


PSYCHOLOGIA
— W FORMIE GRY —

ZBIÓR NR 8

GRY PSYCHOLOGICZNE

Praktyczne gry i techniki
do pracy psychologicznej
i rozwojowej

ZBIÓR
NR 8



*Nowe
obrazy
Nowe pytania
Wiecej
odpowiedzi*



*Gry,
które
zmieniają
życie*



*Zaufaj
sobie*



Anastasiia Kolendo-Smirnova

Przed Państwem ósmy już zbiór poświęcony grom psychologicznym i możliwościom ich wykorzystania w pracy psychologa.

W poprzednich książkach wielokrotnie przekonywaliśmy się, że gra w praktyce psychologicznej nie jest jedynie sposobem na urozmaicenie konsultacji. Czasami właśnie forma gry pozwala człowiekowi zbliżyć się do tematu, którego od dawna unika w zwykłej rozmowie.

Bezpośrednie pytanie:

— Czego się Pan/Pani boi?

może wywołać dobrze znaną odpowiedź:

— Nie wiem.

Ale obraz, karta, dokonany wybór, nieoczekiwane skojarzenie czy sytuacja w grze mogą doprowadzić do zupełnie innej rozmowy.

— Dlaczego wybrał/wybrała Pan/Pani właśnie to?

— Bo mam wrażenie, że widzę tutaj siebie.

— Co dokładnie przypomina Pana/Panią?

I stopniowo pojawia się coś, czego jeszcze kilka minut wcześniej nie było: słowa pozwalające nazwać własne przeżycie, nowe spojrzenie na sytuację, nieoczekiwany związek między wydarzeniami albo lepsze zrozumienie własnego zachowania.

Właśnie takie możliwości gier psychologicznych będziemy nadal odkrywać w ósmym zbiorze.

W tym zbiorze znalazły się gry polskiej marki „**Psychologia w formie gry**”, która tworzy gry psychologiczne i narzędzia do pracy z ważnymi tematami życiowymi.



Rozdział „To we mnie”: co myślę, co czuję i jakie życie wybieram

— Rozumiem, że nie chcę już tak żyć.

— A co dokładnie Pani rozumie?

— Że mam dość życia dla wszystkich. Praca, dzieci, rodzice. Cały czas ktoś czegoś ode mnie potrzebuje.

— A co Pani czuje, kiedy o tym mówi?

Kobieta milknie.

— Chyba zmęczenie.

— Tylko zmęczenie?

— Nie wiem.

— A gdyby spojrzeć nie tylko na uczucia, ale również na to, jaką pozycję zajmuje Pani w tej sytuacji? Co zwykle Pani robi, kiedy ktoś po raz kolejny prosi o pomoc?

— Pomagam.

— Nawet kiedy Pani nie chce?

— Tak.

— Czyli myśli Pani: „Nie chcę już tak żyć”. Czuje Pani zmęczenie. A mimo to nadal wybiera Pani ten sam sposób życia?

Kobieta przez kilka sekund milczy.

— Chyba tak.

Czasami, aby zrozumieć problem, nie wystarczy zapytać człowieka, **co myśli**.

Nie wystarczy nawet dowiedzieć się, **co czuje**.

Pozostaje jeszcze jedno niezwykle ważne pytanie:

Jaką pozycję życiową wybiera?

Nie tę, którą uważa za właściwą.

Nie tę, o której potrafi pięknie opowiadać.

Lecz tę, która ujawnia się w jego rzeczywistych decyzjach, reakcjach i działaniach.

Właśnie te trzy obszary — **myśli, uczucia i pozycja życiowa** — znajdują się w centrum gry „**To we mnie**”. Wszystkie pytania w grze podzielono na trzy odpowiadające im kategorie.

Dla psychologa stwarza to bardzo interesującą możliwość: spojrzenie na jedno życie jednocześnie z trzech perspektyw.

Co człowiek myśli o tym, co się dzieje?

Co czuje?

I jaką pozycję zajmuje wobec własnego życia?

Czasami między tymi trzema odpowiedziami istnieje zaskakująca spójność.

A czasami właśnie pomiędzy nimi ujawnia się główny konflikt wewnętrzny.

Poznajmy grę

„**To we mnie**” to rozwojowa gra psychologiczna stworzona z myślą o samopoznaniu, refleksji, rozwijaniu inteligencji emocjonalnej i głębokiej rozmowie z innymi ludźmi. W instrukcji osobno podkreślono, że celem gry nie jest zwycięstwo ani zdobywanie punktów. Jej

wartość tkwi w samym procesie: szczerych odpowiedziach, skojarzeniach i nowych odkryciach na własny temat.

Zestaw zawiera planszę, **trzy talie pytań — po 20 kart w każdej**, osobną talię **60 kart metaforycznych**, a także pionki i kostki.

Trzy talie odpowiadają trzem głównym obszarom pracy:

myśli;

uczucia;

pozycja życiowa.

Już sam ten podział może być bardzo użyteczny w praktyce psychologicznej.

Człowiek może doskonale rozumieć sytuację na poziomie intelektualnym, a niemal w ogóle nie zauważać własnych uczuć.

Może dobrze rozpoznawać emocje, ale nie dostrzegać, że od lat wybiera tę samą pozycję.

Może też mówić:

— Już dawno wszystko zrozumiałem.

A jego życie mimo to pozostaje takie samo.

Dlatego trzy obszary gry pozwalają nie zatrzymywać się wyłącznie na zrozumieniu.

Można spojrzeć głębiej:

Jak wyjaśniam sobie to, co się dzieje? Co dzieje się ze mną na poziomie emocji? Jak ostatecznie żyję i działam?

Na czym polega wyjątkowość gry

Jest jeszcze jedna ważna cecha gry „**To we mnie**”.

Na każde pytanie człowiek odpowiada **dwa razy**.

Za pierwszym razem — świadomie. Własnymi słowami, opierając się na logice, doświadczeniu i utrwalonym obrazie siebie.

Za drugim — za pomocą karty metaforycznej.

Uczestnik losuje w ciemno obraz i ponownie wraca do tego samego pytania, tym razem próbując spojrzeć na nie przez skojarzenia, które wywołała karta.

Instrukcja proponuje tutaj bardzo trafne pytania dodatkowe:

„Czego jeszcze nie powiedziałem/powiedziałam?”

„Co się za tym kryje?”

„W jaki sposób karta odzwierciedla moją odpowiedź albo nadaje jej nowe znaczenie?”

Powstaje interesująca konstrukcja.

Najpierw słyszymy to, **co człowiek już o sobie wie**.

Następnie tworzymy przestrzeń, w której może zauważyć to, **co nie pojawiło się w pierwszej odpowiedzi**.

Druga odpowiedź nie jest przy tym uznawana za bardziej właściwą.

Czasami obie odpowiedzi są zbieżne — i wtedy może to dodatkowo podkreślić znaczenie danego tematu. Czasami natomiast metafora rzeczywiście prowadzi człowieka do zupełnie nowego znaczenia.

Jest tutaj jeszcze jedna zasada, która ma fundamentalne znaczenie.

Karta metaforyczna nie ma gotowej interpretacji.

Jeśli przedstawia drogę, psycholog nie mówi:

— To Pana/Pani droga życiowa.

Jeżeli człowiek widzi wodę, nie ogłaszamy, że symbolizuje ona „emocje”.

Jeżeli pojawiają się zamknięte drzwi, nie decydujemy za klienta, że czegoś się boi.

Instrukcja mówi wprost: każdy człowiek dostrzega w obrazie coś własnego, dlatego inni uczestnicy nie powinni narzucać mu swojej interpretacji.

Pytamy:

— **Co właśnie Pan/Pani tutaj zobaczył/zobaczyła?**

I od tej odpowiedzi zaczynamy dalszą pracę.

Technika 1. „Co myślę, co czuję i jaką pozycję wybieram”

Technika ta szczególnie dobrze sprawdza się wtedy, gdy człowiek utknął w określonej sytuacji.

Długo o niej myśli.

Dużo o niej mówi.

Rozumie jej przyczyny.

Ale nic się nie zmienia.

Może chodzić o relację, pracę, konflikt rodzinny, konieczność podjęcia decyzji, trudności z granicami albo powtarzający się scenariusz życiowy.

Cel techniki

Zobaczyć jeden problem jednocześnie na trzech poziomach:

myśli — uczucia — pozycja życiowa.

Nie próbować natychmiast doprowadzać ich do zgodności, lecz najpierw zobaczyć, co dzieje się na każdym z tych poziomów.

Jak pracować

Wspólnie z klientem wybieramy jedną konkretną sytuację.

Na przykład:

„Chcę zmienić pracę, ale od dwóch lat nic w tym kierunku nie robię”.

Przed klientem można położyć trzy kartki:

MYŚLĘ

CZUJĘ

MOJA POZYCJA ŻYCIOWA

Następnie kolejno badamy każdy poziom, wykorzystując odpowiednią kategorię pytań z gry.

Po pierwszej odpowiedzi można wprowadzić kartę metaforyczną i zapytać:

— Co jeszcze się pojawia?

— Czego jeszcze Pan/Pani nie powiedział/powiedziała?

— Jak ten obraz łączy się z Pana/Pani odpowiedzią?

Przykład

Klient ma 39 lat. Od dawna jest niezadowolony ze swojej pracy.

— Co Pan myśli o swojej obecnej pracy?

— Czuję, że już z niej wyrosłem.

— Co to znaczy?

— Nie mam się tam już czego uczyć. Cały czas robię to samo. Pensja jest w porządku, ludzie są w porządku, ale się nudzę.

— I co, Pana zdaniem, należałoby zrobić?

— Poszukać innej pracy.

Na razie wszystko jest całkowicie jasne.

Na poziomie myśli:

„Ta praca już mi nie odpowiada. Powinienem poszukać innej”.

Teraz przechodzimy do uczuć.

— Co Pan czuje, kiedy wyobraża sobie, że naprawdę odchodzi?

— Nie wiem. Chyba lęk.

— Proszę wziąć kartę metaforyczną. Niech Pan nie próbuje od razu jej wyjaśniać. Co Pan tutaj zauważa?

Klient przygląda się obrazowi.

— Z jakiegoś powodu wydaje mi się, że jest tu bardzo zimno.

— Co oznacza dla Pana to „zimno”?

— Jakby nikogo tu nie było.

— A jeśli połączyć to z odejściem z pracy?

Pauza.

— Będę sam.

— Co to znaczy „sam”?

— Tutaj wszyscy mnie znają. Jestem jednym z najbardziej doświadczonych pracowników. Ludzie przychodzą do mnie po radę. A tam będę nikim.

I właśnie teraz pojawia się zupełnie inny materiał.

Na poziomie myśli:

„Wyrosłem z tej pracy”.

Na poziomie uczuć:

„Boję się utraty znanego mi miejsca i poczucia, że jestem kimś ważnym”.

Można pójść dalej.

— Co Pan czuje, kiedy mówi: „Tam będę nikim”?

— Niepewność.

— Co jeszcze?

— Może wstyd się do tego przyznać, ale podoba mi się, że tutaj jestem jednym z najlepszych.

— Dlaczego wstyd?

— Bo wtedy wychodzi na to, że sam trzymam się tej pracy.

To już ważne odkrycie.

Ale technika jeszcze się nie kończy.

Teraz przechodzimy do trzeciego obszaru.

— Dobrze. Zobaczyliśmy, co Pan myśli i co czuje. A jaką pozycję życiową wybiera Pan obecnie?

— W jakim sensie?

— Nie tę, którą chciałby Pan wybrać. Nie tę, którą uważa Pan za właściwą. Tylko tę, którą wybiera Pan poprzez swoje działania.

Klient milczy.

— Zostawać.

— Tylko zostawać?

— Zostawać tam, gdzie już wszystko znam.

— Co daje Panu ta pozycja?

— Bezpieczeństwo.

— A czego Pana pozbawia?

— Rozwoju.

I stopniowo pojawia się sformułowanie:

„Mówię, że chcę się rozwijać, ale na razie wybieram bezpieczeństwo tego, co znam”.

Zwróćmy uwagę: psycholog nie mówi klientowi, że ten tchórzy, unika zmian albo „boi się wyjść ze strefy komfortu”.

Człowiek powinien sam to odkryć.

Teraz można zapytać:

— Czy ta pozycja Panu odpowiada?

— Już nie.

— Jakiej pozycji chciałby Pan zatem spróbować zamiast niej?

— Nie zwalniać się jutro. Ale przynajmniej zacząć przeglądać oferty pracy.

I właśnie tutaj pozycja życiowa zamienia się w działanie.

Nie:

„Muszę zmienić swoje życie”.

Lecz:

„Wybieram rozpoczęcie poszukiwania innych możliwości”.

To znacznie bardziej realistyczne.

Dlaczego wszystkie trzy części są ważne

Gdybyśmy zatrzymali się wyłącznie na myślach, otrzymalibyśmy:

„Muszę zmienić pracę”.

Gdybyśmy zatrzymali się tylko na uczuciach:

„Boję się utracić poczucie własnego znaczenia i znów stać się początkującym”.

Trzecia część pozwala jednak zobaczyć:

„Co robię ze swoim rozumieniem sytuacji i swoimi uczuciami?”

I właśnie tutaj często ujawnia się coś, czego człowiek wcześniej nie zauważał.

Można rozumieć, że relacja jest destrukcyjna — i nadal do niej wracać.

Można czuć złość — i za każdym razem milczeć.

Można uważać się za osobę samodzielną — i nieustannie czekać na cudzą decyzję.

Można pragnąć bliskości — i wybierać dystans.

Można marzyć o zmianach — i każdego dnia umacniać stary porządek.

Dlatego pytanie o pozycję życiową jest tak ważne.

Pozwala człowiekowi zobaczyć **własny udział w kształtowaniu swojego życia.**

Technika 2. „Pierwsza odpowiedź i to, co pozostało poza słowami”

Jeżeli pierwsza technika łączy trzy obszary gry, druga wykorzystuje jej inną właściwość — **podwójną odpowiedź na jedno pytanie.**

Jest szczególnie przydatna wtedy, gdy klient odpowiada szybko i automatycznie.

— Co jest dla Pani ważne?

— Rodzina.

— Czego Pani chce?

— Być szczęśliwa.

— Co pomaga Pani budować relacje?

— Zaufanie.

— Czego Pani się boi?

— Utraty bliskich.

Odpowiedzi mogą być całkowicie szczerze.

Czasami są jednak tak dobrze znane i powtarzane, że człowiek niemal przestaje mieć kontakt z ich rzeczywistą treścią.

Wtedy nie trzeba od razu zadawać kolejnego pytania.

Lepiej pozostać przy tym samym.

Cel techniki

Nie zastępować świadomej odpowiedzi „nieświadomą”, lecz **poszerzyć pierwszą odpowiedź**, dostrzegając dodatkowe uczucia, potrzeby, wspomnienia lub znaczenia.

Jak przeprowadzić technikę

Klient otrzymuje pytanie i odpowiada na nie w zwykły sposób.

Psycholog zapamiętuje lub zapisuje odpowiedź.

Następnie człowiek losuje kartę metaforyczną.

I ponownie zadajemy **dokładnie to samo pytanie**.

Nie:

— Co oznacza ta karta?

Lecz:

— Jeśli teraz spojrzysz Pan/Pani na to samo pytanie przez pryzmat tego obrazu, co chciałby/chciałaby Pan/Pani dodać?

Można posłużyć się sformułowaniem z samej gry:

— **Czego jeszcze Pan/Pani nie powiedział/powiedziała?**

Przykład

W instrukcji gry znajduje się konkretne pytanie:

„Co pomaga ci otwierać serce przed innymi?”

Wykorzystajmy je w pracy.

Klientka mówi:

— Pomaga mi zaufanie.

— Po czym Pani poznaje, że można komuś zaufać?

— Ta osoba musi być szczerą. Nie może prowadzić żadnych gier ani manipulować. Muszę wiedzieć, że naprawdę jest do mnie dobrze nastawiona.

Pierwsza odpowiedź:

„Żeby się otworzyć, potrzebuję zaufania”.

Teraz klientka losuje kartę metaforyczną.

W samej instrukcji jako przykład wykorzystano obraz **świecącej latarni w ciemności**.

— Co Pani widzi?

— Latarnię.

— Co jeszcze?

— Wokół jest ciemno.

— Co jest tutaj dla Pani najważniejsze?

— To, że latarnia oświetla tylko niewielki obszar. Tylko przestrzeń wokół siebie.

— Jeśli wrócimy teraz do pytania: „Co pomaga Pani otwierać serce przed innymi?”, co chciałaby Pani dodać?

Klientka milczy.

— Chyba... nie muszę od razu widzieć wszystkiego.

— Co to znaczy?

— Zawsze chcę najpierw upewnić się, że mogę komuś zaufać. Całkowicie.

— A karta?

— Tutaj nie da się zobaczyć całej drogi. Widać tylko mały fragment.

— Jak to się łączy z relacjami?

— Chyba można ufać stopniowo.

I właśnie tutaj pojawia się nowe znaczenie.

Pierwsza odpowiedź:

„Najpierw potrzebuję zaufania, a dopiero potem się otworzę”.

Druga:

„Być może zaufanie nie pojawia się w pełni jeszcze przed zbudowaniem bliskości. Mogę stopniowo sprawdzać, czy bezpiecznie jest zrobić kolejny krok”.

Psycholog może kontynuować:

— Jak wyglądałoby „ufać stopniowo” w prawdziwym życiu?

— Powiedzieć komuś coś niewielkiego o sobie.

— I zobaczyć?

— Jak ta osoba się z tym obejdzie.

— A jeśli podejście do tego z szacunkiem i uważnością?

— Mogę zrobić kolejny krok.

W tym momencie metafora wykonała już swoje zadanie.

Nie trzeba bez końca rozmawiać o latarni.

Trzeba przenieść odnalezione znaczenie z powrotem do życia.

— W której relacji chciałaby Pani teraz spróbować zrobić taki mały krok?

I klientka wskazuje konkretną sytuację.

W ten sposób obraz zamienia się w działanie.

A co, jeśli druga odpowiedź przeczy pierwszej?

To jeden z najciekawszych wariantów pracy.

Na przykład na pytanie:

„Co jest teraz dla Pana/Pani ważne?”

człowiek odpowiada:

— Stabilność.

Po wylosowaniu karty metaforycznej mówi:

— Wolność.

Nie trzeba pytać:

— To co w takim razie jest ważniejsze?

Lepiej powiedzieć:

— Załóżmy, że obie odpowiedzi są Pana/Pani odpowiedziami.

I zbadać każdą z nich.

— Co daje Panu/Pani stabilność?

— Bezpieczeństwo.

— Co daje wolność?

— Poczucie, że żyję.

— Czego boi się Pan/Pani utracić, wybierając wolność?

— Oparcia.

— A co Pan/Pani traci, wybierając wyłącznie stabilność?

— Siebie.

I właśnie tutaj pojawia się właściwy temat pracy.

Nie:

stabilność czy wolność?

Lecz:

w jaki sposób człowiek zorganizował swoje życie tak, że bezpieczeństwo i poczucie, że naprawdę żyje, stały się dla niego przeciwieństwami?

Wtedy można ponownie wykorzystać trzy obszary gry.

Co **myśli** o stabilności i wolności?

Co **czuje**?

Jaką **pozycję życiową** zajmuje obecnie?

W ten sposób obie techniki naturalnie się ze sobą łączą.

Jak jeszcze można wykorzystać grę

W pracy z relacjami można osobno zbadać myśli, uczucia i pozycję człowieka. Na przykład: „Myślę, że nasza relacja jest w porządku”, „Czuję się samotna”, „Wybieram, żeby niczego nie zmieniać”. Już samo zestawienie tych trzech odpowiedzi może dostarczyć ważnego materiału do dalszej terapii.

Przy trudnościach z granicami można sprawdzić, co klient myśli o swoim prawie do odmowy, co czuje w chwili, kiedy powinien powiedzieć „nie”, i jaką pozycję rzeczywiście wybiera. Czasami człowiek doskonale zna teorię dotyczącą granic, ale za każdym razem ustępuje, ponieważ lęk przed odrzuceniem okazuje się silniejszy.

Przy podejmowaniu decyzji gra pomaga nie ograniczać się do racjonalnych argumentów. Można zbadać: co myślę o każdym wariantcie, co czuję i jaką pozycję chcę zająć. Następnie można wykorzystać kartę metaforyczną, aby sprawdzić, czy poza pierwszą odpowiedzią nie pozostało coś ważnego.

Przy wypaleniu zawodowym można osobno zbadać myśli: „Muszę sobie radzić”, uczucia: „Jestem zmęczony i zły” oraz pozycję życiową: „Nadal biorę na siebie jeszcze więcej”. Wtedy widoczny staje się nie tylko stan człowieka, ale również sposób, w jaki sam ten stan podtrzymuje.

Przy powtarzających się scenariuszach szczególnie interesujący jest temat pozycji życiowej. Można zapytać: „Jaką pozycję raz po raz zajmuje Pan/Pani w podobnych sytuacjach?”. Czekają? Ratują innych? Znosi wszystko? Kontroluje? Odchodzi, zanim ktoś zdąży go odrzucić? Robi wszystko samodzielnie? Próbuje zasłużyć na miłość? Ważne, aby to sam klient znalazł właściwe sformułowanie.

W pracy z poczuciem własnej wartości można zbadać trzy różne pytania: co o sobie myślę, co wobec siebie czuję i jak siebie traktuję. Czasami człowiek nauczył się już mówić: „Zasługuję na dobre traktowanie”, ale w rzeczywistości nadal godzi się na to, co sprawia mu ból. Ta rozbieżność staje się ważnym materiałem do pracy.

Przy lęku przed zmianą można dostrzec różnicę między myślą „chcę zmian”, uczuciem „boję się” a pozycją „na razie nic nie robię”. Zadaniem psychologa nie jest wtedy zmuszenie człowieka do natychmiastowej zmiany, lecz pomoc w znalezieniu takiej nowej pozycji, która uwzględni zarówno pragnienie, jak i lęk.

W pracy grupowej gra pozwala zobaczyć, jak różnie ludzie odpowiadają na podobne pytania. Szczególnie ważna jest tutaj zasada zapisana w instrukcji: każdy mówi we własnym imieniu, uczestnicy słuchają bez oceniania, a każda osoba ma prawo zachować swoją odpowiedź dla siebie.

W pracy z parą można zaproponować każdemu z partnerów, aby najpierw odpowiedział na pytanie własnymi słowami, a następnie za pomocą własnej karty metaforycznej. Drugi partner nie interpretuje odpowiedzi — jedynie słucha. Czasami taki format pozwala usłyszeć coś, co w zwykłej rozmowie szybko ginie pod warstwą wzajemnych argumentów.

Na zakończenie konsultacji można wykorzystać samą zasadę dwóch odpowiedzi. Najpierw zapytać:

— Co zrozumiał/zrozumiała Pan/Pani podczas dzisiejszego spotkania?

A następnie zaproponować kartę metaforyczną:

— A czego jeszcze dzisiaj nie powiedzieliśmy?

W samej grze zakończenie również opiera się na refleksji: czego nowego uczestnik dowiedział się o sobie, która metafora lub odpowiedź najbardziej go zaskoczyła i co chce zabrać ze sobą.

Nie tylko zrozumieć siebie

W nazwie gry „**To we mnie**” kryje się bardzo trafny sens.

Są we mnie moje myśli.

Są we mnie moje uczucia.

Są we mnie utrwalone sposoby reagowania na życie.

I nie zawsze są one ze sobą zgodne.

Mogę **myśleć**, że chcę zmiany.

Czuć lęk.

I **wybierać** pozostawanie w miejscu.

Mogę myśleć, że muszę być silny.

Czuć zmęczenie.

I nadal żyć tak, jakbym nie miał prawa się zatrzymać.

Mogę pragnąć bliskości.

Bać się odrzucenia.

I wybierać dystans.

Dlatego wartość tej gry nie polega jedynie na możliwości odkrycia czegoś nieoczekiwanego na własny temat.

Pomaga ona zadać trzy proste, ale niezwykle ważne pytania:

Co myślę?

Co czuję?

Jaką pozycję życiową wybieram?

A karta metaforyczna dodaje do nich jeszcze jedno:

Co jeszcze jest we mnie, czego dotąd nie zauważyłem/nie zauważyłam albo nie powiedziałem/nie powiedziałam?

I czasami właśnie po tym pytaniu zaczyna się najważniejsza rozmowa.



Rozdział „Wsparcie”: na czym się opieram, kiedy życie staje się trudne

— Już nie daję rady.

— Z czym dokładnie?

— Ze wszystkim.

— A gdyby podzielić to „wszystko” na części?

— Nie da się. Teraz wszystko jest złe.

Psycholog dość często słyszy podobne zdania.

„Nie mam już siły”.

„Już sobie nie radzę”.

„Wszystko się rozpada”.

„Nie mam na czym się oprzeć”.

W stanie silnego napięcia życie rzeczywiście może być postrzegane jako jedna wielka przestrzeń problemów. Człowiekowi trudno zauważyć, że praca może znajdować się w kryzysie, ale relacje nadal dają wsparcie. Że emocjonalnie jest bardzo trudno, ale ciało wciąż sobie radzi. Że sił jest niewiele, ale zdolność do działania nie zniknęła. Albo odwrotnie: z zewnątrz wszystko wygląda dobrze, człowiek nadal pracuje i rozwiązuje problemy, ale ciało już od dawna sygnalizuje, że zasoby są niemal wyczerpane.

I tutaj pojawia się ważne pytanie:

z czego właściwie składa się moja wewnętrzna stabilność?

Gra „**WSPARCIE**” proponuje przyjrzeć się jej poprzez cztery źródła oparcia:

ciało;

relacje;

sens;

działanie.

W instrukcji wykorzystano bardzo czytelną metaforę: te cztery obszary można wyobrazić sobie jako **cztery nogi stołu**. Jeśli jedna z nich słabnie, równowaga zostaje zaburzona. Kiedy wszystkie cztery są wystarczająco stabilne, człowiekowi łatwiej zachować poczucie oparcia i bezpieczeństwa.

Dla psychologa szczególnie interesujące jest jednak coś jeszcze.

Kiedy człowiekowi jest trudno, często próbuje ratować się **właśnie tym sposobem, z którego już najlepiej potrafi korzystać**.

Człowiek nastawiony na działanie zaczyna działać jeszcze więcej.

Ktoś, kto przywykł szukać wsparcia u innych, jeszcze mocniej trzyma się relacji.

Ktoś, kto ma potrzebę wszystko rozumieć, szuka kolejnego wyjaśnienia tego, co się dzieje.

A osoba skoncentrowana na ciele może zwracać się ku snowi, odpoczynkowi, jedzeniu, aktywności fizycznej czy komfortowi cielesnemu.

Problem nie musi tkwić w samej strategii.

Pytanie brzmi inaczej: