



PSYCHOLOGIA
— W FORMIE GRY —

ZBIÓR NR 7

ZBIÓR
NR 7

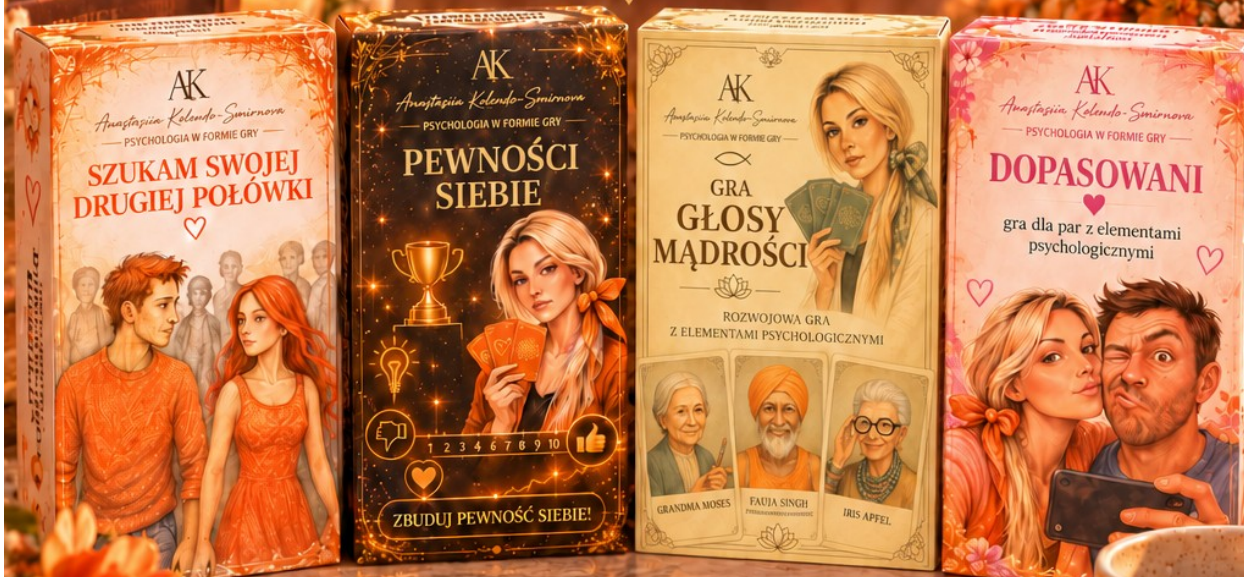


Nowe
obrazy
Nowe pytania
Więcej
odpowiedzi



GRY PSYCHOLOGICZNE

Praktyczne gry i techniki
do pracy psychologicznej
i rozwojowej



Anastasiia Kolendo-Smirnova

Przed Państwem **siódmy zbiór poświęcony grom psychologicznym**.

Jeśli czytali Państwo poprzednie książki z tej serii, znają już Państwo naszą główną zasadę: nie będziemy po prostu wymieniać gier ani streszczać ich instrukcji. Znacznie bardziej interesuje nas pokazanie, **co gra psychologiczna może dać specjaliście w realnej pracy z klientem**.

Jako przykłady również w tej książce będziemy wykorzystywać gry marki „**Psychologia w formie gry**”.

Gra to nie tylko sposób na urozmaicenie konsultacji

Czasami gry psychologiczne postrzegane są jako lżejsza forma pracy psychologicznej: trochę kart, atrakcyjna plansza, pytania, pionki — wszystko po to, żeby klient nie nudził się podczas rozmowy.

Dobra gra psychologiczna działa jednak inaczej.

Za rozgrywką może kryć się całkiem poważny cel psychologiczny.

Jedna gra pomaga badać relacje.

Inna — dostrzec powtarzający się scenariusz życiowy.

Jeszcze inna pozwala zbliżyć się do złożonego konfliktu wewnętrznego.

Kolejna pomaga mówić o tym, co trudno człowiekowi wyrazić wprost.

Następna daje możliwość spojrzenia na własną sytuację niejako z zewnątrz.

Właśnie dlatego gra psychologiczna może być jednocześnie **narzędziem diagnostycznym, badawczym i transformacyjnym**.

A przy tym człowiek nie ma poczucia, że jest nieustannie analizowany.

Gra.

Wybiera.

Waha się.

Reaguje.

Dyskutuje z wylosowaną kartą.

Śmieje się z niespodziewanego pytania.

Czasami się złości.

Czasami nagle milknie.

A psycholog obserwuje, w którym momencie pojawiają się emocje, co wywołuje opór, jakie rodzą się skojarzenia, jakie rozwiązania wybiera człowiek i jakich odkryć dokonuje w trakcie gry.



Rozdział „Dopasowani”: jak dobrze znasz osobę, która jest obok?

— Oczywiście, że znam swojego męża. Jesteśmy razem od dwudziestu lat.

— A wie Pani, do jakiego zwierzęcia jest, Pani zdaniem, podobny?

— Ojej... Muszę się zastanowić.

— A czy on potrafi odgadnąć, kogo wybierze Pani?

Teraz robi się ciekawiej.

A gdyby pokazać mężczyźnie pięć zupełnie różnych sypialni i zapytać:

„Którą z nich wybierze twoja żona?”

Może odpowiedzieć bez chwili wahania:

— Oczywiście pierwszą. Przecież ją znam.

A żona wybierze trzecią.

— Trzecią?!

— Tak.

— Przecież lubisz nowoczesny styl!

— Lubię, kiedy w domu jest spokojnie i przytulnie. A ty z jakiegoś powodu uznałeś, że podoba mi się wszystko, co chłodne i surowe.

I nagle rozmowa przestaje dotyczyć sypialni.

Możemy żyć z kimś pięć, dziesięć czy dwadzieścia lat i być absolutnie przekonani, że dobrze go znamy.

Jak pije kawę.

Co zamawia w restauracji.

Jak reaguje, kiedy jest zmęczony.

Jakiej muzyki słucha.

Co go irytuje.

Istnieje jednak ogromna różnica między:

„Przyzwyczaiłem się do tej osoby”

a

„Wciąż poznaję tę osobę”.

Właśnie wokół tej różnicy zbudowana jest gra dla par **„Dopasowani”**.

Partnerzy odpowiadają na pytania dotyczące siebie nawzajem i próbują odgadnąć odpowiedzi drugiej osoby. Sens gry nie sprowadza się jednak do liczby trafień. Znacznie ciekawsze jest to, co dzieje się po ujawnieniu odpowiedzi: **dlaczego jedna osoba wybrała właśnie ten wariant i dlaczego druga była przekonana, że partner wybierze coś zupełnie innego?**

Czasami zdanie:

„Byłem pewien, że wybierzesz właśnie to”

mówi o relacji znacznie więcej niż prawidłowo odgadnięta odpowiedź.

Znamy partnera czy własną wersję partnera?

Na początku związku ludzie zadają sobie mnóstwo pytań.

— Co lubisz?

— Dokąd marzysz pojechać?

— Co cię irytuje?

— Jaki dom ci się podoba?

— Czym jest dla ciebie romantyzm?

— Jak wyobrażasz sobie rodzinę?

Jesteśmy ciekawi.

Poznajemy drugą osobę.

A później w pewnym momencie pojawia się poczucie:

„Już go znam”.

„Wiem, co ona wybierze”.

„Wiem, co mu się podoba”.

„Wiem, jak zareaguje”.

I niemal niezauważalnie obok realnego człowieka pojawia się dość trwała **wewnętrzna wersja tej osoby**.

Problem polega na tym, że żywy człowiek się zmienia.

To, co podobało mu się dziesięć lat temu, dzisiaj może już zupełnie go nie interesować.

Mogą zmienić się gusta.

Pragnienia.

Wyobrażenia o odpoczynku.

Potrzeba bliskości lub niezależności.

Stosunek do samego siebie.

Nawet to, z jakim zwierzęciem człowiek się utożsamia, może niespodziewanie powiedzieć partnerowi coś nowego na jego temat.

„Dopasowani” powstała z myślą o parach, które chcą lepiej się poznać, pogłębić wzajemne zrozumienie i wzmocnić relację w lekkiej, zabawowej formie. Gra łączy rozgrywkę, rozmowę i refleksję, pozwalając spojrzeć na partnera z nowej perspektywy.

Mechanika jest przy tym dość prosta.

Pojawia się pytanie dotyczące partnera.

Partner w tajemnicy wybiera jedną z pięciu możliwych odpowiedzi.

A druga osoba próbuje przewidzieć:

co wybierze partner?

Następnie odpowiedzi są ujawniane i porównywane.

Jeśli są zgodne — para otrzymuje serduszko.

A jeśli nie?

Właśnie wtedy może zacząć się najciekawsza część.

Przykład 1. „Do kogo jest podobny?”

Przed kobietą leży karta z pytaniem:

„Do kogo jest podobny?”

I pięć ilustracji.

Mężczyzna może być na nich przedstawiony w zupełnie różnych obrazach: jako niedźwiedź w garniturze, wilk, królik, sroka albo osioł.

Ważne, że nie ma tutaj obiektywnie prawidłowej odpowiedzi.

To skojarzenie.

Kobieta wybiera obraz, który najbardziej przypomina jej partnera.

A mężczyzna próbuje odgadnąć, **który obraz wybrała dla niego ona.**

Wyobraźmy sobie parę, która jest razem od jedenastu lat.

Kobieta zapisuje numer swojej odpowiedzi.

Mąż przygląda się ilustracjom.

— Myślę, że niedźwiedź.

Odkrywają jej odpowiedź.

Wybrała **wilka**.

— Wilk?!

— Tak.

— Dlaczego wilk? Byłem pewien, że niedźwiedź.

I właśnie tutaj nie warto od razu przechodzić do następnego pytania.

Bo teraz zaczyna się psychologicznie najciekawsza część gry.

— Dlaczego sądził Pan, że żona wybierze niedźwiedzia?

Mąż odpowiada:

— Jest taki solidny. Spokojny. Silny. Wydaje mi się, że w rodzinie jestem mniej więcej taki. Chronię wszystkich, rozwiązuję problemy.

— A dlaczego wybrała Pani wilka?

Żona zastanawia się.

— Bo jest samodzielny.

— To dobrze czy źle?

— Nie wiem. Dobrze, ale czasami jest z tym trudno.

— Co ma Pani na myśli?

— On o wszystkim decyduje sam. Nawet kiedy jest mu źle, nikogo do siebie nie dopuszcza. Może być zmęczony, przygnębiony, martwić się pracą, a i tak powie: „W porządku”.

Mąż słucha.

— I to jest dla Pani wilk?

— Tak. Jakby cały czas musiał radzić sobie sam.

Zapada cisza.

Mąż ponownie patrzy na ilustracje.

— A ja myślałem, że odbierasz to jako siłę.

— Odbieram. Ale czasami chciałabym, żebyś pozwolił mi być blisko.

Co się właśnie wydarzyło?

Zaczęliśmy od niemal żartobliwego:

„Do jakiego zwierzęcia podobny jest mąż?”

A doszliśmy do tematu:

„Dlaczego tak trudno ci pokazywać mi swoją bezbronność?”

Psycholog nie zadał przy tym tego pytania wprost.

Doprowadziła do niego różnica między dwoma obrazami.

Mąż myślał:

„Ona widzi we mnie niedźwiedzia — silnego obrońcę”.

Żona wybrała:

„Wilka — silnego, ale zbyt samotnego”.

I obie odpowiedzi okazały się ważne.

Właśnie dlatego zgodnie z zasadami gry po każdej rundzie uczestnicy wyjaśniają swój wybór. Nie chodzi o ustalenie, kto „prawidłowo” postrzega partnera, lecz o poznanie sposobu myślenia, uczuć, skojarzeń i doświadczeń drugiej osoby.

Przykład 2. „Do kogo jest podobna?”

Teraz pytanie otrzymuje mężczyzna:

„Do kogo jest podobna?”

Przed nim znajduje się pięć obrazów: czarna pantera, lisica, kobra z kokardą, przestraszony królik i elegancki mały pies.

Kobieta wcześniej wybiera swój wariant.

Mąż ma odgadnąć jej odpowiedź.

Wyobraźmy sobie inną parę.

Mężczyzna niemal natychmiast mówi:

— Lisica. Numer dwa.

Żona ujawnia odpowiedź.

Wybrała **czarną panterę**.

Mąż jest zaskoczony:

— Widzisz siebie jako panterę?

— A dlaczego nie?

— Nie wiem. Byłem pewien, że wybierzesz lisicę.

— Dlaczego?

— Jesteś przebiegła.

Żona natychmiast się napina:

— Wielkie dzięki.

I właśnie tutaj szczególnie ważne jest, aby nie pozwolić, by gra zamieniła się w wymianę etykiet.

Psycholog kieruje rozmowę z powrotem ku skojarzeniom:

— Co dokładnie oznacza dla Pana „lisica” na tej ilustracji?

Mężczyzna przygląda się obrazowi.

— Chyba źle to ująłem. Nie przebiegła w złym znaczeniu. Raczej sprytna, zaradna. Zawsze znajdzie jakieś wyjście. Potrafi dogadać się z każdym. Umie osiągnąć swoje bez forsowania wszystkiego siłą.

Żona trochę się rozluźnia.

— A dlaczego wybrała Pani panterę?

— Bo jest silna.

— Co oznacza dla Pani tutaj siła?

— Samodzielność. Bardzo wiele potrafię zrobić sama.

Mąż się uśmiecha:

— To prawda.

Żona kontynuuje:

— I jeszcze nie wygląda tak, jakby potrzebowała podobać się wszystkim.

Zapada cisza.

— To dla Pani ważne?

— Bardzo.

Mąż niespodziewanie mówi:

— A ja właśnie myślałem, że zależy ci na tym, żeby podobać się ludziom.

— No właśnie.

— Dlaczego „no właśnie”?

— Bo często myślisz, że robię coś dla aprobaty innych. A dla mnie naprawdę ważne jest to, żebym sama wiedziała, że sobie poradziłam.

Jedno pytanie oparte na obrazie otworzyło więc zupełnie inny temat:

jak kobieta postrzega własną siłę

oraz

jak tę samą kobietę postrzega jej partner.

Nie ma potrzeby rozstrzygać, które z nich podało „właściwą charakterystykę”.

Lisica to jego skojarzenie.

Pantera to jej wybór.

Najciekawsze znajduje się **pomiędzy nimi**.

— Co dokładnie w partnerce sprawia, że widzi Pan lisicę?

— Co w panterze wydało się Pani podobne do siebie?

— Czego nowego dowiedzieli się Państwo teraz o sobie nawzajem?

— Co okazało się zaskakujące?

Takie pytania są bardzo bliskie samej logice gry: po udzieleniu odpowiedzi uczestnicy badają, co skłoniło ich do wyboru konkretnego wariantu, co było w nim najważniejsze i czy wybór partnera ich zaskoczył.

Obraz czasami mówi więcej niż słowo

W pierwszych dwóch przykładach szczególnie interesujący jest format wizualny.

Jeżeli zapytamy człowieka wprost:

„Jak postrzega Pan swojego męża?”

możemy usłyszeć:

— Jako dobrego człowieka.

— Godnego zaufania.

— Troskliwego.

Jeżeli zapytamy:

„Jak postrzega Pan swoją żonę?”

odpowiedź może być równie przewidywalna:

— Silna.

— Dobra.

— Piękna.

Kiedy jednak przed człowiekiem pojawia się pięć zupełnie różnych obrazów, musi **dokonać wyboru**.

Dlaczego wilk, a nie niedźwiedź?

Dlaczego pantera, a nie lisica?

Co dokładnie w wyrazie twarzy, pozie, ubraniu, zwierzęciu czy nastroju ilustracji przypomina partnera?

Ta sama ilustracja może przy tym oznaczać dla różnych osób coś zupełnie innego.

Dla jednej osoby niedźwiedź oznacza ochronę.

Dla innej — ociężałość.

Dla trzeciej — spokój.

Dla czwartej — człowieka, który sprawia poważne wrażenie, ale w środku jest łagodny.

Dlatego psycholog nie powinien interpretować ilustracji za uczestników.

Nie:

„Wybrała Pani wilka, czyli uważa Pani męża za samotnego”.

Lecz:

„Dlaczego właśnie wilk?”

Znaczenie obrazu rodzi się w odpowiedzi samego człowieka.

Przykład 3. „Co ona wybierze?”

A teraz zupełnie inna karta.

Znajduje się na niej pięć ilustracji sypialni.

Jest surowa, nowoczesna sypialnia w ciemnych odcieniach.

Przestronny pokój z dużymi oknami i ceglanymi ścianami.

Jasna, klasyczna sypialnia z kwiatami.

Bardziej nowoczesna, przytulna sypialnia z roślinami i obrazem.

I ciemne, minimalistyczne wnętrze.

Pytanie skierowane do mężczyzny brzmi:

„Co ona wybierze?”

Czyli którą sypialnię wybrałaby jego partnerka?

Na pierwszy rzut oka nie ma w tym nic szczególnie psychologicznego.

Po prostu wnętrza.

Zobaczmy jednak, co może się wydarzyć.

Kobieta zapisuje swój wybór.

Mąż niemal od razu wskazuje sypialnię numer 1.

— Tę.

Odkrywają jej odpowiedź.

Wybrała **numer 3** — jasną, klasyczną sypialnię.

Mąż jest szczerze zaskoczony:

— Trzecią? Naprawdę?

— Tak.

— Przecież lubisz nowoczesny styl.

— Lubię.

— To dlaczego ta?

— Bo jest przytulna.

— A pierwsza nie jest?

— Dla mnie nie.

Psycholog pyta:

— Dlaczego był Pan pewien, że żona wybierze pierwszą?

— Lubi, kiedy wszystko jest uporządkowane. Bez zbędnych rzeczy. Nowoczesne meble. Powiedziałbym bez wahania, że to jej styl.

— A co spodobało się Pani w trzeciej?

Kobieta odpowiada:

— Światło. Kwiaty. Jest taka miękka. Spokojna.

Zapada cisza.

— Mam wrażenie, że można tam odpocząć.

Mąż na nią patrzy.

— Zawsze myślałem, że najważniejsze jest dla ciebie, żeby wszystko było ładne i uporządkowane.

— No właśnie.

— Co?

— Cały czas myślisz, że potrzebuję porządku.

— A nie potrzebujesz?

— Potrzebuję. Ale potrzebuję też przytulności.

Ponownie wskazuje wybraną ilustrację.

— Tutaj mam ochotę się położyć i żeby nikt niczego ode mnie nie chciał.

Mąż się śmieje:

— A więc o to chodzi.

Ale za tym zdaniem można pójść dalej:

— Czy ma Pani obecnie w domu wystarczająco dużo takiego poczucia?

Kobieta się zastanawia.

— Szczerze mówiąc, nie.

— Czego dokładnie brakuje?

— Spokoju. Cały czas coś się dzieje. Dzieci, praca, obowiązki. Nawet nasza sypialnia stała się miejscem, gdzie leżą rzeczy, laptop, dokumenty...

Teraz rozmowa zupełnie przestaje dotyczyć preferencji dotyczących wystroju wnętrz.

Pytanie:

„Którą sypialnię ona wybierze?”

doprowadziło do:

„Czego brakuje jej w domu?”

A następnie być może również do:

„Czego brakuje jej obecnie w relacji i codziennym życiu?”

I znów stało się to dzięki różnicy w odpowiedziach.

Gdyby mąż odgadł sypialnię numer 3, otrzymaliby serduszko i mogliby się ucieszyć:

— Znam cię!

Ponieważ jednak wybrał numer 1, pojawiła się przestrzeń na odkrycie:

„Okazuje się, że dostrzegam twoją potrzebę porządku, ale znacznie mniej zauważam twoją potrzebę przytulności, spokoju i odpoczynku”.

Zgodność odpowiedzi również warto badać

Błędem byłoby sądzić, że psychologicznie interesujące są wyłącznie nietrafione odpowiedzi.

Wyobraźmy sobie tę samą kartę z sypialniami.

Mąż wybiera numer 4.

Żona ujawnia odpowiedź.

Również numer 4.

— Zgadłem!

Para otrzymuje serduszko.

Można jednak zadać jeszcze jedno pytanie:

— Skąd Pan wiedział?

— Wiem, że lubi duże okna i rośliny.

Żona się uśmiecha:

— Tak.

— Skąd Pan to wie?

— Kiedy gdzieś przyjeżdżamy, zawsze zwraca uwagę na światło. Nawet mieszkanie wybieraliśmy ze względu na okna.

I to również jest ważny moment.

Partner otrzymuje potwierdzenie:

„Jestem zauważana. Moje upodobania są dostrzegane. Zna mnie nie dlatego, że kiedyś zapamiętał kilka informacji na mój temat, lecz dlatego, że nadal zwraca na mnie uwagę”.

Dlatego zgodność odpowiedzi to nie tylko punkt.

Może również stać się okazją do zapytania:

„Skąd to wiedziałeś?”

I usłyszenia:

„Bo cię zauważam”.

Serduszka: gra pozostaje grą

W „Dopasowanych” istnieje prawdziwy element rywalizacji.

Każda para wybiera kolor serduszek, które będzie zbierać. Jeśli przewidywanie zgadza się z rzeczywistą odpowiedzią partnera, para otrzymuje serduszek w swoim kolorze. Zestaw zawiera 120 serduszek w czterech kolorach, a jednocześnie mogą grać maksymalnie cztery pary.

To ważna część atmosfery.

Bo zamiast:

— Teraz zbadamy poziom Państwa wzajemnego zrozumienia,

pojawia się:

— Teraz na pewno zgadnę.

— Nawet nie licz na to.

— Wilk!

— Dlaczego wilk?!

— Przecież cię znam!

Ludzie się śmieją, spierają, dziwią i zdobywają serduszka.

A praca psychologiczna odbywa się wewnątrz gry.

Formalnym celem rzeczywiście jest zdobycie jak największej liczby serduszek poprzez odgadywanie odpowiedzi partnera. Na głębszym poziomie instrukcja określa jednak jako cel rozwijanie empatii i komunikacji oraz lepsze rozumienie potrzeb, wartości i sposobu myślenia drugiej osoby.

Dlatego liczby serduszek nie należy traktować jako diagnozy relacji.

Dziesięć trafień nie oznacza:

„Jesteście idealną parą”.

Dwa trafienia nie oznaczają:

„W ogóle się nie znacie”.

Czasami to właśnie różnica w odpowiedziach rozpoczyna najważniejszą rozmowę wieczoru.

„Myślałem, że jesteś inna”

W grze istnieje jeszcze jedna interesująca warstwa psychologiczna.

Kiedy partner próbuje przewidzieć odpowiedź drugiej osoby, mimowolnie ujawnia **własne wyobrażenie o niej**.

Weźmy kartę:

„Do kogo jest podobna?”

Kobieta wybiera panterę.

Mężczyzna — lisicę.

Dowiadujemy się nie tylko:

„Jak kobieta postrzega samą siebie?”

Dowiadujemy się również:

„Jak postrzega ją mężczyzna?”

A teraz wyobraźmy sobie, że mężczyzna wybiera przestraszonego królika.

Kobieta jest zaskoczona:

— Naprawdę uważasz, że taka jestem?

— Jaka?

— Przestraszona.

— Nie chodziło mi o strach. Chodzi o to, że jesteś bardzo ostrożna.

I ponownie okazuje się, że ilustracji nie można rozumieć dosłownie.

Dla niej królik oznacza strach.

Dla niego — ostrożność.

Gdyby wymienili się jedynie numerami obrazków, ta różnica pozostałaby niezauważona.

Dlatego rozmowa po dokonaniu wyboru nie jest dodatkiem do gry, lecz jedną z jej najważniejszych części. Zgodnie z zasadami po każdej rundzie oboje uczestnicy wyjaśniają, dlaczego wybrali właśnie ten wariant; nie chodzi o ustalenie, kto ma rację, lecz o poznanie sposobu myślenia, uczuć, skojarzeń i doświadczeń partnera.

Co zrobić, jeśli odpowiedź zraniła partnera?

Skojarzenia wizualne mogą wywoływać silne reakcje.

— Uważasz, że jestem osłem?!

— Dlaczego jestem kobrą?

— Czyli jestem dla ciebie przestraszonym królikiem?

W takim momencie szczególnie ważne jest odejście od etykiety i powrót do **znaczenia, jakie dana osoba nadała obrazowi**.

Nie należy się spierać:

— Nie, źle to zrozumiałeś.

Lepiej zbadać:

— Co dokładnie w tym obrazie przypomniało Panu/Pani partnera?

— Jaką cechę Pan/Pani w nim dostrzegł/dostrzegła?

— Co ten obraz oznacza osobiście dla Pana/Pani?

— A co oznacza dla partnera?

Na przykład:

— Dlaczego osioł?

— Bo jest uparty.

Partner się napina.

— A co oznacza dla Pani jego upór?

— Jeśli postanowi, że rodzina ma wyjść z jakiegoś problemu, będzie działał do końca. Czasami doprowadza mnie to do szału, a czasami właśnie dzięki temu czuję się przy nim bezpiecznie.

I początkowo nieprzyjemny obraz staje się znacznie bardziej złożony.

Nie:

„Jesteś osłem”.

Lecz:

„Widzę w tobie niezwykłą wytrwałość, która czasami mnie irytuje, a czasami daje mi poczucie bezpieczeństwa”.

To już zupełnie inna rozmowa.

Dla pary, w której wszystko układa się dobrze

„Dopasowanych” nie trzeba wykorzystywać wyłącznie wtedy, gdy związek znajduje się w kryzysie.

Gra od początku powstała z myślą o parach, które chcą lepiej się poznać, pogłębić wzajemne zrozumienie i wzmocnić relację.

Parze pozostającej w dobrej relacji może przywrócić coś, co z czasem często stopniowo zanika we wspólnym życiu — **ciekawość drugiej osoby**.

Nie:

„I tak wiem, co powiesz”.

Lecz:

„Ciekawe, co wybierzesz?”

To dwie zupełnie różne postawy.

Pierwsza zamyka poznawanie.

Druga pozwala je kontynuować.

I czasami okazuje się, że człowiek, z którym przeżyło się piętnaście lat, nadal potrafi zaskoczyć wyborem pantery zamiast lisicy albo jasnej klasycznej sypialni zamiast surowej, nowoczesnej.

Na poziomie codzienności — drobiazg.

Na poziomie relacji — ważne przypomnienie:

osoba obok mnie nie jest zamkniętą książką, którą kiedyś przeczytałem/przeczytałam.

Jeśli para jest w konflikcie

W przypadku pary pozostającej w konflikcie szczególnie ważne jest, aby nie wykorzystywać odpowiedzi jako dowodów przeciwko drugiej osobie.

Na przykład:

— Wiedziałem, że właśnie to wybierzesz. Zawsze myślisz tylko o sobie.

W takim momencie gra może bardzo łatwo zmienić się z przestrzeni badania w kolejne narzędzie oskarżania.

Dlatego psycholog powinien wracać z uczestnikami do struktury:

Co dokładnie Pan/Pani wybrał/wybrała?

Dlaczego?

Co przewidywał partner?

Dlaczego tak pomyślał?

Czego nowego każde z Państwa właśnie się dowiedziało?

Jest to zgodne z samą logiką gry: rozmowa nie służy ustaleniu, kto ma rację, lecz pomaga zrozumieć uczucia, skojarzenia, doświadczenia i sposób myślenia drugiej osoby.

Na przykład kobieta wybiera jasną, przytulną sypialnię.

Mąż mówi z irytacją:

— Oczywiście. Tobie zawsze wszystkiego mało.

Zamiast rozpoczynać spór, można zapytać:

— Co dokładnie wybrała Pani w tym pokoju?

Kobieta odpowiada:

— Ciszę.

— Ciszę?

— Tak. Patrzę na niego i myślę: tam nikt niczego ode mnie nie chce.

I zamiast:

„Jej zawsze wszystkiego mało”

pojawia się:

„Ona jest bardzo zmęczona”.

Czasami obraz pozwala powiedzieć to, na co w zwykłej rozmowie brakowało słów.

Kiedy gra kilka par

W grze może jednocześnie uczestniczyć od jednej do czterech par.

Tworzy to jeszcze jeden interesujący format.

Jedna para otrzymuje pytanie, a następnie odpowiadają na nie wszystkie pary.

Na przykład wszyscy widzą kartę:

„Do kogo jest podobna?”

I nagle okazuje się, że w jednej parze mężczyzna wybiera dla partnerki panterę — i trafia.

W innej wybiera lisicę, podczas gdy ona wybrała królika.

W trzeciej oboje wybierają kobrę, ale nadają temu obrazowi zupełnie inne znaczenia.

W jednej parze kobra oznacza:

— Potrafi się bronić.

W innej:

— Bardzo uważnie obserwuje i długo nie pokazuje swojej reakcji.

Uczestnicy mogą dzięki temu zobaczyć, jak różnie ludzie interpretują nawet ten sam obraz.

Instrukcja przewiduje wariant, w którym pierwsza para otrzymuje pytanie, a następnie kolejno odpowiadają na nie pozostałe pary. Taki format pozwala zobaczyć różnorodność perspektyw i często staje się punktem wyjścia do wspólnej dyskusji.

Czasami warto odłożyć serduszka na bok

Wyobraźmy sobie, że para omawia kartę ze zwierzętami.

Żona mówi:

— Wybrałam wilka, bo czasami mam wrażenie, że żyjesz osobno ode mnie, nawet kiedy jesteś obok.

Mąż przestaje się uśmiechać.

— Naprawdę tak się czujesz?

— Tak.

W takim momencie nie ma żadnej potrzeby mówić:

— Dobrze, następna karta.

Gra zrobiła już swoje.

Otworzyła temat, o którym para powinna porozmawiać.

Zasady przewidują również specjalny wariant refleksyjny: po niektórych pytaniach partnerzy mogą zatrzymać się na dłuższej rozmowie, przestać liczyć serduszka i skoncentrować się na emocjach, potrzebach oraz wnioskach.

W pracy psychologicznej jest to szczególnie cenne.

Gra pomaga **otworzyć drzwi**.

Ale jeśli za tymi drzwiami znalazło się coś ważnego, nie trzeba natychmiast ich zamykać tylko po to, aby wykonać kolejny ruch.

Prawdziwa wygrana

Formalnie zwycięzcę w „Dopasowanych” wyłania się bardzo prosto.

Gra trwa tak długo, jak długo uczestnicy chcą grać i rozmawiać, a wygrywa para, która zgromadzi najwięcej serduszek w swoim kolorze.

W samej instrukcji podkreślono jednak, że prawdziwą wygraną są **rozmowy, odkrycia i chwile bliskości**, które pojawiają się podczas gry.

I chyba właśnie to najlepiej oddaje jej psychologiczną ideę.

Czasami przyjemnie jest usłyszeć:

— Wiedziałem, że właśnie to wybierzesz.

Bo za tym zdaniem może kryć się:

„Zauważam cię”.

Ale równie cenne może okazać się:

— Zaczekaj... Naprawdę to wybrałaś?

Bo wraz ze zdziwieniem pojawia się możliwość zapytania:

„Opowiedz mi, dlaczego”.

I wtedy człowiek, z którym przeżyło się wiele lat, nagle znów przestaje być kimś całkowicie znanym i przewidywalnym, a staje się interesujący.

Bliskość nie musi przecież oznaczać:

„Wiem o tobie wszystko”.

Czasami znacznie ważniejsze jest coś innego:

„Nadal chcę cię poznawać”.



Rozdział „Głosy mądrości”: nigdy nie jest za późno, by zacząć coś nowego

W jakim wieku człowiek przestaje snuć plany?

W wieku 60 lat?

70?

80?

A w jakim wieku jest już za późno, żeby się uczyć, tworzyć, odkrywać nową pasję, zmieniać dotychczasowy sposób życia, spełnić dawne marzenie albo wymyślić sobie nowe?

Gra „**Głosy mądrości**” została stworzona przede wszystkim z myślą o osobach starszych. Jej idea zrodziła się z bardzo prostego spostrzeżenia: istnieje wiele znanych osób, które **również w dojrzałym wieku nadal tworzyły, pracowały, poszukiwały nowych możliwości i robiły rzeczy mające dla nich znaczenie.**

To właśnie one stają się swoistymi bohaterami tej gry.

Uczestnik nie tylko losuje pytanie psychologiczne.

Wyobraża sobie, że zadaje mu je znana osoba — na przykład Picasso, Wajda albo inny bohater. Właśnie taka zasada została wpisana w instrukcję gry.

I wtedy pytanie zaczyna brzmieć nieco inaczej.

Wyobraźmy sobie 67-letnią kobietę, która mówi:

— Co ja mam teraz zaczynać? Trzeba było wcześniej.

A potem poznaje historię człowieka, który także w dojrzałym wieku nadal tworzył, i otrzymuje od niego pytanie.

To już nie jest tylko karta z pytaniem psychologicznym.

Za pytaniem pojawia się **przykład długiego życia, w którym to, co interesujące i ważne, nie skończyło się wraz z młodością.**

I właśnie na tym opiera się jedna z głównych idei gry.

Nie mówi ona człowiekowi:

„Musi Pan/Pani być aktywny/aktywna”.

Nie przekonuje:

„Wiek to tylko liczba”.

Tym bardziej nie zachęca do porównywania własnych osiągnięć z dokonaniami wybitnych ludzi.

Bohaterowie są potrzebni do czegoś innego.

Aby mogła pojawić się myśl:

„A może moja historia również jeszcze się nie skończyła?”

I dopiero wtedy zaczyna się praca psychologiczna.

Bohater inspiruje. Pytanie ukierunkowuje. Metafora pogłębia

W „Głosach mądrości” połączono trzy narzędzia.

Pierwsze to **inspirujące przykłady znanych osób**.

Drugie — **odpowiednio sformułowane pytania**.

Gra zawiera 50 kart z pytaniami, które zachęcają człowieka do poszukiwania nowych odpowiedzi i poszerzania spojrzenia na własne życie.

Trzecim elementem są **karty metaforyczne**.

I jest to szczególnie ważne.

Bo dobre pytanie nie gwarantuje jeszcze głębokiej odpowiedzi.

Człowiek może otrzymać pytanie:

„Co sprawia Panu/Pani radość?”

i automatycznie odpowiedzieć:

— Rodzina.

To szczerza odpowiedź. Ale całkiem możliwe, że nie wyczerpuje wszystkiego, co człowiek mógłby powiedzieć.

Dlatego gra nie kończy się na pierwszej odpowiedzi.

Po niej pojawia się bardzo proste pytanie:

„Co jeszcze mogę odpowiedzieć?”

Następnie uczestnik losuje kartę metaforyczną i próbuje powiązać przedstawiony na niej obraz z pierwotnym pytaniem. W instrukcji zaznaczono, że właśnie dzięki metaforze często pojawia się nieoczekiwane i głębsze zrozumienie.

Powstaje więc interesujące połączenie:

bohater inspiruje;

pytanie ukierunkowuje;

metafora pogłębia.

Przy czym ani bohater, ani psycholog, ani karta nie dają człowiekowi gotowej odpowiedzi.

Odpowiedź pozostaje jego własna.

Jak wygląda to w praktyce

Ideę „Głosów mądrości” najlepiej zrozumieć nie poprzez opis, lecz na przykładzie kilku kart z samej gry.

Wyobraźmy sobie osobę, która mówi:

„W moim wieku jest już za późno, żeby cokolwiek zmieniać”.

Można długo przekonywać ją, że jest inaczej.

Można też podać jej kartę i powiedzieć:

— Proszę sobie wyobrazić, że to pytanie zadaje Panu/Pani człowiek, który w bardzo dojrzałym wieku nadal robił to, co było dla niego ważne.

I zobaczyć, co się wydarzy.

Przykład 1. Pytanie od Andrzeja Wajdy

Mężczyzna ma 68 lat. Niedawno przestał pracować.

Przez pierwsze miesiące cieszył się wolnym czasem, ale teraz mówi:

— Niby wszystko jest w porządku. Tylko każdy dzień wygląda tak samo. Chyba tak już powinno być. Główna część życia jest już za mną.

Otrzymuje kartę.

Widnieje na niej **Andrzej Wajda**.

Psycholog mówi:

— **Proszę sobie wyobrazić, że to pytanie zadaje Panu Andrzej Wajda, który w wieku 81 lat nakręcił nominowany do Oscara film „Katyń”: „Co każdego dnia daje Panu poczucie, że naprawdę Pan żyje?”**

Mężczyzna najpierw się uśmiecha:

— W wieku osiemdziesięciu jeden lat?

— Tak.

