



Wprowadzenie

Metaforyczne karty asocjacyjne powstały z inicjatywy psychoterapeuty i artysty. Pierwsza talia została stworzona w 1975 roku przez Ely'ego Ramana – kanadyjskiego profesora sztuki, który pragnął wynieść sztukę poza mury galerii i udostępnić ją zwykłym ludziom. Nadał jej nazwę „OH” (od angielskiego okrzyku zdziwienia i olśnienia). Wspólnie z psychoterapeutą Joe Schlichterem opracował zasady korzystania z kart jako narzędzia psychologicznego.

Istotą działania kart metaforycznych jest prowadzenie do kontaktu z nieświadomością. Każdy człowiek interpretuje obraz na swój własny, unikalny sposób.

Najważniejsza zasada pracy z kartami brzmi: **nigdy nie narzucaj swojej interpretacji innej osobie.**

Dla przykładu: jeśli zapytam kogoś, czy chce studiować ekonomię, odpowie świadomie: „Tak, oczywiście. To dobry zawód, moi rodzice są ekonomistami, więc chcę iść na te studia”.

Ale gdy ta sama osoba zada sobie identyczne pytanie i wyciągnie kartę, może zobaczyć na niej postać w kajdanach. Wówczas odkrywa, że wewnątrz czuje się uwięziona w obowiązku studiowania ekonomii, mimo że logicznie ta decyzja wydaje się właściwa. Nieświadomość ukazuje inny punkt widzenia – często taki, którego nie dopuszczamy do głosu.

Zdarza się, że gdy człowiek całkowicie tłumi uczucia i ignoruje swoją nieświadomość, ta zaczyna przemawiać przez ciało – na przykład w postaci choroby. To właśnie działanie kart metaforycznych: ich celem jest stać się przewodnikiem w kontakcie z ukrytymi treściami psychiki.

Choć istnieją techniki oraz talie nastawione także na pracę ze świadomością, sednem pozostaje efekt „**Oh!**” – nagłe olśnienie, które wcześniej było niedostępne.

Świadomość tej zasady sprawia, że niemal wszystko może pełnić funkcję karty metaforycznej: obraz w książce lub czasopiśmie, dzieło w muzeum, a nawet zwykły widok z okna. Klucz tkwi w zadaniu właściwego pytania nieświadomości i w otwartości na odpowiedzi, które z niej płyną.

Na przykład: „*Jeśli pójdę na studia ekonomiczne, jak będę się czuł?*” – najpierw należy zadać pytanie, a dopiero potem spojrzeć na kartę, ilustrację, fotografię czy krajobraz. To, co zobaczysz, stanie się twoją odpowiedzią, wypływającą prosto z nieświadomości.

Bardzo ważne jest zachowanie kolejności: **najpierw pytanie, potem karta.** W przeciwnym razie efekt „Oh!” traci swoją moc. Nie wystarczy też odkryć kilku kart naraz i próbować interpretować je później.

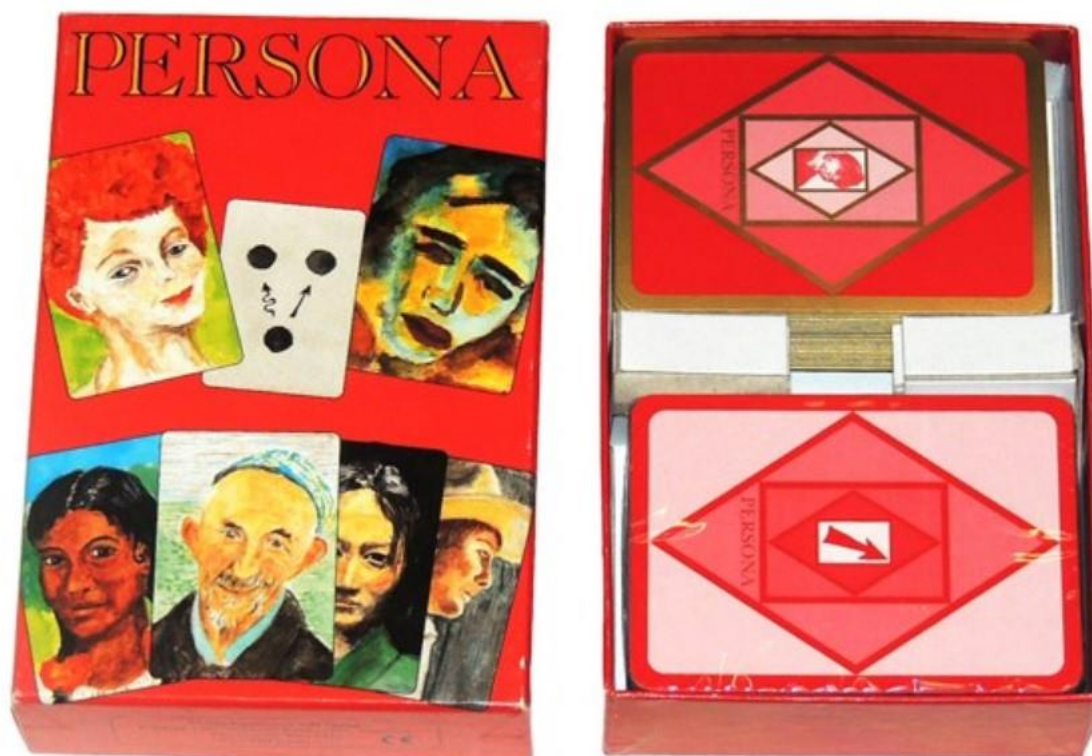
Zdarza się, że ktoś nie rozumie zasad pracy z kartami. Wówczas wystarczy krótko podsumować podstawy i zaprezentować prostą technikę – jedną z opisanych w dalszej części tej książki.

Metaforyczne karty asocjacyjne występują w wielu odmianach. W kolejnych rozdziałach przedstawię główne grupy, na które można je podzielić.

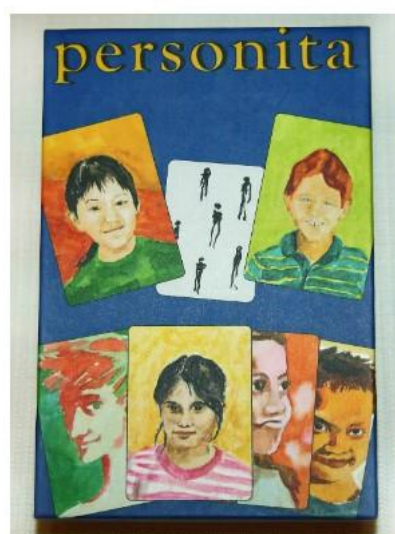
Talie portretowe

Talie portretowe to zestawy kart przedstawiających ludzi – zarówno w całej postaci, jak i w ujęciach twarzy.

Do najbardziej znanych należą „Persona” oraz „Personita” autorstwa Moritza Egetmeyera.



Ich głównym celem jest praca ze stanami emocjonalnymi, podosobowościami oraz relacjami międzyludzkimi.



Techniki z jedną kartą

Jedna karta z talii portretowej doskonale sprawdza się zarówno w pracy z prognozami („*Jeśli to zrobię, poczuję się jak...*”), jak i w roli karty–pomocnika.

Przykład:

Człowiek zastanawia się, czy powinien zrealizować swoje plany. Sięga po zakrytą kartę z pytaniem: „*Jak się poczuje, jeśli to zrobię?*” Następnie opisuje osobę, którą widzi na ilustracji.

Jeśli klient znajduje się w sytuacji nierozwiązanej i potrzebuje wskazówki, można również wylosować zakrytą kartę i odpowiedzieć na pytania:

- Jaki nastrój ma ta osoba?
- Kim jest?
- O czym myśli?
- Co robiła, zanim zaczęliśmy ją opisywać?
- Ile ma lat i czym zajmuje się w życiu?
- Gdyby dowiedziała się o twoim problemie, co by ci poradziła?
- Dlaczego uważa, że należy postąpić właśnie tak?
- Dlaczego ta karta pojawiła się właśnie teraz?

Kartę można również wykorzystać do przeciwiczenia rozmowy. Przykładowo kobieta chce porozmawiać ze swoją pracowniczką o jej zachowaniu, lecz brakuje jej odwagi. Wybiera więc kartę najbardziej przypominającą tę osobę i „odgrywa” dialog. W trakcie takiej pracy można włączyć także inne talie – np. uniwersalne – aby dobrać dodatkowe zasoby i strategie zachowania.

Techniki z dwiema kartami

Dwie karty służą przede wszystkim do pracy z konfliktem – zarówno interpersonalnym, jak i wewnętrznym.

Przykładowe pytania:

- *Jakim będę, jeśli to zrobię?*
- *Jakim będę, jeśli tego nie zrobię?*
- *Co się zmieni, jeśli wybiorę jedną opcję, a co – jeśli drugą?*

Podstawowe metody pracy to **zbliżenie** i **oddalenie** kart.

- **Zbliżenie** – stosujemy w przypadku konfliktów. Na przykład dziewczyna pokłóciła się z chłopakiem: jedna karta symbolizuje ją, druga jego. Podobnie klient, który jednocześnie chce i nie chce zmienić pracy – dwie karty reprezentują dwie części jego osobowości. Początkowo karty leżą daleko od siebie, a następnie stopniowo się zbliżają. Wraz z tym procesem klient opisuje postacie na kartach. Ćwiczenie trwa do momentu, aż karty znajdą się blisko siebie, a konflikt zostaje symbolicznie rozwiązany.
- **Oddalenie** – stosujemy, gdy dwa stany są ze sobą nadmiernie zlane, np. kobieta zaczyna widzieć w mężu swojego ojca. Na początku karty leżą blisko siebie, a następnie są stopniowo oddzielane – aż klient poczuje wyraźną różnicę między nimi.

Technika pracy z cieniem

Jedną z ciekawszych metod jest **praca z cieniem**. Klient wybiera dwie karty:

- jedną – otwartą, która najbardziej mu się podoba,
- drugą – tę, która budzi w nim największy opór.

Zgodnie z zasadą druga karta symbolizuje **cień**, czyli tę część osobowości, która istnieje, ale nie jest akceptowana i zostaje wypierana. Uświadomienie sobie oraz przyjęcie tej części pozwala człowiekowi odnaleźć głębszą wewnętrzną harmonię.

Techniki z trzema kartami i większą liczbą

Układy z trzema kartami tworzą prostą strukturę, najczęściej stosowaną w pracy nad problemami interpersonalnymi, choć mogą być wykorzystywane także przy konfliktach wewnętrznych.

Przykład:

Klientka – matka w konflikcie z córką – wybiera trzy karty: siebie, córkę oraz ich relację.

1. Karty układa się na stole w taki sposób, by odzwierciedlały rzeczywistość.
2. Następnie są „aktywowane” (sposób aktywacji został opisany wcześniej).
3. Kolejnym etapem jest przesuwanie kart w różne układy, aż klient uzna, że wszystkie „czują się” dobrze.

Popularnym rozwiązaniem jest ustawienie ich w trójkąt: jedna karta na górze, dwie poniżej. Każdej z kart zadaje się pytanie: „*Jak się czujesz w tej pozycji?*” Następnie zmienia się kartę w górnym miejscu, aby sprawdzić, która konfiguracja jest najbardziej odpowiednia.

Cel: odnalezienie takiego ustawienia, w którym wszystkie karty mają właściwe miejsce.

Dodatkowo można wprowadzić karty zasobów, aby wzmocnić pozytywny stan uczestników układu (szczegóły w rozdziale o taliach zasobów).

Analogicznie można pracować z większą liczbą kart – np. ustawiając całą rodzinę lub zespół.

Układy liniowe

Układy liniowe nawiązują do osi czasu i pozwalają zobaczyć przeszłość, teraźniejszość oraz potencjalną przyszłość.

Przykład: klient zastanawia się, czy przeprowadzić się na stałe do Izraela.

- wybiera otwarte karty przedstawiające jego dzieciństwo, młodość i stan obecny,
- następnie losuje dwie zakryte karty:
 - jedna symbolizuje go za kilka lat w Izraelu,
 - druga – w tym samym czasie, ale pozostając w kraju,
- dodatkowo można dobrać kolejne karty – np. „za 10 lat” czy „na starość”.

W podobny sposób można analizować inne ważne pytania życiowe.

Systemy rodowe

Talia portretowa może być również wykorzystywana do pracy z **systemami rodowymi**, pełniąc rolę zastępców w ustawieniach rodzinnych.

Nawet przy podstawowej wiedzy w tym zakresie można ułożyć proste drzewo genealogiczne:

- klient,
- nad nim mama i tata,
- wyżej dziadkowie i kolejne pokolenia.

Przykład: kobieta, która nie może mieć dzieci, tworzy drzewo rodzinne i pyta: „*Kto w rodzinie nie chce, żebym miała dzieci?*”

Pracę można prowadzić intuicyjnie lub przesuwać rękę nad kartami, szukając odczuć. Po wskazaniu karty odbywa się z nią rozmowa:

- powiedzieć jej, że jest pamiętana i ważna,
- podziękować za to, że dzięki niej klient ma życie,
- przypomnieć, że jako potomek ma prawo do kontynuowania rodu,
- najlepiej uzyskać jej błogosławieństwo.

Podczas rozmowy warto włączyć karty zasobów, aby złagodzić stan tej postaci i ułatwić porozumienie.

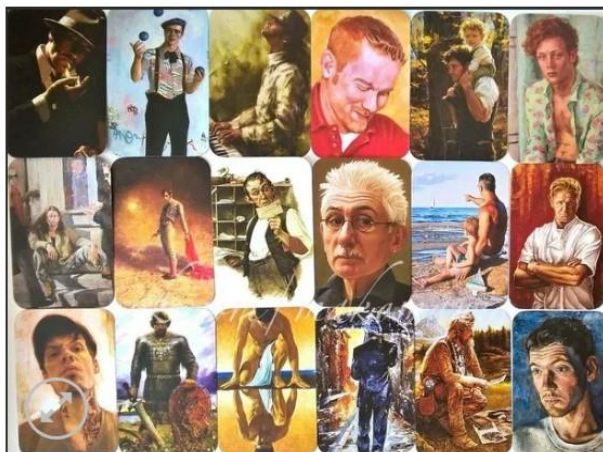
Analogicznie można postępować przy innych pytaniach systemowych: stworzyć drzewo genealogiczne, zadać pytanie, odnaleźć źródło oporu i przepracować je według powyższych zasad.

Obrazy kobiece i męskie

Istnieją także talie zawierające wyłącznie postacie kobiece lub wyłącznie męskie. Przykładami są „Obraz mężczyzny” i „Obraz kobiety” autorstwa Ju. Demidovej.



Za pomocą tych talii można pracować wszystkimi opisanymi wcześniej technikami, a także rozwijać wewnętrzny obraz kobiety i mężczyzny, uczyć się akceptacji oraz budować własny wizerunek i poczucie tożsamości.



Przykład pracy z kartami

Jedną z uniwersalnych metod jest tworzenie układu, który odzwierciedla obraz samego siebie.

1. Prosimy klienta, aby wybrał tyle odkrytych kart, ile uzna za potrzebne, by opisać siebie w chwili obecnej.
2. Następnie klient opowiada o każdej z wybranych kart.
3. Kolejnym krokiem jest dobranie dodatkowych kart – odkrytych lub zakrytych – które chciałby dołączyć do swojego obrazu.

Pytania pomocnicze:

- Jakich cech mi brakuje?
- Jakiego warto w sobie rozwinąć?

Pytania pogłębiające

W trakcie pracy można zadać klientowi dodatkowe pytania:

- Co we mnie istnieje, ale nie zdaję sobie z tego sprawy?
- Jakie cechy we mnie ignoruję lub odrzucam?

Podobne układy można budować również wokół pytań:

- Jak ja siebie widzę?
- Jak widzą mnie inni?
- Jakim chcę być w oczach innych?
- Jaki jestem naprawdę?
- Jakim chcę być dla siebie?

Wewnętrzna kobiecość i męskość

Ciekawym obszarem pracy jest relacja między **energiami kobiecą a męską**.

- Klient wybiera karty przedstawiające jego kobiecą i męską stronę.
- Następnie może je harmonizować, dążąc do równowagi – np. poprzez mieszanie kart (opisane wcześniej) albo w układzie trzech kart, gdzie trzecią kartą jest on sam.
- Poprzez przesuwanie kart w trójkącie doprowadza się do najbardziej komfortowego i zrównoważonego ustawienia.

Praca nad relacją z partnerem

Technika ta znajduje zastosowanie również w pracy nad relacją partnerską. Klient wybiera karty przedstawiające:

- cechy, które ceni w partnerze,
- cechy, które mu się nie podobają.

Następnie tworzy portret siebie z perspektywy partnera, odpowiadając na pytania:

- Jakie moje cechy partner lubi?
- Jakie cechy go drażnią?

Tego rodzaju praca pomaga zmienić sposób postrzegania relacji i złagodzić emocjonalne reakcje.

Obraz przyszłego partnera

W podobny sposób można stworzyć obraz partnera, którego klient chciałby spotkać w przyszłości – wybierając karty przedstawiające cechy pożądane i wspierające.

Obrazy zwierząt

Istnieją także portretowe talie, na których zamiast ludzi przedstawione są zwierzęta.

Przykład: „*Dzikie relacje*” mojego autorstwa.



Obrazy zwierząt

Karty te są szczególnie przydatne w sytuacjach, gdy trzeba maksymalnie oddzielić się od realiów i obniżyć napięcie emocjonalne. Sprawdzają się na przykład podczas pracy z osobami pozostającymi w konflikcie, które przyszły razem na sesję. Wykorzystanie klasycznej talii portretowej mogłoby w takiej sytuacji pogłębiać napięcie, natomiast wizerunki sympatycznych zwierząt skutecznie łagodzą atmosferę, a jednocześnie okazują się bardzo diagnostyczne i metaforyczne.

Przykład:

Na sesję przychodzi mąż z żoną, którzy nie potrafią znaleźć wspólnego języka. Proponujemy im, aby z talii zwierząt wybrali po jednej karcie – dla siebie i dla partnera. Ostatecznie każda osoba wybiera obraz siebie i swojego partnera. Następnie opisują zwierzęta z kart, a później określają:

- czego to zwierzę chce,
- czego zdecydowanie nie chce.

Dzięki temu umowa między małżonkami tworzona jest poprzez metaforę. Zamiast mówić: „*Tatiana nigdy nie przychodzi na czas*”, mówią: „*ten kotek ciągle buja w obłokach i spóźnia się*”. Rozmowa toczy się na poziomie obrazów zwierząt, co pozwala odciążyć emocje.

Zadaniem terapeuty jest pokazanie, że oba zwierzęta wciąż znajdują się razem w tym samym pomieszczeniu. To symbolizuje gotowość do pracy nad relacją i wypracowania wspólnych ustaleń. Metoda ta sprawdza się zarówno w relacjach partnerskich, jak i rodzic–dziecko.

Takie talie są szczególnie pomocne w pracy z dziećmi. Można na przykład zdiagnozować relacje w rodzinie lub klasie, prosząc dziecko, aby z kart zwierząt ułożyło swoją rodzinę albo grupę rówieśniczą i opisało poszczególne postacie. Problemy często rozwiązują się, gdy zwierzęta na kartach zostają ustawione we właściwej konfiguracji, wchodzą w dialog albo zostają „zbliżone”, jak opisano wcześniej.

Z talii zwierząt można korzystać również w pracy z podosobowościami i lękami.

Przykład:

Człowiek boi się ciemności. Prosimy go, aby wybrał kartę symbolizującą tę część siebie, która odczuwa lęk. Dzięki temu nie czuje się upokorzony, ponieważ jego strach zostaje uosobiony w postaci zwierzęcia. Następnie „pompujemy” tę część zasobami, aż przemieni się w silną i odważną. Można też wybrać drugą kartę – przedstawiającą odważne zwierzę – i doprowadzić do integracji obu postaci, tworząc nową, pełniejszą jakość.

Monotalie i talie z obrazami przedmiotów

Do tej grupy należą talie przedstawiające np. spinacze, kaktusy, drzewa, ręce, rzeki czy domy.

Można je stosować w pracy z podosobowościami, korzystając z metod już omówionych. Każda talia ma jednak swój specyficzny cel.

Przykłady:

- Talia z domami stanowi metaforę osoby – można używać jej jak wcześniej opisanych talii albo pracować bezpośrednio z metaforą domu, pytając: „*Jakim domem wyobrażasz siebie teraz? Jakim chciałbyś się stać?*” Potem, z pomocą talii uniwersalnej, można poszukać drogi prowadzącej do tej zmiany.
- Talie z drzwiami czy oknami symbolicznie prowadzą do potrzebnych wydarzeń. Podczas pracy z traumą można poprosić klienta, by wybrał drzwi prowadzące do trudnego wspomnienia. Inne drzwi mogą otworzyć drogę do dzieciństwa, przyjemnych doświadczeń albo do przyszłości.
- Talie z drogami i rzekami można rozkładać w długie sekwencje, aby przedstawić linię życia i ważne wydarzenia w czasie, lepiej je zbadać i znaleźć sposób na zmianę postrzegania czy nastawienia.

Talie uniwersalne

Talie uniwersalne służą do głównej pracy i to one powstały jako pierwsze. Zostały stworzone tak, by każdy mógł zobaczyć w nich coś własnego i nadać im osobiste znaczenie.

Przykładami takich talii są wspomniane już: „OH”, „Dixit” (autor Jean-Louis Rubier i inni).



To właśnie talie uniwersalne można wykorzystywać do zadawania dowolnych pytań i uzyskiwania odpowiedzi. Zazwyczaj pracuje się z nimi, losując karty zakryte, choć czasem używa się też kart otwartych – na przykład wtedy, gdy klient ma opisać sytuację, którą świadomie rozumie: problem, nad którym pracuje, albo cel, do którego dąży.

Możliwości pracy jest bardzo wiele, jednak podstawowa zasada polega na zadawaniu pytań, których odpowiedzi pomagają rozwiązać problem klienta.

Podstawowa technika pracy z talią uniwersalną

1. Zaczynamy od pytania klienta.
2. Z talii uniwersalnej wybierzesz kartę otwartą, która opisuje obecną sytuację.
 - o Opisz ją: co przedstawia obraz? Co on dla ciebie znaczy? Jakie uczucia budzi?
3. Następnie wybierzesz kartę otwartą symbolizującą sytuację po rozwiązaniu problemu – czyli cel, do którego chcesz dążyć.
4. Wylosuj 3–5 kart zakrytych, zadając pytanie: „*Jakie kroki muszę podjąć w najbliższej przyszłości, aby osiągnąć cel?*”

W ten sposób powstaje klasyczny schemat pracy:

Co mam? → Czego chcę? → Jak dojść z punktu A do punktu B?

Dodatkowo można poszerzyć pracę o pytania dotyczące przeszkód i zasobów:

- *Co mnie powstrzymuje?*
- *Czego sam przed sobą nie przyznaję?*
- *Co może mi pomóc w drodze do celu?*

Na zakończenie warto dobrać kartę z talii zasobów z pytaniem:

- *Jak się poczuję, gdy to osiągnę?*

Przykład

Klient chce zarabiać więcej.

1. Wybiera kartę otwartą symbolizującą jego obecną sytuację oraz kartę przedstawiającą upragniony stan.
2. Losuje kartę z pytaniem: „*Co przeszkadza mi zarabiać więcej?*”
3. Następnie wybiera kolejną kartę: „*Co mogłoby mi pomóc?*”
4. Potem losuje 3 karty, odpowiadające na pytanie: „*Jakie kroki muszę podjąć, aby dojść do celu?*”

Karty układamy na stole w taki sposób, aby pomiędzy kartą sytuacji obecnej i kartą celu znalazły się wylosowane wcześniej karty–odpowiedzi.

Karty ze słowami

Istnieją również talie, w których oprócz obrazów znajdują się także słowa. Wprowadzają one inny rodzaj metafory, który pozwala jeszcze pełniej zrozumieć przesłanie danej karty i pogłębia interpretację.



Praca z taliami, w których znajdują się zarówno obrazy, jak i słowa, przebiega podobnie jak w przypadku innych kart. Różnica polega na tym, że po opisaniu obrazu należy również odnieść się do słowa i połączyć oba elementy w jedną całość.

Przykład:

Dziewczyna opisuje kartę, która odzwierciedla jej dzieciństwo jako miłe wspomnienie Świąt Bożego Narodzenia. Następnie losuje kartę ze słowem „*nieporozumienie*” i szuka powiązania między tym słowem a swoim wspomnieniem. Przypomina sobie, że nigdy nie rozumiała, jak Święty Mikołaj może zdążyć odwiedzić wszystkie dzieci w ciągu jednej nocy.

Talie fabularne

Talie fabularne można stosować podobnie jak talie uniwersalne. Bardzo często wykorzystuje się je w pracy z grupą, zwłaszcza przy tworzeniu wspólnych opowieści. W takim procesie każda karta staje się fragmentem historii, którą uczestnicy budują kolejno, rozwijając narrację krok po kroku.

Przykład talii: *Metaforyczne karty „Saga”*, autorzy: Ely Raman, Moritz Egetmeyer.



Można również wykorzystać talie fabularne w formie gry grupowej:

- cała talia zostaje podzielona pomiędzy uczestników,
- gracz, którego kolej, wyklada kartę fabularną i nazywa problem przedstawiony na obrazie,
- inny gracz musi „pokonać” tę kartę, proponując rozwiązanie,
- każdy uczestnik oferuje własne wyjście z sytuacji, aż gracz wybierze to, które najbardziej mu odpowiada.

Talie fabularne, podobnie jak uniwersalne, świetnie nadają się także do pracy z emocjami.

Przykład:

Klient losuje trzy zakryte karty z pytaniem: „*Jakie uczucia często odczuwam?*” Następnie trzy kolejne z pytaniem: „*Jakie uczucia odczuwam rzadko?*” oraz trzy ostatnie z pytaniem: „*Jakich uczuć nigdy nie doświadczam?*”

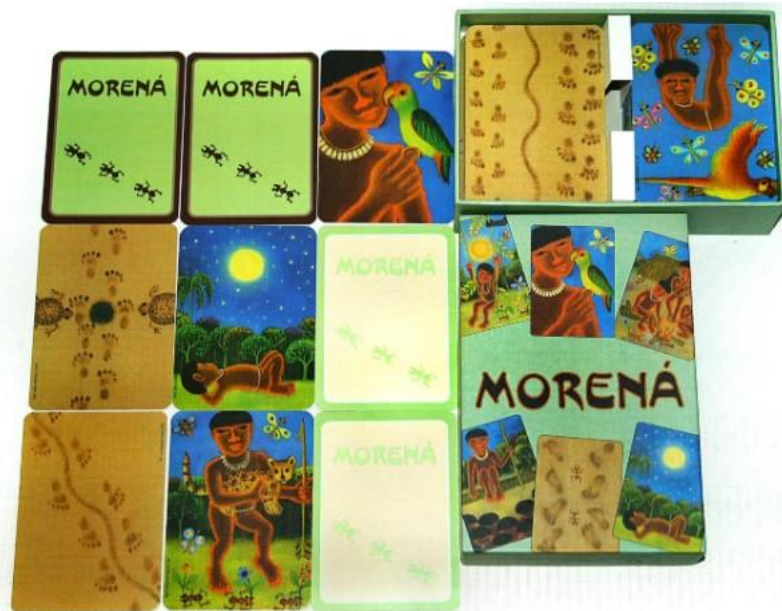
W ten sposób powstaje obraz emocjonalnego świata klienta. Kolejnym krokiem jest praca z kartami uniwersalnymi nad obszarami wymagającymi zmiany według znanego schematu:

- *Co przeszkadza?*
- *Co pomaga?*
- *Jakie trzy kroki mogę podjąć?*

Talie zasobów

Talie zasobów to zestawy kart, w których każdy obraz niesie pozytywne emocje – radość, lekkość, poczucie bezpieczeństwa. Dlatego jeśli ktoś zaczyna dostrzegać w nich elementy negatywne, może to świadczyć o bardzo trudnym, głębokim stanie psychicznym tej osoby.

Przykład talii: „*Morena*” autorstwa Moritza Egetmeyera.



Głównym celem kart zasobów jest dostarczanie pozytywnych doświadczeń i poprawa nastroju klienta.

Zastosowania talii zasobów

Stabilizacja emocjonalna

Karty te wykorzystuje się przede wszystkim w pracy z negatywnymi emocjami jako **bezpieczne miejsce**, do którego można się „uciec”. Na początku trudniejszej pracy prosimy klienta, aby wybrał jedną kartę, która najbardziej mu się podoba. Następnie prosimy o jej opisanie, by utrwalić związane z nią pozytywne emocje.

W trakcie sesji, jeśli klient zostanie przytłoczony emocjami, zawsze można wrócić do tej karty i ponownie omówić jej obraz. Pomaga to odzyskać stabilny, spokojny stan emocjonalny.

Napełnianie zasobem

Kolejnym, bardzo ważnym zastosowaniem talii zasobów jest „doładowanie” karty, osoby lub postaci, z którą pracujemy. W tym celu najczęściej losujemy zakryte karty (rzadziej otwarte, jeśli wyjątkowo dobrze pasują do kontekstu) i układamy je obok tej, którą chcemy „nakarmić” zasobem.

Czekamy, aż jej nastrój się zmieni. Często klient zauważa, że karta dosłownie „zaczyna się uśmiechać”. Bywa też, że sam chce zamienić ją na bardziej radosną postać – oczywiście zawsze ma do tego prawo.

Motywacja i nadzieja

Po tym, jak klient stworzy plan działań, prosimy go o wyciągnięcie zakrytej karty z pytaniem: „Jeśli to zrobię, będę się czuł...”

Ponieważ wszystkie karty w talii zasobów mają pozytywny wydźwięk (choć klient tego nie wie), w pewnym sensie dokonujemy tu niewielkiej manipulacji. Jej celem jest jednak wywołanie dobrego nastroju i wzbudzenie nadziei, co realnie zwiększa gotowość do działania. W tym kontekście jest to w pełni uzasadnione i wspierające.

Talie abstrakcyjne

Do tej kategorii należą talie zawierające wyłącznie obrazy abstrakcyjne, pozbawione konkretnej fabuły.

Przykład: „Ecco” Moritza Egetmeyera.



Talie abstrakcyjne

Talie abstrakcyjne działają niczym portale – pozwalają przenieść się do wspomnień czy stanów wewnętrznych, które chcemy zbadać. Wystarczy poprosić klienta, aby spojrzeć na kartę i pozwolił się jej „przenieść” tam, dokąd jest to potrzebne.

Świetnie sprawdzają się także w pracy z emocjami. Ćwiczenie „*karta uczuć*” można przeprowadzić właśnie na takiej talii. Trzeba jednak pamiętać, że nie każdy klient z łatwością reaguje na obrazy abstrakcyjne.

Karty tego typu stanowią również doskonałe narzędzie diagnostyczne. To, co klient zobaczy, jest czystą odpowiedzią jego nieświadomości – brak narracji i konkretnego obrazu uniemożliwia zniekształcenie interpretacji przez świadomość.

Talie abstrakcyjne dobrze łączą się z różnymi formami arteterapii: rysunkiem, muzyką, a nawet zapachem. Ich otwarta forma pozwala na uzupełnianie i interpretację w wielu modalnościach. Jeśli nie masz specjalnej talii, zawsze możesz sięgnąć po abstrakcyjną – choć, jak wspomniałam, nie każdy klient odnajduje się w takiej pracy.

Talie specjalne

Talie specjalne powstają z myślą o ściśle określonych celach terapeutycznych, dlatego trudno wykorzystywać je w inny sposób.

Przykład:

- „*Cope*” autorstwa Ofry Ayalon – zaprojektowana specjalnie do pracy z traumą. Nie nadaje się jako talia uniwersalna czy fabularna, ponieważ większość obrazów wywołuje silnie negatywne emocje.



Talie specjalne zazwyczaj zawierają szczegółowe instrukcje użytkowania, gdyż ich działanie różni się od standardowych. W praktyce jednak wszystkie można łączyć z innymi, zgodnie z ogólnymi zasadami pracy.



Do talii specjalnych zaliczam również zestawy bardziej unikatowe, np. „Aroma”, „Brzmi” (mojego autorstwa). Są to talie, które działają nie tylko poprzez obraz, lecz także poprzez dodatkowe kanały percepcji — słuch, zapach, ruch.



Podstawowa zasada pracy z takimi taliami polega na łączeniu problemu i jego metafory z rozwiązaniem i metaforą rozwiązania, a następnie na mieszaniu tych stanów. Jest to technika tzw. kotwiczenia i mieszania.

Przykład:

Zamiast prosić klienta o wybór karty z uniwersalnej talii, prosimy, aby wskazał zapach lub dźwięk, który kojarzy mu się z problemem. Potem — zapach lub dźwięk związany z rozwiązaniem. Następnie te stany zostają połączone: klient patrzy na obraz problemu, jednocześnie doświadczając przyjemnego zapachu albo muzyki, które symbolizują rozwiązanie.

Podobnie działają karty z ruchem (np. taneczne).

Do talii specjalnych można zaliczyć także talie coachingowe, w których na jednej stronie karty znajduje się pytanie, a na drugiej obraz zasobu. Mają one konkretną tematykę i są bardzo wygodne.

Przykład: „Fajna”, (autorka Alla Zadneprovskaya).



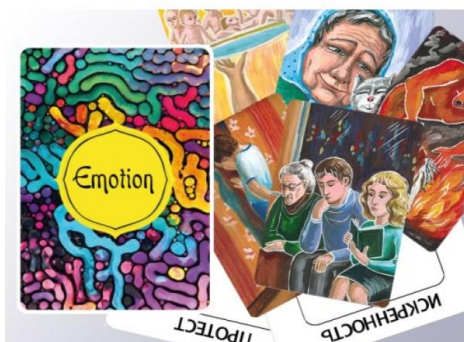
Niemetaforyczne talie

Może to brzmieć dziwnie: jak to – metaforyczne i niemetaforyczne karty?

Rzecz w tym, że aby karta była metaforyczna, obraz musi pozostawiać pole do różnych interpretacji. Jeśli natomiast rysunek jest zbyt dosłowny, trudno go wykorzystać jako metaforę.

Dlatego istnieją talie, których w ścisłym znaczeniu nie można nazwać metaforycznymi. Jednak ponieważ całe to narzędzie psychologiczne zwyczajowo określa się „kartami metaforycznymi”, również one bywają tak nazywane.

Przykłady: talia „Emocje” K. Dovlatova.



Takie talie przedstawiają albo konkretną emocję, albo bardzo określoną czynność i trudno je interpretować inaczej, niż zamierzył autor.

Pracując z nimi, najczęściej stosuję zasadę wyboru kart otwartych – obraz problemu i obraz rozwiązania. Jednak zasadnicze przepracowanie opieram na taliach uniwersalnych i zasobowych. Do talii niemetaforycznych dołączone są instrukcje oraz dodatkowe propozycje pracy.

Talie-konstruktorzy

Na zakończenie rozdziału chcę wspomnieć o moich ulubionych kartach – konstruktorach. To talie, które również mogą działać jako metafora, ale ich potencjał dodatkowo poszerza kształt kart.

Przykłady:

„Roboty” Tatiany Ushakovej – robot składa się z części, które można wykorzystać jako oddzielne metafory: nogi jako „pozycję”, ciało jako „sferę uczuć”, głowę jako „myśli człowieka”.



moja talia „To jest we mnie” oraz izraelska talia „Midi”, w której są tylko dwie części osoby.



„Migotanie ognia w naczyniu” (również autorstwa Tatiany Ushakovej), gdzie naczynie można wypełniać różnymi treściami, poszerzając tym samym znaczenie metafory.



. Autorskie karty metaforyczne oraz gry psychologiczne mojego autorstwa są dostępne do nabycia. W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących zakupu, proszę o kontakt za pośrednictwem mojej strony internetowej lub profili w mediach społecznościowych.

A teraz, po tym jak omówiliśmy główne rodzaje kart metaforycznych, proponuję wam różne bloki tematyczne z ćwiczeniami, pokazując, jak pracuję z danym tematem.