

PSYCHOLOGIA
W FORMIE GRY

ZBIÓR NR 9

GRY
PSYCHOLOGICZNE

Praktyczne gry i techniki
do pracy psychologicznej
i rozwojowej

ZBIÓR
NR 9



Nowe
obrazy
Nowe pytania
Wiecej
odpowiedzi



ŚWIADOMOŚĆ

ROZWÓJ

SZCZĘŚCIE

HARMONIA

PEWNOŚĆ SIEBIE



Gry,
które
zmieniają
życie



Spokój
Zrozumienie
Zmiana



INTUICJA
KREATYWNOSĆ
WDZIĘCZNOŚĆ
DOBRE NAWYKI

Anastasiia Kolendo-Smirnova

Przedmowa

Przed Państwem już **dziewiąty zbiór** poświęcony grom psychologicznym i możliwościom ich wykorzystania w praktyce psychologicznej.

W nowym zbiorze ponownie będziemy poznawać różne gry psychologiczne, ale nie będziemy przedstawiać ich instrukcji od początku do końca. Nasz cel jest inny — spojrzeć na każdą grę **oczami praktykującego psychologa**.

Z jakim tematem można zaproponować ją klientowi? Jaki proces psychologiczny może uruchomić? Na co warto zwrócić uwagę w odpowiedziach i wyborach człowieka? Jakie pytania pomogą pogłębić pojawiający się temat? Jak sprawić, aby działanie w grze stało się nie tylko interesującym doświadczeniem, lecz także materiałem do dalszej pracy psychologicznej?

Gra psychologiczna jest szczególnie wartościowa wtedy, gdy nie zastępuje konsultacji, lecz otwiera kolejną drogę do rozmowy.

Czasami bezpośrednio pytanie wywołuje dobrze znaną, automatyczną odpowiedź.

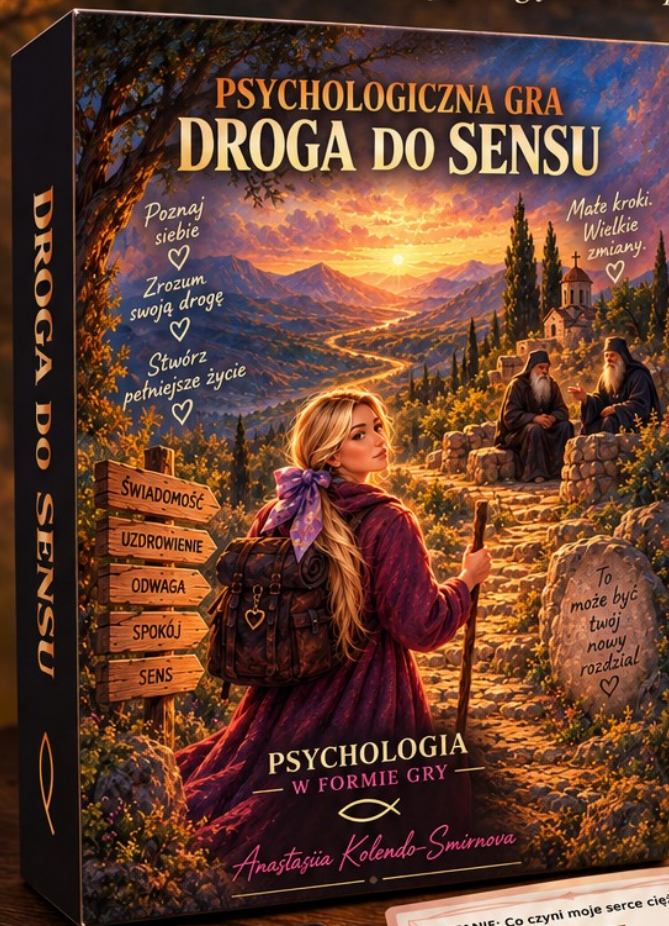
Gra pozwala zadać to pytanie inaczej.

Dlatego w tym zbiorze nie będziemy po prostu grać. Będziemy również przyglądać się temu, **jaka rozmowa psychologiczna może rozpocząć się dzięki grze**.

PSYCHOLOGICZNA GRA DROGA DO SENSU



Poznaj siebie. Zrozum swoją drogę. Stwórz pełniejsze życie. ♥



Mata kroki.
Wielkie zmiany.



Głębokie rozmowy.
Prawdziwe odpowiedzi.
Realne zmiany.



AUTENTYCZNE
PYTANIA



MĄDROŚĆ
ŚWIĘTYCH



PORADY
PSYCHOLOGICZNE



PRAKTYCZNE
WSKAZÓWKI



DLA CIEBIE,
RODZINY I PRZYJACIÓŁ



PYTANIE: Co czyni moje serce ciężkim?



14

RADA: Jeśli chcesz być mądry(a) —
naucz się milczeć.

PYTANIE: Czy mogę być posłuszny(a),
nie tracąc siebie?



13

RADA: Twój brat jest twoim zwierciadłem —
tak, jak na niego patrzysz, taki(a) jesteś.

14
Święty Efreem Syryjczyk (ok. 306–373)

Poeta, teolog i diakon z Nizibis, jeden z najbardziej inspirowanych świętych Kościoła Wschodniego. Pisał hymny i kazania, w których łączył prostotę wiary z głębią duchowego uczucia. Świadomie nie przyjął święceń kapłańskich, uważając się za niegodnego, i do końca życia służył ludziom pokorą oraz pieśnią.

GRA, KTÓRA PROWADZI DALEJ



PREZENT, KTÓRY MA ZNACZENIE

WIĘCEJ
NIŻ GRA
— TO
PODRÓŻ



Rozdział „Droga do sensu”: kiedy człowiek potrzebuje nie rady, lecz rozmowy o tym, co najważniejsze

— Nie mogę powiedzieć, że wszystko jest u mnie źle.

— Co więc się dzieje?

— Nie wiem. Mam pracę. Mam rodzinę. Dzieci są zdrowe. Niby wszystko jest w porządku.

— Ale?

— Budzę się i myślę: „I co dalej?”.

— Co Pani wtedy czuje?

— Jakbym cały czas dokąś szła, coś robiła, rozwiązywała kolejne sprawy... Tylko już nie rozumiem, po co.

Pauza.

— Gdyby dzisiaj nie musiała Pani niczego rozwiązywać, jakie pytanie zadałaby Pani samej sobie?

Klientka długo milczy.

— Chyba: „Czy ja w ogóle żyję swoim życiem?”.

Są tematy, z którymi trudno pracować za pomocą zwykłego pytania:

„Co chce Pan/Pani zmienić?”

Ponieważ człowiek nie zawsze chce zmieniać pracę, relację czy miejsce zamieszkania.

Czasami na zewnątrz właściwie nie ma czego zmieniać.

A jednak wewnątrz pojawia się poczucie:

„Straciłem/straciłam coś ważnego”.

Niekoniecznie szczęście.

Niekoniecznie cel.

Raczej wewnętrzną więź między tym, **jak żyję**, a tym, **dla czego właśnie tak żyję**.

I tutaj interesującym narzędziem może okazać się bardzo nietypowa gra — **„Droga do sensu”**.

Nie tylko psychologiczna.

Nie tylko duchowa.

Lecz znajdująca się na styku dwóch przestrzeni: **samopoznania i refleksji duchowej**.

O czym jest ta gra

W opisie **„Droga do sensu”** określana jest jako gra psychologiczno-duchowa. Jej zadaniem jest pomóc człowiekowi zatrzymać się, usłyszeć siebie i poszukać odpowiedzi na ważne pytania wewnętrzne. Autorką gry jest Anastazja Kolendo-Smirnowa.

Samo słowo **„zatrzymać się”** jest tutaj szczególnie ważne.

Przez większą część życia człowiek odpowiada na pytania płynące z zewnątrz:

Co ugotować?

Dokąd pojechać?

Jak zarobić?

Co odpowiedzieć?

Kiedy skończyć?

Co kupić?

Jak rozwiązać problem?

A potem pojawia się karta i pyta:

„Dokąd kieruje się moje serce? Do czego naprawdę zmierzają moje pragnienia?”

I nagle nie da się już odpowiedzieć szybko.

Na innej karcie:

„Co przeszkadza mi cieszyć się dzisiejszym dniem?”

Na kolejnej:

„Czy nie szukam pocieszenia tam, gdzie nie mogę go znaleźć?”

Albo:

„Czego uczy mnie samotność?”

Są to pytania nie tyle o to, **co robić**, ile o to, **jak człowiek przeżywa własne życie**.

I właśnie dlatego gra może stać się interesującym materiałem do rozmowy psychologicznej.

Poznajmy grę

Zestaw zawiera **35 kart z pytaniami i radami świętych**, planszę, kostkę i pionki, formularze do zapisywania odpowiedzi oraz instrukcję.

Karty mają jednak pewną szczególną cechę, która odróżnia tę grę od zwykłych zestawów pytań psychologicznych.

Po jednej stronie człowiek spotyka się z **pytaniem i radą**.

Po drugiej — z krótką historią świętego, z którym związana jest dana karta.

Na przykład pierwsza karta zadaje pytanie:

„Dokąd kieruje się moje serce? Do czego zmierzają moje pragnienia?”

Obok pojawia się myśl:

„Kto kocha, ten już odnalazł sens”.

Karta związana jest ze św. Augustynem, a na jej odwrocie opisana została jego droga: filozofa i biskupa z Afryki Północnej, który przeszedł przez okres wątpliwości, zanim zwrócił się ku wierze.

Powstaje w ten sposób nietypowa, trzyczęściowa konstrukcja:

moje dzisiejsze pytanie → pytanie z karty → spotkanie z cudzą myślą duchową i historią życia.

I właśnie tutaj zaczyna się interesująca praca.

Rady zapisanej na karcie nie trzeba przyjmować dosłownie.

Dla psychologa znacznie ciekawsze jest pytanie:

„Co dzieje się z Panem/Panią, kiedy Pan/Pani to czyta?”

Człowiek może się zgodzić.

Może się rozzłościć.

Może powiedzieć:

— Pięknie brzmi, ale zupełnie do mnie nie pasuje.

I to również jest materiał do pracy.

Dlaczego gra duchowa może być interesująca dla psychologa

Tutaj konieczne jest uwzględnienie pewnych granic.

Gra ma wyraźnie chrześcijańskie podstawy. Karty odwołują się do myśli i historii chrześcijańskich świętych, a sama gra wprost łączy psychologię, duchowość i mądrość codziennego życia.

Dlatego psycholog nie powinien traktować jej jako uniwersalnego narzędzia odpowiedniego dla każdego klienta.

Najbardziej naturalnie wpisuje się ona w pracę z osobami, którym bliski jest taki język duchowy, dla których wiara stanowi już część obrazu świata albo które same chcą badać swój temat psychologiczny również w kontekście sensu i duchowości.

Wtedy pojawia się rzadka możliwość, by rozmawiać nie tylko o tym:

„Jak zmniejszyć lęk?”

ale również:

„Jak chcę żyć?”

Nie tylko:

„Jak rozwiązać konflikt?”

ale również:

„Co jest dla mnie ważniejsze — udowodnić swoją rację czy zachować coś cennego?”

Nie tylko:

„Jak przestać odczuwać samotność?”

ale również:

„Czego moja samotność może mnie teraz nauczyć?”

Gra nie zastępuje pracy psychologicznej.

Dodaje do niej wymiar wertykalny — rozmowę o sensie, wartościach, sumieniu, miłości, wolności, wewnętrznej ciszy i o tym, jakim człowiekiem chcę być.

Technika 1. „Pytanie, które okazało się głębsze niż mój temat”

Technika ta może być szczególnie interesująca, kiedy klient przychodzi z konkretnym problemem, ale rozmowa raz po raz pozostaje na powierzchni.

Na przykład:

— Nie potrafię zdecydować, czy zmienić pracę.

Można bez końca rozmawiać o wynagrodzeniu, zespole i perspektywach.

Można jednak na chwilę odłożyć poszukiwanie rozwiązania i sprawdzić, **jakie głębsze pytanie pojawia się obok tej sytuacji.**

Przykład

Klient, 42 lata.

— Dostałem ofertę z innej firmy. Wynagrodzenie jest wyższe o około trzydzieści procent.

— Co powstrzymuje Pana przed jej przyjęciem?

— Obecna praca jest spokojniejsza.

— A co powstrzymuje Pana przed odrzuceniem oferty?

— Później będę myślał, że zmarnowałem szansę.

Klient przygotował już tabelę.

Pieniądze.

Dojazdy.

Godziny pracy.

Urlop.

Perspektywy zawodowe.

Wszystko zostało policzone.

Odpowiedzi nadal nie ma.

W pracy pojawia się karta z pytaniem:

„Czego bardziej szukam — korzyści czy sensu?”

Klient czyta.

Śmieje się.

— No, dziękuję bardzo.

— Co się stało?

— Bo właśnie wszystko próbuję policzyć.

— A gdyby jednak odpowiedzieć?

— Korzyści.

— Co oznacza tutaj dla Pana korzyść?

— Pieniądze. Status. Perspektywy.

— A sens?

Milknie.

— Z tym jest trudniej.

— Co dla Pana osobiście oznacza praca, która ma sens?

— Taka, w której widzę rezultat.

— W obecnej pracy Pan go widzi?

— Już prawie nie.

— A w nowej będzie Pan widział?

— Nie wiem.

— Interesujące. Czy przed tą kartą zadawał Pan sobie to pytanie?

— Nie.

I właśnie tutaj następuje ważny zwrot.

Karta **nie odpowiedziała**, dokąd powinien pójść.

Zrobiła coś innego.

Ujawniła **kryterium, którego nie było w jego tabeli**.

Teraz można je zbadać.

— Proszę przypomnieć sobie pracę, która naprawdę miała dla Pana sens.

— Był taki projekt jakieś pięć lat temu.

— Co sprawiało, że był dla Pana tak znaczący?

— Widziałem, komu jest potrzebny. Był konkretny rezultat. I sam podejmowałem wiele decyzji.

— Z czym więc wiąże się dla Pana poczucie sensu?

— Z wpływem. Z rezultatem. Chyba również z samodzielnością.

Teraz klient ma nowe pytanie dotyczące obu możliwości:

„Gdzie będę miał więcej możliwości, by widzieć rezultaty, mieć wpływ i samodzielnie podejmować decyzje?”

I dopiero wtedy warto ponownie wrócić do wyboru pracy.

Nie spieszmy się z odczytywaniem „rady” jako gotowej odpowiedzi

W tej grze jest to szczególnie ważne.

Pytanie na karcie może otworzyć temat.

A rada — wywołać kolejną reakcję.

Na przykład pytaniu „**Czego bardziej szukam — korzyści czy sensu?**” towarzyszy rada:

„Gdzie jest miłość, tam nie ma lęku”.

Psycholog nie musi wyjaśniać klientowi, w jaki sposób zdanie to wiąże się z jego życiem.

Lepiej zapytać:

— Co Pan usłyszał w tych słowach?

— Czy są Panu bliskie, czy raczej ma Pan ochotę z nimi polemizować?

— Co się pojawia, kiedy odniesie Pan te słowa do swojej sytuacji?

— Która część tego zdania szczególnie Pana poruszyła?

Klient może powiedzieć:

— W ogóle nie rozumiem, co ma do tego miłość.

I to jest w porządku.

Może jednak niespodziewanie odpowiedzieć:

— Zrozumiałem, że wybieram pracę wyłącznie ze strachu.

I wtedy pojawia się materiał do pracy.

Nie dlatego, że karta „objawiła prawdę”.

Lecz dlatego, że jej słowa wywołały **osobistą reakcję**.

Technika 2. „Gdzie szukam pocieszenia?”

Druga technika może być znacznie bardziej emocjonalna.

Sprawdza się w sytuacjach, gdy człowiek raz po raz próbuje uzyskać ulgę w ten sam sposób, ale ulga okazuje się krótkotrwała albo nie pojawia się wcale.

W grze znajduje się pytanie:

„Czy nie szukasz pocieszenia tam, gdzie nie możesz go znaleźć?”

I rada:

„Nie bój się być sam — bój się wewnętrznej pustki”.

Karta związana jest ze św. Izaakiem Syryjczykiem, a na jej odwrocie znajduje się krótka opowieść o jego wyborze samotności, modlitwy i kontemplacji.

Przykład

Klientka, 34 lata.

— Znowu do niego napisałam.

- Co wydarzyło się wcześniej?
- Nic szczególnego.
- Proszę spróbować przypomnieć sobie ten wieczór.
- Wróciłam do domu. Zjadłam. Obejrzałam serial.
- A potem?
- Zrobiło mi się smutno.
- I?
- Weszłam na jego profil. Potem napisałam.
- Co chciała Pani otrzymać, kiedy Pani pisała?
- Nie wiem. Chyba chciałam, żeby odpowiedział.
- A gdyby odpowiedział, co by Pani wtedy dostała?
- Poczułabym, że jednak jestem mu potrzebna.

Proponujemy pytanie z karty:

„Czy nie szukasz pocieszenia tam, gdzie nie możesz go znaleźć?”

Klientka długo na nie patrzy.

- Nieprzyjemne pytanie.
- Dlaczego?
- Bo znam odpowiedź.
- Jaką?
- Szukam.
- Czego dokładnie Pani szuka?
- Żeby potwierdził, że jestem ważna.
- Dostaje Pani takie potwierdzenie?
- Czasami.
- I co się wtedy dzieje?

— Czuję się dobrze.

— Na długo?

— Do następnego razu, kiedy znowu znika.

Teraz możemy badać już nie byłego partnera.

Lecz **pocieszenie**.

— Kiedy najbardziej potrzebuje Pani takiego potwierdzenia?

— Kiedy zostaję sama.

— Co jest najtrudniejsze w samotności?

— Mam wtedy wrażenie, że nikogo nie obchodzę.

— I wtedy Pani do niego pisze?

— Tak.

— Co jego odpowiedź ma Pani udowodnić?

— Że jestem komuś potrzebna.

To już znacznie głębszy poziom niż pytanie:

„Dlaczego znowu Pani do niego napisała?”

A teraz — nie wyjaśniać człowiekowi jego samotności

Na tej samej karcie znajduje się rada:

„Nie bój się być sam — bój się wewnętrznej pustki”.

Bardzo łatwo popełnić tutaj błąd:

— Widzi Pani, musi się Pani nauczyć być sama.

Ale to już nasza interpretacja.

Znacznie ciekawiej zapytać:

— Co dla Pani oznacza „być samą”?

— A co oznacza „być pustą”?

Klientka odpowiada:

— Dla mnie to w ogóle nie jest to samo.

— Na czym polega różnica?

— Sama potrafię być i dobrze się z tym czuć. Czasami nawet lubię samotność.

— A pustka?

— To wtedy, kiedy mam wrażenie, że w moim życiu niczego nie ma.

— Kiedy najczęściej pojawia się to uczucie?

— Kiedy poza pracą zupełnie nic się w moim życiu nie dzieje.

I oto kolejny zwrot.

Problem nie dotyczy już wyłącznie przywiązania do byłego partnera.

Pojawia się pytanie:

czym wypełnione jest własne życie tej kobiety?

— Co w Pani obecnym życiu należy tylko do Pani?

Pauza.

— Praktycznie nic.

— A co było wcześniej?

— Tańczyłam.

— Dlaczego Pani przestała?

— Kiedy zaczęła się ta relacja.

— Chciałaby Pani do tego wrócić?

— Nawet o tym nie myślałam.

Teraz kierunek pracy nie brzmi:

„Proszę sobie zabronić do niego pisać”.

Lecz:

„Jak stopniowo przywracać treść własnemu życiu, aby potrzeba poczucia, że naprawdę żyję, nie była związana wyłącznie z jednym człowiekiem?”

To już praca psychologiczna, która wyrosła z jednego pytania na karcie.

Pytanie i historia świętego — dwa różne lustra

Szczególną cechą gry jest również to, że na odwrocie kart znajduje się krótka historia osoby, z którą dana karta jest związana.

Można wykorzystać to w bardzo interesujący sposób.

Nie jako:

„Święty postąpił w ten sposób — Pan/Pani powinien/powinna zrobić to samo”.

Lecz jako dodatkowy materiał do refleksji.

Na przykład karta pyta:

„Jak żyłbym/żyłabym, gdybym wiedział/wiedziała, że czasu jest niewiele?”

Karta związana jest ze św. Bazylim Wielkim; w jej tekście opowiedziano, że zdobył wykształcenie w Atenach, lecz zrezygnował z drogi kariery na rzecz wiary i służby, zakładał klasztory, szpitale i szkoły oraz troszczył się o osoby ubogie i chore.

Po zapoznaniu się z tą historią można zapytać:

— Co w tej historii Pana/Panią poruszyło?

— Co jest Panu/Pani zupełnie obce?

— Czego sam/sama nigdy by Pan/Pani nie zrobił/zrobiła?

— A czego w pewnym sensie Pan/Pani zazdrości?

— Która decyzja tej osoby skłania Pana/Panią do zastanowienia się nad własnymi decyzjami?

I klient niespodziewanie mówi:

— Nie poruszyło mnie to, że zrezygnował z kariery. Tylko to, że najwyraźniej wiedział, dla czego z niej rezygnuje.

I już mamy temat:

„Dla czego ja sam jestem gotowy zrezygnować z czegoś cennego?”

Historia innego człowieka staje się nie wzorem do naśladowania, lecz **lustrem dla własnego wyboru**.

Nie trzeba zgadzać się ze świętym

To ważna zasada psychologicznej pracy z takimi kartami.

Czasami najbardziej produktywną reakcją nie jest zgoda, lecz opór.

Na przykład człowiek otrzymuje pytanie:

„Gdzie kończy się moja kontrola, a zaczyna zaufanie?”

Obok znajduje się rada dotycząca pokory jako źródła pokoju. Karta związana jest ze św. Janem Kasjanem.

Klient mówi:

— Nie znoszę słowa „pokora”.

Nie trzeba go przekonywać:

— Żle Pan rozumie to słowo.

Lepiej zapytać:

— Co to słowo oznacza dla Pana?

— Podporządkować się. Znosić wszystko. Pozwalać innym robić ze mną, co chcą.

— Skąd wzięło się u Pana takie znaczenie?

I rozpoczyna się zupełnie inna praca.

Być może rozmowa pójdzie w stronę zasad obowiązujących w rodzinie.

Doświadczeń religijnych.

Granic.

Lęku przed podporządkowaniem.

Tego, dlaczego zaufanie kojarzy się człowiekowi z utratą kontroli.

Powstaje pewien paradoks:

człowiek **nie zgodził się z kartą**, ale właśnie ten sprzeciw otworzył ważny temat.

Dlatego celem gry nie musi być zaakceptowanie przez człowieka każdej rady.

Czasami cenniejsze okazuje się pytanie:

„Dlaczego właśnie te słowa wywołały we mnie tak silną reakcję?”

Z jakimi tematami szczególnie interesująca może być „Droga do sensu”

Przed wszystkim — z **tematami egzystencjalnymi**.

Kiedy człowiek pyta:

„Dlaczego żyję właśnie w taki sposób?”

„Co jest dla mnie naprawdę ważne?”

„Dokąd zmierzam?”

„Co chcę po sobie pozostawić?”

„Dlaczego mimo zewnętrznego dobrostanu nie odczuwam satysfakcji?”

Sama talia wypełniona jest pytaniami tego rodzaju. Pojawiają się w niej refleksje dotyczące pragnień, radości, samotności, kontroli i zaufania, ograniczoności czasu, wdzięczności, wewnętrznego świata, ciszy, lęku przed ludźmi, korzyści i sensu.

Gra może być interesująca również w **okresach życiowych zmian**: przy zmianie pracy, dorastaniu dzieci, przeprowadzce, zakończeniu relacji czy wchodzeniu w nowy etap życia. W takich momentach człowiek często potrzebuje nie tylko podjąć praktyczną decyzję, lecz także na nowo określić, co ma dla niego znaczenie.

Osobny kierunek stanowią **samotność i wewnętrzna pustka**. W talii znajdują się pytania o to, czego uczy samotność, czego człowiek boi się w ciszy i gdzie znajduje się jego wewnętrzny świat.

Kolejnym ważnym tematem są **kontrola i zaufanie**.

Innym — **lęk przed oceną innych**. Jedna z kart pyta wprost:

„Co bym zrobił/zrobiła, gdybym przestał/przestała bać się ludzi?”

Można pracować z **przebaczeniem i doznaną krzywdą**: w talii znajduje się pytanie „Jak przebaczam tym, którzy mnie zranili?”.

Z rozwojem osobistym i poczuciem utknięcia:

„Na którym stopniu drabiny stoję? Co powstrzymuje mnie przed wejściem wyżej?”

Z rozbieżnością między życiem zewnętrznym a wewnętrznymi wartościami:

„Co w moim życiu nie jest zgodne z moją duszą?”

Z potrzebą odpuszczenia czegoś:

„Co mogę oddać, aby stać się wolnym/wolną?”

Nie jest to więc gra poświęcona jednemu tematowi.

To cały zbiór dróg prowadzących do rozmowy o **sensie, wartościach, relacji z samym sobą i z innymi, wewnętrznej wolności oraz sposobie przeżywania własnego życia.**

Gra, w której nie trzeba się spieszyć

W instrukcji znajduje się nietypowy szczegół: czas gry i liczba uczestników nie są ściśle określone. Można grać piętnaście minut, godzinę albo tak długo, jak wymaga tego sam proces. Autorka ujmuje to obrazowo — tyle, ile potrzeba, aby serce zdążyło usłyszeć odpowiedź.

Bardzo dobrze odpowiada to charakterowi tej gry.

Niektórych kart rzeczywiście nie chce się przechodzić szybko.

Na przykład:

„Co sprawia, że moje serce staje się ciężkie?”

Albo:

„Co we mnie śpi i czeka na przebudzenie?”

Albo:

„Co jestem gotowy/gotowa odpuścić, aby pozostać wiernym/wierną prawdzie?”

Takie pytania można przeczytać w pięć sekund.

Ale odpowiedź na nie może wymagać znacznie więcej czasu.

Kiedy stare pytanie okazuje się bardzo współczesne

Przywykliśmy uważać wiele naszych przeżyć za problemy typowe wyłącznie dla współczesności.

Straciłem sens.

Boję się samotności.

Za bardzo próbuję wszystko kontrolować.

Jestem zależny od opinii innych.

Trudno mi wybaczyć.

Nie potrafię się zatrzymać.

Nie rozumiem, czego chcę.

Żyję tak, jak „powinienem” — ale nie czuję, że żyję własnym życiem.

I nagle człowiek bierze kartę i spotyka się z pytaniem związanym z osobą, która żyła wiele wieków temu.

Pytanie brzmi inaczej.

Ale ludzki temat okazuje się zaskakująco znajomy.

Na tym właśnie polega szczególny charakter „**Drogi do sensu**”.

Gra nie obiecuje, że poda człowiekowi sens życia zapisany na karcie.

Robi coś bardziej realistycznego i być może bardziej wartościowego:

stwarza okazję, by się zatrzymać i zadać sobie pytania, na które w codziennym życiu wciąż brakuje czasu.

Dokąd kieruje się moje serce?

Co sprawia, że staje się ciężkie?

Czego boję się w ciszy?

Gdzie kończy się kontrola?

Czego bardziej szukam — korzyści czy sensu?

Co w moim życiu nie jest zgodne z moją duszą?

Co jestem gotowy/gotowa odpuścić?

I chyba najważniejsze pytanie pojawia się tutaj już nie na karcie:

„Jeśli naprawdę usłyszałem/usłyszałam swoją odpowiedź — co zmieni się w sposobie, w jaki żyję?”



Rozdział „Bez lęku do porodu”: od niepokoju przed nieznanym do wewnętrznego oparcia

— Boję się porodu.

— Czego dokładnie?

— Wszystkiego.

— A gdyby jednak spróbować rozłożyć to „wszystko” na części?

Kobieta milknie.

— Boję się bólu. Boję się, że coś stanie się dziecku. Że lekarze mnie nie wysłuchają. Że się pogubię. Że sobie nie poradzę. A jeszcze... czasami mam wrażenie, że w ogóle nie jestem gotowa zostać mamą.

I niemal od razu dodaje:

— Chociaż bardzo czekam na to dziecko.

W pracy z kobietą w ciąży jest to ważny moment. Miłość do przyszłego dziecka nie wyklucza lęku. Upragniona ciąża nie oznacza, że kobieta będzie doświadczać wyłącznie radości. Można jednocześnie czekać na spotkanie z dzieckiem i bać się porodu, wyobrażać sobie szczęśliwe macierzyństwo i przeżywać utratę dotychczasowego życia, pragnąć bliskości i odczuwać niepokój związany z ogromną odpowiedzialnością.

Dlatego zadaniem psychologa nie jest przekonywanie kobiety:

„Proszę się nie bać, wszystko będzie dobrze”.

Znacznie bardziej pomocne jest wsparcie jej w zrozumieniu:

Co się ze mną dzieje?

Czego dokładnie się boję?

Jak wyobrażam sobie siebie jako matkę?

Jakie miejsce zajmuje już dziecko w moim świecie wewnętrznym?

Czego mi teraz brakuje?

Na czym mogę się oprzeć?

Właśnie wokół tych pytań zbudowana jest gra **„Bez lęku do porodu”**.

Łączy ona kilka kierunków pracy psychologicznej: psychologię perinatalną, podejście projekcyjne i metody arteterapeutyczne. Dzięki temu jest szczególnie interesująca dla specjalisty: lęk nie jest tutaj rozpatrywany w oderwaniu od stosunku kobiety do macierzyństwa, dziecka, samej siebie i przyszłych zmian.