

ANASTASIIA KOLENDO-SMIRNOVA

TERAPIA KOGNITYWNO-OBRAZOWA W PRACY PSYCHOLOGÓW

PRAKTYCZNE PRZYKŁADY,
NARZĘDZIA I INSPIRACJE DO SKUTECZNEJ
PRACY Z KLIENTEM

**5 ETAPÓW
METODY
W PRAKTYCE**



ZROZUMIEĆ
MECHANIZMY



PRACOWAĆ
Z EMOCJAMI



WYKORZYSTAĆ
SIŁĘ WYOBRAŹNI



REALNE PRZYKŁADY
Z PRAKTYKI



WSPIERAĆ
TRWAŁE ZMIANY

TEORIA • PRAKTYKA • CZŁOWIEK

5 etapów metody terapii kognitywno-obrazowej

Zanim przejdę do opisów przypadków klientów moich uczniów i współpracowników, chcę przypomnieć główne etapy metody terapii kognitywno-obrazowej. Bardziej szczegółowy opis metody znajduje się w książkach „Terapia kognitywno-obrazowa” oraz „Magiczna pigułka to ja”.

Etap pierwszy — tworzenie pożądanego obrazu

Na tym etapie klient określa cel i wyobraża sobie pożądaną przyszłość — sytuację, w której oczekiwana zmiana już się dokonała.

W niektórych rodzajach pracy, zwłaszcza gdy punktem wyjścia jest konkretna trudna emocja, można rozpocząć bez budowania rozbudowanego obrazu pożądanego. Decyzja zależy od celu pracy oraz aktualnego stanu klienta.

Etap drugi — rozpoznawanie emocji w obrazie pożądanym

Klient przygląda się temu, co czuje, kiedy wyobraża sobie osiągnięcie celu.

W ramach metody terapii kognitywno-obrazowej zakładamy, że pojawiające się w takim momencie napięcie, lęk, opór lub inne trudne emocje mogą wskazywać na ważne dla klienta przekonania, oczekiwania, konflikty wewnętrzne albo wcześniejsze doświadczenia.

Nie zawsze trzeba od razu nazywać je słowami. Punktem wyjścia może być samo zauważenie emocji i sposobu, w jaki jest ona odczuwana.

Etap trzeci — tworzenie obrazu roboczego

Na tym etapie klient nadaje rozpoznanej emocji metaforyczną formę.

Powstaje tak zwany **obraz roboczy** — indywidualna metafora tego, czego klient doświadcza.

Nie szukamy „prawidłowego” obrazu. Ważne jest to, co spontanicznie pojawia się u konkretnej osoby i jakie znaczenie ma dla niej.

Etap czwarty — transformacja obrazu

Klient stopniowo wprowadza do obrazu roboczego kolejne zmiany.

W klasycznej wersji metody pracujemy z jednym elementem naraz, pozostawiając czas na obserwację reakcji. Tempo pracy powinno być dostosowane do klienta — nie chodzi o jak najszybsze doprowadzenie obrazu do określonego rezultatu.

Każdą zmianę oceniamy przede wszystkim na podstawie reakcji osoby pracującej z obrazem.

Etap piąty — utrwalanie i sprawdzanie zmian

Na ostatnim etapie wracamy zarówno do obrazu, jak i do początkowego celu.

Sprawdzamy:

- jak klient reaguje na obraz pożądaną;
- co zmieniło się w jego emocjach;
- czy zmienił się sposób myślenia o sytuacji;
- czy pojawiły się nowe możliwości działania;
- czy klient zauważa zmiany w codziennym funkcjonowaniu.

Warto oddzielać zmiany obserwowane podczas pracy z wyobraźnią od zmian zachodzących w życiu klienta. Te drugie mogą mieć wiele przyczyn i nie należy automatycznie przypisywać ich jednej technice terapeutycznej.

Ważne: jeżeli praca z obrazem zwiększa napięcie lub wywołuje silny dyskomfort, nie pozostawiamy klienta samego z nasilonym pobudzeniem. Wracamy do stabilnego kontaktu z terażniejszością, sprawdzamy jego stan i wspólnie decydujemy, czy kontynuowanie pracy jest w danym momencie odpowiednie.

Klasyczny sposób wykorzystania metody przedstawia moja uczennica Natalia.

Strach przed wystąpieniami publicznymi

Natalia Teofilowa, Tula (Rosja)

Psycholog kliniczny. Certyfikowana specjalistka w zakresie poradnictwa psychoanalitycznego. Członkini Profesjonalnej Ligi Psychoterapeutycznej.

Praca z wykorzystaniem metody terapii kognitywno-obrazowej

Klientka — Anna, 45 lat.

Zgłosiła silny lęk związany z wystąpieniami publicznymi oraz prowadzeniem zajęć dla niewielkiej grupy, liczącej około 10–15 osób.

Zaproponowałam jej pracę z wykorzystaniem metody terapii kognitywno-obrazowej.

Pierwszym zadaniem było wyobrażenie sobie pożądanej sytuacji.

Klientka zobaczyła siebie prowadzącą spotkanie grupowe online. Poradziła sobie z kwestiami technicznymi oraz początkowym napięciem, a uczestnicy słuchali jej uważnie.

Psycholog: Co czujesz, kiedy wyobrażasz sobie tę sytuację?

Klientka przez chwilę milczała, skupiając uwagę na swoich odczuciach.

Klientka: Czuję strach. Właściwie nawet przerażenie. Nie wierzę, że naprawdę mogłoby mi się udać.

Psycholog: Czyli pojawia się strach, przerażenie i niedowierzenie, że taka sytuacja jest możliwa?

Klientka: Tak.

Psycholog: Spróbuj nadać temu strachowi i przerażeniu metaforyczną formę. Gdyby te uczucia mogły stać się obrazem, co byś zobaczyła?

Klientka: To tak, jakbym tonęła w ruchomych piaskach. Wciągają mnie, grunt usuwa mi się spod nóg. Czuję strach i przerażenie.

Powstał obraz roboczy.

Zaproponowałam klientce, aby wprowadziła do niego jedną zmianę, która mogłaby zwiększyć jej poczucie bezpieczeństwa lub choć trochę zmniejszyć napięcie.

Klientka: Pojawia się brzoza. Chwytam ją. Dzięki temu przestaje się zapadać. Wszystko się zatrzymuje, a właściwie zawiesza.

Psycholog: Czyli pojawia się brzoza, obejmujesz rękami jej pień i przestajesz zapadać się w ruchome piaski. Co teraz czujesz?

Klientka: Jestem spokojniejsza.

Uznałyśmy więc, że tę zmianę warto pozostawić.

Poprosiłam klientkę, aby zapisała aktualną wersję obrazu i przez kolejne dni obserwowała swoją reakcję. Następnie miała wrócić do obrazu i sprawdzić, czy spontanicznie pojawi się kolejna zmiana.

Spotkanie 2

Klientka: Spróbowałam coś zmienić. Zaczęłam wspinać się po brzozie, ale drzewo pękło. Ręce mi się ześlizgnęły i znowu ugrzęzłam.

Psycholog: Co czujesz przy tej zmianie? Czy jest dla Ciebie pomocna?

Klientka: Nie. Zdecydowanie nie.

Wróciłyśmy więc do poprzedniej, bardziej stabilnej wersji obrazu.

Psycholog: Znowu trzymasz się pnia brzozy. Sprawdź, czy pojawia się jakaś inna możliwość.

Klientka: Przylatuje helikopter i spuszcza mi drabinę linową.

Psycholog: Dobrze. Wyobraź sobie kilka kolejnych chwil i zobacz, co się dzieje.

Klientka: Chwytam drabinę, ale ona pęka i z hukiem znowu wpadam w ruchome piaski.

Psycholog: Co teraz czujesz?

Klientka: Panikę i frustrację. Mam wrażenie, że nic mi się nie udaje.

Ta wersja również zwiększała napięcie, dlatego klientka zdecydowała się z niej zrezygnować i ponownie wróciła do obrazu, w którym trzymała się brzozy.

Klientka: Tak jest mi lżej.

Psycholog: Rozejrzyj się po swoim obrazie. Nie musisz niczego wymuszać. Sprawdź, czy dostrzegasz jeszcze jakąś możliwość zmiany.

Klientka: Po prawej stronie widzę twardy brzeg. Stoi tam kilka osób. Wyciągają do mnie ręce, żeby pomóc mi się wydostać.

Psycholog: Co dzieje się dalej?

Klientka: Chwytam ich ręce. Czuję większą pewność, że się wydostanę. Za chwilę będę na stabilnym gruncie.

Ta zmiana została przez klientkę odebrana jako pomocna, dlatego pozostała w obrazie.

Spotkanie 3

Klientka: Wychodzę na twardy grunt. Jestem już wśród tych ludzi. Czuję pod stopami stabilne podłoże.

Psycholog: Co dzieje się później?

Klientka: Idziemy kawałek i docieramy na polanę.

Psycholog: Jak się tam czujesz?

Klientka: Jestem zadowolona. Czuję się bezpiecznie.

Zatrzymałyśmy się przy tej zmianie, nie próbując od razu rozbudowywać obrazu.

W klasycznym wariancie tej metody kolejne elementy wprowadza się stopniowo. Nie traktuję jednak określonego odstępu czasu jako uniwersalnej zasady działania psychiki — tempo należy dostosować do konkretnej osoby.

Spotkanie 4

Klientka: Tym razem widzę siebie siedzącą na krześle i mówiącą do ludzi.

Po chwili pojawiło się jednak napięcie.

Klientka: Coś jest nie tak. Zastanawiam się, czy oni w ogóle mnie słuchają.

Ponieważ ta wersja zwiększała niepokój, klientka postanowiła jej nie pozostawiać.

Po chwili pojawił się inny obraz.

Klientka: Na polanie widzę coś w rodzaju klasy z biurkami. Są tam ludzie, a ja stoję przed nimi.

Psycholog: Co dzieje się dalej?

Klientka: Słuchają mnie. Są zainteresowani. Ja też jestem zainteresowana tym, co robię. Naprawdę chcę z nimi pracować.

Po chwili klientka zaczęła się śmiać.

Klientka: Chyba coś zrozumiałam. Do grupy przychodzą ludzie, którzy potrzebują tego, czym mogę się podzielić. Mam im coś do zaoferowania. To może być dobre zarówno dla mnie, jak i dla nich.

Psycholog: A jak teraz reagujesz na myśl o prowadzeniu grupy?

Klientka: Czuję radość, zainteresowanie i ekscytację. Nadal jest w tym trochę napięcia, ale naprawdę chcę spróbować.

Po zakończeniu pracy klientka podjęła się prowadzenia grupy liczącej 14 osób i prowadziła ją przez trzy miesiące.

W swojej późniejszej wiadomości napisała:

„Natalia, serdecznie dziękuję za pracę ze mną. Zaczęłam prowadzić grupy. Pierwsza liczyła 14 osób. Zrobiłam to — udało mi się! Teraz nawet trudno mi uwierzyć, jak bardzo wcześniej się tego bałam. To stało się jednym z moich ulubionych kierunków pracy. Na pewno będę Cię polecać. Dla mnie to, co się wydarzyło, jest jak cud”.

To doświadczenie jednej klientki. Sam opis przypadku nie pozwala określić, w jakim stopniu obserwowana później zmiana była wynikiem konkretnej techniki, ale pokazuje sposób jej zastosowania w praktyce.

Kolejny przykład klasycznej pracy metodą przedstawia Maria.

Brak akceptacji własnego ciała. Lęk przed relacją

Maria Sumenko, Woroneż (Rosja)

Praktykująca psycholożka rodzinna, pracująca z rodzinami, parami i nastolatkami. Terapeutka grupowa, specjalistka w zakresie terapii kognitywno-obrazowej, prowadząca gry psychologiczne i wykorzystująca w pracy elementy arteterapii.

Od dawna korzystam w swojej praktyce z różnych metod i narzędzi psychologicznych, w tym z gier tworzonych przez Anastasię. Dlatego zainteresowała mnie możliwość poznania autorskiej metody terapii kognitywno-obrazowej.

Z czasem zaczęłam włączać ją do swojej praktyki. Zauważyłam przy tym kilka kwestii, które z mojego doświadczenia są szczególnie ważne.

Po pierwsze, należy dobrze określić cel klienta. Przed rozpoczęciem pracy warto również wyjaśnić, na czym polega metoda, oraz upewnić się, że klient rozumie proponowane ćwiczenie i chce w nim uczestniczyć.

Po drugie, szczególnie na początku niektóre osoby potrzebują wsparcia w pracy z wyobraźnią. Zadaniem psychologa nie jest jednak podpowiadanie klientowi, **co powinien zobaczyć**, lecz stworzenie warunków, w których może on swobodnie obserwować własne skojarzenia i reakcje.

Po trzecie, jeżeli praca z obrazem jest wykonywana również między spotkaniami, warto wcześniej jasno ustalić jej zasady: jak często klient ma wracać do obrazu, co powinien obserwować i w jakich sytuacjach powinien przerwać ćwiczenie oraz omówić swoją reakcję z terapeutą.

Po czwarte, w klasycznej wersji metody unikamy mechanicznego przenoszenia do nowego obrazu konkretnych obiektów z przeszłości, zwłaszcza jeżeli wiążą się one z silnym doświadczeniem straty. Jeżeli taki element pojawia się spontanicznie, warto najpierw zbadać, jakie znaczenie ma dla klienta, zamiast automatycznie go wprowadzać lub usuwać.

Po piąte, istotne jest nie samo „ulepszanie” obrazu, lecz obserwowanie emocji pojawiających się przy kolejnych zmianach. Klient powinien mieć przestrzeń na ich zauważenie, nazwanie i zrozumienie.

I wreszcie — warto ufać klientowi i jego granicom.

Nie naciskać.

Nie przyspieszać.

Nie tworzyć obrazu za niego.

To klient decyduje, czy dana zmiana jest dla niego odpowiednia. Terapeuta towarzyszy procesowi, zadaje pytania, pomaga zauważać reakcje i dba o bezpieczne ramy pracy.

Poniższy przypadek pokazuje, jak wyglądało to w mojej praktyce.

Klientka

19-letnia młoda kobieta.

Zgłaszana trudność: brak akceptacji własnego ciała, silna niechęć do swojego wyglądu.

Cel pracy: zmiana sposobu odnoszenia się do własnego ciała, zwiększenie samoakceptacji i zmniejszenie związanego z wyglądem napięcia.

Łącznie odbyło się dziesięć sesji. W trakcie pracy wykorzystywałam różne metody i techniki; od drugiego spotkania jednym z elementów procesu była terapia kognitywno-obrazowa.

Jest to istotne z punktu widzenia interpretacji przypadku: opisanych później zmian nie można przypisać wyłącznie jednej metodzie.

Za zgodą klientki przedstawiam drogę transformacji obrazu — od jego pierwszej wersji do momentu, w którym sama uznała proces za zakończony.

Obraz pożądaný

Klientka wyobraziła sobie, że patrzy na siebie w lustrze. Ma na sobie dopasowane dzinsy i top, podoba jej się fryzura, a następnie widzi siebie schodzącą po schodach.

Kiedy zapytałam, co w tym obrazie wywołuje dyskomfort, odpowiedziała, że obawia się odrzucenia ze strony matki. W jej wyobrażeniu matka patrzy na nią i krytycznie komentuje jej wygląd.

W toku późniejszych konsultacji pojawił się również temat zdrady ojca i jego krótkiego odejścia z rodziny. Nie zakładałyśmy jednak z góry, że jedno wydarzenie stanowi bezpośrednią przyczynę obecnych trudności klientki.

Obraz roboczy

Klientka zobaczyła ubraną osobę stojącą po kolana w wodzie.

Było to niewielkie jezioro. Widać było jego brzegi, wokół rosły krzewy, a do jeziora prowadziła jedna ścieżka. Człowiek stojący w wodzie czuł dezorientację, osamotnienie i bezradność.

W kolejnych tygodniach klientka przysyłała mi opisy zmian obrazu. Omawiałyśmy je później podczas spotkań.

Równolegle zauważała pewne zmiany w codziennym funkcjonowaniu — między innymi spokojniejszą reakcję na niektóre sytuacje stresowe. Traktowałyśmy te obserwacje jako materiał do dalszej rozmowy, a nie jako dowód, że każda zmiana życiowa była bezpośrednim skutkiem pracy z obrazem.

Transformacja obrazu

Poniżej zachowuję formę zapisu korespondencji, porządkując ją językowo.

Klientka: Dobry wieczór. Przepraszam, że piszę tak późno. Długo zastanawiałam się, co chciałabym zmienić w obrazie.

Chcę, żeby powietrze było świeże, jak wiosną — takie jak wieczorem po pierwszych ciepłych dniach.

Kiedy pojawia się takie powietrze, osoba w obrazie odczuwa spokój i inspirację.

Myślę, że będę wracać do obrazu mniej więcej co drugi dzień.

Ja: Dobrze. Czy dobrze rozumiem, że osoba nadal stoi w wodzie, ale zauważa świeże powietrze i dzięki temu czuje trochę więcej spokoju?

Klientka: Tak. Chociaż strach nadal jest.

Ja: Nie musisz go na siłę usuwać. Zobaczmy, jak obraz będzie się rozwijał i co będziesz przy tym odczuwać.

Klientka: Dobry wieczór. Dzisiaj chciałabym dodać do obrazu ptaki. Ich ćwierkanie i śpiew.

Dzięki nim miejsce staje się bardziej żywe. Cisza nie jest już tak przytłaczająca, a osoba czuje się mniej samotna.

Trochę boję się, że robię coś źle.

Ja: Nie szukamy jednego prawidłowego obrazu. Ważne jest przede wszystkim to, jak reagujesz na zmianę. Co odczuwa osoba, kiedy słyszy ptaki?

Klientka: Ożywienie. Poczucie, że nie jest sama. Trochę zachwytu.

Po kilku dniach klientka napisała:

Klientka: Chciałabym teraz zmienić dno jeziora. Wcześniej wyobrażałam je sobie jako muliste. Teraz chcę, żeby było piaszczyste i widoczne przez przejrzystą wodę.

Kiedy człowiek widzi dno, czuje się pewniej. Wie, na czym stoi.

Chyba chodzi właśnie o zaufanie.

Klientka: Dzisiaj chcę zmienić brzeg jeziora.

Chcę, żeby pojawiła się piaszczysta plaża, do której prowadzi ścieżka.

Świadomość, że brzeg jest blisko, daje człowiekowi poczucie bezpieczeństwa. Ma miejsce, do którego może wrócić i w którym może się zatrzymać.

W kolejnej wiadomości klientka napisała:

Klientka: Nie zawsze udaje mi się pracować z obrazem tak często, jak planowałam. Mam teraz dużo obowiązków związanych z pracą dyplomową.

Dzisiaj chciałabym trochę przerzedzić las. Wcześniej drzewa rosły bardzo gęsto wokół jeziora i sprawiały wrażenie przytłaczających.

Chcę, żeby między nimi pojawiło się więcej przestrzeni i kilka dodatkowych ścieżek.

Kiedy jest więcej przestrzeni, człowiek czuje ulgę i większą swobodę.

Zauważyłam też, że ostatnio spokojniej patrzę na pewną trudną sytuację w moim życiu.

Chodzi o konflikt z przyjaciółką z dzieciństwa.

Klientka: Wydaje mi się, że chcę zmienić również pozycję osoby w wodzie.

Zamiast stać po kolana w jeziorze, mogłaby położyć się na wodzie, rozłożyć ręce i patrzeć w niebo.

Czy mogę wprowadzić taką zmianę?

W tym miejscu zamiast oceniać zmianę jako „dozwoloną” lub „niedozwoloną”, sprawdziłyśmy przede wszystkim, jakie uczucia wywołuje u klientki.

Po kolejnych dniach napisała:

Klientka: Długo zastanawiałam się, czego jeszcze potrzebuje ten obraz.

Chciałabym dodać na piaszczystym brzegu koc, poduszki, coś chłodnego do picia i może parasol.

Osoba może wyjść z wody, kiedy zechce, położyć się i odpocząć.

Czuje spokój i pewność, ponieważ ma wybór. Może zostać w wodzie albo wyjść na brzeg.

Ja: Czyli pojawia się dodatkowa możliwość i własne miejsce do odpoczynku. Jak wpływa to na Twoje odczucia?

Klientka: Dobrze. Osoba może być w wodzie, ale wie też, że ma swoje miejsce na lądzie.

Przed obroną pracy dyplomowej klientka przeżywała bardziej wymagający okres.

Napisała:

Klientka: Mam teraz bardzo trudne dni przed obroną pracy, ale zrozumiałam, czego jeszcze brakuje mi w obrazie.

Małego wodospadu wpadającego do jeziora.

Szum wody jest jednym z moich ulubionych, kojących dźwięków. Razem ze śpiewem ptaków daje mi dużo spokoju.

Niedługo później klientka wysłała również zdjęcie wykonane przy fontannie.

Napisała, że tego samego dnia pracowała w wyobraźni z motywem wody, a później zobaczyła działające fontanny, na których uruchomienie wcześniej czekała.

Odebrała to jako niezwykle zbieg okoliczności i bardzo się z niego ucieszyła.

Warto zaznaczyć, że podobne zbiegi okoliczności mogą być dla klienta emocjonalnie znaczące, ale same w sobie nie świadczą o związku przyczynowym między wyobrażeniem a wydarzeniem w świecie zewnętrznym.

Klientka: Dzisiaj chcę dodać jeszcze małe molo.

Mogę usiąść na nim z nogami zanurzonymi w wodzie i patrzeć na wodospad.

Kiedy pojawia się molo, osoba odczuwa radość i spokój. Ma też poczucie większej swobody — jakby pojawiło się więcej możliwości.

Po pewnym czasie klientka wróciła do tematu zwierzęcia.

Klientka: Chciałabym dodać do obrazu kota.

Kiedyś miałam kotkę, którą bardzo kochałam. Była ze mną, kiedy było mi smutno. Siadała mi na kolanach, czasem zasypiałyśmy razem.

Nadal ją pamiętam i bardzo ją kocham.

Nie wiem jednak, czy powinnam umieszczać w obrazie właśnie ją, czy raczej wyobrazić sobie inne zwierzę.

Ja: To wspomnienie jest dla Ciebie ważne. Zanim zdecydujesz, co zrobić, zobacz, jakie uczucia pojawiają się, kiedy myślisz o tamtej kotce.

Jeżeli chcesz, możesz stworzyć w obrazie nowe zwierzę, które będzie reprezentowało bliskość, ciepło i obecność, bez konieczności odtwarzania konkretnego elementu przeszłości.

Klientka: W takim razie dodam nową kotkę. Kocham koty.

Będzie czarna, z białymi łapkami. Będzie łagodna i będzie przychodzić do człowieka, kiedy ten siedzi na moło.

Razem będą słuchać ptaków i wodospadu.

Z kotem osoba czuje ciepło i komfort. Nie czuje się już tak samotna.

Po kolejnych dniach klientka napisała:

Klientka: Chyba nie chcę już niczego dodawać.

Jestem zadowolona z obrazu.

Kiedy do niego wracam, czuję spokój i wewnętrzną siłę. Słyszę wodę i ptaki. Ten obraz mnie inspiruje.

Po zakończeniu pracy

Podczas ostatniej konsultacji klientka powiedziała, że odczuwa znacznie mniej niechęci wobec własnego ciała i większą samoakceptację.

Zauważyła również, że zaczęła chętniej robić sobie zdjęcia i czerpać z tego przyjemność. W kontaktach z młodymi ludźmi stała się bardziej aktywna i częściej wyrażała własne zdanie. W jej ocenie poprawiły się również relacje z matką.

Ponieważ w trakcie dziesięciu spotkań stosowano kilka metod i technik, opis ten należy traktować jako **studium przypadku**, a nie dowód skuteczności jednej konkretnej interwencji.

Terapia kognitywno-obrazowa w połączeniu z kartami metaforycznymi

Rozbudowany wariant łączenia terapii kognitywno-obrazowej z metaforycznymi kartami asocjacyjnymi (MAC) został przedstawiony przez Walerię Czezelnicką w książce poświęconej temu zagadnieniu.

O sposobach łączenia obu narzędzi mówiłam również podczas międzynarodowej konferencji dotyczącej pracy ze złożonymi problemami klientów z wykorzystaniem MAC, organizowanej przez centrum psychologiczne „Metafora”, a także w wykładzie wideo poświęconym wykorzystaniu kart i wyobraźni.

Waleria jest jedną z moich uczennic i od dawna wykorzystuje karty metaforyczne w swojej pracy. Zaproponowane przez nią warianty różnią się w pewnych punktach od mojego sposobu pracy, dzięki czemu pokazują inne możliwości łączenia obu narzędzi.

Poniżej przedstawiam skróconą wersję tego podejścia. Jeżeli zainteresuje Cię ten sposób pracy, możesz sięgnąć również do pełnego opracowania autorki.

Waleria Czeczelnicka, Petersburg

Psycholożka, trenerka, terapeutka Gestalt, prowadząca gry psychologiczne. Pracuje z dziećmi i dorosłymi, integrując różne podejścia.

Autorka książki poświęconej wykorzystaniu metaforycznych kart asocjacyjnych w terapii kognitywno-obrazowej.

Dwa narzędzia w jednej pracy

Terapia kognitywno-obrazowa opiera się na pracy z indywidualnymi wyobrażeniami i metaforami klienta.

Metaforyczne karty asocjacyjne mogą być dodatkowym bodźcem pomagającym uruchomić skojarzenia, nazwać doświadczenie, zobaczyć sytuację z innej perspektywy albo rozpocząć rozmowę o temacie, który trudno od razu ująć w słowa.

Połączenie obu narzędzi może być wykorzystywane między innymi do:

- doprecyzowania celu pracy;
- eksplorowania emocji i skojarzeń;
- poszukiwania metafory odpowiadającej doświadczeniu klienta;
- rozważania możliwych sposobów działania;
- obserwowania zmian w sposobie postrzegania problemu.

Nie zakładamy, że karta ujawnia ukrytą „prawdę” o człowieku. Znaczenie obrazu powstaje w kontakcie z osobistymi skojarzeniami klienta.

Czym są metaforyczne karty asocjacyjne?

Metaforyczne karty asocjacyjne, nazywane dalej **MAC**, są narzędziem wykorzystującym obrazy, słowa lub krótkie frazy jako bodźce do tworzenia skojarzeń i rozmowy.

Na kartach mogą znajdować się między innymi ludzie, krajobrazy, przedmioty, abstrakcyjne ilustracje czy różnego rodzaju sytuacje. Niektóre talie zawierają również słowa, zdania lub cytaty.

W pracy psychologicznej karta nie powinna być traktowana jak test dający jedną prawidłową interpretację. Interesuje nas przede wszystkim to, **co widzi w niej klient, jakie budzi w nim skojarzenia i jakie znaczenie sam jej nadaje.**

Terapia kognitywno-obrazowa

Terapia kognitywno-obrazowa jest autorską metodą stworzoną przez Anastasię Kolendo-Smirnową.

W ramach tej metody wykorzystuje się obrazy i metafory do eksplorowania emocji, przekonań oraz sposobów postrzegania określonej sytuacji, a następnie do stopniowego tworzenia i obserwowania zmian w obrazie roboczym.

Nie zakładamy przy tym, że sama zmiana obrazu automatycznie „przekształca podświadomość” albo gwarantuje zmianę zachowania czy okoliczności życiowych. Obraz jest narzędziem pracy psychologicznej, a jego znaczenie oceniamy w kontekście całego procesu i funkcjonowania klienta.

Pięć etapów pracy

W tej części przejdziemy przez pięć etapów terapii kognitywno-obrazowej i zobaczymy, w których miejscach pracę można uzupełnić kartami metaforycznymi.

1. Cel

2. Rozpoznanie emocji i istotnych przekonań

3. Tworzenie obrazu roboczego

4. Transformacja obrazu

5. Utrwalanie i sprawdzanie zmian

Etap 1. Cel

Cel to możliwie jasne określenie tego, nad czym klient chce pracować i jakiej zmiany oczekuje.

Rolą psychologa nie jest wyznaczenie celu za klienta. Specjalista pomaga go doprecyzować, sprawdzić jego znaczenie i przełożyć ogólną trudność na temat, z którym rzeczywiście można pracować.

Aby łatwiej było prześledzić kolejne etapy, poznamy mężczyznę, którego będziemy nazywać **N.**

N. nie potrafi na początku jasno określić, co najbardziej przeszkadza mu w życiu.

Nagromadziło się kilka problemów.

W pracy jego przełożony często zwraca się do niego w sposób, który N. odbiera jako agresywny.

W domu pojawiają się konflikty z żoną.

N. lubi grać na gitarze i zazwyczaj poprawia mu to nastrój, ale ostatnio brakuje mu na to czasu. Rzadziej wychodzi z domu i spotyka się z ludźmi. Skarży się również na ból pleców i szyi, opisując napięcie tak, jakby na jego ramionach leżało ciężkie kowadło.

Na początku mamy więc nie jeden konkretny cel, lecz **zbiór trudności**.

N. mówi o pracy, małżeństwie, napięciu, braku czasu, ograniczeniu aktywności i dolegliwościach fizycznych.

Nie próbujemy rozwiązać wszystkiego jednocześnie.

Najpierw słuchamy.

Następnie pomagamy klientowi wybrać jeden temat, który jest dla niego w tym momencie szczególnie ważny.

Możemy zapytać:

Z czym chcesz dziś pracować?

Która z opisanych trudności jest obecnie dla Ciebie najważniejsza?

W skali od 0 do 10, jak bardzo ten temat wpływa obecnie na Twoje życie?

Czego oczekujesz od naszej pracy?

Co chciałbyś, żeby się zmieniło?

Po czym poznasz, że nastąpiła poprawa?

Co już próbowałeś zrobić?

Co Ci pomaga, a co utrudnia zmianę?

Co jest dla Ciebie teraz najważniejsze?

Pytania powinny pomagać klientowi myśleć, a nie sugerować mu odpowiedź.

Zadanie 1

Weź kartkę papieru albo notatnik.

Jeżeli pracujesz z tą częścią książki samodzielnie, odpowiedz na te pytania w odniesieniu do własnej sytuacji:

Z czym chcę teraz pracować?

Dlaczego właśnie ten temat jest dla mnie ważny?

Jak wygląda ta sytuacja obecnie?

Co chciałabym / chciałbym zmienić?

Po czym zauważę, że nastąpiła poprawa?

Co już mi pomaga?

Co może utrudnić zmianę?

Nie musisz odpowiadać na wszystkie pytania.

Ich zadaniem jest pomóc Ci przejść od szerokiego:

„Chcę, żeby moje życie było lepsze”

do bardziej konkretnego:

„Chcę swobodniej zabierać głos podczas spotkań zespołu i lepiej radzić sobie z pojawiającym się wtedy napięciem”.

Cel powinien być wystarczająco konkretny, aby można było później sprawdzić, czy coś rzeczywiście się zmieniło.

W przypadku N. rozmowa pomogła uporządkować kilka nakładających się trudności. Ostatecznie zdecydował, że chce rozpocząć pracę od jednego z odczuwanych lęków.

Do jego dokładnego sformułowania wrócimy za chwilę.

Następny przystanek to **pożądany obraz**.

Jak MAC mogą pomóc w doprecyzowaniu celu?