

Metafoorkaardipakk KIMÄÄR

Kaardipakk, mis on mõeldud töötamiseks sügavamal tasandil hirmude, foobiate ja teiste negatiivsete tunnetega, s.h. alateadlike hirmudega.

Hirm on baasemotisioon. Baasemotsioonid on need, mida ei saa võtta osadeks, kuid mis võivad olla aluseks teiste emotsioonide tekkele. See emotsioon on vajalik ellujäämiseks. Kui inimene on kunagi kogunud reaalses olusituatsioonis hirmu, võib ta hakata tundma hirmu selle ees, et sarnane olukord võib taas tulevikus tekkida. Freud nimetas selliseid hirme neuroosideks.

Kui hirmu tundmine on keelatud ja seda ei tunnistata, võib see järjest suuremaks muutuda ja lõpuks mõjuda halvavalt. Hirmu tõttu võib tekkida krooniline ärevusseisund. Kõige paradoksaalsem ja kurvem on aga see, et me alateadlikult meelitame oma ellu seda, mida kardame!

Kui meil on võimalik oma hirmuga sõbraks saada, tuua see pinnale ja hirmu uurida, võib see muutuda meie isiksust muutvaks jõuks. Esimene ja kõige olulisem samm – astuda vastu oma hirmule. See kaardipakk võib aidata suhteliselt lihtsalt ületada kliendi vastupanu, anda talle võimalus paremini oma hirmu mõista, seda aktsepteerida ja lõpuks ka muuta. Hirmude ja foobiatega tuleb töötada professionaalselt ning võtta kasutusele vajalikud ohutusabinõud. Töötades negatiivsete emotsioonidega, on vaja leida ka ressursid, millele klient saaks töös hirmudega toetuda.

See kardipakk aitab tuua esile kõige raskemad üleelamised ja sügavamad hirmud, mistõttu on eriti oluline, et kliendi kõrval oleks selles protsessis professionaal, kes oskab klienti suunata nii, et viimane tunneks ennast turvaliselt. Peale „Kimäär“ kaartidega töötamist on oluline aidata leida kliendil läbielatud toimetulekuks vajalikud ressursid ja väljapääs. Klienti ei tohi jätta negatiivsesse meeleseisundisse! Klient peab teie juurest lahkuma lootuse ja kergendustundega.

Kaardipakis on 110 kaarti. Kaarte võib kasutada psühholoogi juhendamisel nii grupis kui ka üksikindiviididega vastuvõttudel.



Meetod „Tõkkepuu“

Tihti juhtub nii, et teatud hirmud takistavad inimesel soovitu saavutamist. Võib tunduda, et tee, mida mööda on soov edasi liikuda, on selgelt näha, kuid miski nagu takistaks edasiliikumist. Sellisel juhul on takistavaks tõkkepuuks sel teel hirmud. See meetod aitab mõista, mis takistab kliendil edasiliikumist, millised on need hirmud, mida ta kardab.

1. Tõmba pakist pimesi kaart, mis vastab küsimusele: „Mida ma kardan? Milles seisneb minu hirm?“
2. Vaata avatud kaarti ja kuula ennast tähelepanelikult. Oluline on panna tähele mitte niivõrd enda mõtteid, vaid pigem tundeid ja emotsioone. Võib-olla kerkib üles mõni oluline mälestus minevikust? Võib-olla mõistab inimene oma praeguse olukorraga seoses midagi olulist?
3. Väga oluline osa selle meetodi kasutamisel on ressursside otsimine tulevikuks, et edasi liikuda. Vali ükskõik millisest universaalsest (nt. „Allegooria“) või ressurssi kujutavast (nt. „Tugipunkt“) kaardipakist üks või rohkem arv kaarte vastama küsimusele: „Mida ma pean tegema, et oma hirm ületada? Milliseid samme pean järgmisena astuma?“



Meetod „Psühhosomaatika“

Paljude negatiivsete keha- ja vaimuseisundite keskmes on reeglina mõni negatiivne kogemus või pessimistlik suhtumine maailma ja selles toimuvasse. See meetod aitab mõista psühhosomaatiliste haiguste või keerukate psühholoogiliste seisundite alateadlikke põhjuseid.

1. Tõmba pakist pimesi kaart, mis vastab küsimusele: „Mis on minu probleemi/haiguse alateadlik põhjus?“
2. Avage kaart ja uurige seda hoolikalt. Soovitav on rääkida kõigist oma tunnetest ja mõtetest, mis seda pilti vaadates tekivad.
3. Vali mistahes universaalsest või ressursse sümboliseerivast kaardipakist üks või mitu kaarti (vabatahtlik) vastama küsimusele: "Mis aitab mul olla terve? Mis aitab mul probleemiga toime tulla?"



Kaardipaki autor: IRINA FJODOROVA elleirina@gmail.com arcanes.ru
Selle autori teisi kaardipakke saab osta Eestis aadressilt www.vianaturale.ee/e-pood