

KOLENDO-SMIRNOVA ANASTASIYA

# SUPER NARZĘDZIE DLA PSYCHOŁOGA



## METAFORYCZNE KARTY ASOCJACYJNE

12+

Anastasiya Kolendo-Smirnova

**Super narzędzie dla psychologa –  
metaforyczne karty asocjacyjne**

«АВТОР»

2022

**Kolendo-Smirnova A.**

Super narzędzie dla psychologa – metaforyczne karty asocjacyjne /  
A. Kolendo-Smirnova — «Автор», 2022

Ta książka jest zbiorem kilku małych broszur o takim narzędziu psychologicznym, jak metaforyczne karty asocjacyjne. Książka opisuje wiele technik wykorzystujących karty metaforyczne i dostarcza algorytmów do pracy zarówno z łatwymi i złożonymi żądaniami klientów: jak radzić sobie z traumą, niepłodnością psychogenną, finansami, poczuciem własnej wartości i nie tylko.

© Kolendo-Smirnova A., 2022

© Автор, 2022

## **Содержание**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| PODSTAWOWE SPOSOBY PRACY Z METAFORYCZNYMI<br>KARTAMI ASOCJACYJNYMI | 5  |
| NIEZWYKŁE KARTY METAFORYCZNI                                       | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                  | 21 |

# **Anastasiya Kolendo-Smirnova**

## **Super narzędzie dla psychologa – metaforyczne karty asocjacyjne**

### **PODSTAWOWE SPOSOBY PRACY Z METAFORYCZNYMI KARTAMI ASOCJACYJNYMI**

#### **WPROWADZENIE**

Metaforyczne karty asocjacyjne powstały ze współpracy psychoterapeuty i artysty. Pierwsza talia metaforycznych kart asocjacyjnych została stworzona w 1975 roku przez Ely Ramana, kanadyjskiego profesora sztuki. Chciał wynieść sztukę z galerii i przybliżyć ją ludziom. Ta talia kart otrzymała nazwę „OH” (wykrzyknik, w języku angielskim wyrażający zdziwienie). Wspólnie z psychoterapeutą Joe Schlichterem opracowano zasady i wytyczne korzystania z kart jako narzędzia psychologicznego.

Główną zasadą działania kart metaforycznych jest to, że są one przewodnikiem do pracy z naszą nieświadomością. Każda osoba widzi na obrazie na karcie tylko własną osobistą interpretację rysunku.

Stąd pierwsza i podstawowa zasada pracy z kartami metaforycznymi: nigdy nie przedstawiaj swojej interpretacji innej osobie!

Jeśli zapytam osobę, czy chce iść do instytutu na ekonomistę? Odpowie mi swoją świadomością: „Tak, oczywiście, to dobry zawód, moi rodzice są ekonomistami, oczywiście chcę iść na te studia”. Potem mogę poprosić go, aby zadał sobie to samo pytanie i wyciągnął kartę, a to, co zobaczy na karcie, będzie odpowiedzią jego nieświadomości i nagle na karcie widzi osobę w kajdanach i rozumie, że naprawdę czuje się związany przez obowiązek wstąpić na uczelnię ekonomiczną i wewnątrz go to krępuje i obciąża, ale nie jest gotów przyznać się do tego sam przed sobą, ponieważ z logicznego punktu widzenia decyzja została podjęta bardzo dobrze i słusznie. Jego nieświadomość może uważać inaczej. Może przekazać mu swoje postrzeganie tej sytuacji, zarówno poprzez zmysły, jak i poprzez pracę z kartami metaforycznymi. Jeśli dana osoba słłymi wszystkie uczucia i nie chce słuchać nieświadomości, możliwe jest, że wkrótce przemówi do niego przez ciało, a mianowicie chorobę... jest to przykład działania metaforycznych kart asocjacyjnych. To jest ich główny cel, aby być przewodnikiem w pracy z nieświadomością. Istnieją techniki, a nawet talii, gdzie praca ze świadomością jest przeprowadzana dość szeroko, ale ich głównym celem jest wywołanie tej reakcji „Och!”, to znaczy rodzaj nowego zrozumienia, którego wcześniej nie było.

Rozumiejąc tę ważną zasadę, możesz przekształcić wszystko, co jest pod ręką, w metaforyczne karty. Zarówno obrazy w książce lub czasopiśmie, jak i obrazy w muzeum lub widok z okna. Główną rzeczą, którą robimy w pracy z kartami, jest zadawanie prawidłowych pytań nieświadomości i otrzymywanie od niej odpowiedzi.

Na przykład: Jeśli pójde na studia ekonomiczne, jak będę się czuł? Zadaż sobie pytanie i spójrz na mapę, zdjęcie, przez okno, w lewo, na stronę 10 czasopisma itp. Tam osoba zobaczy swoją osobistą interpretację, całkowicie swoją odpowiedź od swojej nieświadomości.

Ważne jest, aby najpierw zadać pytanie, a następnie otworzyć kartę, aby uzyskać ten efekt „Och!” Nie możesz natychmiast otworzyć pięciu kart, a następnie powiedzieć, co i gdzie się odczuwa.

Czasami ludzie, co zdarza się rzadko, nie do końca rozumieją, jak pracować z kartami, więc muszą krótko podsumować powyższe i pokazać prosty przykład techniki (wybierając spośród tych, które pojawiają się później), aby to wyjaśnić.

Istnieje wiele odmian metaforycznych kart asocjacyjnych, wymienię pewne grupy, w które można je łączyć w dalszej części książki.

## **TALIE PORTRETOWE**

Talie portretowe to talii przedstawiające ludzi albo w pełni wzrostu, albo tylko ich twarze.

Na przykład „Persona”, „Personita” Autor: Moritz Egetmeyer, „Osoby” Autor: Ju. Demidova

Zasadniczo głównym celem tych talii jest praca ze stanami, emocjami, podosobowościami i relacjami.

Techniki z jedną kartą

Jedna karta z talii portretów dobrze sprawdza się z prognozami, jeśli to zrobię, poczuję się jak... lub z kartami pomocnikami.

Przykład. Człowiek nie wie, czy powinien zrobić coś, co zaplanował. Z talii portretowej wyjmuję kartę zakrytą z pytaniem, jak się poczuję, jeśli to zrobię...? Opisuję osobę, którą zobaczył na karcie.

Jeśli ma nierozwiązaną sytuację, w której potrzebna jest wskazówka, porada, nowe spojrzenie na problem. Wyjąć kartę zakrytą. I opisać osobę na karcie odpowiadając na następujące pytania:

Jaki jest nastrój tej osoby?

Kim on jest?

Co on teraz myśli?

Co robił, zanim zaczęliśmy go opisywać?

Ile ma lat i co robi w życiu?

Gdyby dowiedział się o Twoim problemie, co by ci powiedział?

Dlaczego uważa, że należy to zrobić?

Dlaczego i po co mi ta karta?

Można wybrać inną kartę w przypadku, gdy dana osoba musi z kimś porozmawiać. Coś do powiedzenia, coś do omówienia. Na przykład kobieta chce porozmawiać ze swoją pracowniczką, że jej zachowanie nie odpowiada jej, ale nie może zebrać się na odwagę, by zrobić to w rzeczywistości, całkiem możliwe jest wybranie karty i przećwiczenie rozmowy w ten sposób. Jakby odgrywając rozmowę z kartą. Następnie karta zostanie wybrana otwarta, aby była jak najbardziej podobna do osoby, którą symbolizuje. W trakcie pracy inne talie prawdopodobnie zostaną włączone do tej komunikacji, aby wypełnić klienta zasobem i wybrać właściwe zachowanie w tej sytuacji z talii uniwersalnych.

Techniki z dwiema kartami

Dwie karty to zazwyczaj praca z konfliktem interpersonalnym lub wewnątrz osobowości.

Będziemy pracować z dwiema kartami zakrytymi z talii portretowej, wyciągając je na przemian w przypadku dylematu. Jakim będę, jeśli to zrobię? A jakim będę, jeśli tego nie zrobię? Jaki będę, jeśli to wybiorę i jaki będę, jeśli wybiorę tamto?

Główne techniki wykonywane przez dwie karty to zbliżenie lub oddalenie. To znaczy, kiedy albo łączymy karty razem, albo odsuwamy je od siebie.

Zbliżenia potrzebujemy, gdy musimy rozwiązać konflikt interpersonalny lub intrapersonalny.

Na przykład dziewczyna pokłóciła się ze swoim chłopakiem. Sugerujemy, aby otworzyła dwie karty, z których jedna symbolizuje ją a inna jej chłopaka.

Albo klient jednocześnie chce i nie chce zmieniać pracy. Prosimy go, aby wyciągnął dwie karty zakryte (można również wybrać otwarte), które będą oznaczać dwie jego podosobowości, tę część, która chce zmienić pracę oraz tę, która nie chce.

W podobny sposób wybieramy dwie karty, dla każdego takiego zapytania, a naszym celem jest technika, aby zbliżyć karty jak najbliżej siebie. Na początku techniki umieść je daleko od siebie na stole, zgodnie z odczuciami klienta co do tego, jak bardzo są od siebie w tej chwili.

Zbliżenie kart ze sobą odbywa się w ten sposób:

Najpierw każda karta jest opisana osobno, a raczej osoba na niej widniejąca. Jaki on jest, co odczuwa? Czego chce? Jaki jest jego nastrój itp. W ten sposób karta jest aktywowana. Oznacza to, że nieświadomość łączy tę kartę z tym, co przez to rozumiemy.

Następnie osoba odpowiada albo od siebie, albo w imieniu pierwszej z kart na takie pytania: jak wyglądają te dwie osoby? Czym się od siebie różnią?

Jeśli klient odpowiada we własnym imieniu, a nie w imieniu karty (obie opcje są dopuszczalne) – to po odpowiedzi powinien poczuć i powiedzieć, czy teraz karty mogą się fizycznie zbliżyć? Czy można je przesunąć trochę do siebie?

Jeśli klient odpowiada w imieniu karty, to musi najpierw odpowiedzieć w imieniu jednej, potem w imieniu drugiej karty na te dwa pytania, a następnie klient określa, czy jest już gotów je teraz trochę przybliżyć.

W ten sposób prace trwają, dopóki karty nie znajdą się blisko siebie. W przypadku rozwiązania konfliktu zewnętrznego można je pozostawić w ten sposób. W przypadku konfliktu wewnętrznego możesz położyć jedną kartę pod drugą i opisać uczucia związane z górną kartą, a następnie zamienić je i opisać uczucia w ten sam sposób. Następnie możesz znaleźć w talii nową otwartą kartę, symbolizującą osobę, która wyszła z tych dwóch. I na tym skończyć.

Dokładnie to samo, ale odwrotnie, robimy, gdy musimy oddzielić dwa stany. Na przykład kobieta w mężu widzi ojca. Następnie prosimy ją, aby wybrała dwie odkryte karty, z których jedna będzie reprezentować jej męża, a druga ojca. Następnie nakładamy je tak blisko, jak to możliwe, nawet jeden na drugim, według odczuć klienta. I dalej w ten sam sposób zadając dwa pytania: Czym są podobni? A czym się różnią? Stopniowo przesuwamy te karty w taki sam sposób, jak opisano powyżej, podczas łączenia.

Jest też fajna technika pracy z cieniem również z dwiema kartami, robi się to w ten sposób:

Prosimy klienta o wybranie jednej odkrytej karty z talii portretów, która mu się najbardziej podoba i opisanie jej. Następnie o wybranie innej karty, która najbardziej się nie podoba i opisanie jej. Zgodnie z regułami druga karta jest cieniem osoby, to znaczy obrazem siebie, który jest w osobie, ale nie jest świadomie akceptowany, jest wypierany i tłumiony. Świadomość i akceptacja takiej części jego osobowości czyni osobę bardziej harmonijną.

Techniki z trzema kartami i więcej

Trzy karty są jakby małymi układami. Które są najczęściej stosowane w rozwiązywaniu problemów interpersonalnych. Chociaż można je analogicznie zastosować do konfliktów wewnętrznych. Jednak opowiem, jak to zrobić na przykładzie konfliktu zewnętrznego.

Strony skonfliktowane wybierane są w sposób otwarty, a trzecia karta jest przyczyną ich konfliktu lub ich relacji, lub osoby, która ma wpływ na ich relacji. Oznacza to, że trzecia karta jest jakby dodatkowa.

Na przykład przyszła do nas matka, która ma konflikt z córką. Poprosimy ją, aby wybrała siebie, córkę i ich relacji.

Następnie te trzy karty są układane na stole w sposób, który wydaje się najbardziej poprawny dla klienta. Po aktywacji karty, Jak to zrobić, napisałem powyżej.

Następnie karty poruszają się po stole lub w losowej kolejności, aż układ wydaje się optymalny dla klienta, a wszystkie karty w nim będą się dobrze czuć. Lub są specjalnie ułożone w trójkąt, w którym najpierw jedna z kart na górze, a dwie na dole. Pytają o każdą kartę, jak się czuje w tej

pozycji? Następnie górna karta jest zmieniana na inną i ponownie interesuje się odczuciami każdej z kart, potem trzecia zajmuje najwyższą pozycję i ponownie interesuje się odczuciami każdej z kart.

Zadanie polega więc na ułożeniu kart w taki sposób, aby każda z nich czuła się dobrze. Równolegle możesz dodać zasób każdej z nich, aby ich stan się zmienił, opiszę, jak to zrobić w części poświęconej wykorzystaniu talii zasobów.

W ten sam sposób można pracować z większą liczbą kart. Kiedy układa się cała rodzina lub zespół.

#### Układy liniowe

W tym przypadku mam na myśli liniowość pod względem czasu. Oznacza to, że do dziś możesz wytyczyć swoją linię życia. Możesz zaplanować swoje stany na przyszłość.

Na przykład zwróciła się do nas osoba, która nie wie, czy przenieść się na stałe do Izraela. Prosimy go, aby wybrał kartę otwartą, jak czuł się jako dziecko, żył tutaj w młodości i jak czuje się tutaj teraz. Następnie niech weźmie dwie karty zakryte. Jedna z nich będzie oznaczać go za kilka lat, jeśli przeprowadzi się do Izraela, a druga go w tym samym czasie, ale jeśli nie zmieni miejsca zamieszkania.

Możesz także wybrać karty za 10 lat i na starość.

W podobny sposób można rozpatrywać inne zapytania.

#### Systemy rodowe

Ci, którzy są zainteresowani układami, mogą w pełni korzystać z talii portretowych zamiast zastępców.

Jeśli twoja wiedza w tym zakresie nie jest duża, możesz po prostu rozłożyć drzewo genealogiczne, wybierając tych, których dana osoba zna otwarcie, a których nie zna, aby się zamknęli i nie wyrócili do góry nogami.

Karty są układane w następujący sposób: najpierw sam człowiek, nad nim mama i tata, nad mamą jej mama i tata, czyli dziadkowie klienta i tak dalej.

Takie układy są potrzebne, gdy trzeba wchodzić w interakcje z systemem rodowym (lub można to uznać za podosobowość), na przykład kobieta nie może mieć dzieci. Przedstawia swoją rodzinę i zadaje pytanie: „Kto w rodzinie nie chce, żebym miała dzieci?” Następnie możesz po prostu słuchać swojej intuicji lub możesz przesunąć rękę nad kartami, aby spróbować coś odczuć. Następnie wybierana jest karta, która według klienta jest przeciwna prokreacji i odbywa się z nią rozmowa, w której ważne jest: 1. Powiedzieć jej, że pamiętają ją i że jest ważna. Podziękować jej za to, że dzięki niej klient ma możliwość życia. 3 Powiedzieć jej, że na prawach potomka klient ma prawo do kontynuowania rodu. Najlepiej uzyskać jej błogosławieństwo.

Możesz także dodać karty zasobów podczas rozmowy z nią, aby zmienić jej stan na przyjemniejszy przez to będzie miłsza i łatwiej będzie się z nią negocjować.

W przypadku innych zapytań będzie taka sama procedura: drzewo genealogiczne, pytanie, kto jest przeciwny? Porozmawiaj o powyższych punktach z tą kartą.

#### Obrazy kobiece i męskie

To znaczy talie, w których są tylko mężczyźni lub tylko kobiety.

Na przykład „Obraz mężczyzny” i „Obraz kobiety” Autor: Ju. Demidova.

Za pomocą tych talii możesz pracować ze wszystkimi opisanymi powyżej technikami. A także dobrze pracować z wewnętrznym mężczyzną i kobietą, z akceptacją i rozwojem siebie. To znaczy z własnymi cechami i obrazem siebie.

Na przykład prosimy osobę, aby wybrała liczbę kart otwartych, które uważa za konieczne, aby opisać siebie teraz.

Następnie opowiada o każdej z tych kart. Następnie jest proszony o wybranie kilku kart otwartych lub zakrytych, które chciałby dodać do swojego obrazu. Jakich cech mi brakuje? Jakie cechy warto w sobie rozwinąć?

Można również zadawać pytania w ten sposób: co jest we mnie, ale nie wiem o tym lub nie chcę zwracać uwagi na te cechy?

Podobne układy można wykonać za pomocą pytań. Jak ja siebie widzę? Jak mnie widzą inni? Jakim chcę być dla innych?

Jakim jestem naprawdę? Jakim chcę być dla siebie? Itp.

Możesz pracować, jak już mówiłam z kobietą i mężczyzną w sobie: na przykład moja kobieca energia wygląda tak, a męska tak, po zharmonizowaniu ich. Na przykład, poprzez mieszanie, jak opisano wcześniej, aby były w harmonijnym stanie lub poprzez pracę z trzema kartami, trzecią jest sama osoba. Przesuwamy je po stole w wariacie trójkątów i tak dalej, aż osiągniemy najwygodniejszy układ dla każdej z tych kart.

W ten sposób możesz pracować nad swoją relacją ze swoim partnerem. Wybierając cechy, które już w nim są i podobają się Klientowi oraz te, których nie lubi. Tak samo po stworzeniu portretu na tej samej zasadzie, które moje cechy podobają się partnerowi, a które mu się nie podobają? Taki układ zmienia postrzeganie i łagodzi postawy w innym.

W ten sam sposób możesz ułożyć cechy przyszłego partnera, którego dana osoba chciałaby spotkać w przyszłości.

## **OBRAZY ZWIERZĄT**

Karty portretowe, na których zamiast ludzi są zwierzęta.

Przykład „Ksenobiologia” Autor: E. Milutina

Karty te działają dobrze w przypadku, gdy konieczne jest oddzielenie się od rzeczywistej sytuacji w jak największym stopniu. Na przykład w pracy z osobami w konflikcie, które razem przyszły do Ciebie na sesję. Wykorzystanie talii portretowej nie będzie szczególnie odpowiednie w wyraźnym konflikcie, a słodkie małe zwierzęta całkowicie złagodzą emocje podczas pracy + będą również bardzo diagnostyczne i metaforyczne.

Na przykład zwrócili się do ciebie mąż i żona, którzy w żaden sposób nie mogą znaleźć wspólnego języka. Proponujesz im z podobnej talii wybrać kartę otwartą siebie i swojego partnera. Możesz zrobić to razem, wtedy możesz zobaczyć, jak współdziałają ze sobą. Niezależnie od tego, jak wybiorą, ostatecznie musi zostać wybrany jeden obraz męża i jeden obraz żony.

Poniżej opisany każdy obraz. Potem każdy po kolei mówi, czego to zwierzę chce, a czego zdecydowanie nie chce. Ponadto umowa między małżonkami jest tworzona przez tę metaforę, to znaczy wszystkie relacje są wyjaśniane przez małe zwierzęta, a nie bezpośrednio. Nie nazywają się nawzajem po imieniu, a mianowicie tymi zwierzętami, które są wybrane. Oznacza to, że rozmowa idzie nie tak: Tatiana nigdy nie przychodzi na czas... ale tak: ten koteczek ciągle lata w chmurach i nigdy nie przychodzi na czas.

Zadaniem jest pokazanie, że oba zwierzęta są nadal w tym biurze, co oznacza, że są gotowi spróbować nawiązać relacje, a następnie uzgodnią kilka punktów, do których każde z nich jest gotowe.

Będzie to również działać w relacjach rodzicielskich i partnerskich.

Takie talii mogą nadal dobrze pracować z dziećmi w podobny sposób. Możesz łatwo zdiagnozować, jakie relacje w rodzinie lub szkole ma dziecko, prosząc o wybranie rodziny lub klasy ze zwierząt i opisując je i siebie. Problemy są również rozwiązywane, gdy zwierzęta na kartach są prawidłowo umieszczone względem siebie lub negocjowane ze sobą, lub ponownie zredukowane, jak opisano powyżej.

Możesz również używać takich talii w pracy z podosobowościami i/lub lękami.

Na przykład człowiek boi się ciemności i prosimy go, aby wybrał tę część siebie, która boi się ciemności (aby nie czuł się upokorzony z powodu swojego lęku).

Następnie pompujemy tę podosobowość w postaci zwierzęcia zasobem, aż urośnie i zamieni się w silną i nieustraszoną. Możesz wziąć zwierzę, które boi się i zwierzę odważne, doprowadzić je do uzyskania trzeciego, jak opisano powyżej.

## **MONOTALIE LUB TALIE Z OBRAZAMI PRZEDMIOTÓW**

Są to talie, na których przedstawione są np. spinacze, kaktusy, drzewa, ręce, rzeki, domy itp.

Te talie mogą być używane w ten sam sposób, pracując z podosobowościami tymi samymi metodami, jak już omówiliśmy. Jednak każda taka talia z reguły ma swój specyficzny cel. Na przykład talia, w której przedstawione są domy, jest metaforą osoby, więc można jej użyć, jak opisano powyżej, lub po prostu pracować z metaforą domu.

Jaki obecnie wyobrażasz siebie w postaci domu? A czym chciałbyś się stać? I dalej będziemy już torować drogę z talii uniwersalnej, jak osiągnąć taką zmianę.

Są talii z drzwiami lub oknami, które mogą magicznie zabrać nas w te wydarzenia, w które musimy się dostać. Na przykład podczas radzenia sobie z traumą możemy poprosić osobę o wybranie drzwi, które prowadzą do wspomnień traumatycznych doświadczeń. Możesz także dostać się do dzieciństwa i przyjemnych miejsc zasobów i przyszłości.

Drogi i rzeki można przedstawić na ogromnych rzędach kart. Rozmieszczanie życia i wydarzeń z niego w czasie, aby lepiej je zbadać i zrozumieć, jak ulepszyć lub zmienić nastawienie do nich.

## **UNIWERSALNE**

To są talie, z którymi wykonywana jest główna praca. To oni zostali stworzeni jako pierwsi. Są one rysowane w taki sposób, że każdy może zobaczyć w nich coś własnego.

Przykładem takich talii są wspomniani wyżej autorzy „OH”, „Dixit”. Autor: Jean-Louis Rubier i inni.

To właśnie tym kartom możesz zadać dowolne pytania i uzyskać odpowiedzi. Dlatego najczęściej pracują, wyjmując karty zakryte, chociaż czasami używają kart otwartych, najczęściej, gdy trzeba opisać, coś, co osoba świadomie rozumie. Na przykład sytuacja, w której się znalazła. Problem, z którym pracuje talia „OH” lub cel, do którego chce dojść.

Istnieje wiele opcji technik wykorzystujących te karty, podstawową zasadą jest zadawanie pytań, na które odpowiedzi pomogą rozwiązać prośbę klienta.

Oczywiście nie będę w stanie opisać wszystkich możliwych technik tutaj, ale dam podstawową zasadę działania, a następnie Twoja wyobraźnia pomoże im znaleźć zastosowanie.#

Zacniemy od tego, że udzielają odpowiedzi na wszelkie pytania. Dlatego zaczynamy od prośby klienta. Taka formuła jest odpowiednia dla każdego celu:

Z talii uniwersalnej wybierz kartę otwartą opisującą twoją sytuację w danym momencie, którą obecnie rozważasz.

Opisz ją. Co jest na obrazie? Co to dla ciebie znaczy? Jakie uczucia wywołuje? Czy zawsze tak było?

Teraz z tej samej talii wybierz otwartą kartę symbolizującą twoje życie, gdy problem zostanie rozwiązany? To jest cel, do którego chciałbyś dojść.

Następnie dostań 3—5 kart zakrytych odpowiadających na pytanie: „Jakie kroki muszę zrobić, w najbliższej przyszłości, aby osiągnąć cel?”

To podstawowa zasada działania. Co mamy? Co chcemy otrzymać? Jak przejść od tego, co masz, do tego, czego chcesz. Tak samo zawsze dobrze jest zadawać pytania na temat lęków:

„Co powstrzymuje mnie na tej drodze?”, „Czego nie przyznaję się przed sobą, ale uniemożliwia mi to osiągnięcie tego, czego chcę?” O tym, co mogłoby pomóc: „Co może mi pomóc w wykonaniu działania w kierunku osiągnięcia celu?”

Aby uzyskać większą motywację w takich technikach, dobrze jest dodać kartę z talii zasobów na zakończenie z pytaniem: „Jak się poczuje, kiedy to osiągnę?”

Oznacza to, że ta formuła będzie odpowiednia dla prawie każdego zapytania. Na przykład zwróciła się osoba, która chciałaby zarabiać więcej.

Prosimy ją, aby wybrała kartę otwartą swojej sytuacji teraz i tej upragnionej. Następnie kartę zakrytą z odpowiedzią na pytanie: „Co uniemożliwia zarabianie pieniędzy?” i jeszcze jedno: „Co by pomogło?”. Jeszcze trzy karty, jakie kroki muszę podjąć w drodze do celu.

Karty wybrane na otwartej przestrzeni układamy w pewnej odległości od siebie, aby zmieściły się między nimi, te, które otrzymujemy później.

## **KARTY ZE SŁOWAMI**

Istnieją talie, w których oprócz obrazów są również pewne słowa, aby dodać inny rodzaj metafory, aby lepiej zrozumieć odpowiedź, która przysłała z karty. Działanie takich kart odbywa się w taki sam sposób, jak zwykle, z tą różnicą, że po opisie tego, co widać na karcie, dodaje się tekst i opisuje się kartę w kontekście słowa, które do niej dodano.

Na przykład dziewczyna opisuje kartę, w której jej dzieciństwo jest odzwierciedlone, jako miłe wspomnienia z nowego roku i wyciąga kartę ze słowem „nieporozumienie” i musi znaleźć związek z tym słowem i tym, co opisała wcześniej. Wspomina, że nigdy nie rozumiała, jak Święty Mikołaj ma czas, aby odwiedzić wszystkie dzieci w ciągu jednej nocy.

## **TALIE FABULARNE**

Mogą być używane jako uniwersalne. Bardzo często są używane w pracy z grupą, w której musisz komponować pewne historie. Kiedy każda karta jest częścią historii, którą wszyscy wymyślają w kolei.

W podobny sposób możesz grać w taką grę w grupie. Cała talia jest równo podzielona między uczestników i dalej. Gracz, którego jest kolej, kładzie kartę fabularną i nazywa przedstawiony na niej problem, a ktoś inny musi „pokonać” ją, wyjaśniając, w jaki sposób można rozwiązać problem. Kartę uważa się za pokonaną, gdy zostanie znalezione rozwiązanie problemu. Każdy gracz oferuje własne rozwiązanie tego problemu, dopóki gracz nie zdecyduje się na rozwiązanie, które mu się podoba.

Talie fabularne, podobnie jak uniwersalne, dobrze nadają się do opisywania stanów emocjonalnych. Kiedy wybrane zostaną trzy karty zakryte z odpowiedzią na pytanie: „Jakie uczucia, których często doświadczam?” Trzy karty: „Jakie uczucia, których rzadko doświadczam?” I trzy karty: „Jakie uczucia, których nigdy nie odczuwam?”

W ten sposób otrzymujemy pewien obraz stanu emocjonalnego klienta.

A potem już tymi samymi kartami uniwersalnymi wszystko, co należy dostosować w tych emocjach, opracowujemy zgodnie z powyższym wzorem. „Co przeszkadza, co pomaga, jakie są trzy kroki?”

## **TALIE ZASOBÓW**

Są to talie, w których każdy obraz jest radosny i miły. Oznacza to, że niesie ze sobą tylko pozytywne emocje. Dlatego, jeśli dana osoba nagle widzi negatywność na tych kartach, wskazuje to na powagę jego negatywnego stanu psychicznego.

Przykłady talii: „Źródło” Autor: Yu Demidova, „Morena” Autor: Moritz Egetmeyer, „Ona” Autor: Camilla Kruger i inni.

Głównym zadaniem tych kart jest dawanie zasobów i podnoszenie nastroju.

Dlatego używamy tych kart przede wszystkim podczas pracy z negatywnymi emocjami, jako miejsca, z którego można uciec w celu ustabilizowania stanu. Na początku nadchodzącej złożonej pracy prosimy klienta o wybranie jednej karty z talii zasobów, która mu się najbardziej podoba. Następnie prosimy o opisanie tej karty, aby jego pozytywne emocje wzrosły i utrwaliły się z nią. Następnie będziemy pracować z głównym żądaniem i zawsze będziemy wiedzieć, że jeśli klient zostanie przytłoczony negatywnymi emocjami, możesz dać mu tę kartę ponownie i porozmawiamy o tym, co na niej widzi, a to przywróci go do bardziej stabilnego stanu emocjonalnego.

Drugim i bardzo ważnym obszarem zastosowania talii zasobów jest wspomniane wcześniej napełnienie zasobem. Kiedy potrzebujemy zmienić nastrój i/lub stan osoby czy stworzenia na karcie, wyciągamy karty zakryte, bardzo rzadko otwarte (jeśli karta prosi o coś konkretnego) z talii zasobów i układamy je obok siebie, jakby robiąc prezenty karcie, którą chcemy napełnić zasobem. Czekamy, aż jej nastrój się zmieni, do pożądanego. Często karta dosłownie zaczyna się uśmiechać, a czasem klient chce nawet zmienić ją na szczęśliwszą postać. Co oczywiście pozwalamy mu zrobić.

Trzecim obszarem zastosowania talii zasobów jest motywacja do działania i nadzieja. Po tym, jak klient sporządzi plan swoich działań, prosimy go o wyciągnięcie karty zakrytej z talii zasobów z pytaniem: „Jeśli to zrobię, będę się czuł...”

Ponieważ rozumiemy, że w talii zasobów wszystkie obrazy są pozytywne, a klient o tym nie wie, w tym przypadku niejako dokonujemy jakiejś manipulacji, aby wywołać w nim pozytywne uczucia, które z kolei pomogą mu zacząć działać w bardziej zasobowym stanie. Myślę, że w takim kontekście ta manipulacja jest całkowicie uzasadniona.

## **TALIE ABSTRAKCYJNE**

Są to talie, które mają tylko abstrakcyjne obrazy i nie mają konkretów.

Przykład: „Portale” Autor: K. Dovlatov, „Ecco” Autor: Moritz Egetmeyer

I inne.

Dobrze jest używać takich talii, jak portale, aby przejść do dowolnych wspomnień lub stanów, których potrzebujemy. Po prostu prosimy klienta, aby zajrzał do karty i przeniósł się... Tam, gdzie potrzebujemy, żeby się przeniósł.

Również te karty pracują dobrze z emocjami. Wspomniane wcześniej ćwiczenie „karta uczuć” może być wykonane na podobnej talii. Tylko nie wszyscy ludzie są dobrzy w postrzeganiu tak abstrakcyjnych obrazów, warto to wziąć pod uwagę.

Karty te są również dobre do diagnozowania tego, co niepokoi osobę, ponieważ to, co zobaczy na takiej mapie, będzie czystą odpowiedzią nieświadomości, ponieważ ani fabuła, ani wykonanie rysunku nie zniekształca odpowiedzi, która przyszła świadomą interwencją.

Dobrze można je łączyć z dowolnym rodzajem arteterapii. Będą dobrze komponować się z rysunkiem i muzyką... ponieważ są do tego stopnia abstrakcyjne, że można je dorysować i wymyślić dźwięk lub zapach. Jak ich wykorzystywać opiszę dalej. W każdym razie, jeśli nie masz specjalnej talii, zawsze możesz ją zastąpić abstrakcyjną. Chociaż praca z nią nie jest łatwa dla wszystkich, jak już powiedziałem.

## **TALIE SPECJALNE**

Są to talie specjalnie zaprojektowane do konkretnych celów i trudne do pracy z czymś innym.

Na przykład talia „Cope” autora Ofry Ayalon jest specjalnie zaprojektowana do radzenia sobie z traumą i nie może być użytkowana jako uniwersalna lub fabularna, ponieważ prawie wszystkie jej obrazy wywołują ponure negatywne uczucia. Talia „Ze skrzyni przeszłości”, stworzona przez autorów G. Katsa i E. Mukhamatulie do pracy ze wspomnieniami z dzieciństwa, raczej nie zastąpi talii zasobów, ponieważ jest wykonana w matowych szarych kolorach, chociaż są tam przedstawione dzieci. I tak dalej.

Talie specjalne z reguły zawierają specjalne instrukcje, jak ich używać, ponieważ różnią się one nieco od innych.

W każdym razie wszystkie talie specjalne są łączone z innymi, zgodnie z zasadami, które już opisałem.

Również do talii specjalnych nie uznałabym talii raczej specyficznych, takich jak „Aroma” lub „Brzmi”, autorem jest wasz pokorny sługa. # Także „Taniec życia” autor Matiykiv I. i inne.

Oznacza to, że talie, które działają nie tylko jako metafora obrazu, choć można je również w ten sposób wykorzystać, ale także poszerzają swoje możliwości dzięki innym modalnościom percepcji. Takich jak słuch lub smak, aromat, ruch.

Podstawową zasadą działania takich talii jest wiązanie problemu i skojarzenia z nią, a także rozwiązania i skojarzenia z nią, a następnie następuje mieszanie tych stanów. Czyli zasada tzw. kotwiczenia i mieszania stanów.

Na przykład osoba ma problem i zwykle wzięlibyśmy metaforyczny obraz otwarty tego problemu z talii uniwersalnej i poprosilibyśmy o opisanie tego obrazu. W tym przypadku poprosimy o wybranie zapachu lub muzyki związanej z problemem. Poprosimy również o wybranie tego, co wiąże się z rozwiązaniem tego problemu. Z pewnością możemy wybrać standardowe kroki i przeszkody z uniwersalnej talii, a nawet z tej, co pomogłoby rozwiązać problem, ale zrobimy to inaczej: zmieszymy dwa stany. Oznacza to, że prosimy osobę, która patrzy na zdjęcie o nieprzyjemnym zapachu oznaczającym problem, aby reprezentować przyjemny zapach, który jest związany z jego rozwiązaniem. Albo poprosimy słuchać muzyki, związanej z rozwiązaniem sytuacji, patrząc na kartę problemu. Oczywiście, po uprzednim opisanie każdego z tych stanów osobno, aby połączyć je z obrazem i muzyką lub zapachem.

Podobnie działają karty z ruchami (tańcami).

Dodałbym również talie coachingowe do specjalnych, w których na odwrocie karty znajduje się pytanie, a druga strona z reguły ma obraz zasobu. Mają określony temat i są bardzo wygodne w użyciu. Mimo to, aby odpowiedzieć na te pytania, użyłabym talii uniwersalnych, a nie obrazów zasobów.

Przykład „Fajna” lub „Aby wyjść z konfliktów” autor Alla Zadneprovskaya. I inne.

## NIEMETAFORYCZNE TALIE

To może wydawać się dziwne, jakie są te metaforyczne, niemetaforyczne karty? Rzecz w tym, że aby karta była metaforyczna, rysunek musi być wykonany w taki sposób, aby uwzględniać rozbieżności, a jeśli obraz jest zbyt dosłowny, to nie można go użyć jako metafory. Dlatego istnieją takie talie, których nie można nazwać metaforycznymi w dosłownym tego słowa znaczeniu, ponieważ jednak zwyczajowo nazywano to narzędzie psychologiczne kartami metaforycznymi, te talie są również nazywane tak.

Przykład: talia „Emocje” K. Dovlatova oraz I. Szmulewicz „Wiele”.

Te i inne talie przedstawiają albo konkretną emocję, albo bardzo konkretną akcję i trudno je traktować inaczej niż to, co przedstawił artysta.

Pracowałabym z takimi taliami na zasadzie wyboru otwartego problemu i rozwiązania, niemniej jednak zasadnicze przepracowanie zbudowałabym na taliach uniwersalnych i zasobów. W każdym razie dołączone są do nich instrukcje i sugerowane są dodatkowe sposoby pracy z nimi.

## **TALIE KONSTRUKTORZY**

Zakończę pracę moimi ulubionymi kartami – konstruktorami. Są to takie talie, które można również wykorzystać jako metaforę, ale ta metafora rozszerza się ze względu na kształt kart. Na Przykład „Roboty” T. Ushakovej gdzie robot składa się z tych części, co pozwala na wykorzystanie każdej części robota jako specjalnej metafory. Nogi jako pozycję, ciało jako sferę uczuć, a głowę jako to, co człowiek myśli. Mam też podobną talię „To jest we mnie” i jest znana izraelska talia „Midi”, ale są tylko dwie części osoby.

Innym przykładem talii konstruktora jest „Migotanie ognia w naczyniu” tej samej Tatiany Ushakovej. Gdzie istnieje możliwość napełnienia naczynia różnymi treściami i dzięki temu poszerzenia znaczenia metafory.

## **NIEZWYKŁE KARTY METAFORYCZNI**

### **ĆWICZENIE „ZMIANA NASTROJU”**

Wskazane jest użycie talii „Dźwięk” lub „Taniec życia”, „W rytmie tańca”, „Muzyka serca” i podobne (można je zastąpić dowolną abstrakcyjną talią).

Wybierz otwartą kartę odpowiadającą Twojemu nastrojowi w tej chwili. Opisz ją. Jak brzmi teraz muzyka Twojego nastroju?

Teraz wyjmij otwartą kartę związaną z chcianym nastrojem. Jak brzmi ta muzyka na karcie? Opisz ją.

Włącz muzykę z drugiej karty w realnym życiu, obserwuj zmianę nastroju.

#### **ĆWICZENIE „CECHY”**

Do ćwiczenia używa się dowolnej talii portretowej.

Wyciągnij 3—5 kart zakrytych, które będą odpowiedziami na pytanie „Cechy charakteru, które pomagają mi w ...” (wstaw np. „osiąganie celów”, „rozwiązywanie konfliktów”, „działalność” itp.).

Wyciągnąć 3—5 kart zakrytych, które będą odpowiedziami na pytanie „Cechy charakteru, które mi przeszkadzają w...” (wstaw to, co przeszkadza).

Możliwa jest również opcja: 3—5 kart zakrytych będzie odpowiedzią na pytanie „Cechy, które pomogą mi w... (wstaw), ale nie doceniam ich w sobie”.

### **ĆWICZENIE „DOWOLNY CEL”**

Wskazane jest użycie talii „Dźwięk” lub „Taniec życia”, „W rytmie tańca”, „Muzyka serca” i podobne (można je zastąpić dowolną abstrakcyjną talią).

Wyjmij kartę otwartą, która symbolizuje twój problem (cel), opisz go. Jaką muzykę przypomina ten stan?

Wybierz otwartą kartę oznaczającą rozwiązanie tego problemu. Opisz ją, wskazując również, jaka muzyka symbolizowałaby rozwiązanie zadania.

A teraz wyjmij kartę zakrytą, która będzie odpowiedzią na pytanie „Jak znaleźć rozwiązanie? Co musisz zrobić?”, po wyjęciu karty opisz ją. Jakie uczucia wywołuje? Jaka muzyka w niej brzmi?

Słuchaj w realnym życiu muzyki podobnej do tej karty i obserwuj myśli, które pojawią się podczas słuchania – będą to wskazówki na temat rozwiązania zadania.

### **ĆWICZENIE „RZEŻBA PROBLEMU”**

Wskazane jest użycie talii „Dźwięk” lub „Taniec życia”, „W rytmie tańca”, „Muzyka serca” i podobne (można je zastąpić dowolną abstrakcyjną talią).

Spróbuj przedstawić swój problem ciałem, jakby tańczył lub znieruchomieć w formie rzeźby. Po znieruchomieniu lub wykonaniu tańca swojego problemu wyobraź sobie, jaka muzyka może towarzyszyć tej akcji.

Wybierz kartę otwartą, która jest podobna do tej muzyki. Opisz ją.

Teraz wybierz kartę otwartą, która symbolizuje rozwiązanie problemu. Opisz ją, jak ona brzmi?

A teraz ponownie wykonaj taniec swojego problemu lub znieruchomieć w formie rzeźby i wyobraź sobie (lub włącz prawdziwą muzykę), że muzyka z drugiej wybranej karty, która rozbrzmiewa w tle – to rozwiązanie. Jakie ruchy chcesz robić, kiedy gra ta muzyka? Poruszaj się

pod nią, aż zajmiesz pozycję ciała, która będzie odzwierciedlać stan rozwiązania na karcie w jak największym stopniu. Kiedy znajdziesz taką pozycję, pozostań w niej przez chwilę, aby dobrze ją poczuć.

### **ĆWICZENIE „DOKONAJ WYBORU”**

Opcja nr 1

Wskazane jest użycie talii „Dźwięk” lub „Taniec życia”, „W rytmie tańca”, „Muzyka serca” i podobne (można je zastąpić dowolną abstrakcyjną talią).

Ta technika pomoże dokonać wyboru. Wyjmij kilka kart otwartych, które symbolizują to, co wybierzesz. Opisz je. Opisz, jaka muzyka brzmi na każdej z tych kart.

Wybierz muzykę podobną do tej pokazanej na kartach i słuchaj każdego utworu osobno, przeglądając kartę i śledząc swoje emocje.

Następnie zrób sobie krótką przerwę, odwróć uwagę na inne czynności (na przykład wypij herbatę) i wróć do kart. Która z nich brzmi dla ciebie przyjemniej?

Opcja nr 2

Do ćwiczenia używa się dowolnej talii portretowej.

Wyciągnij dwie karty zakryte. Jedna karta będzie odpowiedzią na pytanie „Jak się poczuje, jeśli to zrobię?”

Druga karta będzie odpowiedzią na pytanie „Jak się poczuje, jeśli tego nie zrobię?” Możliwa opcja: jedna karta „Jeśli zrobię ... (wstawiać)”. Druga karta „Jeśli zrobię ... (wstaw)” itd.

### **ĆWICZENIE KONFLIKT WEWNĘTRZNY**

Do ćwiczenia używa się dowolnej talii portretowej.

Wybierz 2 karty otwarte. Każda z nich będzie reprezentować część osoby, która jest w konflikcie z drugą.

Na przykład: Jedna karta „chcę jeść smacznie”. Druga „chcę być szczupłą”. Następnie następuje analiza pragnień, aspiracji, motywacji i korzyści, każdej części, przed ich pojednaniem.

### **ĆWICZENIE „JESTEM, CHCĘ, BĘDĘ”**

Do ćwiczenia używa się dowolnej talii portretowej.

Wybierz kartę otwartą symbolizującą obecny stan w określonej sytuacji.

Następnie wybierz kartę otwartą opisującą pożądaną stan.

Miedzy nimi ułóż kilka kart, które odpowiedzą na takie pytania: 1. „Jeśli niczego nie zmienię, to będę” 2. „Jeśli zmienię, przynajmniej coś (mówiąc, co dokładnie), to będę.” 3. Będę zadowolona (zadowolony), nawet jeśli osiągnę”. Następnie wszystkie ułożone karty są analizowane oraz opracowywany jest plan zmian.

### **ĆWICZENIE „ZE STRACHU”**

Wskazane jest użycie talii „Aroma” (lub możesz użyć talii zasobów czy abstrakcji).

Wyciągnij 3—5 kart zakrytych. Karty otwierać pojedynczo. Otwierając pierwszą kartę, przypomnij sobie

sytuację, z którą ten zapach się kojarzy. Pamiętaj o tych pozytywnych cechach,

które zostały w nim pokazane. Wyobraź sobie te cechy w postaci zapachu i przenieś ten

zapach w swojej wyobraźni na sytuację rzeczywistości, z którą kojarzy się cel. Powtórz to 3 —5 razy.

Przykład:

Maria 28 lat boi się iść na rozmowę kwalifikacyjną. Strach od 0 do 10 punktów na 6 punktów. Wyciąga kartę z wizerunkiem szyszek. Wspomina, jak poszła z babcią do lasu, gdy była mała i niczego się nie bała. Następnie Maria przedstawia, jak idzie na rozmowę kwalifikacyjną, jednocześnie wyobrażając sobie, że w miejscu, w którym odbywa się rozmowa kwalifikacyjna, pachnie szyszkami. Strach spada do 4 punktów. Kolejna kartka z

wizerunkiem owoców cytrusowych przypomniła jej pierwszy lot samolotem i tam dali

sok pomarańczowy, poradziła sobie wtedy ze swoim niepokojem. Wyobrażając zapach cytrusów

na rozmowie kwalifikacyjnej Maria obniża swój strach do 3 punktów. Tak więc praca trwa do pożądanego

wyniku.

## ĆWICZENIE „OBNIŻANIE NEGATYWNYCH EMOCJI”

Opcja nr 1

Wskazane jest użycie talii „Aroma” (lub możesz użyć talii zasobów czy abstrakcji).

W otwartym wybierz kartę związaną z sytuacją, w której musisz obniżyć negatywne emocje. Wybiera również kartę otwartą, na której zapach kojarzy się z czymś zasobnym, pozytywnym. Musisz albo wyobrazić sobie zapach z drugiej sytuacji zasobowej, albo wdychać ten prawdziwy, wyobrażając sobie pierwszą, traumatyczną. Możesz to powtórzyć z innymi kartami zasobów, które klient wybierze otwarcie, dopóki negatywne emocje nie zmniejszą się. Również „mieszanie” można przeprowadzić z dowolnymi uczuciami, sytuacjami, skojarzeniami, które trzeba „zakotwiczyć” i zmienić lub wzmocnić.

Przykład: Konstantin ma 42 lata. Martwi się rozwodem z żoną. Żona kojarzy się z zapachem wanilii, dymu papierosowego i perfum. Wybiera otwarte karty oznaczające te zapachy. Następnie zostaje poproszony o wybranie trzech kart otwartych, które są zupełnie inne niż te zapachy i nie są w żaden sposób związane z jego żoną, a raczej powodują w nim coś, co nie jest przyjemne. Wybrał zapach męskiego potu, gazowaną ulicę i zapach farby. Następnie sugeruje się, aby przypomnieć sobie konkretną sytuację lub obraz, który pojawia się, patrząc na jedną z pierwszych kart. Wanilia – ona jest w kuchni. Następnie musisz wymieszać obraz żony w kuchni z zapachem nieprzyjemnym, na przykład z zapachem farby. Tak mieszają się wszystkie trzy skojarzenia.

Opcja nr 2

Wskazane jest użycie talii „Dźwięk” lub „Taniec życia”, „W rytmie tańca”, „Muzyka serca” i podobne (można je zastąpić dowolną abstrakcyjną talią).

To ćwiczenie pomoże rozpuścić, połączyć negatywne emocje z pozytywnymi, a tym samym obniżyć negatywne uczucia.

Wybierz otwartą kartę symbolizującą twoje negatywne emocje. Opisz ją.

A teraz po jednej wyciągnij karty zakryte odpowiadające na pytanie „Co może mi w tym pomóc?” Określ, jaka muzyka jest tam przedstawiona, a następnie znajdź analog w realnym życiu i słuchaj go, patrząc na mapę symbolizującą problem. Oznacza to, że patrząc na problematyczną kartę, słuchasz muzyki z karty zasobów.

Następnie sprawdź, co zmieniło się w odczuciach i wyjmij następną kartę zasobów i ponownie słuchaj muzyki przedstawionej na niej w realnym życiu, patrząc na kartę symbolizującą problem. Kontynuuj więc aż do obniżenia nieprzyjemnych emocji.

## **ĆWICZENIE „POZBYWAMY SIĘ NIEODWZAJEMNIONYCH UCZUĆ DO DRUGIEJ OSOBY”**

Wskazane jest użycie talii „Aroma” (lub możesz użyć talii zasobów czy abstrakcji).

Wybierz z talii najbardziej nieprzyjemny zapach. Wyobraź sobie zmniejszoną osobę w jednej dłoni od uczuć, do której chcesz się pozbyć. A na drugiej jest to, co jest pokazane na karcie, którą wybrałeś. Następnie złóż ręce i połącz dwa wyimaginowane obiekty w jeden jakby były z plasteliny. Powtórz to kilka razy, aż uczucia się zmieniają.

## **ĆWICZENIE „OBNIŻENIE BÓLU”**

Wskazane jest użycie talii „Aroma” (lub możesz użyć talii zasobów czy abstrakcji).

Wybierz obraz otwarty, który wiąże się z bólem emocjonalnym lub fizycznym (jeśli ból nie wymaga wizyty u lekarza) lub negatywną sytuacją. Spójrz na tę kartę i wyobraź sobie zapach obrazu. Weź głęboki wdech i wydech. Zwróć uwagę, że w pewnym momencie obraz zacznie „mniej wonieć”. Zadaniem jest oddychać spokojnym, głębokim oddechem, aż zapach całkowicie zniknie. Oznacza to, że kiedy patrzysz na zdjęcie, trudno ci sobie wyobrazić i poczuć ten zapach.

## **ĆWICZENIE „ZMIANA STANU”**

Wskazane jest użycie talii „Aroma” (lub możesz użyć talii zasobów czy abstrakcji).

Sięgnij do otwartego z talii kart: swojego stanu aktualnego i pożądanego. Pomiędzy nimi umieść 3 -5 kart zakrytych z odpowiedziami na pytanie, co pomoże mi przejść z jednego stanu do drugiego.

Wybierz karty otwarte z talii, które są do ciebie podobne, opisz je. Jak te cechy są przydatne lub odwrotnie szkodliwe? Jakie karty mogłyby uzupełnić Twoją osobowość, aby stała się bardziej harmonijna? Wyciągnijcie je. Do tego „portretu” możesz dodać negatywne cechy i pracować z nimi jednym z proponowanych tutaj ćwiczeń.

## **ĆWICZENIE RADZENIA SOBIE Z URAZEM**

Wskazane jest użycie talii „Aroma” (lub możesz użyć talii zasobów czy abstrakcji).

Pragnę przypomnieć, że pracę z urazem zawsze zaczynamy od wykrycia i wzmocnienia u klienta stanu zasobów, który pozwoli mu łatwiej pracować z tym, co powoduje ból.

Prosimy klienta o wybranie z talii najbardziej ulubionego zapachu (może być kilka). (Jeśli użyjemy talii zasobów, wybierz zdjęcie, które wywołuje najbardziej przyjemne uczucia).

Założmy, że nasz klient wybrał zapach melona (zdjęcie nr 1), ponieważ jest to jak lato i wakacje. Zapach pierników, które są jak nowy rok i dzieciństwo (zdjęcie nr 2) i zapach basenu przypominający mu stan skupienia i wewnętrznej siły (zdjęcie nr 3).

Im bardziej szczegółowo klient opisuje te karty i pamięta sytuacje ze swojego życia, w których doświadczał tych przyjemnych odczuć, patrząc na kartę, tym lepiej jego podświadomość połączy te zapachy i samą kartę z pozytywnymi emocjami.

Te karty zasobów powinny pozostać na stole przez cały czas pracy z traumą, aby w razie potrzeby klient mógł zostać przekierowany do tych przyjemnych wspomnień.

Następnie prosimy klienta o wybranie karty (lub kilku) otwartej z talii zapachu, które maksymalnie kojarzą się z traumatycznym doświadczeniem (jeśli używamy talii abstrakcyjnej, wybieramy kartę przypominającą w odczuciu wydarzenie, z którym pracujemy, i prosimy o wyobrażenie tego samego zapachu, który będzie o tym przypominał).

Powiedzmy, że nasz klient pracuje nad utratą dziecka i wybrał kartę z rybą (zdjęcie nr 4), kojarząc ją z zapachem krwi i szpitalem (zdjęcie nr 5).

Następnie prosimy klienta patrząc na jedną z kart, związanych z urazem, wyraźnie przedstawić zapach tej karty. Powoli oddychaj spokojnie, jakby wachając ten zapach z karty, aż całkowicie zniknie i klient nie będzie w stanie wyobrazić sobie tego zapachu. Oznacza to, że zadaniem karty jest „zrobić bez zapachu” (Jeśli pracujemy z talią abstrakcyjną, to najpierw trzeba przypomnieć sobie trochę sytuację, a mówiąc o niej wyobrażać sobie zapach, jakby przymocowując go do karty).

Gdy karta straci zapach, wrócić do kart zasobów. Obejrzymy je, przypominając sobie coś jeszcze przyjemnego, co przypomni się, patrząc na nie.

I znowu wracamy do kart z traumatycznym doświadczeniem i ponownie „oddychaj”, aż zapach całkowicie zniknie.

## **ĆWICZENIE „PIERWSZA KONSULTACJA”**

Wskazane jest użycie talii transformatorowe „Midi” „Roboty” lub „To we mnie” (w przeciwnym razie technikę można wykonać z pomocą talii z twarzami i uniwersalnymi).

To ćwiczenie pomaga sformułować cel i kierunek terapii.

Klient proszony jest o wybranie karty „tułów”, odpowiadając na pytania: „Co się dzieje u mnie w środku? Co odczuwam?”

Dalej, proponują wybrać też kartę otwartą „nóg”, które opisują stan rzeczy w obecnym okresie życia: „Jak teraz stoję na nogach?”

Następnie klient wybiera z „głowę” – odpowiedź na pytanie: „Co o tym myślę? Jakie są moje przemyślenia na temat tej sytuacji?” W ten sposób metaforyczny portret osoby w sytuacji problemowej jest następnie omawiany z psychologiem i zawiera niezbędne informacje.

Kolejnym działaniem jest kształtowanie – również w sposób otwarty – pożądanego obrazu siebie po rozwiązaniu tego problemu, który jest analizowany, a zmiany są testowane pod kątem przyjazności dla środowiska.

Dalej, między tymi portretami zbiera się otwarcie obraz, którego oczekuje osoba w przyszłości, jeśli nie podejmie żadnych działań, i omawiamy go. Czasem ten obraz motywuje klienta do działania, a czasem pokazuje, że nic strasznego się nie stanie i daje poczucie spokoju w obecnej sytuacji.

Następnie określa się kroki w kierunku osiągnięcia pożądanego obrazu i planowana jest terapia.

## **ĆWICZENIE „PIERWSZY KROK”**

Wskazane jest użycie talii transformatorowe „Midi” „Roboty” lub „To we mnie” (w przeciwnym razie technikę można wykonać z pomocą talii z twarzami i uniwersalnymi).

Umożliwia zmianę poglądu na sytuację i podążanie w kierunku jej rozwiązania.

Klient zapraszany jest do zebrania swojego portretu w sposób otwarty w sytuacji, która go niepokoi. Portret jest omawiany.

Następnie proszeni są o abstrahowanie od swojego problemu i skupienie się tylko na powstałym małym człowieku, spojrzenie na niego z dystansu i wybranie jednego szczegółu, rzeczy w jego ciele, którą należy wymienić, aby poczuł się lepiej. Ważne jest, aby „pomóc” dokładnie obrazowi, nie próbując powiązać go z problemem. Po omówieniu, który element należy usunąć lub zastąpić wyobrażonym, przejdź do następnej czynności.

Klient jest proszony o powrót mentalny do swojego problemu i zastanowienie się, jaka może być zmiana w realnym życiu klienta zgodnie z metaforyczną zmianą w człowieku. Ten etap jest opcjonalny. Jeśli klient przy drugiej akcji, po zmianie obrazu, odczuł poprawę, to nie jest konieczne

przenoszenie tego na poziom świadomości, a czasami jest to niepożądane. Ważne jest, aby pozostawić osobę po ćwiczeniu w stanie bardziej zasobnym niż wcześniej.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.