

PSYCHOLOGIA
W FORMIE GRY

ZBIÓR NR 2

ZBIÓR
NR 2



KARTY METAFORYCZNE

Zbiór autorskich technik
psychologicznych
z kartami metaforycznymi

*Nowe
obrazy
Nowe pytania
Więcej
odpowiedzi*



Anastasiia Kolendo-Smirnova



Przed Państwem **drugi zbiór praktycznych technik pracy z kartami metaforycznymi** marki „Psychologia w formie gry”.

W pierwszej książce poznaliśmy już część talii i szczegółowo omówiliśmy sposoby pracy z nimi. Ten zbiór jest kontynuacją tej samej idei: przedstawiam w nim **kolejne talie tej marki**, z których każda oferuje własne obrazy, możliwości i kierunki pracy. Podobnie jak w pierwszej części, każdej talii poświęcony jest osobny rozdział, a do praktycznego zastosowania wybrałam po dwie techniki wraz ze szczegółowym opisem ich przebiegu.

Większość przedstawionych praktyk nie jest jednak przeznaczona wyłącznie do pracy z opisanymi tutaj taliami. Można je wykorzystywać również z innymi kartami metaforycznymi, jeśli ich treść i obrazy odpowiadają celowi danej techniki.

U podstaw marki leży idea połączenia pracy psychologicznej z przystępnym i wyrazistym narzędziem wizualnym, które pomaga człowiekowi poznawać siebie, swoje uczucia, relacje, stany wewnętrzne i sytuacje życiowe poprzez obrazy, skojarzenia i metafory.

Kontynuujemy więc poznawanie świata kart metaforycznych — tym razem poprzez **nowe talie i nowe sposoby pracy z nimi**.



Rozdział „To we mnie”: kiedy trudno wyrazić słowami to, co dzieje się wewnątrz

— Co teraz czujesz?

— Nie wiem.

— A gdyby spróbować opisać to trochę dokładniej?

— Naprawdę nie wiem. Po prostu jest mi źle.

Takie odpowiedzi w gabinecie psychologa wcale nie należą do rzadkości.

Człowiek może bardzo szczegółowo opowiedzieć o tym, co dzieje się w jego życiu. Kto co powiedział. Kiedy zaczął się konflikt. Jak zachował się partner. Co wydarzyło się w pracy. Dlaczego sytuacja wydaje się trudna.

A potem słyszy pytanie:

— A co dzieje się w Tobie?

I nagle brakuje słów.

Nie dlatego, że wewnątrz nic się nie dzieje. Czasami wręcz przeciwnie — dzieje się tak wiele naraz, że trudno oddzielić jedno od drugiego.

„Jest mi źle”.

„Denerwuję się”.

„Jakoś dziwnie się czuję”.

„Nie wiem, czego chcę”.

„Rozumem wszystko pojmuję, ale czuję coś zupełnie innego”.

Właśnie w takich sytuacjach szczególnie interesującym narzędziem może być talia „**To we mnie**”.

Jej konstrukcja różni się od wielu klasycznych talii metaforycznych. Można tutaj nie tylko wybrać pojedynczą kartę, lecz także stworzyć z kilku kart pełny metaforyczny portret człowieka, łącząc trzy części: **głowę, tułów i nogi**.

Każda z nich pozwala skierować uwagę na inny poziom doświadczenia.

Tułów pomaga rozpocząć rozmowę o uczuciach i o tym, co dzieje się wewnątrz.

Nogi — o aktualnej sytuacji i o tym, „na czym teraz stoję”.

Głowa — o myślach, przekonaniach i sposobie, w jaki człowiek wyjaśnia sobie to, co się z nim dzieje.

W rezultacie zamiast ogólnego „coś jest ze mną nie tak” przed klientem pojawia się konkretny obraz, któremu można się przyglądać, który można zmieniać i o którym można rozmawiać.

Talia dostępna jest w dwóch wersjach — **kobiecej i męskiej**. Każda zawiera 90 kart. Można korzystać z nich osobno albo łączyć je ze sobą, na przykład w pracy z parami, relacjami, wewnętrznymi kobiecymi i męskimi częściami siebie, a także podczas pracy grupowej.

Jedną ze szczególnie cennych możliwości tej talii jest praca w sytuacjach, gdy człowiekowi trudno wyrazić swoje uczucia i stany za pomocą słów.

Nie trzeba od razu wiedzieć:

„To lęk”.

„To złość”.

„To bezsilność”.

„To poczucie krzywdy”.

Można zacząć inaczej:

— Który obraz najbardziej przypomina to, co dzieje się teraz w Tobie?

I czasami osoba, która jeszcze kilka minut wcześniej mówiła „nie wiem”, patrzy na wybraną kartę i zaczyna opowiadać:

— Tutaj wszystko jest jakby ściśnięte.

— Tu nie da się ruszyć.

— A ta głowa wygląda tak, jakby cały czas musiała wszystko kontrolować.

I od tego obrazu można już pójść dalej.

Technika 1. „Pierwsza sesja”

W instrukcji do talii technika ta jest proponowana jako sposób pomagający sformułować temat, z którym przychodzi klient, oraz określić cel terapii.

Jej możliwości są jednak nieco szersze.

Bardzo często człowiek przychodzi do psychologa nie z jasno sformułowanym problemem, lecz z poczuciem:

„Nie chcę już tak żyć”.

„Trzeba coś zmienić”.

„Nie rozumiem, co się ze mną dzieje”.

„Problemów jest zbyt wiele i nawet nie wiem, od czego zacząć”.

Nie zawsze trzeba oczekiwać od klienta, że już na początku pierwszego spotkania będzie potrafił ująć całe swoje doświadczenie w jednym precyzyjnym zdaniu.

Czasami temat, z którym przychodzi, można najpierw **zobaczyć**.

Cel techniki

Pomóc klientowi stworzyć obraz swojego aktualnego stanu, rozdzielić uczucia, myśli i sytuację życiową, a następnie zobaczyć pożądaný stan oraz możliwe kroki prowadzące w jego kierunku.

Jak przeprowadzić technikę

Rozłóż karty obrazkami do góry.

Najpierw poproś klienta o wybranie karty przedstawiającej tułów, odpowiadając na pytania:

„Co dzieje się we mnie?”

„Co czuję?”

Nie trzeba od razu nazywać konkretnej emocji.

Jeśli klient mówi:

— Nie wiem dlaczego, ale właśnie ta karta do mnie pasuje,

to już wystarczy, aby rozpocząć pracę.

Możesz zapytać:

„Co dokładnie przyciągnęło Twoją uwagę?”

„Co tutaj najbardziej przypomina Twój obecny stan?”

„Co dzieje się z tym ciałem?”

„Jak ono się czuje?”

„Gdyby mogło mówić, co by powiedziało?”

Następnie zaproponuj wybranie nóg, które odpowiadają na pytanie:

„Na czym teraz stoję?”

Tutaj przyglądamy się już aktualnej sytuacji życiowej.

Co dzieje się obecnie w życiu klienta?

Czy czuje stabilność?

Czy może się poruszać?

Co go zatrzymuje?

Czy istnieje kierunek, w którym chciałby podążać?

Ważne jest przy tym, aby nie przypisywać obrazom z góry określonych znaczeń. Jeśli nogi na karcie stoją na przykład na kamieniach, nie oznacza to automatycznie „trudnej drogi”. Dla jednej osoby kamienie mogą być przeszkodą, a dla innej — solidnym oparciem.

Znaczenie nadaje sam klient.

Trzeci element to głowa.

Zaproponuj wybranie karty odpowiadającej na pytania:

„Co o tym myślę?”

„Jakie myśli lub przekonania mam w związku z tą sytuacją?”

Kiedy wszystkie trzy elementy zostaną wybrane, przed klientem pojawia się jego metaforyczny portret w problemowej sytuacji. Właśnie taka zasada tworzenia portretu została opisana w instrukcji do talii.

Nie należy teraz spieszyć się ze zmianami.

Najpierw pozwól klientowi spojrzeć na powstałą postać jako na całość.

Zapytaj:

„Co widzisz, kiedy patrzysz na cały obraz?”

„Czy te trzy części do siebie pasują, czy raczej wydają się ze sobą sprzeczne?”

„Która część najbardziej przyciąga Twoją uwagę?”

„Co jest tutaj najtrudniejsze?”

„Co najbardziej chciałbyś/chciałabyś zmienić?”

Czasami już na tym etapie ujawnia się wewnętrzny konflikt.

Klient może powiedzieć:

„Rozumem wiem, że powinienem/powinnam odejść, ale ciało jakby się czegoś trzymało”.

Albo:

„W środku chcę działać, ale nogi stoją w miejscu”.

Albo:

„Najciekawsze jest to, że głowa wygląda na zupełnie spokojną. Rzeczywiście cały czas przekonuję siebie, że wszystko jest w porządku”.

Kolejnym etapem jest stworzenie **pożądanego obrazu siebie po rozwiązaniu problemu**.

Klient ponownie wybiera karty, ale tym razem odpowiada na inne pytania:

„Co chciałbym/chciałabym czuć?”

„Na czym chciałbym/chciałabym stać?”

„Jak chciałbym/chciałabym myśleć o tej sytuacji?”

„Jak chciałbym/chciałabym widzieć siebie po zmianach?”

Ważne, aby nie tworzyć po prostu pięknego, „idealnego” obrazu, lecz sprawdzić, czy rzeczywiście odpowiada on klientowi. W instrukcji proponuje się osobno sprawdzić, czy pożądaný obraz jest dla niego ekologiczny — czy nie narusza jego wewnętrznej równowagi.

Można zapytać:

„Czy naprawdę właśnie tego chcesz?”

„Czy w nowym obrazie jest coś, co budzi Twój opór?”

„Co możesz stracić, jeśli staniesz się taką osobą?”

„Co z obecnego stanu mimo wszystko warto zachować?”

Następnie pojawia się jeszcze jeden obraz — **ja w przyszłości, jeśli niczego nie zmienię**.

Nie służy on do straszenia klienta ani przewidywania jego przyszłości.

W instrukcji zaznaczono, że taki obraz może zarówno motywować do zmian, jak i przeciwnie — przynieść uspokojenie i pomóc zaakceptować obecny stan.

Można zapytać:

„Jeśli wszystko będzie przebiegało mniej więcej tak samo, jak widzisz siebie za jakiś czas?”

„Co czujesz, patrząc na tę osobę?”

„Co w tej przyszłości Ci nie odpowiada?”

„Czy jest w niej coś, co możesz zaakceptować?”

Dopiero później przechodzimy od obrazów do rzeczywistego życia:

„Jaki pierwszy krok może przybliżyć Cię do pożądanego stanu?”

Nie trzeba od razu tworzyć rozbudowanego planu zmian.

Potrzebujemy jednego realnego kroku.

Przykład pracy

Anna, 36 lat, przychodzi na pierwszą konsultację.

— Nawet nie wiem, z czym właściwie przyszedłam. Wszystko mnie męczy. Praca, dom, ludzie. Najchętniej wyłączyłabym telefon i zniknęła gdzieś chociaż na tydzień.

Psycholog proponuje:

— Na razie nie próbujemy formułować problemu. Proszę wybrać tułów, który najbardziej przypomina to, co dzieje się teraz w Pani wnętrzu.

Anna długo ogląda karty i w końcu wybiera jedną.

— Co na tej karcie jest o Pani?

— Wszystko jest jakby ściśnięte. Jakbym cały czas musiała się trzymać.

— A co się stanie, jeśli przestanie się Pani trzymać?

Anna milczy.

— Chyba zacznę płakać.

Psycholog nie spieszy się z pytaniem, dlaczego.

Proponuje wybranie nóg.

— A teraz proszę znaleźć kartę odpowiadającą na pytanie: „Na czym teraz stoję?”

Anna niemal od razu wybiera obraz.

— O, właśnie. Dokładnie tak.

— Co dokładnie?

— Jakby nie było dokąd iść.

— Gdzie odnajduje Pani to w swoim życiu?

— Nie chcę już być w tej pracy. Ale boję się odejść. W relacji też od dawna nie wiem, czego chcę. Wszystko utknęło.

Teraz wybiera głowę.

— Jakie myśli są w tej głowie?

— „Nie wolno robić głupstw”.

— A co byłoby głupstwem?

— Zwolnić się. Rozstać. Nagle coś zmienić.

Psycholog patrzy razem z nią na powstały portret.

— Czyli ciało mówi: „Trzymam się ostatkiem sił”. Nogi mówią: „Nie wiem, dokąd iść”. A głowa mówi: „Nie ruszaj się, bo możesz popełnić błąd”.

Anna długo patrzy na karty.

— Tak. Dokładnie tak żyję.

Jeszcze dwadzieścia minut wcześniej jej problem brzmiał:

„Wszystko mnie męczy”.

Teraz widzi przed sobą zupełnie inny obraz: napięcie, poczucie utknięcia i przekonanie, że każda poważniejsza zmiana może okazać się błędem.

Psycholog proponuje:

— A teraz proszę stworzyć z kart siebie taką, jaką chciałaby się Pani stać, gdyby sytuacja się zmieniła.

Anna zmienia tułów.

— Tutaj łatwiej się oddycha.

Potem nogi.

— Te już dokądś idą.

Długo nie może jednak wybrać głowy.

— Czego Pani szuka?

— Pewności, że podejmuję właściwą decyzję.

— A jeśli takiej pewności nigdy nie będzie?

Anna zatrzymuje się.

— Właśnie. Chyba na tym polega problem. Cały czas czekam na moment, kiedy będę wiedziała na sto procent.

— Jakiej głowy potrzebuje więc osoba, która nie musi wiedzieć na sto procent?

Po chwili Anna wybiera inną kartę.

— Tę.

— Co się w niej zmieniło?

— Ona też nie wie wszystkiego. Ale jakby się tego nie bała.

Teraz psycholog proponuje stworzenie trzeciego portretu — siebie za rok, jeśli nic się nie zmieni.

Anna długo mu się przygląda.

— Nie chcę tak.

— Czego dokładnie?

— Tam nadal trzeba się trzymać. Tylko sił jest już mniej.

— W takim razie nie będziemy dzisiaj rozwiązywać jednocześnie kwestii pracy i relacji. Jaki jeden krok może Pani zrobić teraz?

Anna się zastanawia.

— Przez tydzień chcę zapisywać wszystkie momenty, kiedy myślę: „Nie mogę tego zrobić, bo mogę się pomylić”. Chcę zobaczyć, jak często sama siebie zatrzymuję.

Nie podjęła jeszcze decyzji o odejściu z pracy.

Nie zdecydowała się na rozstanie.

Pojawił się jednak konkretny materiał do dalszej pracy.

Dlaczego ta technika działa

Kiedy problem jest przeżywany jako jedna wielka całość, trudno zrozumieć, od czego zacząć.

„Jest mi źle”.

„Utknąłem/utknęłam”.

„Nic nie rozumiem”.

Talia pozwala podzielić doświadczenie na kilka poziomów:

Co czuję?

W jakiej sytuacji się znajduję?

Co o tym myślę?

Czasami już to wystarcza, aby dostrzec ważną różnicę.

Sytuacja może być trudna, ale to właśnie sposób myślenia sprawia, że zaczyna wydawać się całkowicie bez wyjścia.

Głowa może mówić: „Wszystko jest w porządku”, podczas gdy ciało pokazuje ogromne napięcie.

Człowiek może wiedzieć, dokąd chce iść, ale nie czuć pod nogami żadnego oparcia.

Kiedy te elementy leżą przed nim osobno, każdemu z nich można przyjrzeć się oddzielnie.

Drugim ważnym elementem techniki jest możliwość zobaczenia obok siebie trzech stanów:

ja teraz — ja po zmianach — ja, jeśli niczego nie zmienię.

Taka zasada znajduje się również w pierwotnym ćwiczeniu.

Trzeci portret nie jest jednak przepowiednią przyszłości.

Pokazuje **to, jak sam człowiek w tej chwili wyobraża sobie dalszy rozwój swojej sytuacji.**

A to już jest materiał do pracy psychologicznej.

Technika 2. „Pierwszy krok”

Czasami człowiek doskonale rozumie swój problem.

Wiele razy już go analizował.

Zna jego przyczyny.

Potrafi nawet powiedzieć, co powinien zmienić.

A mimo to nic się nie zmienia.

— Wszystko rozumiem. Tylko nadal stoję w tym samym miejscu.

W takiej sytuacji kolejne pytanie „Dlaczego?” nie zawsze pomaga.

Czasami bardziej pomocna okazuje się zmiana samej perspektywy.

Na chwilę przestać patrzeć na sytuację jak na własne życie.

I spojrzeć na nią jak na obraz.

Na tym właśnie opiera się ćwiczenie „Pierwszy krok”. Najpierw klient tworzy z kart swój portret w sytuacji, która go niepokoi, a następnie dystansuje się od niego i patrzy na powstałą postać tak, jakby miał przed sobą zupełnie inną osobę.

Cel techniki

Pomóc klientowi wyjść poza utrwalony sposób myślenia o problemie, spojrzeć na sytuację z pewnego dystansu i znaleźć niewielką zmianę, która może stać się pierwszym krokiem.

Jak przeprowadzić technikę

Najpierw poproś klienta, aby spośród odkrytych kart wybrał te, z których stworzy swój portret w niepokojącej go sytuacji.

Omówcie powstały obraz.

„Co dzieje się z tą osobą?”

„Jak ona się czuje?”

„Co jej przeszkadza?”

„Co jest tutaj najtrudniejsze?”

„Czego jej brakuje?”

Następnie zaproponuj zmianę perspektywy:

„Teraz wyobraź sobie na chwilę, że ta osoba to nie Ty”.

„Masz przed sobą zupełnie innego człowieka”.

„Nic nie wiesz o jego przeszłości”.

„Widzisz jedynie to, jak wygląda teraz na stole”.

I zadaj najważniejsze pytanie:

„Jaki jeden element warto byłoby zmienić, żeby tej osobie zrobiło się choć trochę lepiej?”

Właśnie trochę.

Nie:

„Jak całkowicie rozwiązać jej problem?”

Nie:

„Jak sprawić, żeby była szczęśliwa?”

Lecz:

„Co można zmienić jako pierwsze?”

Klient może wymienić jedną kartę.

Usunąć ją.

Dodać inną.

Przebudować całą postać.

Najważniejsze, aby na tym etapie nie spieszyć się z odnoszeniem tego do jego własnego życia.

W pierwotnej instrukcji celowo proponuje się, aby najpierw pomagać właśnie **postaci znajdującej się na stole**, bez łączenia zmian z rzeczywistą sytuacją klienta. Dopiero później można sprawdzić, czy znalezione rozwiązanie da się przenieść do jego życia.

To bardzo ważny element tej techniki.

Jeśli od razu zapytamy:

— Co powinien/powinna Pan/Pani zrobić?

klient może natychmiast wrócić do dobrze znanych odpowiedzi:

„Nie mogę”.

„To niemożliwe”.

„Już próbowałem/próbowałam”.

„Nie mam wyboru”.

Kiedy jednak mówimy o kimś innym — o postaci leżącej na stole — czasami pojawiają się zupełnie nowe odpowiedzi.

Przykład pracy

Siergiej, 41 lat, od kilku miesięcy mówi o wypaleniu zawodowym.

— Rozumiem, że muszę coś zmienić. Ale teraz nie mogę rzucić pracy. Kredyt hipoteczny, rodzina, zobowiązania. Więc właściwie nie ma tu o czym rozmawiać.

Psycholog proponuje mu stworzenie portretu.

Siergiej wybiera karty.

Patrzy na gotową postać.

— Wygląda okropnie.

— Co Pan widzi?

— Jakby coś go przygniotło.

— Co jeszcze?

— Nogi są gotowe iść. Ale cała reszta jakby już nie mogła.

— A głowa?

— Głowa cały czas liczy. Co będzie, jeśli odejdę. Ile pieniędzy zostało. Czy znajdę inną pracę. Co będzie za pół roku.

Psycholog proponuje:

— A teraz proszę wyobrazić sobie, że to nie Pan. Przyszedł do Pana zupełnie inny człowiek. Nie musi Pan rozwiązywać całego jego życia. Proszę po prostu na niego spojrzeć. Co zmieniłby Pan jako pierwsze, żeby było mu choć trochę łatwiej?

Siergiej odpowiada niemal natychmiast:

— Głowę.

— Dlaczego?

— Ona pracuje przez całą dobę.

— Na jaką chciałby Pan ją wymienić?

Wybiera inną kartę.

— Co się zmieniło?

— Ta też myśli. Ale jakby nie próbowała rozwiązać całego życia w jeden wieczór.

— Co mogłaby powiedzieć tej osobie?

Siergiej się uśmiecha:

— „Nie musisz dzisiaj wiedzieć, gdzie będziesz pracował za pięć lat”.

Psycholog nadal nie odnosi rozmowy bezpośrednio do Siergieja.

— Co jeszcze pomogłoby tej osobie?

— Odpocząć.

— W jaki sposób?

— Naprawdę odpocząć. A nie leżeć z telefonem i przez dwie godziny przeglądać oferty pracy.

Dopiero teraz można zapytać:

— Czy jest coś z tego, co zrobił Pan dla tej osoby, co mógłby Pan przenieść do własnego życia?

Siergiej milczy.

— Mogę przestać wymagać od siebie, że właśnie w ten weekend znajdę rozwiązanie. I przynajmniej przez jeden dzień w ogóle nie otwierać stron z ofertami pracy.

— To jest możliwe?

— Tak.

— Chce Pan spróbować?

— Tak.

Nowa praca nie została znaleziona.

Problem zawodowy nie został rozwiązany.

Pojawił się jednak **pierwszy krok**, który sam klient uważa za możliwy do wykonania.

I właśnie to było celem ćwiczenia.

Dlaczego ta technika działa

Kiedy chodzi o nasze własne życie, widzimy nie tylko samą sytuację.

Widzimy razem z nią wcześniejsze niepowodzenia, lęki, zobowiązania, poczucie winy, ograniczenia i własne przekonania o tym, czego „nie wolno” nam zrobić albo co jest „niemożliwe”.

Dlatego nawet niewielka zmiana może czasem wydawać się ogromna.

Technika „Pierwszy krok” pozwala na chwilę oddzielić człowieka od jego historii i spojrzeć wyłącznie na obraz stworzony z kart.

Pojawia się dystans.

Zamiast:

„Co mam zrobić ze swoim życiem?”

pojawia się:

„Co mogłoby pomóc tej osobie?”

Różnica wydaje się niewielka.

Czasami jednak właśnie ona pozwala zobaczyć rozwiązanie, którego człowiek nie dostrzegał, dopóki pozostawał wewnątrz własnej sytuacji.

Nie potrzeba też wielkiej transformacji.

Wystarczy zmienić **jeden element**.

Czasami pierwszym krokiem jest działanie.

Czasami — odpoczynek.

Czasami — postawienie nowej granicy.

Czasami — zmiana sposobu odnoszenia się do siebie.

A czasami wystarcza samo przekształcenie metaforycznego obrazu. W instrukcji zaznaczono, że jeśli zmiana obrazu już przyniosła ulgę, nie trzeba natychmiast przekładać jej na słowa ani szczegółowo analizować. Ważne, aby klient kończył pracę w spokojniejszym stanie i z większym poczuciem dostępu do własnych zasobów.

Z jakimi innymi tematami można pracować za pomocą talii „To we mnie”

Możliwości tej talii są znacznie szersze niż dwie opisane techniki.

W instrukcji znajdują się również ćwiczenia przeznaczone do pracy z objawami psychosomatycznymi, myślami automatycznymi i subosobowościami.

W pracy z psychosomatyką proponuje się wybranie karty przedstawiającej tę część ciała, w której pojawia się objaw, a następnie odnalezienie na ilustracji przedmiotu lub obrazu odpowiadającego odczuciom klienta. Za pomocą pytań można później przyjrzeć się związkom tego obrazu z aktualną sytuacją życiową oraz z tym, co poprzedzało pojawienie się objawu.

Oczywiście taka praca nie zastępuje diagnostyki medycznej ani leczenia.

Karty mogą tutaj służyć do badania psychologicznego kontekstu doświadczania objawu.

Kolejnym kierunkiem jest praca z myślami automatycznymi według modelu ABC. W wariantcie opisanym w instrukcji nogi oznaczają sytuację, tułów — reakcję emocjonalną, a głowa — myśli, które pojawiły się przed emocją. Następnie karty układa się w kolejności:

sytuacja → myśli → emocja.

Osobno można pracować z różnymi obrazami siebie.

W ćwiczeniu poświęconym subosobowościom proponuje się tworzenie portretów:

„Ja w przeszłości”.

„Ja teraz”.

„Ja w przyszłości”.

„Ja oczami innych”.

„Ja, którym/którą nigdy nie będę”.

Następnie każdej części można przyjrzeć się osobno: jaka jest, czego chce, co potrafi najlepiej, jaką pełni funkcję i w jaki sposób współdziała z pozostałymi częściami.

Talię można więc wykorzystywać w pracy z konfliktami wewnętrznymi, obrazem siebie, poczuciem utknięcia, myślami automatycznymi, trudnościami w rozpoznawaniu i wyrażaniu uczuć oraz poszukiwaniem kierunku zmian — właśnie te obszary pracy zostały wskazane również w samej instrukcji.

Niezależnie jednak od wybranej techniki warto pamiętać o jednej rzeczy.

Postać stworzona z kart **nie jest diagnozą**.

Nie pokazuje obiektywnie, „jaki człowiek naprawdę jest”.

Karta nie przekazuje również specjalście gotowej odpowiedzi na temat tego, co dzieje się w nieświadomości klienta.

To metaforyczny portret stworzony przez konkretną osobę w konkretnym momencie jej życia.

Dlatego najważniejsze pytanie nie brzmi:

„Co oznacza ta karta?”

Znacznie ważniejsze jest:

„Co właśnie teraz na tej karcie jest o Tobie?”

I czasami właśnie od tego pytania zaczyna się rozmowa o czymś, na co wcześniej brakowało słów.



Rozdział „Maski”: jakie role pokazujemy światu

Rzadko zachowujemy się tak samo wobec wszystkich.

Przy jednej osobie możemy być pewni siebie i zdecydowani, przy innej — ostrożni. W pracy — opanowani i kontrolujący sytuację, w domu — bardziej bezbronni. W jednej sytuacji z łatwością mówimy o swoich uczuciach, a w innej udajemy, że zupełnie nic nas nie dotknęło.

Czasami sami zaczynamy to zauważać:

„W pracy nikt nigdy nie widzi, że jest mi trudno”.

„Przy wszystkich jestem wesoła, a kiedy zostaję sama, jakbym się wyłączała”.

„Zawsze muszę być silny. Nawet nie wiem, co się stanie, jeśli przestanę”.

Właśnie do przyglądania się takim stanom powstała talia kart metaforycznych „Maski”.

U jej podstaw leży idea wielu ról, stanów wewnętrznych i subosobowości, które ujawniają się w relacjach, sytuacjach stresowych, życiu społecznym oraz w kontakcie z samym sobą. Jednocześnie instrukcja proponuje, aby nie dzielić masek na dobre i złe. Każda z nich mogła kiedyś pojawić się po to, aby człowiekowi pomóc, ochronić go lub umożliwić mu przystosowanie się do określonych okoliczności.

To bardzo ważna zasada tej pracy.

Jeśli ktoś mówi:

„Ciągłe udaję, że mam wszystko pod kontrolą”,

nie musimy od razu próbować zdejmować tej maski.

Znacznie ciekawiej jest najpierw zapytać:

„Po co była Ci potrzebna?”

„Przed czym Cię chroni?”

„W jakich sytuacjach Ci pomaga?”

„A kiedy zaczyna przeszkadzać?”

Ponieważ ta sama maska może być jednocześnie zasobem i ograniczeniem.

Umiejętność zachowania spokoju pomaga działać w trudnej sytuacji — a jednocześnie może utrudniać poproszenie o pomoc.

Nawyk troszczenia się o innych pomaga budować bliskie relacje — ale może również sprawiać, że własne potrzeby nieustannie schodzą na dalszy plan.

Wizerunek silnej osoby może dawać poczucie stabilności — i jednocześnie nie pozwalać przyznać nawet przed samym sobą: „Teraz jest mi trudno”.

Dlatego celem pracy nie zawsze musi być pozbycie się maski.

Znacznie ważniejsze jest jej zauważenie i zrozumienie: **kiedy sam/sama wybieram tę rolę, a kiedy to ona jakby zaczyna wybierać za mnie?**

W tym rozdziale przyjrzymy się dwóm technikom. Pierwsza pozwala zbadać różnicę między tym, co człowiek pokazuje innym, a tym, co dzieje się w jego wnętrzu. Druga pomaga zobaczyć wewnętrzny konflikt jako spotkanie dwóch różnych części siebie i poszukać między nimi możliwego punktu porozumienia.

Technika 1. „Maska i prawdziwe Ja”

Czasami między tym, czego człowiek doświadcza, a tym, co pokazuje innym, istnieje znaczny dystans.

Odczuwa lęk — ale demonstruje całkowity spokój.

Potrzebuje wsparcia — ale odpowiada:

„Poradzę sobie sam/sama”.

Złości się — i się uśmiecha.

Boi się odrzucenia — i udaje, że relacja wcale nie jest dla niego szczególnie ważna.

W pierwotnej technice wykorzystuje się dwie karty: pierwsza reprezentuje maskę, którą człowiek pokazuje światu, druga — to, co dzieje się pod nią. Następnie przyglądamy się wzajemnej relacji tych dwóch części, funkcji pierwszej maski oraz potrzebom części wewnętrznej.

Cel techniki

Pomóc człowiekowi dostrzec różnicę między zewnętrzną rolą a stanem wewnętrznym, zrozumieć funkcję tej roli i sprawdzić, czy można dać wewnętrznej części więcej przestrzeni bez rezygnowania z potrzebnej ochrony.

Etap pierwszy. Co widzą inni?

Rozłóż karty obrazkami do góry i zaproponuj:

„Wybierz maskę, którą najczęściej pokazujesz innym ludziom”.

Jeśli temat dotyczy konkretnego obszaru życia, warto nieco zawęzić pytanie:

„Jaką maskę najczęściej zakładasz w pracy?”

„Jak zazwyczaj widzi Cię partner?”

„Jaki/jaka starasz się być przy rodzicach?”

„Jakiego/jaką siebie pokazujesz innym, kiedy jest Ci trudno?”

Po wybraniu karty nie przechodź od razu do drugiej.

Najpierw przyjrzyjcie się pierwszej.

„Co to za postać?”

„Jaka jest?”

„Co inni powinni o niej myśleć?”

„Co pozwala innym zobaczyć?”

„A czego nigdy nie pokazuje?”

„Co jest dla niej szczególnie ważne, aby utrzymać pod kontrolą?”

Czasami już tutaj można zauważyć, jak wiele wysiłku człowiek wkłada w podtrzymywanie określonego wizerunku.

Na przykład:

„Wszyscy uważają mnie za bardzo spokojną”.

Można wtedy zapytać:

„Co daje Ci to, że inni widzą Cię właśnie w taki sposób?”

To pytanie jest ważniejsze niż próba natychmiastowego pozbycia się maski.

Etap drugi. Co znajduje się pod maską?

Teraz zaproponuj wybranie drugiej karty:

„Która karta pokazuje to, co naprawdę dzieje się w Tobie, kiedy zakładasz tę maskę?”

Połóż obie karty obok siebie.

I przez chwilę po prostu na nie popatrzcie.

„Na ile są do siebie podobne?”

„Co jest w nich zupełnie różne?”

„Czy pierwsza maska wie o istnieniu tej drugiej części?”

„A czy wiedzą o niej inni?”

„Co ta wewnętrzna część musi ukrywać?”

„Czego najbardziej teraz potrzebuje?”

Ważne, aby nie zakładać, że to, co wewnętrzne, jest z definicji bardziej „prawdziwe”, a to, co zewnętrzne — fałszywe.

Obie części należą do człowieka.

Dlatego ciekawsze jest przyjrzenie się relacji między nimi.

Etap trzeci. Po co potrzebna jest maska?

Wróć do pierwszej karty.

Zapytaj:

„Co dobrego robi dla Ciebie ta maska?”

„Przed czym Cię chroni?”

„Co mogłoby się wydarzyć, gdybyś w określonej sytuacji jej nie założył/nie założyła?”