

  
PSYCHOLOGIA  
— W FORMIE GRY —

ZBIÓR  
NR 1



# KARTY METAFORYCZNE

Zbiór autorskich technik  
psychologicznych  
z kartami metaforycznymi



Anastasiia Kolendo-Smirnova

Ta książka jest przede wszystkim praktycznym przewodnikiem po pracy z kartami metaforycznymi.

W tej książce przedstawię autorskie talie marki **„Psychologia w formie gry”** oraz konkretne techniki, które można wykorzystywać zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej. Każdy kolejny rozdział będzie poświęcony jednej talii. Omówimy, z myślą o jakich obszarach i trudnościach została stworzona, jak z nią pracować, jakie pytania zadawać oraz jakie możliwości otwiera w pracy z drugim człowiekiem. Do każdej talii zaproponuję również dwie kompletne autorskie techniki wraz ze szczegółowym opisem ich przebiegu krok po kroku.

Książka ta nie jest jednak instrukcją przeznaczoną wyłącznie do pracy z kartami **„Psychologia w formie gry”**. Większość przedstawionych tu technik można dostosować również do innych kart metaforycznych, o ile ich treść odpowiada celowi danego ćwiczenia.

Publikacja jest skierowana do psychologów, psychoterapeutów, pedagogów, coachów, trenerów, przedstawicieli zawodów pomocowych oraz osób prowadzących grupy rozwojowe. Może być również wartościowa dla wszystkich, którzy interesują się psychologią i wykorzystują karty metaforyczne do samopoznania oraz rozwoju osobistego.

Zanim jednak przejdziemy do konkretnych technik, przyjrzyjmy się temu, skąd właściwie wzięło się to nietypowe narzędzie psychologiczne.

## **Jak powstały karty metaforyczne**

Obecnie istnieją tysiące talii kart metaforycznych: przedstawiających ludzi i zwierzęta, relacje i emocje, abstrakcyjne obrazy i fotografie, krajobrazy, słowa, różnego rodzaju sceny czy obrazy odwołujące się do zasobów. Łatwo więc założyć, że karty metaforyczne od początku były tworzone przez psychologów jako specjalistyczne narzędzie terapeutyczne.

W rzeczywistości ich historia zaczęła się inaczej.

Za jeden z punktów wyjścia dla współczesnych kart asocjacyjnych uznaje się **OH Cards**. W latach 70. XX wieku kanadyjski artysta Ely Raman tworzył niewielkie karty z ilustracjami. Jego zamysłem było wyprowadzenie sztuki poza przestrzeń galerii i przybliżenie jej człowiekowi — tak, aby obraz stał się czymś, z czym można wejść w bezpośredni kontakt: wziąć go do ręki, przyglądać mu się i nadawać własne znaczenia.

Później niemiecki psychoterapeuta Moritz Egetmeyer dostrzegł w tych obrazach potencjał do wykorzystania w komunikacji międzyludzkiej i pracy psychologicznej. W wyniku jego współpracy z Ely Ramanem powstała talia **OH** w formie znanej do dziś: zestaw kart z obrazami oraz osobny zestaw kart ze słowami. Kartę z ilustracją można było umieścić wewnątrz karty ze słowem, tworząc wiele nieoczywistych połączeń, a wraz z nimi — niezliczone możliwości skojarzeń.

Sama nazwa **OH** również okazała się symboliczna. „Oh!” to spontaniczna reakcja — wyraz zaskoczenia, rozpoznania, nagle pojawiającej się myśli lub emocji. Podobny moment często

pojawia się podczas pracy z kartami metaforycznymi: człowiek patrzy na obraz i niespodziewanie dostrzega jego związek z własną sytuacją.

Z czasem karty zaczęli wykorzystywać specjaliści reprezentujący różne podejścia, a po pierwszej talii pojawiły się kolejne zestawy przeznaczone do pracy z różnorodnymi tematami.

W ten sposób obrazy stały się samodzielnym narzędziem, które dziś określamy mianem kart metaforycznych, asocjacyjnych lub metaforyczno-asocjacyjnych.

## **Czym jest karta metaforyczna**

Na pierwszy rzut oka wszystko wydaje się bardzo proste.

Mamy przed sobą kartę z ilustracją, fotografią, rysunkiem, słowem lub frazą. Jej wartość nie tkwi jednak wyłącznie w tym, co przedstawia, lecz przede wszystkim w skojarzeniach, jakie wywołuje u konkretnej osoby.

Ten sam obraz może mieć dla różnych osób zupełnie inne znaczenie.

Obraz pustej drogi jedna osoba może skojarzyć z wolnością, druga — z samotnością, trzecia — z początkiem nowego etapu życia, a czwarta — z lękiem przed nieznanym.

Dlatego w pracy z kartami metaforycznymi nie pytamy:

**„Co oznacza ta karta?”**

Pytamy natomiast:

**„Co ta karta oznacza dla Ciebie w tym momencie?”**

To rozróżnienie ma fundamentalne znaczenie.

W praktykach przedstawionych w tej książce nie będziemy „rozszyfrowywać” kart, odczytywać z nich podświadomości ani określać osobowości człowieka na podstawie wybranego obrazu. Karta będzie służyła jako bodziec uruchamiający skojarzenia, rozmowę, przyglądanie się danej sytuacji oraz poszukiwanie własnych znaczeń.

Specjalista nie mówi osobie, co oznacza dana karta. Pomaga jej natomiast przyjrzeć się znaczeniu, które pojawiło się u niej samej.

## **Rodzaje kart metaforycznych**

Na przestrzeni lat powstała ogromna liczba talii i nie istnieje jeden obowiązujący sposób ich klasyfikowania. Z praktycznego punktu widzenia warto jednak rozróżniać je w zależności od rodzaju materiału, jaki zawierają, oraz tematów, z którymi pozwalają pracować.

Istnieją **talie uniwersalne**, zawierające różnorodne obrazy i sceny. Można wykorzystywać je do pracy z szerokim zakresem tematów — od stanów emocjonalnych, przez relacje i podejmowanie decyzji, aż po zmiany życiowe.

**Karty zasobów** pomagają poszukiwać wewnętrznych i zewnętrznych źródeł wsparcia: własnych cech i umiejętności, ważnych osób, doświadczeń, możliwości, miejsc czy działań, które człowiek postrzega jako wspierające.

**Karty relacji** pozwalają przyglądać się relacjom i wzajemnym oddziaływaniom między partnerami, członkami rodziny, rodzicami i dziećmi, współpracownikami oraz innymi ważnymi osobami.

**Talie portretowe** przedstawiają twarze, postacie lub bohaterów. Można za ich pomocą badać role społeczne, relacje, a także sposób postrzegania siebie i innych ludzi.

Istnieją również talie poświęcone emocjom, **poczuciu własnej wartości, granicom osobistym, lękom, celom, podejmowaniu decyzji, rodzinie, relacjom między rodzicami a dziećmi, rozwojowi zawodowemu, finansom, zasobom oraz wielu innym konkretnym obszarom.**

Osobną grupę stanowią **karty ze słowami, frazami i pytaniami**. Mogą być wykorzystywane samodzielnie lub łączone z obrazami, tworząc dodatkową przestrzeń dla skojarzeń.

Samo przypisanie talii do określonej kategorii nie przesądza jednak o tym, w jaki sposób należy z nią pracować.

Tę samą kartę można wykorzystać na wiele różnych sposobów.

Możemy zapytać:

„Która karta najlepiej pokazuje, jak się teraz czujesz?”

„Jak widzisz siebie w tej sytuacji?”

„Co jest dla Ciebie źródłem wsparcia?”

„Czego unikasz?”

„Co stoi między Tobą a Twoim celem?”

„Jak ta sytuacja wygląda teraz, a jak chciałbyś/chciałabyś, żeby wyglądała?”

Zmienia się pytanie — zmienia się kierunek pracy.

Dlatego profesjonalna praca z kartami metaforycznymi nie zaczyna się od liczby talii stojących na półce, lecz od zrozumienia, **po co specjalista proponuje danej osobie pracę z kartą i w jaki sposób zamierza dalej pracować z materiałem, który pojawi się w trakcie tego procesu.**



## **Rozdział „Dzikie relacje”: zobaczyć relacje poprzez obrazy zwierząt**

Co wspólnego mają relacje wilka i jelenia, dwóch lwów, kota i ptaka albo dwóch identycznych niedźwiedzi?

Na pierwszy rzut oka — nic. Wystarczy jednak poprosić człowieka, by wybrał zwierzę, które przypomina mu jego samego w danej relacji, a następnie zwierzę kojarzące się z jego partnerem, dzieckiem, rodzicem czy współpracownikiem, a między tymi dwoma obrazami zaczyna tworzyć się pewna historia.

„Wybrałam dla siebie mysz, chociaż zawsze uważałam się za silną”.

„On z jakiegoś powodu okazał się niedźwiedziem. Dużym, spokojnym, ale nie sposób się do niego zbliżyć”.

„Proszę spojrzeć: mój wilk patrzy prosto na nią, a jej ptak wygląda, jakby zaraz miał odlecieć”.

Właśnie na tym opiera się talia „Dzikie relacje”.

Składa się z 70 utrzymanych w spójnej stylistyce wizerunków zwierząt, ptaków i owadów. Talia została stworzona z myślą o przyglądaniu się różnym rodzajom relacji: partnerskim, rodzinnym, zawodowym, a także relacji człowieka z samym sobą.

Dlaczego właśnie zwierzęta?

Ponieważ obraz zwierzęcia pozwala szybko stworzyć metaforę, bez konieczności nazywania sytuacji wprost. Możemy dostrzec w nim siłę lub bezbronność, potrzebę zbliżenia się albo ukrycia, agresję lub ostrożność, wolność, zależność, samotność, rywalizację czy troskę.

Trzeba jednak pamiętać, że w tej pracy zwierzęta **nie mają z góry przypisanych znaczeń psychologicznych**.

Lew nie musi oznaczać władzy.

Lis — sprytu.

Wilk — agresji.

Zając — strachu.

Dla jednej osoby wilk może być niebezpiecznym drapieżnikiem, dla innej — symbolem rodziny i stada, a dla jeszcze innej — samotnym, wolnym stworzeniem.

Dlatego nie interpretujemy za klienta wybranego przez niego zwierzęcia.

Pytamy:

**„Dlaczego właśnie to zwierzę?”**

I od odpowiedzi zaczynamy dalszą pracę.

---

## **Technika 1. „Relacje”**

To jedna z podstawowych, a zarazem najbardziej uniwersalnych technik pracy z tą talią.

Można ją wykorzystywać do przyglądania się relacji partnerskiej, relacji między rodzicem a dzieckiem, rodzeństwem, współpracownikami czy przyjaciółmi — właściwie wszędzie tam, gdzie mamy dwie osoby i łączącą je relację.

### **Cel techniki**

Zobaczyć aktualny model relacji poprzez metaforę i przyjrzeć się temu, co obecnie dzieje się między dwiema osobami, czego w tej relacji brakuje oraz co dana osoba chciałaby w niej zmienić.

### **Jak przeprowadzić technikę**

Rozłóż karty obrazkami do góry i poproś klienta, aby wybrał zwierzę, które kojarzy mu się z nim samym w tej relacji.

Nie przechodź od razu do wyboru drugiej karty.

Najpierw przyjrzyjcie się pierwszej.

Zapytaj:

„Dlaczego wybrałeś/wybrałaś właśnie to zwierzę?”

„Jakie ono jest?”

„Jak się czuje?”

„Jak zazwyczaj zachowuje się w obecności drugiego?”

„Czego chce?”

„Czego się boi?”

„Co musi robić w tej relacji?”

„Co chciałoby robić zamiast tego?”

Następnie poproś klienta, aby wybrał zwierzę, które kojarzy mu się z drugą osobą w tej relacji.

Połóżcie obie karty obok siebie.

W ten sposób przed klientem pojawia się metaforyczny obraz relacji.

Przyjrzyjcie mu się wspólnie.

Kto znajduje się bliżej kogo?

Kto zajmuje więcej przestrzeni?

W którą stronę patrzą?

Czy klient chce położyć karty blisko siebie, czy raczej odsunąć je od siebie?

Które zwierzę wydaje się silniejsze?

Kto się zbliża, a kto oddala?

Co pierwsze zwierzę chce otrzymać od drugiego?

A czego, zdaniem klienta, drugie zwierzę chce od pierwszego?

Co dzieje się między nimi?

W tym miejscu szczególnie ważne jest, aby nie traktować odpowiedzi klienta jako faktów dotyczących drugiej osoby. Jeśli klient mówi: „On jest niedźwiedziem, który chce, żeby zostawiono go w spokoju”, przyglądamy się **temu, jak klient postrzega swojego partnera**, a nie ustalamy psychologicznego faktu na temat samego partnera.

Kolejny etap polega na zmianie układu kart.

Zapytaj:

**„Gdyby ta relacja stała się dla Ciebie bardziej komfortowa, jak wyglądałby ten obraz?”**

Być może klient będzie chciał przysunąć karty bliżej siebie.

Albo odwrócić jedną z nich w inną stronę.

Może zechce zastąpić swoje zwierzę innym.

Albo zwiększyć odległość między kartami.

Czasem może też niespodziewanie powiedzieć:

„Właściwie wcale nie chcę, żeby były obok siebie”.

To również jest ważny materiał do dalszej rozmowy.

Kiedy powstanie pożądany układ, zadaj najważniejsze pytanie:

**„Co musiałoby zmienić się w rzeczywistości, żeby ta relacja choć trochę zbliżyła się do tego obrazu?”**

Nie trzeba od razu szukać wielkiego rozwiązania.

Lepiej znaleźć jedno niewielkie działanie, na które sam klient ma wpływ.

## **Przykład pracy**

Wyobraźmy sobie kobietę, która zgłasza się z problemem:

„Ciągłe kłócimy się z mężem. Mam wrażenie, że on w ogóle mnie nie słyszy”.

Dla siebie wybiera kartę z ptakiem.

— Co to za ptak?

— Cały czas jest w ruchu. Ciągłe musi gdzieś lecieć.

— A co chciałby robić, kiedy jest obok partnera?

— Opowiadać mu o wszystkim. Robić coś razem. Gdzieś jeździć. Ja w ogóle cały czas potrzebuję kontaktu.

Dla męża wybiera niedźwiedzia.

— Jaki on jest?

— Duży. Spokojny. Niczego nie potrzebuje. Chce siedzieć w swojej gawrze.

— Co się dzieje, kiedy ptak zbliża się do niedźwiedzia?

Kobieta się śmieje:

— Zaczyna latać wokół niego i ćwierkać, dopóki niedźwiedź się nie zdenerwuje.

— A kiedy niedźwiedź się złości?

— Ptak zaczyna ćwierkać jeszcze głośniej.

Na stole leżą zaledwie dwie karty, ale kobieta po raz pierwszy opisuje konflikt nie za pomocą dobrze znanego „on mnie ignoruje”, lecz jako powtarzającą się sekwencję zachowań.

Psycholog pyta:

— A czego tak naprawdę ptak chce od niedźwiedzia?

— Żeby pokazał mi, że jestem mu potrzebna.

— A czego, Pani zdaniem, niedźwiedź chce w tym momencie?

Po chwili ciszy kobieta odpowiada:

— Żeby na jakiś czas zostawić go w spokoju.

Teraz można przejść do kolejnego pytania:

— Jak mogłaby wyglądać sytuacja, w której ptak otrzymuje kontakt, a niedźwiedź — przestrzeń?

Kobieta nieco odsuwa karty od siebie.

— Chyba tak. Nie cały czas razem. Ale też nie każde zupełnie osobno.

Z tego obrazu wyłania się już konkretny temat do rozmowy: jak w realnej relacji jednocześnie budować bliskość i pozostawiać sobie nawzajem przestrzeń?

## **Dlaczego to działa**

W sytuacji konfliktu człowiek często opisuje relację za pomocą ocen:

„On jest chłodny”.

„Ona wszystko kontroluje”.

„On jest egoistą”.

„Ona ciągle wywiera presję”.

Takie określenia bardzo szybko prowadzą rozmowę w stronę szukania winnego.

Metafora pozwala spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

Zamiast „on mnie ignoruje” pojawia się obraz: **ptak dąży do kontaktu, a niedźwiedź zwiększa dystans**.

Możemy wtedy przyglądać się nie tyle temu, „kto ma rację?”, ile samej dynamice:

co robi jedna osoba → jak reaguje druga → co w odpowiedzi robi pierwsza → jak ponownie reaguje druga.

Co więcej, relacja staje się widoczna.

Można dosłownie ułożyć ją na stole, przybliżyć karty do siebie, oddalić je, zastąpić jeden obraz innym i spróbować stworzyć nowy układ.

A następnie zadać najważniejsze pytanie:

**„Co z tego można przenieść do prawdziwego życia?”**

---

## **Technika 2. „Wewnętrzny krytyk”**

Relacje istnieją nie tylko między nami a innymi ludźmi.

Jedną z najdłuższych relacji w naszym życiu jest relacja z samym sobą.

I nie zawsze jest ona życzliwa.

Po błędzie możemy siebie wspierać, ale możemy też bezlitośnie się krytkować. Możemy pozwolić sobie na odpoczynek albo oskarżać się o lenistwo. Możemy potraktować niepowodzenie jako doświadczenie albo wykorzystać je jako kolejny dowód własnej „bezwartościowości”.

Dlatego talie „**Dziki relacje**” można wykorzystać również do przyglądania się wewnętrznemu dialogowi.

### **Cel techniki**

Pomóc człowiekowi zobaczyć, w jaki sposób odnosi się do samego siebie, jakie emocje i sposoby zwracania się do siebie dominują oraz jaki inny sposób traktowania siebie chciałby stopniowo rozwijać.

### **Jak przeprowadzić technikę**

Rozłóż karty obrazkami do góry i zaproponuj:

**„Wybierz zwierzę, które z jakiegoś powodu kojarzy Ci się teraz z Tobą samym/samą”.**

Poproś klienta, aby uważnie przyjrzał się karcie.

Następnie wprowadź ważną zmianę perspektywy:

**„Wyobraź sobie przez chwilę, że to nie jesteś Ty. Masz przed sobą zupełnie inną osobę. Co czujesz w stosunku do niej?”**

Możesz kontynuować:

„Czy ją lubisz?”

„Masz ochotę ją wesprzeć czy raczej odsunąć od siebie?”

„Co Cię w niej irytuje?”

„Za co można byłoby ją skrytykować?”

„Za co można ją szanować?”

„Czego nigdy nie powiedziałabyś/powiedziałabyś jej na głos, choć bez trudu mówisz to samemu/samej sobie?”

Następnie poproś o wybranie kolejnej karty:

**„Jak wygląda Twój wewnętrzny krytyk?”**

Przyjrzyjcie się temu obrazowi.

Jak mówi?

Jakich słów używa najczęściej?

Kiedy się pojawia?

Przed czym próbuje chronić?

Czego wymaga?

Co dzieje się z pierwszym zwierzęciem, kiedy obok pojawia się ten krytyk?

Następnie poproś o wybranie trzeciej karty:

**„A teraz znajdź obraz takiego podejścia do siebie, które pomagałoby Ci bardziej niż ciągła krytyka”.**

Nie musi to być wcale „dobra” ani „łagodna” karta.

Człowiek może potrzebować siły.

Spokoju.

Ochrony.

Humoru.

Pewności siebie.

Prawa do zatrzymania się.

Najważniejsze, aby to on sam nadawał znaczenie wybranemu obrazowi.

## **Przykład pracy**

Klient mówi:

„Ciągłe jestem z siebie niezadowolony. Cokolwiek zrobię, nigdy nie jest wystarczająco dobrze”.

Jako obraz siebie wybiera małego jelenia.

— Co Pan o nim myśli?

— Wygląda na trochę zagubionego.

— Proszę sobie wyobrazić, że to ktoś inny. Co chciałby mu Pan powiedzieć?

— Żeby się ogarnął. Przestał być słaby.

— A jeśli nie da rady?

— To znaczy, że za mało się stara.

Psycholog proponuje wybranie zwierzęcia przypominającego wewnętrznego krytyka.

Pojawia się drapieżny ptak.

— Co on robi?

— Patrzy z góry i zauważa każdy błąd.

— Czy kiedykolwiek jest zadowolony?

Klient się uśmiecha:

— Nie.

— Co musiałby zrobić jeleń, żeby ten ptak wreszcie powiedział: „Teraz jest wystarczająco dobrze”?

Po chwili:

— Chyba nic. I tak znajdzie jakiś błąd.

To staje się ważnym momentem w pracy.

Problem nie wygląda już jak „za mało się staram”, lecz jak system wymagań, w którym uzyskanie aprobaty jest praktycznie niemożliwe.

Psycholog proponuje:

— Proszę teraz wybrać zwierzę, które mogłoby znaleźć się obok jelenia zamiast tego ptaka albo razem z nim.

Klient wybiera dorosłego słonia.

— Co ma w sobie ten słoń?

— Spokój. Nigdzie się nie spieszy. I jakby wiedział, że sobie poradzi.

— Co mógłby powiedzieć jeleniowi po popełnieniu błędu?

— „Nic się nie stało. Spróbujemy jeszcze raz”.

To zdanie staje się wspierającą formułą, którą można przenieść z ćwiczenia do codziennego życia.

Nie: „już nigdy nie będę siebie krytykować”, bo to mało realistyczne.

Ale:

**„Kiedy pojawia się mój drapieżny ptak, co mógłby powiedzieć mój słoń?”**

## **Dlaczego to działa**

Kiedy człowiek mówi: „Nienawidzę siebie za błędy”, jest jednocześnie tym, kto jest krytykowany, i tym, kto krytykuje.

Rozdzielenie tych dwóch pozycji bywa trudne.

Metaforyczne obrazy pozwalają na chwilę przenieść je na zewnątrz.

Oto zwierzę, które symbolizuje mnie.

Oto mój krytyk.

A oto obraz takiego podejścia do siebie, które chciałbym/chciałabym rozwijać.

Zamiast jednego wewnętrznego monologu pojawia się kilka różnych perspektyw, którym można przyglądać się osobno.

Szczególnie interesujące może być pytanie:

**„Czy powiedziałbyś/powiedziałabyś drugiej osobie to, co regularnie mówisz samemu/samej sobie?”**

Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, można przyjrzeć się temu, dlaczego zasady, według których traktujemy samych siebie, bywają znacznie surowsze niż te, które stosujemy wobec innych.

Celem ćwiczenia nie jest jednak pozbycie się wewnętrznego krytyka. Czasem za krytyką kryje się próba uniknięcia błędu, odrzucenia, porażki lub utraty kontroli.

Dlatego znacznie ciekawsze jest pytanie:

**„Przed czym ten krytyk próbuje mnie ochronić — i czy można zrobić to w inny sposób?”**

---

## ***Z jakimi innymi tematami można pracować za pomocą „Dzikich relacji”***

Możliwości tej talii są znacznie szersze niż dwie opisane wyżej techniki.

Można wykorzystywać ją do przyglądania się relacjom z partnerem, rodzicami, dziećmi, współpracownikami i przyjaciółmi; oczekiwaniom wobec przyszłego partnera; potrzebom w relacjach; powtarzającym się schematom interakcji; granicom osobistym; dystansowi i bliskości; konfliktom; agresji; zasobom oraz sposobom udzielania i przyjmowania wsparcia.

Osobnym obszarem jest relacja człowieka z własnymi stanami. W oryginalnej instrukcji proponuje się na przykład przyjrzenie się agresji poprzez obraz zwierzęcia: wybranie karty reprezentującej tę część siebie, określenie, jaka energia się z nią wiąże, gdzie jest odczuwana i jakie znaczenie nadaje jej dana osoba. Znajdziemy tam również technikę dotyczącą relacji z objawem, w której kolejno analizuje się obraz siebie, obraz objawu oraz możliwe kroki w sferze psychologicznej, fizycznej i społecznej.

Talię można również łączyć z innymi kartami metaforycznymi. Na przykład zwierzęta mogą reprezentować uczestników relacji, a talia z obrazami sytuacyjnymi — to, co dzieje się między nimi. Karty zasobów mogą odpowiadać na pytanie „Co może pomóc?”, natomiast karty ze słowami — otwierać nowe kierunki rozmowy.

Niezależnie jednak od wybranej techniki podstawowa zasada pozostaje taka sama:

**nie próbujemy ustalić, co oznacza dane zwierzę.**

Przyglądamy się temu, **dlaczego właśnie ta osoba, właśnie w tym momencie, dostrzegła w tym zwierzęciu coś, co przypomina jej samą, drugiego człowieka lub łączącą ich relację.**

Czasem dwie karty ze zwierzętami leżące na stole pozwalają zobaczyć dynamikę relacji wyraźniej niż długa opowieść o tym, kto co powiedział i kto po raz kolejny okazał się winny.



## **Rozdział „Szalone sny”: kiedy zwykła logika nie wystarcza**

Są talie, które od razu wyznaczają kierunek pracy: relacje, rodzina, lęki, zasoby, poczucie własnej wartości. Są też takie, których wartość polega właśnie na tym, że **niczego z góry nie wyjaśniają**.

„Szalone sny” należą właśnie do tej drugiej grupy. Talia składa się z abstrakcyjnych ilustracji utrzymanych w spójnej stylistyce i została pomyślana jako uniwersalne narzędzie, które można wykorzystywać w pracy z bardzo różnymi tematami i problemami. Można ją również łączyć z innymi kartami metaforycznymi.

Abstrakcyjna karta jest interesująca właśnie dlatego, że trudniej po prostu nazwać przedstawiony na niej obiekt i na tym zakończyć.

Jeśli patrzymy na zdjęcie domu, widzimy dom. Jeśli przedstawia kobietę — widzimy kobietę. Kiedy jednak mamy przed sobą dziwną przestrzeń, nietypowe formy, nierealne stworzenie czy trudne do wyjaśnienia zestawienie przedmiotów, umysł zaczyna szukać powiązań:

„Co mi to przypomina?”

„Dlaczego mam wrażenie, że jest tu coś niepokojącego?”

„Ta część z jakiegoś powodu przypomina mi dzieciństwo”.

„Nie rozumiem, co się tutaj dzieje, ale właśnie na to chcę patrzeć”.

Dlatego „Szalone sny” szczególnie dobrze sprawdzają się w pracy z tematami, w których nie ma jeszcze gotowej odpowiedzi.

## **Dlaczego abstrakcyjne karty dają tak wiele możliwości**

Ta talia nie ma jednego ściśle określonego tematu. Można za jej pomocą przyglądać się stanom emocjonalnym, decyzjom, zmianom zawodowym, zasobom, wyobrażeniom o szczęściu, wewnętrznym sprzecznościom oraz własnym reakcjom na innych ludzi.

W instrukcji do talii znajdują się techniki służące między innymi tworzeniu obrazu bezpiecznego miejsca, przyglądaniu się własnemu rozumieniu szczęścia, zmianie ścieżki zawodowej, pracy z odrzucanymi aspektami siebie, wewnętrznemu dialogowi oraz analizie snów.

Do tej książki wybrałam dwie techniki, które szczególnie dobrze pokazują możliwości abstrakcyjnych obrazów.

Pierwsza pomaga przyjrzeć się temu, co szczególnie mocno zauważamy i odrzucamy w innych ludziach, a następnie poszukać za tą reakcją własnych potrzeb i zasobów.

Druga dotyczy snów — obszaru, w którym dosłowna logika wyjątkowo często ustępuje miejsca obrazom i skojarzeniom.

---