



PSYCHOLOGIA
— W FORMIE GRY —

ZBIÓR NR 10

GRY PSYCHOLOGICZNE

Praktyczne gry i techniki
do pracy psychologicznej
i rozwojowej

ZBIÓR
NR 10



Nowe
obrazy
Nowe pytania
Więcej
odpowiedzi



Gry,
które
zmieniają
życie



Anastasiia Kolendo-Smirnova



Dobre
rozmowy
Wielkie
zmiany



Przedmowa

Przed Państwem **dziesiąty zbiór** poświęcony grom psychologicznym i ich wykorzystaniu w praktyce psychologa.

Na stronach poprzednich zbiorów poznawaliśmy bardzo różnorodne narzędzia. Były wśród nich rozbudowane gry psychologiczne, karty metaforyczne i asocjacyjne, zestawy pytań, arkusze pracy oraz inne formaty, które można wykorzystywać podczas konsultacji, treningów i pracy grupowej.

Dziesiąty zbiór poświęcamy właśnie grom.

Kontynuujemy poznawanie narzędzi opracowanych przez polską markę „**Psychologia w formie gry**”. W centrum tych gier nie znajdują się zwycięstwo ani rywalizacja, lecz człowiek: jego przeżycia, relacje, wewnętrzne sprzeczności, zasoby, decyzje i zmiany.

Podróż do siebie

GRA O POZNAWANIU SIEBIE

Anastasiia Kolendo-Smirnova



POCZUJ
SWOJE EMOCJE



ZROZUM
SIEBIE



ZAUF AJ
SOBIE



ROZWIJAJ
ŚWIADOMOŚĆ



TWÓRZ
GŁĘBSZE RELACJE

Czasem
największa
podróż
to ta
w głąb siebie.



Odkryj siebie bliżej serca



EMOCJE

RELACJE

PEWNOŚĆ SIEBIE

ROZWÓJ

HARMONIA

Jaka myśl
pomaga Ci zacząć
nowy dzień?

Co pomaga Ci
otwierać serce
na innych?

Jakie uczucie
chciał(a)byś
podać ludziom?

Kiedy ostatnio
czułeś/czułaś
silne natchnienie?

Jaka myśl
o przyszłości
przynosi Ci radość?

START:
Kim jestem teraz?

EMOCJE
ZASOBY
MYŚLI
RELACJE

Poczuj.
Zrozum.
Zaufaj sobie.

NIEZWYKŁA GRA,
KTÓRA ZMIENIA PERSPEKTYWĘ

Rozdział „Podróż do siebie”: kiedy odpowiedzi o sobie już mamy, ale rzadko zadajemy sobie pytania

— Nie rozumiem, dlaczego znowu się zgodziłam.

— A chciała się Pani zgodzić?

— Nie.

— Co Pani czuła, kiedy Panią poproszono?

— Irytację.

— Co Pani pomyślała?

— Że i tak mam mnóstwo własnych spraw.

— A co Pani zrobiła?

— Powiedziałam: „Oczywiście, pomogę”.

Psycholog się uśmiecha:

— Ciekawe. Czuje Pani: „nie chcę”. Myśli Pani: „nie mam na to siły”. A mówi Pani: „tak”.

Klientka również się uśmiecha, ale wygląda już na nieco zdezorientowaną.

— Kiedy Pan/Pani tak to zestawia... rzeczywiście.

— A co dzieje się później?

— Złoszczę się.

— Na kogo?

— Na ludzi. Bo wszyscy mnie wykorzystują.

— A kto powiedział „tak”?

Pauza.

— Ja.

Czasami do ważnego odkrycia psychologicznego nie potrzeba skomplikowanej interpretacji.

Wystarczy zestawić ze sobą kilka odpowiedzi człowieka.

Co czuję?

Co myślę?

Co robię?

Jak buduję relacje?

Na czym się opieram?

Każda z tych odpowiedzi z osobna może wydawać się zupełnie zwyczajna.

Kiedy jednak znajdują się obok siebie, czasami ujawnia się coś, czego człowiek wcześniej nie zauważał:

„Wszystko rozumiem, ale postępuję odwrotnie”.

„Chcę bliskości, ale nikogo do siebie nie dopuszczam”.

„Mówię, że potrzebuję spokoju, ale ciągle wybieram przeciążenie”.

„Oczekuję, że inni będą szanować moje granice, chociaż sama nigdy ich nie wyznaczam”.

Właśnie wokół takiego poznawania siebie zbudowana jest gra psychologiczna **„Podróż do siebie”**.

Poznajmy grę

„Podróż do siebie” to gra psychologiczna stworzona po to, aby pomóc człowiekowi lepiej zrozumieć **własne emocje, myśli, zachowania i relacje z innymi ludźmi**. W instrukcji opisywana jest jako przestrzeń do refleksji, szczerych odpowiedzi i łagodnych wewnętrznych zmian.

Można grać indywidualnie lub w grupie liczącej do dziesięciu osób. Orientacyjny czas gry wynosi od 40 do 90 minut.

Zestaw zawiera planszę, kostkę, pionki, instrukcję, materiały do notowania oraz tematyczne arkusze z pytaniami i zadaniami. I właśnie ta struktura tematyczna jest szczególnie interesująca z perspektywy psychologa.

W grze wyróżniono sześć obszarów:

Emocje.

Zasoby.

Myśli.

Działanie.

Relacje.

Zadania i techniki.

Człowiek nie poznaje więc siebie wyłącznie poprzez uczucia ani wyłącznie poprzez zachowanie.

Gra nieustannie zmienia perspektywę.

Co się ze mną dzieje?

Co o tym myślę?

Co pomaga mi sobie radzić?

Jak postępuję?

Co dzieje się między mną a innymi?

I czego mogę spróbować już teraz?

Nie będziemy przedstawiać pełnego przebiegu gry. Dla psychologa ważniejsze jest zrozumienie jej możliwości i zobaczenie, jak poszczególne pytania można przekształcić w pogłębioną pracę.

Dlaczego proste pytanie czasami wcale nie jest proste

Spójrzmy na arkusz „**Relacje**”.

Znajdują się tam pytania:

„Co jest dla ciebie ważne w relacjach?”

„W jakich sytuacjach trudno ci powiedzieć «nie»?”

„Czego oczekujesz od innych?”

„Nazwij jedną ze swoich granic”.

„Jak rozwiązujesz konflikty?”

„Co oznacza dla ciebie zaufanie?”

„Jak okazujesz uczucia bliskim osobom?”

„Co jest dla ciebie najtrudniejsze w relacjach z innymi?”

Na pierwszy rzut oka — nic skomplikowanego.

Ale wyobraźmy sobie:

— Co jest dla Pani ważne w relacjach?

— Szacunek.

— W jakich sytuacjach trudno Pani powiedzieć „nie”?

— Praktycznie zawsze.

— Proszę nazwać jedną ze swoich granic.

Pauza.

— Nie wiem.

I nagle pojawia się bardzo interesująca sprzeczność:

„Chcę, żeby moje granice były szanowane, ale trudno mi nawet określić, gdzie one przebiegają”.

I właśnie tutaj pytanie z gry staje się materiałem terapeutycznym.

Wartość takich gier nie polega więc na niezwykłości każdego pojedynczego pytania.

Polega na tym, **co psycholog robi z odpowiedzią.**

Jakie zasady psychologiczne można dostrzec w grze

Instrukcja nie wskazuje, aby gra należała do konkretnej szkoły psychoterapeutycznej. Dlatego przypisywanie jej do określonego nurtu byłoby niewłaściwe.

W strukturze materiału można jednak wyraźnie dostrzec kilka zasad psychologicznych.

Pierwsza to **samoobserwacja i rozwijanie świadomości siebie**. Człowiek kieruje uwagę na różne obszary własnego doświadczenia, które w codziennym życiu rzadko rozpatruje łącznie.

Druga to **oddzielenie myśli, emocji i działań**. Już samo istnienie osobnych bloków tematycznych pozwala zobaczyć, że to, co myślę, to, co czuję, i to, co ostatecznie robię, może się znacząco różnić.

Można tu dostrzec zasadę bliską pracy poznawczo-behawioralnej: badanie związku między wewnętrzną oceną sytuacji, reakcją emocjonalną a zachowaniem. Warto jednak podkreślić, że **sama instrukcja nie określa gry jako narzędzia terapii poznawczo-behawioralnej**. Jest to jeden z możliwych sposobów jej profesjonalnego wykorzystania przez psychologa.

Trzecia zasada to **praca ukierunkowana na zasoby**. Pytania dotyczą nie tylko trudności, ale również tego, co już pomaga człowiekowi.

Czwarta to **przejście od świadomości do działania**. Szczególnie dobrze widać to w arkuszu „Działanie”: człowiek spotyka się z pytaniami o to, co od dawna odkłada, co zrobiłby, gdyby się nie bał, co motywuje go do działania, co pomaga mu zacząć, kiedy brakuje sił, oraz co może zrobić inaczej niż zwykle.

Powstaje bardzo praktyczna logika psychologiczna:

zauważyć → zestawić → zrozumieć → spróbować coś zmienić.

I właśnie na niej oprzemy dwie techniki.

Technika 1. „Co czuję, co myślę i co ostatecznie robię?”

Technika ta jest szczególnie przydatna, gdy klient skarży się na powtarzającą się sytuację:

- Ludzie mnie wykorzystują.
- Znowu znajduję się w takich relacjach.
- Ciągłe biorę na siebie za dużo.
- Rozumiem, że mi to nie służy, ale i tak się zgadzam.
- Za każdym razem obiecuję sobie, że postąpię inaczej, a potem znowu robię to samo.

Nie trzeba od razu wyjaśniać człowiekowi przyczyn jego zachowania.

Znacznie ciekawiej jest **rozłożyć jeden konkretny epizod na kilka poziomów**.

Przykład

Klientka, 32 lata.

— Strasznie irytuje mnie koleżanka z pracy. Ciągłe zrzuca na mnie swoją pracę.

— Proszę opowiedzieć o ostatniej takiej sytuacji.

— W piątek poprosiła mnie, żebym dokończyła jej prezentację. Podobno zachorowało jej dziecko.

— Co Pani poczuła, kiedy o to poprosiła?

— Złość.

— Co Pani pomyślała?

— „Znowu”.

— Co jeszcze?

— Że wykorzystuje moją dobroć.

— A co Pani zrobiła?

— Zgodziłam się.

Psycholog niczego nie wyjaśnia.

Po prostu zestawia trzy odpowiedzi:

— **Uczucie:** złość.

Myśl: „wykorzystuje mnie”.

Działanie: zgodzić się.

Klientka się śmieje:

— Tak, brzmi dziwnie.

— Co dokładnie?

— Złoszczę się, że ona mi to robi, ale sama jej na to pozwalam.

I właśnie tutaj zaczyna się praca.

Dodajemy relacje

Teraz można sięgnąć po pytanie z bloku „Relacje”:

„W jakich sytuacjach trudno ci powiedzieć «nie»?”

— Kiedy jest Pani szczególnie trudno odmówić?

— Kiedy ktoś ma ważny powód.

— A jeśli powód nie jest ważny?

— Wtedy jest łatwiej.

— Dlaczego choroba dziecka automatycznie oznacza, że musi się Pani zgodzić?

— Bo inaczej byłabym bez serca.

Teraz pojawia się myśl, która kieruje zachowaniem:

„Jeśli odmówię komuś, kto znajduje się w trudnej sytuacji, oznacza to, że jestem złą osobą”.

I problem staje się znacznie ciekawszy niż początkowe:

„Koleżanka mnie wykorzystuje”.

Psycholog kontynuuje:

— Co jest dla Pani ważne w relacjach z ludźmi?

To kolejne pytanie z arkusza gry.

— Wzajemność.

— Czy jest ona obecna w relacji z tą koleżanką?

— Nie.

— A czego Pani od niej oczekuje?

Kolejne pytanie z gry.

— Żeby ona również mi pomagała.

— Czy kiedykolwiek poprosiła ją Pani o to wprost?

— Nie.

— Dlaczego?

— Nie chcę się narzucać.

Mamy już cały system:

ważna jest dla mnie wzajemność;

oczekuję pomocy;

sama o nią nie proszę;

trudno mi odmówić;

a potem mam poczucie, że jestem wykorzystywana.

Żadna z tych odpowiedzi z osobna nie dałaby takiego obrazu.

Siła pojawia się właśnie w ich zestawieniu.

Znaleźć miejsce, w którym można coś zmienić

Teraz ważne jest pytanie:

— W którym miejscu tego ciągu może Pani postąpić inaczej?

Nie trzeba od razu mówić stanowczego „nie”.

Klientka proponuje:

— Mogłabym powiedzieć: „Dzisiaj nie zdążę, ale mogę ci pomóc w poniedziałek”.

— Co się wtedy zmieni?

— Nie zostawię jej zupełnie bez pomocy, ale też nie wezmę na siebie jej pracy.

— Co będzie najtrudniejsze?

— Wytrzymać to, że będzie niezadowolona.

I oto prawdziwy materiał do dalszej terapii.

Nie sama technika odmawiania.

Lecz zdolność do znoszenia niezadowolenia drugiej osoby bez rezygnowania z własnej granicy.

Gra otworzyła temat.

Dalej psycholog może pracować głębiej.

Dlaczego ta technika jest przydatna

Człowiek często widzi problem tylko na jednej płaszczyźnie.

„Jestem zbyt emocjonalny/emocjonalna”.

Albo:

„Mam niewłaściwe myśli”.

Albo:

„Muszę po prostu nauczyć się mówić «nie»”.

Kiedy jednak zestawimy ze sobą emocję, myśl, działanie i relację, można zobaczyć, **gdzie dokładnie pojawia się wewnętrzna rozbieżność.**

Na przykład:

Czuję: zmęczenie.

Myślę: „potrzebuję odpoczynku”.

Robię: biorę kolejny projekt.

Albo:

Czuję: samotność.

Myślę: „chcę bliskości”.

Robię: odmawiam spotkań i do nikogo nie piszę.

Albo:

Czuję: żal.

Myślę: „on powinien sam się domyślić”.

Robię: milczę.

Właśnie takie niewielkie niespójności czasami pomagają zrozumieć duże, powtarzające się sytuacje życiowe.

Technika 2. „Skoro już rozumiem — dlaczego nadal nic nie robię?”

Druga technika dotyczy zupełnie innego procesu.

Bywa, że klient doskonale siebie rozumie.

Wie już:

jaką pracę chce zmienić;

jaką rozmowę powinien przeprowadzić;

jaką decyzję podjąć;

jaką granicę postawić;

jaki projekt rozpocząć.

Problem nie polega na braku świadomości.

Brzmi raczej:

„Wszystko rozumiem. Ale nic nie robię”.

I tutaj szczególnie interesujący jest blok gry **„Działanie”**.

Znajdują się w nim bardzo trafne pytania:

„Jakie działanie odkładasz najdłużej?”

„Co byś zrobił/zrobiła, gdybyś się nie bał/bała?”

„Co motywuje cię do działania?”

„Kiedy ostatnio zrobiłeś/zrobiłaś coś pomimo strachu?”

„Co pomaga ci zacząć, kiedy nie masz siły?”

„Co możesz zrobić inaczej niż zwykle?”

To już nie jest wyłącznie rozmowa o problemie.

To badanie **mechanizmu działania i bezczynności**.

Przykład

Klient, 39 lat.

— Od dwóch lat chcę odejść z pracy.

— Dlaczego Pan nie odchodzi?

— Boję się.

Można od razu zacząć przekonywać:

„Proszę przygotować plan”.

„Proszę zaktualizować CV”.

„Proszę przejrzeć oferty pracy”.

Ale najpierw znacznie ciekawiej jest zrozumieć sam lęk.

Sięgamy po pytanie:

„Co by Pan zrobił, gdyby się Pan nie bał?”

— Zwolniłbym się.

— Jutro?

— Nie.

— Co więc konkretnie by Pan zrobił?

Zastanawia się.

— Zacząłbym szukać innej pracy.

To już ważne rozróżnienie.

Nie musi jutro składać wypowiedzenia.

Musi **rozpocząć poszukiwania**.

— Jakie konkretne działanie odkłada Pan najdłużej?

— Zaktualizowanie CV.

— Ile czasu to zajmie?

— Jakies dwie godziny.

— Dlaczego przez dwa lata nie znalazły się te dwie godziny?

Klient się śmieje.

— Bo najwyraźniej nie chodzi o dwie godziny.

I właśnie teraz zaczyna się właściwa praca.

Co się stanie, jeśli naprawdę zacznę?

— Proszę sobie wyobrazić, że dziś wieczorem otwiera Pan swoje CV. Co się zmieni?

— Nic.

— Dlaczego więc to budzi lęk?

Pauza.

— Bo to będzie oznaczało, że naprawdę zdecydowałem się odejść.

I oto ukryte znaczenie bezczynności.

Dopóki CV pozostaje zamknięte, decyzję można traktować jak fantazję.

Rozpoczęcie działania sprawia, że zmiana staje się realna.

— Co jest przerażającego w realnej zmianie?

— A jeśli w nowej pracy będzie gorzej?

— Co jeszcze?

— Tutaj mnie znają. Wszystko już umiem.

— Co jeszcze?

— Znowu będę musiał udowadniać, że jestem coś wart.

Okazuje się więc, że problem nie brzmiał:

„Brakuje mi motywacji”.

Lecz:

„Boję się ponownie znaleźć w roli początkującego i utracić znajome poczucie kompetencji”.

Znaleźć nie motywację, lecz własne doświadczenie działania

Teraz wykorzystujemy kolejne pytanie z bloku:

„Kiedy ostatnio zrobił Pan coś pomimo strachu?”

— Chyba wtedy, kiedy przeprowadzałem się do Warszawy.

— Bał się Pan?

— Bardzo.

— Co pomogło?

— Nie myślałem o wszystkim naraz.

— O czym Pan myślał?

— Najpierw znalazłem mieszkanie. Potem załatwiłem dokumenty. Dopiero później zajmowałem się pracą.

— Co mówi to o Pana sposobie radzenia sobie z dużymi zmianami?

Klient niespodziewanie odpowiada:

— Muszę dzielić je na części.

I oto zasób.

Nie uniwersalne:

„Trzeba uwierzyć w siebie”.

Lecz konkretne własne doświadczenie:

„Potrafię już przechodzić przez duże zmiany, jeśli nie próbuję rozwiązać wszystkiego jednocześnie”.

Teraz można wrócić do obecnej sytuacji.

— Jeśli zmiana pracy jest zbyt dużym zadaniem, jaki jest pierwszy etap?

— CV.

— Czy musi Pan dzisiaj skończyć je w całości?

— Nie. Mogę chociaż otworzyć starą wersję i zobaczyć, co trzeba zmienić.

— To już jest działanie?

— Tak.

I pojawia się małe, ale realne przejście:

„zmienić pracę” → „otworzyć plik z CV”.

Samo zrozumienie również może stać się pułapką

To ważny temat w pracy psychologicznej.

Niektórzy klienci bardzo dobrze potrafią analizować siebie.

Znają swoje traumy.

Rozumieją własne przekonania.

Potrafią wyjaśnić pochodzenie każdego lęku.

Wiedzą, dlaczego odkładają różne sprawy.

Ale po roku ich życie wygląda niemal tak samo.

Dlatego pytanie:

„Co Pan/Pani teraz zrozumiał/zrozumiała?”

czasami warto uzupełnić:

„I co chce Pan/Pani zrobić z tym zrozumieniem?”

Właśnie obecność osobnego bloku **„Działanie”** sprawia, że „Podróż do siebie” jest szczególnie wygodna w takiej pracy. Gra nie zatrzymuje się na emocjach, myślach i relacjach — prowadzi człowieka z powrotem do tego, co dzieje się w jego realnym życiu.

Działanie nie musi być przy tym duże.

Czasami terapeutycznie znacznie cenniejsze jest:

nie „znaleźć nową pracę”, lecz otworzyć CV;

nie „nauczyć się stawiać granice”, lecz jeden raz nie odpowiedzieć automatycznie „tak”;

nie „naprawić relację z mężem”, lecz nazwać jedną potrzebę;

nie „stać się pewnym siebie”, lecz wykonać jedno działanie, które wcześniej odkładało się z powodu strachu.

W grupie gra zaczyna działać inaczej

Gra przeznaczona jest dla jednej do dziesięciu osób.

Format grupowy otwiera kolejną możliwość.

Jedna osoba odpowiada:

— Dla mnie zaufanie oznacza, że można powiedzieć sobie wszystko.

Druga mówi:

— A dla mnie zaufanie jest wtedy, kiedy można czegoś nie powiedzieć i nie zostanie się za to ukaranym.

Trzecia:

— A mnie w ogóle trudno jest zaufać komuś całkowicie.

I jedno pytanie nagle pokazuje:

to, co przez całe życie uważałem/uważałam za oczywiste, dla innego człowieka może wyglądać zupełnie inaczej.

Szczególnie interesujące w grupie są pytania z bloku relacji:

„Co oznacza dla ciebie zaufanie?”

„Czego oczekujesz od innych?”

„Jak okazujesz troskę?”

„Jak rozwiązujesz konflikty?”

Uczestnicy nie tylko lepiej poznają samych siebie.

Spotykają się również z **różnymi sposobami budowania relacji.**

Może to stać się materiałem do rozmowy o oczekiwaniach, granicach, sposobach wyrażania bliskości i utrwalonych wzorcach komunikacji.

Ale bezpieczeństwo jest ważniejsze niż głębokość

Ponieważ pytania w grze mogą prowadzić do bardzo osobistych tematów, szczególnie ważne są zasady komunikacji.

Instrukcja wyraźnie przewiduje prawo do **nieudzielania odpowiedzi, jeśli pytanie wywołuje dyskomfort**. Uczestnicy nie przerywają sobie, nie krytykują ani nie oceniają odpowiedzi, nie udzielają rad bez prośby, a to, co zostało powiedziane podczas gry, pozostaje w przestrzeni gry.

To nie jest formalność.

Zwłaszcza w grupie.

Psycholog nie powinien zamieniać głębokości w obowiązek.

Jeżeli uczestnik mówi:

— Nie chcę odpowiadać na to pytanie,

nie musi to być opór, który koniecznie trzeba „przełamać”.

Może to być zwyczajna granica.

Tym bardziej że sama filozofia gry pozwala dzielić się na tyle głęboko, na ile dana osoba czuje się z tym komfortowo.

Jak jeszcze można wykorzystać grę

Podczas pierwszej konsultacji. Kiedy temat jest bardzo szeroki: „Chcę lepiej zrozumieć siebie”, bloki tematyczne pozwalają zauważyć, gdzie najszybciej pojawia się napięcie: w emocjach, myślach, relacjach, działaniach czy zasobach.

Przy trudnościach z granicami. Arkusz relacji zawiera bezpośrednie pytania dotyczące umiejętności mówienia „nie” i nazywania własnej granicy. Można dzięki nim badać nie tylko samą granicę, lecz również lęk przed konsekwencjami jej postawienia.

Przy powtarzających się konfliktach. Pytanie „Jak rozwiązujesz konflikty?” można przekształcić w badanie utrwalonego scenariusza: atakuję, milknę, ustępuję, odchodzę, długo wytrzymuję, a potem wybucham.

Przy prokrastynacji. Blok „Działanie” pozwala odejść od ogólnego „jestem leniwy/leniwa” i zadać bardziej precyzyjne pytanie: jakie dokładnie działanie odkładam i co staje się psychologiczną przeszkodą przed jego rozpoczęciem?

Przy lęku przed zmianami. Szczególnie przydatne są pytania: „Co byś zrobił/zrobiła, gdybyś się nie bał/bała?” oraz „Kiedy ostatnio zrobiłeś/zrobiłaś coś pomimo strachu?”. Pierwsze pokazuje pożądany kierunek, drugie pomaga odnaleźć istniejące już doświadczenie odwagi.

Przy obniżonej motywacji. Zamiast próbować motywować klienta z zewnątrz, można zbadać, co rzeczywiście dawało mu wcześniej energię do działania i co pomaga mu zaczynać, kiedy ma mało sił.

Do badania relacji. Pytania dotyczące zaufania, troski, oczekiwań, granic i wyrażania uczuć mogą być punktami wyjścia do pracy indywidualnej, z parą lub grupowej — z uwzględnieniem formatu oraz profesjonalnych granic specjalisty.

Do pracy z zasobami. Ponieważ zasoby stanowią osobny obszar gry, psycholog może nie tylko badać trudność, lecz także regularnie przywracać człowieka do pytania:

„A co już pomaga Panu/Pani sobie z tym radzić?”

Czasami podróż do siebie zaczyna się od sprzeczności

Wróćmy do naszej pierwszej klientki.

Mówiła:

— Ludzie mnie wykorzystują.

Po kilku pytaniach pojawił się jednak inny obraz:

— Ważna jest dla mnie wzajemność.

— Oczekuję pomocy.

— Ale o nią nie proszę.

— Trudno mi powiedzieć „nie”.

— Zgadzam się, kiedy nie chcę.

— A później żaluję się, że moje potrzeby nie są brane pod uwagę.

To zupełnie inny poziom rozumienia problemu.

Nie:

„Wszyscy wokół są nie w porządku”.

Ale również nie:

„To wszystko moja wina”.

Lecz:

„Teraz widzę, w jaki sposób sama uczestniczę w tej sytuacji — a więc pojawia się miejsce, w którym mogę spróbować coś zmienić”.

Na tym właśnie polega psychologiczna wartość **„Podróży do siebie”**.

Gra nie obiecuje odkrycia ukrytej prawdy o człowieku.

Robi coś innego: proponuje zatrzymać się i spojrzeć na siebie z kilku perspektyw.

Co czuję?

Co myślę?

Jak postępuję?

Jak buduję relacje?

Co mnie wspiera?

Czego unikam?

Co od dawna chcę zrobić?

Na zakończenie sama gra proponuje każdemu uczestnikowi trzy pytania:

Co było dla mnie ważne?

Czego nowego dowiedziałem/dowiedziałam się o sobie?

Co zabieram ze sobą z tej gry?

Być może właśnie tak powinno kończyć się każde prawdziwe podróżowanie w głąb siebie.

Nie zdobyciem wszystkich odpowiedzi.

Lecz powrotem z niego, **wiedząc o sobie trochę więcej — i rozumiejąc, co zrobić z tą wiedzą dalej.**



Rozdział „Bajki terapeutyczne”: kiedy dziecku łatwiej opowiedzieć o bohaterze niż o sobie

— Boisz się zostawać sam w pokoju?

— Nie.

— A ciemności?

— Nie.

— A kiedy mama wychodzi?

— Nie.

Psycholog rozumie: kolejne bezpośrednie pytanie raczej niczego nie zmieni.

Po chwili na stole pojawia się bohater bajki.

— Jak ma na imię?

— Max.

— Dobrze. Pewnego wieczoru Max został sam w swoim pokoju. Co się wydarzyło?

Dziecko przygląda się obrazkom i wybiera jeden.

— Usłyszał jakiś hałas.

— I co pomyślał?

— Że ktoś tam jest.

— A co poczuł Max?

— Przestraszył się.

— Bardzo?

— Bardzo. Chciał nawet zawołać mamę. Ale nie zawołał.

— Dlaczego?

Chłopiec chwilę się zastanawia.

— Bo mama powie, że jest już duży.

Jeszcze kilka minut temu dziecko twierdziło, że niczego się nie boi.

Teraz pojawił się strach.

Ale na razie nie należy on do dziecka.

Należy do Maxa.

I właśnie dlatego można o nim rozmawiać.

Na tym polega jedna z najważniejszych możliwości bajkoterapii: czasami dziecku zbyt trudno powiedzieć:

„Boję się”.

Znacznie łatwiej powiedzieć:

„Pewien chłopiec się bał”.

I pomiędzy tymi dwoma zdaniami może rozpocząć się prawdziwa praca psychologiczna.

Dlaczego dziecko czasami milczy o tym, co najważniejsze

Dorosły potrafi przyjść do psychologa i powiedzieć:

— Odczuwam lęk.

— Trudno mi radzić sobie z zazdrością.

— Czuję się odrzucona.

— Boję się porażki.

Od dziecka czasami oczekujemy niemal takiej samej zdolności analizowania własnego świata wewnętrznego.

— Dlaczego się złościysz?

— Czego się boisz?

— Dlaczego nie chcesz iść do przedszkola?

— Dlaczego uderzyłeś tego chłopca?

Ale dziecko naprawdę może **nie wiedzieć**, dlaczego.

Może nie mieć słów, którymi potrafiloby opisać swoje przeżycie.

Może obawiać się reakcji dorosłego.

Może odczuwać wstyd.

A czasami pytanie jest po prostu zbyt bezpośrednie.

I wtedy pojawia się bajka.

W grze „**Bajki terapeutyczne**” wykorzystywana jest metoda bajkoterapii: trudne uczucia i przeżycia są poznawane poprzez historie, symbole i obrazy. Dziecko otrzymuje możliwość opowiadania o lękach i problemach poprzez bohatera, bez konieczności bezpośredniego mówienia o sobie.

Na tym właśnie polega kluczowy mechanizm gry:

nie zmuszać dziecka do przyznania się — lecz stworzyć historię, w której rozmowa o tym, co ważne, staje się możliwa.