы о любви и радости, печальные рассказы о несчастьях и боли. На этих страницах скрыта тайнопись множества еще не рассказанных личных историй.

Карты «ОН» состоят из двух колод, в каждую из которых входит 88 карт: первая колода состоит из карт с названиями различных жизненных ситуаций, вторая из карт с изображениями, раскрывающими возможное содержание этих ситуаций. Всего существует 7744 возможные комбинации карт из этих двух колод.

Благодаря комбинации слова и изображения, «ОН» обращены к человеку, как к целостной личности. Бесконечное количество новых сочетаний картинок и слов стимулирует воображение игроков и развивает их творческий потенциал. Карты «ОН» - это уникальный, похожий на игру инструмент, который может использоваться в самых разных ситуациях: личных, социальных или связанных с работой. С ними можно делать самые разные вещи: играть в сочинение рассказов и выдумывание фантастических историй, стимулировать творчество и воображение, развивать способности к общению и самовыражению, углублять и расширять самопознание!

Карты «ОН» учат нас слушать собеседника, и вступать с ним в контакт, не конкурируя и не осуждая. Они создают безопасную и доброжелательную атмосферу для откровенного выражения своих мыслей и чувств и обмена ими с другими участниками.

Вступление

Карты «ОН» похожи на обычную игру. Но на самом деле это магический портфель полный мыслей, открытий, ощущений и новых идей. Они многолики и их нельзя отнести к какой-либо категории или сравнить с чем-либо. Карты «ОН» уникальны и их внешняя многозначность, отражает их содержание.

Карты «ОН» как новый язык, возникающий из взаимодействия образов и слов и постоянно создающий новые смыслы. И чем больше мы им пользуемся, тем лучше мы говорим на нем, тем богаче и одухотвореннее мы становимся.

Однако, карты «ОН» не просто серьезное учебное пособие. Они также забавны, художественны и поэтичны. Они такие, какими мы их делаем сами. Карты «ОН» не предназначены для соревновательных целей. Они не для того, чтобы выявить «сильного» и «слабого», «победителя» и «побежденного». Они направлены на развитие нашего восприятия и воображения. Карты «ОН» облегчают участникам игры процесс общения и делают его приятным и безопасным.

Карты «ОН», словно книга, в которой при каждом прочтении появляются новые, еще не изученные страницы.

Эти 176 карт - материал для бесконечного количества вариантов работы и игры. К 7744 возможным комбинациям слов и картинок добавляются неограниченные возможности нашего воображения и интерпретации, которые существенным образом меняются в процессе нашего плавания по реке жизни.

Карты «ОН» находятся в обращении многие годы и используются тысячами людей самыми различными способами и в самых разнообразных ситуациях. Карты «ОН», со всей наглядностью демонстрируют нам, насколько по-разному мы все воспринимаем мир и самих себя, и создают условия для уважительного и открытого обмена мнениями.

Четыре простых способа познакомиться с картами

Истории «ОН» - это простейший способ познакомиться с картами. В этой игре используются только карты с изображениями. Перемешайте их, затем первый игрок, вытягивает из колоды карту и кладет ее на стол лицом вверх. После этого он рассказывает о ней, например, о картинке с изображением лопаты, прислоненной к стене дома, можно сказать: «Я иду в сад, чтобы прополоть клумбу». Всего лишь одно предложение, не больше! Второй игрок вытягивает другую карту и продолжает историю, рассказанную предыдущим участником. Например, о картинке с изображением ослика второй игрок говорит «что ослик нужен, чтобы привести удобрение для почвы». Третий игрок выполняет те же манипуляции, и так до тех пор, пока не будут использованы все карты. Участники фразы за фразой ткнут нить рассказа, создавая иногда странные, а иногда очень смешные истории. Фантазия объединяет игроков и стирает границы между ними.

Некоторые советы и предупреждения. Не обдумывайте то, что собираетесь сказать. Используйте первую фразу, которая приходит вам в голову. Вы также можете использовать для этой игры большие карты-слова из второй колоды. Возможна комбинация карт из обеих колод, в этом случае рассказывайте о картинке исходя из значения слова на большой карте или исходя из прямо противоположного ему по смыслу слова. Описывайте картинку от 1-го лица, в настоящем времени, используя местоимения «я» и «мое». Вы также можете перед началом раунда согласовать название истории, тем самым, задав ее тему.

Любовь - это...

Положите на стол карту со словом «Любовь», затем вытяните одну карту из колоды с картинками и положите на нее сверху. Начните фразу с «Любовь - это.....» и включите в рассказ содержание карты-картинки. Вы можете делать тоже самое с любой другой картой-словом. Этот вариант очень прост и разнообразен. Он рождает множество ассоциаций, которые могут стать темой для разговора или материалом для других форм самовыражения, таких как музыка, рисование, театр.

Мозаика

Расположите карту-картинку на белом листке бумаги. Если бы эта карта была, лишь частью большой картины как бы она выглядела целиком? Что происходит снаружи за рамкой картины? Что изображено за границами карты? Дети очень любят играть в «Мозаику», так как вместо ее словесного описания, они могут просто нарисовать картину с помощью цветных карандашей или мелков.

Превращение

Игра состоит из двух этапов. Сначала карты-картинки быстро делятся на две стопки: «позитивные» и «негативные». Сделайте это без долгих обдумываний. Затем возьмите все карты из «негативной» стопки и одну за другой интерпретируйте их как «позитивные». Или после описания негативных характеристик карт, закончите рассказ позитивным заключением.

Некоторые комментарии о картах «ОН»

Карты «ОН» это универсальный инструмент, подходящий для использования в профессиональной деятельности, особенно тем специалистам, которые работают с людьми: психотерапевты, социальные работники, бизнес- тренеры, преподаватели и так далее. Колоды могут использоваться каждая по отдельности или в сочетании. Карты могут раздаваться или вытягиваться «в слепую» из колоды. Карты «ОН» предназначены для развития нашего воображения, осознанности и навыков интерпретации, и также умения слушать друг друга.

Когда мы кладем карту-картинку на карту-слово, нам становится необходимо прояснить целостный смысл этой комбинации. Важно помнить, что здесь нет «правильных» или «неправильных» интерпретаций! Карты стимулируют нашу интуицию и эмоции (правое полушарие головного мозга) с помощью изображения

и возбуждают нашу рациональную и анализирующую часть (левое полушарие головного мозга) картой-словом, помогая нам найти искомое решение. Последовательность работы с картами не зависит от того, играем мы в одиночку либо в компании. Играя в компании, помните о некоторых правилах.

Этикет или правила

Как и при использовании любого инструмента, карты «ОН» требуют знаний по их правильной эксплуатации. Для игры в карты «ОН» существуют определенные правила, направленные на создание доброжелательной и доверительной атмосферы. Игра в «ОН» - не является соревнованием, в ней не бывает победителей и побежденных. Игра помогает удовлетворить наше любопытство и расширить наше понимание. Конкуренция и борьба за власть могут только помешать процессу игры.

Правила помогают создать безопасный контекст для развития умения быть откровенным, открытым и доверять самому себе в процессе самопознания.

Карты «ОН» отражают очень широкий ряд образов и идей, вы можете по своему выбору ограничиваться в процессе игры определенным набором карт.

При интерпретации карт наиболее ценными являются ассоциации и чувства, исходящие от сердца, особенно, когда они относятся к настоящему. Чтобы использовать богатые возможности карт максимально полно мы советуем Вам соблюдать некоторые правила.

Пять пунктов, которые следует соблюдать, используя карты «ОН»:

Работа в группе идет лучше, если игроки реагируют на выбранную карту спонтанно, используя больше свою фантазию, нежели логику. Избегайте длительных монологов и философствований. Предоставляйте возможность всем участникам включиться в игру.

Играя в «ОН» мы уважаем других участников и заботимся об их комфорте и безопасности. Игрок может отказаться от вытянутой карты, показав ее другим участникам или нет, а также выбрать другую карту без каких-либо объяснений.

В «ОН», мы ценим чужой интеллект и воображение. Воздерживайтесь от интерпретации или реинтерпретации карт другого игрока. Нет «неправильных» ответов или историй. Пожалуйста, не прерывайте рассказ других участников и не перебивайте их.

Мы уважаем и ценим чужое мнение. Я не буду спорить о твоей интерпретации. Но я могу задать вопрос о ней, чтобы прояснить то, что мне не понятно. Так я смогу лучше понять тебя. И я поддержу тебя так, как смогу.

В «ОН» мы ценим индивидуальность друг друга и наши различия. Играя в карты «ОН» я допускаю, что вы видите и чувствуете не то, что вижу и чувствую я.

Использование карт «ОН» - варианты и альтернативы

Карты «ОН» можно использовать для самых различных вариантов и уровней игры: от беззаботного рассказывания веселых историй до глубокого самопознания.

Мы приветствуем любые эксперименты игроков, позволяющие приспособить «ОН» к конкретным задачам и ситуациям, например, удваивать карты-картинки, кладя их на карту-слово и наоборот, и так далее. Однако этикет, сохраняющий дух «ОН» и создающий условия для проявления их силы, должен быть соблюден в любом случае.

Прелесть «ОН» состоит в создании доброжелательной и дружелюбной атмосферы, в которой все участники игры могут быть внимательно и уважительно выслушаны и поддержаны другими игроками.

Иногда бывает полезно «научить» новичков играть в «ОН». Но постарайтесь в момент обучения не входить в роль строгого учителя или арбитра.

Пожалуйста, помните: Мы не считаем, что какие-то карты «ОН» являются аморальными или оскорбительными. Тем не менее, в некоторых ситуациях по определенным причинам участник может захотеть убрать или заменить какие-то из «ОН» карт. Он может воспользоваться этим правом в любой момент.

Среди нижеописанных вариантов игры, классический - является краеугольным камнем для любых других способов использования карт «ОН», которые создают для участников ощущение глубины происходящего, атмосферу поддержки и удовлетворения.

Классика «ОН» от двух до шести человек (лучше два, три или четыре)

Игроки по кругу вслепую вытягивают карту-картинку и карту-слово и кладут их лицом вниз. Первый игрок переворачивает свои карты и рассматривает их вместе, как одно целое. Участник решает, будет ли он рассказывать о своих картах или нет. Если да, то он от первого лица описывает свои чувства и мысли. В своем исследовании он следует за ощущениями, возникающими у него от комбинации карт.

Исследование состоит из следующих шагов:

Будьте спонтанны и субъективны, выражайтесь просто и используйте свое воображение.

Прочтите слово на карте и объясните, что оно значит для вас. Обратите внимание на то, как это слово звучит для Вас. Помните, что нет «правильных» интерпретаций карт. В картах «ОН» часто возникает феномен чтения «между строк», являющийся важной составляющей процесса исследования. Необходимо также учитывать контекст, возникающий при комбинации этих двух карт. Иногда максимальный эффект приносит замена слова на карте на противоположное по смыслу.

Сфокусируйтесь на чувствах, которые возникают при комбинации двух карт. Будьте максимально искренним.

Соотнесите интерпретации, связанные с комбинацией карт с контекстом ваших недавних жизненных ситуаций. Используйте в рассказе настоящее время, говорите от первого лица «Я», вместо «кто-либо», «ты». Избегайте неопределенных предложений, таких как «если бы», «может быть», «возможно», «однако». Избегайте излишних обобщений, теоретизирования. Постарайтесь не использовать слова «я думаю» и «я должен».

Не рассказывайте долгих историй о прошедших событиях. Упоминайте о прошлом кратко, и только если это связано с настоящим.

Заканчивая свою историю, произнесите фразу «Я закончил».

Ответ: После того, как игрок закончил свое «Исследование», остальные участники дают ему краткую обратную связь. Это может быть какая-либо эмоциональная реакция, выражение симпатии и тому подобное.

Помните: обратная связь дается лишь на сказанное, а не на карту. Будьте кратким. Избегайте желания дать совет или провести психоаналитический сеанс, не вступайте с рассказчиком в диалог. Обратная связь создает ощущение окончания исследования и полной завершенности процесса.

Участники могут задавать вопросы, чтобы улучшить свое понимание сказанного. Вы также можете сообщить игроку, какие его реакции: движения, изменения мимики, позы, тона голоса и т.д. во время исследования обратили на себя Ваше внимание. Какие чувства Вы испытывали в процессе его рассказа.

Уделяйте внимание правилам: не интерпретируйте чужие карты, не вступайте в разговор во время «исследования». Даже если Вам хочется дополнить то, что не было сказано или было опущено во время рассказа - не делайте этого и не давайте какие-либо комментарии.

Обычная классическая игра в «ОН» заканчивается после трех раундов. Все три комбинации выбранных вами карт могут рассматриваться как взаимосвязанные между собой. Взаимодействие этих трех комбинаций может послужить основой для интересного и важного «исследования», открывающего для Вас новые грани происходящего.

Три карты

Игрок вначале вынимает из колоды одну карту-слово и одну карту-картинку, а затем добавляет к ним еще одну карту из любой колоды. Эти три карты и возможные взаимосвязи между ними используются для интерпретации. Затем следуют вопросы и отзывы других участников.

Двойной набор

Игрок вытягивает из колоды две карты-слова и две карты-картинки. Две получившиеся комбинации вначале рассматриваются по отдельности, а потом изучаются их взаимосвязи.

Выбор

Каждый игрок по очереди вытягивает две карты-слова и четыре карты-картинки. Участник открывает две карты-слова и выбирает к ним в дополнение две из четырех карт-картинок. Дальше все происходит как в двойном выборе.

Личное

Игрок тянет из каждой колоды по три карты, таким образом, у него оказывается три комбинации. Каждая комбинация сначала интерпретируется отдельно, а затем изучаются их взаимодействия. Важно обратить внимание на связь между интерпретацией и текущим моментом в жизни участника.

Простой набор

Участники по очереди достают из колоды по одной карте-слову и одной карте-картинке. Первый игрок выкладывает свою комбинацию в центр стола и каждый участник дает ей собственную интерпретацию. В конце круга следуют отзывы и вопросы. Затем все повторяется со следующим игроком и т.д.

Встреча (подходит для 2-12 человек и может использоваться как разминка)

Положите восемь или более карт-слов в центр группы. Первый игрок вытягивает карту-картинку и кладет ее на карту-слово, кажущуюся ему наиболее подходящей. Следующие игроки по очереди кладут эту карту-картинку на карты-слова, создавая новые комбинации. Одна карта-слово может использоваться разными игроками. После того, как все игроки закончили, берется новая картинка и процедура повторяется. Существует более многогранный вариант игры, в котором карта-картинка используется как мост между двумя или несколькими картами-словами. Это спокойная игра, является формой визуального искусства, в нее можно играть без объяснений, комментариев или ответов.

Один из вариантов «Встречи» состоит в кратком объяснении игроком своего выбора комбинации карт. В другом варианте после каждого раунда задаются вопросы о критериях выбора карт каждым из игроков. Ответы на эти вопросы часто могут переходить в обсуждение или дискуссию, в процессе которой о картах забывают. Карты помогают нам проложить дорогу к взаимопониманию и лучше узнать друг друга. Игра «Встреча» может комбинироваться с «Историей ОН».

«ОН» без языка (четыре человека и более)

Среди наиболее забавных вариантов игры те, где не используются слова. Игроки описывают карточную комбинацию только с помощью звуков. После нескольких кругов для интерпретации используются лишь жесты и язык тела. Еще через несколько кругов можно совместить вместе звуки и движения. Этот способ может послужить основой для пантомимы, театральной импровизации и т.д.

Пасьянсы (один игрок)

Карты «ОН» - это психологическое зеркало, отражающее наше эмоциональное состояние, предоставляющее нам возможность самопознания и выбора вариантов поведения. Вы можете играть в них ежедневно: и утром и вечером. Играйте в карты «ОН» в ситуациях, когда нужно принять какое-либо решение. В этом случае наиболее полезным может быть выбор трех комбинаций карт. Более сложная игра - это создание Мандалы: круг из карт с комбинацией в центре. Вытяните семь, девять или тринадцать карт из каждой колоды для создания комбинаций. Расположите наиболее провокационную или интуитивно наиболее значимую комбинацию в центре гексаграммы, октаграммы или 12-ти конечной звезды, а оставшиеся комбинации расположите вокруг нее. Рассматривайте карты, начиная с центра, затем с углов звезды. Исследуйте все возможные взаимосвязи между комбинациями карт, проговаривайте вслух любые приходящие Вам в голову мысли и ассоциации. Постепенно в Вашем сознании картина начнет проясняться и приобретать некоторый порядок, а вслед за этим возникнет понимание.

Карты «ОН» в работе с детьми

Используя карты «ОН» для работы с детьми, взрослым следует объяснить им правила игры. Вариант «Историй ОН» оптимален. В школах комбинации карт «ОН» может использоваться как исходный материал для рисования картин, сочинения эссе, стихов, песен. Некоторые преподаватели используют карты «ОН» в работе с детьми для развития их творческого начала и интуиции. Карты «ОН» изданы на многих языках мира, поэтому они могут быть полезны при изучении иностранных языков.

Использование карт «ОН» в психологии

Пасьянсы, описанные выше, могут использоваться для самопознания и медитации. Карты «ОН» - психологическое зеркало, отражающее наше состояние и наши проблемы. Один из лучших вариантов применений карт «ОН» - ведение дневника. Ежедневное исследование комбинаций карт может служить дверью в наше подсознание и отражать глубинную динамику протекающих там процессов. Дневник позволяет отслеживать происходящие с нами события на психологическом уровне нашего бытия. Карты «ОН» могут использоваться в рамках различных психотерапевтических подходов, например в гештальте или арттерапии.

Поэзия карт «ОН»

Для карт «ОН» не требуется буквальная интерпретация. Здесь важны чувства, эмоции, вызванные словом и изображением. Комбинации карт создают бесконечные варианты интерпретаций, некоторые из которых противоречивы, парадоксальны или неоднозначны. Исследование любой комбинации может включать в себя работу с синонимами, подтекстом, ассоциациями, антонимами, звучанием слова и омонимами. Карты «ОН»

являются художественной формой, сочетающей в себе широчайшую палитру красок, разнообразие коллажей, вдохновение для спектаклей, песен и танцев. Они также могут применяться для обучения персонала, развития коммуникативных навыков, в педагогической и психологической деятельности. Карты «ОН» не являются предсказательными картами. У нас может возникнуть искушение «задать картам вопросы». Карты, являясь нашим психологическим зеркалом, безусловно, позволят нам увидеть ответ. Однако, мы предпочитаем думать, что ответы на наши вопросы заложены в нас самих, в пределах нашего собственного восприятия и интерпретации. Никто не может сказать нам, как жить, чувствовать и принимать решения.

История возникновения карт «ОН»

Если мы вытаскиваем карту из колоды, то часто нашей первой реакцией является удивление, и мы говорим «ОХ». Именно это восклицание и стало названием этих карт.

Карты «ОН» возникли в результате желания создать мостик между искусством и жизнью. Над ними работали в 1970-х, как над альтернативным искусством, впоследствии они позиционировались как «психологическая игра», помогающая людям понять друг друга и самих себя.

Впервые карты «ОН» были опубликованы в Канаде в 1981 году, в 1986 году они были изданы в Германии и Голландии. С тех пор они были доработаны, переведены на 17 языков и разошлись по всему миру. За последнее время появилось много новых карточных колод, объединенных единым названием «ассоциативные карты» и являющихся продолжением и развитием идей, заложенных в картах «ОН».

Разнообразные варианты использования карт «ОН» описаны во множестве книг. Опубликовано много посвященных им статей в газетах и журналах, снято несколько телевизионных программ. Но главным образом карты «ОН» и информация о них распространялись по миру самым лучшим и самым эффективным способом – из уст в уста, из рук в руки.

О жанре

Карты «ОН» – это член семьи метафорических ассоциативных карт, которые формируют свой собственный, непохожий ни на какие другие карты жанр. Использование этих карт, не похоже на обычную карточную игру. В этой игре нет стратегии, нет проигравших и победителей. У этих карт нет закрепленных за каждой из них, как в картах Таро, определенных значений. Каждый игрок в процессе игры сам определяет для себя их смысл.

Хотя каждая колода уникальна, она может использоваться совместно со всеми другими колодами метафорических ассоциативных карт, открывая новые возможности для игр и создавая бесконечное пространство для игры нашего воображения.

Эти карты можно использовать не только для развлечения, но и как эффективный рабочий инструмент для самой различной профессиональной деятельности.

Каждая карта – это цветной трамплин для нашей собственной фантазии. Наши идеи и ассоциации не ограничены никакими рамками. Правила применения метафорических ассоциативных карт являются максимально гибкими. Они служат руководством для создания желаемого контекста, в котором каждый из нас получает доступ к своему творческому, креативному началу.

Контактная информация:

Published by: OH Verlag, Moritz Egetmeyer
Pf 1251, 79196 Kirchzarten, Germany
info@OH-Cards.com
www.OH-Cards.com
www.OH-Cards-Institute.org

Психологический центр «Креативный мир», г. Москва, тел. (495) 589-72-27
E-mail: info@oh-cards.ru Обучение и продажа метафорических ассоциативных карт.

В настоящее время имеются в продаже следующие карточные колоды и книги:

- * The OH-Cards, by Ely Raman
- * COPE, by Marina Lukyanova (with Ofra Ayalon)
- * TANDO, by Ofra Ayalon, artwork Marina Lukyanova
- * PERSONA, by Ely Raman
- * PERSONITA, by Ely Raman and Marina Lukyanova
- * ECCO, by John David Ellis
- * HABITAT, by Christian Gronau
- * MORENA, by WaldeMar de Andrade e Silva
- * SAGA, by Ely Raman
- * MYTHOS, by Ely Raman
- * 1001, by Andrée Pouliot
- * SHEN HUA, by Han Wei
- * QUISINE, by Anke Siebert.
- * CLARO

Книги о картах

- * “Strawberries Beyond My Window” by Waltraud Kirschke (also in russian)
- * The Power of OH, by Adam Bourgeois

Карты, выпущенные ограниченными тиражами:

- * BOSCH, by Hieronymus Bosch
- * BEAUREGARD, by Joan Beaugard
- * LYDIA JACOB STORY, by Raymond E. Waydelich
- * TAHITI, by Paul Gauguin