

MAGDALENA SZUTARSKA

ORCID: 0009-0003-2523-0419

Pracownia Psychologiczna Magdalena Szutarska, Poznań

ANNA GULCZYŃSKA

ORCID: 0000-0003-4317-4839

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

ZASTOSOWANIE KART METAFORYCZNYCH W SOCJOTERAPII

STRESZCZENIE

Artykuł omawia zastosowanie kart metaforycznych w pracy socjoterapeutycznej, akcentując ich rolę jako narzędzia wspierającego proces grupowy. Socjoterapia jako grupowa forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej skierowana jest głównie do dzieci i młodzieży z grup ryzyka lub przejawiających trudności psychospołeczne. Wyróżnia się jej trzy główne cele: rozwojowe, profilaktyczne i korekcyjno-terapeutyczne. Praca grupowa przebiega przez cztery etapy: adaptacji, eksploracji różnic, konstruktywnej współpracy oraz zamykania procesu. Karty metaforyczne, poprzez uruchamianie mechanizmów projekcyjnych, wspierają uczestników w ekspresji emocji, refleksji i integracji doświadczeń. Ich stosowanie wymaga respektowania zasad dobrowolności, akceptacji i nieinterpretowania wypowiedzi. Artykuł prezentuje konkretne przykłady ćwiczeń z kartami dostosowane do poszczególnych faz rozwoju grupy.

Słowa kluczowe: karty metaforyczne, socjoterapia, procesy grupowe

THE USE OF METAPHORICAL CARDS IN SOCIOTHERAPY

ABSTRACT

The article discusses the application of metaphorical cards in sociotherapeutic practice, emphasizing their role as a tool supporting the group process. Socioterapy, as a group-based form of psychological and pedagogical assistance, is primarily aimed at children and adolescents from at-risk groups or those exhibiting psychosocial difficulties. It is characterized by three main objectives: developmental, preventive, and corrective-therapeutic. Group work progresses through four stages: adaptation, exploration of differences, constructive collaboration, and closure. Metaphorical cards, by activating projective mechanisms, support participants in expressing

emotions, fostering reflection, and integrating experiences. Their effective use requires adherence to principles of voluntariness, acceptance, and non-interpretation of others' statements. The article presents specific examples of card-based exercises tailored to the distinct phases of group development.

Keywords: metaphorical cards, sociotherapy, group process

Wstęp

Niezależnie od perspektywy badawczej przyjętej przez autorów analizujących znaczenie czynników leczących w procesach pomocowych, można zaobserwować, że wiele z tych czynników ujawnia się i oddziałuje z większą intensywnością w kontekście procesów grupowych. Koncepcja spożytkowywania owych czynników leczących w procesach grupowych znajduje się u podstaw pracy socjoterapeutycznej. W związku z tym istotny jest pewien pakiet kompetencji socjoterapeuty związany z obserwowaniem, rozumieniem i facylitowaniem procesu grupowego. Jest to proces niezwykle dynamiczny, dlatego też wymaga on dużej uważności socjoterapeuty, jego elastyczności i zdolności adaptacji do zmieniających się nieustannie warunków funkcjonowania grupy. Socjoterapeuci wzbogacają swój warsztat, wprowadzając w przestrzeń grupy nowe struktury, narzędzia, czyli adekwatną metodykę. Jedną z propozycji pracy w socjoterapii jest włączanie kart metaforycznych w pracę z grupą. Ze względu na swoją wielofunkcyjność, karty mogą wpisać się w „podręczny narzędziownik” socjoterapeuty.

W poniższym artykule zaprezentowano autorską propozycję wykorzystania kart metaforycznych w pracy socjoterapeutycznej, stanowiącą rozwinięcie dotychczasowych sposobów ich stosowania. Autorki proponują systematyczne włączanie kart w strukturę procesu grupowego – z uwzględnieniem celów i dynamiki poszczególnych faz rozwoju grupy. Karty metaforyczne zostały potraktowane nie tylko jako narzędzie projekcyjne, lecz także jako element wspierający facylitację procesu grupowego, wzmacniający ekspresję emocji, refleksję oraz integrację doświadczeń uczestników. Wprowadzona „etykieta pracy z kartami” wypełnia ideę kontraktu grupowego, wzmacniającego poczucie bezpieczeństwa i podmiotowości uczestników. Artykuł zawiera zestaw praktycznych struktur i ćwiczeń dopasowanych do kolejnych etapów pracy grupy, tworząc spójny model metodyczny możliwy do zastosowania w praktyce socjoterapeutycznej.

O socjoterapii

Socjoterapia jako metoda wsparcia w praktyce pomocowej rozwija się w Polsce od lat 80. XX wieku (Zając, 2019). Początkowo, definiując i opisując socjoterapię, skupiano się głównie na jej warstwie teoretycznej, uzupełnionej o ewentualne scenariusze i programy zajęć (por. Sawicka, 1998). Z czasem jednak zaczęły pojawiać się bardziej szczegółowe opracowania, akcentujące znaczenie tej formy wsparcia, szczególnie w pracy z dziećmi i młodzieżą (Grudziewska, 2015; Szczepanik, Jaros, 2016; Soroko, Jankowiak, 2020; Jankowiak, Soroko, 2021), a także badania naukowe z tego zakresu (Jankowiak, Soroko, 2021, 2023; Brzezińska, Jankowiak, Soroko, Pietrzak, Wilk, 2023; Jankowiak, Brzezińska, Soroko, 2024). Obecnie socjoterapia funkcjonuje w różnych obszarach pomocy – od placówek edukacyjnych, poprzez instytucje pomocy społecznej i związane z ochroną zdrowia psychicznego, aż po resocjalizacyjne (Soroko, Jankowiak, 2020).

W artykule tym przyjęto, że „socjoterapia to grupowa forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej ukierunkowana na dzieci i młodzież, 1) z grup ryzyka 2) i/lub przejawiających zaburzenia w funkcjonowaniu psychospołecznym, która polega na intencjonalnym uruchamianiu czynników pomocowych, występujących między członkami grupy, w relacji z socjoterapeutą i w procesie grupowym, w celu:

- uaktywnienia potencjału rozwojowego (społecznego, emocjonalno-motywacyjnego, poznawczego);
- zapobiegania kształtowaniu się zaburzeń i problemów zdrowotnych;
- zmiany trajektorii rozwoju i wzmocnienia mechanizmów zdrowia i/ lub osłabienia patomechanizmu utrzymującego problemy psychospołeczne (Jankowiak, Soroko 2021, s. 14).

Barbara Jankowiak i Emilia Soroko (2021, s. 74) wyłoniły następujące cele oddziaływań terapeutycznych:

1) rozwojowe, mające aktywizować potencjał rozwojowy uczestników grupy. Działania te dotyczą zarówno rozwoju jednostek, jak i całej grupy, a także wsparcia w pokonywaniu wyzwań rozwojowych – tych indywidualnych i tych związanych z etapami pracy grupy. Interwencje dostosowane są do potrzeb uczestników, ich możliwości oraz specyfiki etapu rozwojowego. Każdy nowy etap rozwojowy niesie ze sobą potrzebę przeformułowania dotychczasowych doświadczeń w odniesieniu do nowych wyzwań społecznych (Kubacka-Jasiecka, 2010). Za Anną Brzezińską (2000) można wskazać, że nowe zadania

pojawiają się jako wynik rozbieżności między aktualnymi kompetencjami jednostek a nowymi wymaganiami. Cele rozwojowe w socjoterapii są realizowane zatem nie tylko na poziomie jednostkowym, ale także poprzez uczestnictwo w grupie na kolejnych etapach jej rozwoju. Dlatego też procesy grupowe, które facylituje socjoterapeuta, umożliwiają przejście przez kolejne etapy rozwoju jednostkowego, odbywającego się przy udziale i w kontekście pracy grupowej;

2) profilaktyczne, zapobiegające kształtowaniu się zaburzeń i problemów zdrowotnych. Celem oddziaływań profilaktycznych jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia owych zaburzeń poprzez przeciwdziałanie czynnikom ryzyka i wzmacnianie zasobów. W socjoterapii profilaktyka prowadzona jest zazwyczaj poprzez edukowanie na temat zagrożeń oraz ćwiczenia adekwatnych zachowań społecznych. W literaturze przedmiotu cele te określane są też jako edukacyjne, ponieważ dostarczają wiedzy o funkcjonowaniu społecznym i pozostają w ścisłej zależności z doświadczeniami wynikającymi z ćwiczeń nowych sposobów zachowania.

3) korekcyjno-terapeutyczne, uwzględniające wspieranie / umożliwienie powrotu do zachowań mieszczących się w normie rozwojowej, wzmacnianie mechanizmów zdrowia i/lub osłabianie patomechanizmów utrzymujących problemy psychospołeczne. Cele korekcyjne realizowane są poprzez zdobywanie przez młodego człowieka doświadczeń interpersonalnych, innych od tych niekorzystnych z przeszłości, co może sprzyjać zmianie przekonań na własny temat, związane z tym emocje oraz zachowania.

Jak konkludują Barbara Jankowiak i Emilia Soroko (2021), cele socjoterapii należy odróżnić od celów ustalonych dla danej grupy socjoterapeutycznej. Te pierwsze wynikają z rozumienia procesu grupowego i ram teoretycznych tej formy pomagania. Natomiast te drugie związane są bezpośrednio z pracą pomocową i dynamiką ściśle określonej grupy.

Dynamika procesów grupowych w pracy socjoterapeutycznej

Uwzględniając wcześniejsze konstatacje, warto podkreślić, że dziejące się procesy zachodzą zarówno u samych uczestników, jak i dotyczą grupy jako całości. Przechodząc od zależności poprzez różnicowanie się, osiąganie efektów, aż po zakończenie pracy, proces zmiany grupowej, zgodnie z ideą dodatniego sprzężenia zwrotnego, oddziałuje na uczestników, a proces indywidualnych zmian wspiera i dynamizuje rozwój grupy. Poniżej w tabelach od jeden do cztery w zwięzłej formie przedstawione są istotne elementy procesu grupowego (Jankowiak,

Soroko, 2021; Corey, Corey, 2002; Vinogradov, Yalom, 2007) z kolei poniżej opisane zostało narzędzie, jakim są karty metaforyczne, a następnie zamieszczono propozycje adaptacji tego narzędzia w pracy z grupą socjoterapeutyczną.

Początkowy etap procesu grupowego koncentruje się wokół adaptacji uczestników do nowych warunków, zasad i norm funkcjonowania. Tabela 1 prezentuje główne wskaźniki procesualne, które charakteryzują dynamikę grupy na tym etapie.

Tabela 1. Grupa socjoterapeutyczna w początkowej fazie pracy grupy

Wskaźniki procesualne	
1. W początkowej fazie uczestnicy adaptują się do zasad grupy	– poszukiwanie informacji – dopytują o reguły, normy i cele, – akceptację zasad – przyjmują ustalone reguły, na przykład poufność i punktualność, – zgodę na cele grupy – deklarują gotowość do wspólnej pracy
2. Uczestnicy internalizują normy grupowe	– respektowanie poufności – nie ujawniają informacji poza grupą, – aktywne słuchanie – okazują uwagę innym, – początkowe wsparcie – udzielają głównie rad, – selekcję tematów – unikają trudnych i kontrowersyjnych treści, – zgodę na ujawnianie prywatnych przeżyć, co sprzyja atmosferze akceptacji
3. Budowanie spójności	– poszukiwanie podobieństw, – unikanie różnic – różnorodność jest pomijana, – podkreślanie wartości grupy, – współpracę – choć jeszcze powierzchowną, – punktualność i systematyczność uczestnictwa
4. Uczestnicy wyrażają emocje w sposób kontrolowany	– unikają trudnych treści, – preferują pozytywne emocje, – nie ujawniają konfliktów, – wyrażają obawy w sposób łagodny, – autoprezentują się ostrożnie, – podkreślają indywidualne cechy, – zabiegają o akceptację socjoterapeuty i grupy
5. Uczestnicy przyjmują schematyczne role	– lider dominacji, – lider sympatii, – kozioł ofiarny
6. Uczestnicy przypisują socjoterapeucie schematyczne role	– dobrej matki, – przywódcy duchowego, – nauczycielki

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Jankowiak, Soroko, 2021; Corey, Corey, 2002; Vinogradov, Yalom, 2007.

Drugi etap rozwoju grupy związany jest z pojawianiem się napięć, konfrontacji oraz kwestionowania norm. W tabeli 2 zestawiono kluczowe wskaźniki procesualne opisujące mechanizmy interakcji i rolę socjoterapeuty w tej fazie.

Tabela 2. Grupa socjoterapeutyczna w fazie eksploracji różnic

Wskaźniki procesualne	
1. Uczestnicy kwestionują zasady	– otwarty sprzeciw lub nieprzestrzeganie ustaleń, na przykład spóźnienia, korzystanie z telefonu, wcześniejsze opuszczanie spotkań
2. Dynamika relacji grupowych	– eksploracja impulsów i relacji interpersonalnych, – wyrażanie szerokiego spektrum emocji w sposób niedestrukcyjny, – akceptacja różnorodności i indywidualnej odrębności
3. Rozwijanie spójności	– ujawnianie emocji, także tych mniej akceptowanych społecznie, – dzielenie się osobistymi przeżyciami oraz wyrażanie frustracji wobec grupy i socjoterapeuty
4. Na tym etapie występują takie formy ekspresji, jak:	– otwarte konflikty i rywalizacja o dominację, – tworzenie podgrup oraz delegowanie członków do wyrażania nastrojów grupy, – milczenie i unikanie komunikacji jako forma oporu, – ukazywanie odmiennych opinii i potrzeb, – zachowania agresywne lub bierne, powstrzymywanie reakcji, – unikanie dzielenia się myślami i emocjami, – koncentracja na innych zamiast na sobie, – opowieści niezwiązane z głównym celem spotkań
5. Uczestnicy przejmują role odzwierciedlające napięcia grupy	– umożliwiające wyrażanie grupowej złości, na przykład samozwańczy lider, sfrustrowany prymus, – manifestują zachowania agresywne, sarkastyczne i ironiczne
6. Interakcja z prowadzącym zmienia się	– integracja uczestników przeciwko socjoterapeucie, – ekspresja frustracji i zawodu wobec prowadzącego, – podważanie autorytetu socjoterapeuty, np. poprzez kwestionowanie kompetencji

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Jankowiak, Soroko, 2021; Corey, Corey, 2002; Vinogradov, Yalom, 2007.

Faza konstruktywnej współpracy wiąże się z większą otwartością uczestników, gotowością do dzielenia się doświadczeniami oraz podejmowania wspólnych działań. Tabela 3 ukazuje charakterystyczne przejawy funkcjonowania jednostek i grupy w tym stadium.

Tabela 3. Grupa socjoterapeutyczna w fazie konstruktywnej pracy grupy

Wskaźniki procesualne	
1. Uczestnicy funkcjonują w grupie	– realizując własne i wspólne cele, współpracując z socjoterapeutą, – koncentrują się na osiągnięciu rezultatów
2. W ramach norm funkcjonowania, uczestniczący w grupie	– ujawniają osobiste problemy i emocje, – wzajemnie się wspierają, akceptując różnorodność, – wspólnie z socjoterapeutą ustalają normy sprzyjające rozwojowi
3. Poziom spójności grupy wzrasta, kiedy uczestniczący	– budują wzajemne zaufanie lub otwarcie wyrażają jego brak, – dzielą się aktualnymi odczuciami, – identyfikują się z grupą poprzez wspólnotowe komunikaty

Wskaźniki procesualne	
4. Dozwolone u uczestniczących formy ekspresji	– komunikują się otwarcie, dzieląc się emocjami, – inicjują działania i eksplorują nowe obszary, – ujawniają konflikty, podejmując próby ich rozwiązania, – akceptują informacje zwrotne jako element rozwoju, – konfrontację traktują jako impuls do refleksji, – dostrzegają zasoby w grupie i okazują sobie troskę, – analizują doświadczenia emocjonalne, – kontynuują pracę nad problemami także poza sesjami.
5. Funkcjonowanie w rolach grupowych przejawia się poprzez	– akceptację różnorodności i elastyczne przyjmowanie ról, – podejmowanie przywództwa tylko na potrzeby grupy
6. Uczestniczący w relacji z socjoterapeutą	– są bardziej niezależni i realistycznie postrzegają socjoterapeutę, – nie przypisują mu cech, których nie posiada, – w pierwszej kolejności kierują swoje problemy do grupy

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Jankowiak, Soroko, 2021; Corey, Corey, 2002; Vinogradov, Yalom, 2007.

Ostatni etap pracy grupowej koncentruje się na procesach związanych z zakończeniem: podsumowaniem doświadczeń, przeżywaniem emocji separacyjnych oraz przygotowaniem do życia poza grupą. Tabela 4 przedstawia typowe zjawiska towarzyszące tej fazie.

Tabela 4. Grupa socjoterapeutyczna w fazie kończenia pracy grupy

Wskaźniki procesualne	
1. Uczestnicy w grupie:	– czasem próbują przedłużyć pracę grupową, – częściej opuszczają zajęcia, sygnalizując gotowość do zakończenia
2. W zakresie norm funkcjonowania w grupie uczestniczący:	– wyrażają emocje związane z zakończeniem – smutek, obawy lub ulgę, – nie dystansują się od zdobytych doświadczeń
3. Poziom spójności grupy zmienia się, a uczestnicy:	– stopniowo wycofują się z aktywności interpersonalnej, – zmniejszają zaangażowanie i otwartość, – planują przyszłość po zakończeniu grupy
4. Dozwolone formy ekspresji	– komunikowanie emocji separacyjnych, – analizowanie korzyści i strat wynikających z uczestnictwa, – mówienie o przyszłości poza grupą i wyrażanie obaw
5. Funkcjonowanie w rolach grupowych przejawia się poprzez:	– wdrażanie doświadczeń grupowych w życie codzienne
6. Uczestniczący w relacji z socjoterapeutą	– wyrażają uczucia wobec zbliżającego się zakończenia, – niektórzy mogą chcieć utrzymać kontakt po zakończeniu zajęć

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Jankowiak, Soroko, 2021; Corey, Corey, 2002; Vinogradov, Yalom, 2007.

Historia i obszary zastosowania kart metaforycznych

Za prekursora pracy z kartami metaforycznymi uznaje się kanadyjskiego artystę Ely'ego Ramana, który w latach 70. XX wieku rozpoczął eksperymenty z wykorzystaniem obrazów jako medium komunikacji (Raman, Lawrence, 1993). Jego intencją było stworzenie narzędzia sprzyjającego autentycznemu spotkaniu między ludźmi – opartego na otwartości, wzajemnym zaciekawieniu i wymianie doświadczeń, wolnego od ocen i interpretacji (Bourgeois, 2000). Efektem tej idei była wydana w 1982 roku pierwsza talia kart metaforycznych „OH”, przygotowana równolegle w Ameryce Północnej i Europie. W dalszej kolejności koncept pracy z kartami metaforycznymi został zaadaptowany przez środowisko profesjonalistów zajmujących się pomocą psychologiczną i psychoterapią. W kolejnych dekadach powstały liczne zestawy kart rozwijające pierwotną koncepcję Ely Ramana, co doprowadziło do ukształtowania się szerokiego nurtu pracy z metaforą wizualną w kontekście pomocowym (Kirschke, 1997). Do najbardziej znanych należą talie Persona i Personita, skoncentrowane wokół postaci ludzkich – dorosłych i dzieci – wykorzystywane w pracy nad relacjami, tożsamością oraz w kontekstach rozwojowych. Talia Morena, inspirowana symboliką życia wspólnotowego, służy natomiast analizie dynamiki więzi i relacji w grupach oraz rodzinach (www.oh-cards.com). Na wyróżnienie zasługuje talia COPE (Ayalon, 2007), opracowana przez izraelską psychoterapeutkę Ofrę Ayalon we współpracy z niemieckim wydawcą Moritzem Egetmeyerem i rosyjską artystką Mariną Lukyanową. Jej struktura została zbudowana na podstawie modelu rezyliencji BASIC Ph (Lahad, Shacham, Ayalon, 2013). Do grona innowacyjnych narzędzi zaliczyć można również talie autorstwa norweskiej terapeutki Gali Salpeter zatytułowane: Roads, River, The World of Trains i Family Gallery, które wspierają proces konstruowania opowieści osobistych (w rozumieniu terapii narracyjnej), stanowiąc wartościowe narzędzie w terapii indywidualnej, rodzinnej oraz grupowej (www.storyandtherapy.com). Na polskim gruncie koncepcję kart metaforycznych rozwinęto m.in. w talii My Stories® (www.storiescards.pl), zaprojektowanej z myślą o pracy z młodzieżą, dlatego też ich zawartość tematyczna odwołuje się do specyfiki okresu dorastania, obejmując zarówno normatywne, jak i nienormatywne kryzysy rozwojowe.

Karty metaforyczne pojawiły się w Polsce z połowie lat 80. ubiegłego wieku. Pierwsze talie były sprowadzone do Polski przez dr Zofię Zaorską,

Założycielkę i Prezeskę Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów Zabawy KLANZA. Zaorska nawiązała kontakt z Moritzem Egetmeyerem, pomysłodawcą i wydawcą kart, podczas targów edukacyjnych w Poczdamie. Karty pojawiły się początkowo w przestrzeniach pracy z grupami, tak w ramach animacji, szeroko pojętej pedagogiki zabawy, jak i oddziaływań korekcyjnych oraz w przestrzeniach socjoterapeutycznych. Ich uniwersalność i plastyczność oraz pokłady metaforycznych zasobów sprawiają, że praca kartami niesie ze sobą potencjał wzmacniający korektywne oddziaływania socjoterapeutyczne.

W związku z powyższym językiem reklamy stwierdzić można, że: karty metaforyczne to wydajne narzędzie w ręku sprawnego socjoterapeuty. Jednak mimo to warto zwrócić uwagę na proces wprowadzania kart w przestrzeń grupy. Tak zwana „etykieta pracy z kartami” jest odpowiednikiem kontraktu, jaki zawiera się, pracując socjoterapeutycznie. Wprowadzenie jej jest ważne w kontekście budowania bezpieczeństwa i zaufania w grupie. Ową „etykietę” opisywał twórca kart OH, Ely Raman:

1. W kartach szanujemy wzajemnie swoją prywatność.

Mogę zdecydować, że nie gram i nikt mnie nie zmusza do gry. Mogę wyjaśnić lub nie wyjaśniać swojej decyzji. Mogę odsłonić własne karty lub nie pokazywać ich nikomu.

2. W kartach szanujemy się nawzajem.

Nie będę ci przerywał.

3. W kartach szanujemy wzajemnie swoją inteligencję i wyobraźnię.

Nie będę reinterpreterował (ani interpretował) Twoich kart, nawet w skrytości własnego umysłu.

4. W kartach szanujemy wzajemnie swoją integralność.

Nie będę ci zaprzeczał ani dyskutował z twoimi interpretacjami. Spróbuję pamiętać, że nie ma „poprawnych” interpretacji obrazków, nie ma źle zrozumianych słów.

5. W kartach szanujemy wzajemnie swoją indywidualność.

Kiedy interpretuję swoje karty, nie zakładam, że widzisz, co ja widzę, czujesz, co ja czuję, rozumiesz, co ja rozumiem.

Tak rozumiane używanie kart wzmacnia bezpieczeństwo i integralność uczestników procesu grupowego, zachęca do pogłębionych eksploracji skojarzeń i metafor a także otwiera pole do wspierających informacji zwrotnych wobec innych uczestników procesu.

Przykładowe zastosowania kart metaforycznych w oparciu o fazy rozwoju grupy

Wprowadzanie kart do grupy socjoterapeutycznej warto poprzedzić krótkim wstępem prezentującym owe narzędzie oraz przedstawić główne zasady korzystania z kart. Na szczególną uwagę należy zwrócić w kwestiach dobrowolności zaangażowania oraz nieinterpretowania wypowiedzi. Wsparcie grupy we wdrożeniu wyżej wymienionych zasad pozwoli na adekwatne wykorzystanie potencjału kart.

Najprostsza, a zarazem niezwykle nośna instrukcja stosowania kart brzmi: „wybierzcie jedną–dwie karty, które...”; tutaj socjoterapeuta decyduje, jakie tematy i w jaki sposób wprowadzić do grupy poprzez karty. Karty metaforyczne w początkowym etapie pełnią funkcję narzędzia integracyjnego, wspierającego proces poznawania się i budowania poczucia bezpieczeństwa. Tabela 5 prezentuje przykłady ćwiczeń odpowiadających tej fazie.

Tabela 5. Zastosowanie kart metaforycznych w początkowej fazie pracy grupy

Grupa socjoterapeutyczna w początkowej fazie pracy grupy	
Tytuł ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia
Jak się przedstawiam, mój portret	Cel: integracja grupy, przedstawianie się, uruchomienie procesu grupowego, praktykowanie pracy w rundce. Materiały – talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart od trzech do pięciu kart, które będą służyły jako pretekst do przedstawienia się grupie. Warianty: można poprzestać na uogólnionej instrukcji (jak powyższa), lub też „zawężać, dostosowywać” instrukcję do tematów, zakresów, które socjoterapeuta chce wzmocnić u uczestników, na przykład: znajdź trzy karty i opowiedz, z czego jesteś najbardziej w sobie dumny/dumna
Ważne rzeczy w grupie	Cel: wsparcie pracy wokół budowania i respektowania zasad grupowych. Materiały – talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart od trzech do pięciu kart, które będą ilustrowały wszystkie te tematy, które są dla nich ważne, kiedy myślą o sobie jako o części grupy.
	Przykładowe pytania socjoterapeuty: „Co jest dla Ciebie ważne, kiedy jesteś w grupie? Jak chcesz o to tutaj dbać? Jakie zasady pomagają Ci czuć się bezpiecznie? Czego potrzebujesz od innych uczestników grupy? Co możesz oferować innym od siebie?”

Grupa socjoterapeutyczna w początkowej fazie pracy grupy	
Moje bezpieczne miejsce	Cel: wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa, wzmacnianie podobieństw. Materiały – talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart od trzech do pięciu kart, które pomogą im opisać swoje „bezpieczne miejsce”. Może to być miejsce, które istnieje realnie bądź takie, jakie uczestnik sobie wyobraża. Przykładowe pytania socjoterapeuty: Opowiedz nam o swoim bezpiecznym miejscu. Jak tam jest? Kiedy tam jesteś, co sobie myślisz, o sobie, o świecie, o innych? Czego doświadczasz? Kogo z grupy mógłbyś/mogłabyś zaprosić na chwilę do swojego „bezpiecznego miejsca”? Czyje „bezpieczne miejsce” chciałabyś/chciałbyś odwiedzić?

Źródło: Opracowanie własne.

Na etapie eksploracji różnic karty metaforyczne wspomagają proces wyrażania emocji, ujawniania lęków oraz artykulacji indywidualnych potrzeb. Tabela 6 zawiera przykładowe propozycje ćwiczeń odpowiadających tej dynamice grupowej.

Tabela 6. Zastosowanie kart metaforycznych w fazie eksploracji różnic

Grupa socjoterapeutyczna w fazie eksploracji różnic	
Tytuł ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia
Moje różne zachowania, moje różne doświadczenia, moje różne emocje	Cel: umożliwienie uczestnikom eksplorowania i wyrażania swoich różnych doświadczeń, aby udrożnić ten proces na poziomie grupy. Materiały: talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart od trzech do pięciu kart, które pomogą opisać różnorodne sytuacje. Przykładowe pytania socjoterapeuty: Które były jakoś podobne do siebie, a ty reagowałaś/eś różnie, inaczej? Różnie ich doświadczałeś? Jak sobie radzisz w tych sytuacjach, kiedy doświadczasz różnic? Jakie różne emocje, które ci towarzyszyły na wtedy odczuwasz też tutaj?
Ja mam tak, a Ty masz tak...	Cel: ćwiczenie zdolności eksplorowania różnic oraz ich wyrażania. Materiały: talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart od trzech do pięciu kart, które pomogą im opisać swoje ważne rzeczy, tematy, wartości. Każdy z uczestników wyklada swoje karty przed sobą i opowiada o sobie, zaczynając od słów: „Ja mam tak...”. Kończy swoją wypowiedź, zapraszając kolejną osobę pytaniem: „Ja mam tak, a jak masz ty?”. Następnie kolejny uczestnik zaczyna swoją wypowiedź od frazy: „Ty masz tak, a ja mam tak...” i kontynuuje rozmowę wokół swoich kart i tematów

Grupa socjoterapeutyczna w fazie eksploracji różnic	
Boję się i nie chcę...	Cel: trenowanie umiejętności wyrażania lęku oraz wyrażania niezgody. Materiały: talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart od trzech do pięciu kart, które pomogą opisać doświadczenie lęku („Wybierz karty, które kojarzą ci się z rzeczami, których się boisz”) oraz takie, które zilustrują to, czego uczestnicy nie chcą i na co nie wyrażają zgody. Uczestnik mówi: „Boję się, że nikt mnie nie lubi i nie chcę czuć się sam” bądź: „Nie lubię, kiedy nie wpuszczacie mnie do kręgu i nie chcę, żebyście tak robili...”. Prowadzący dba o to, żeby wypowiedzi uczestników przyjmowane były zgodnie z zasadami komunikacji bez przemocy, aktywnego słuchania, kontraktem grupowym czy prawami asertywności

Źródło: Opracowanie własne.

W fazie konstruktywnej współpracy karty wykorzystywane są do wzmacniania relacji, rozwijania współdziałania i kształtowania wspólnotowej tożsamości grupy. Tabela 7 przedstawia ćwiczenia umożliwiające realizację tych celów.

Tabela 7. Zastosowanie kart metaforycznych w fazie konstruktywnej pracy grupy

Grupa socjoterapeutyczna w fazie konstruktywnej pracy grupy	
Tytuł ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia
Chcę z tobą...	Cel: wzmacnianie współpracy oraz wyrażanie prośby. Materiały : talie kart metaforycznych. Przebieg: Prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart tyle kart, ilu jest uczestników grupy. Karty te mają pomóc opisać i wyrazić swoje „zaproszenia”. Uczestnik bierze do ręki jedną ze swoich kart, zwraca się bezpośrednio do innego uczestnika grupy, mówiąc: Chcę z tobą... (na przykład: „Chcę z tobą porozmawiać o moim domu”, „Chcę z tobą pójść na spacer”). Uczestnik zaproszony dziękuje za zaproszenie i, jeżeli ma zgodę, odpowiada: „Dziękuję za zaproszenie. Chętnie z tobą porozmawiam”. Jeżeli uczestnik nie przyjmuje zaproszenia, odpowiada „Dziękuję za zaproszenie, nie będę z tobą...”. Jeżeli chce, może dokończyć : „W zamian, chcę z Tobą...”
Wspólne przedsięwzięcie	Cel: zaproszenie do wspólnej aktywności. Materiały: talie kart metaforycznych. przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart jednej–dwóch kart, które uczestnicy chcieliby wykorzystać we wspólnej pracy. Prowadzący zachęca do burzy mózgów, w czasie której uczestnicy przedstawiają swoje karty, a następnie dyskutują, jak wszystkie te karty (tematy, sprawy) umieścić razem we wspólnym przedsięwzięciu. Przykład: uczestnicy planują wspólną imprezę, w trakcie której dbają o to, aby każdy z pomysłów znalazł zastosowanie

Grupa socjoterapeutyczna w fazie konstruktywnej pracy grupy	
Portret grupowy	Cel: wspólna praca na rzecz grupy. Materiały: talie kart metaforycznych, arkusz szarego papieru, kolorowe pisaki. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart jednej–dwóch kart, które reprezentowałyby grupę. Później uczestnicy na arkuszu szarego papieru układają karty oraz dorysowują dodatkowe symbole charakteryzujące grupę. Grupa dba o to, aby uwzględnić każdy pomysł i sposób widzenia uczestnika, każdą kartę

Źródło: Opracowanie własne.

Zastosowanie kart w ostatniej fazie pracy grupy koncentruje się na podsumowaniu doświadczeń, wyrażaniu wdzięczności i symbolicznej integracji przeżyć wyniesionych z procesu. Tabela 8 ukazuje przykłady ćwiczeń wspierających zamknięcie grupy.

Tabela 8. Zastosowanie kart metaforycznych w fazie kończenia pracy grupy

Grupa socjoterapeutyczna w fazie kończenia pracy grupy	
Tytuł ćwiczenia	Przebieg ćwiczenia
Dziękuję ci za...	Cel: wyrażanie wdzięczności, zamykanie procesów grupowych. Materiały: talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart tylu, ilu jest uczestników w grupie. Każda karta będzie dedykowanym podziękowaniem. Uczestnik po kolei bierze karty i zwraca się bezpośrednio do poszczególnych osób w grupie, dając im wybraną przez siebie kartę ze słowami: „Dziękuję ci za... (tutaj dopowiada treść podziękowania)”. Kiedy wszyscy zostaną obdarowani podziękowaniem, rundkę przejmuje kolejna osoba z grupy
Moje wspomnienia	Cel: zamykanie procesów grupowych, wyrażanie wdzięczności. Materiały: talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart od trzech do pięciu kart, które pomogą im opisać swoje wspomnienia z pracy w grupie. Każdy z uczestników po kolei opowiada o swoich najważniejszych wspomnieniach z uczestnictwa w grupie
Zabieram z sobą...	Cel: zamykanie procesów grupowych, wzmacnianie uczestników. Materiały: talie kart metaforycznych. Przebieg: prowadzący zaprasza uczestników do wybrania spośród rozłożonych kart od trzech do pięciu kart, które pomogą im przekazać, co takiego „zabierają ze sobą” z pracy grupowej. Przykładowe wypowiedzi: „Zabieram ze sobą wszystkie chwile, kiedy śmialiśmy się do siebie”, „Zabieram z sobą, jak X powiedział do Y o swoich uczuciach i wszyscy gratulowali mu odwagi”

Źródło: Opracowanie własne.

Podsumowanie

W artykule zaprezentowano możliwości zastosowania kart metaforycznych będących użytecznym narzędziem wspierającym proces socjoterapeutyczny. Uniwersalność kart metaforycznych pozwala na zastosowanie ich zgodnie z przyjętymi celami socjoterapii, umożliwiając jednocześnie adaptowanie ich do faz procesu grupowego. Powyższe przykłady w żaden sposób nie wyczerpują możliwości korzystania z kart metaforycznych w pracy socjoterapeutycznej. Autorki rekomendują generowanie własnych pomysłów i testowanie nowych struktur mieszczących się w ramach opisanej wyżej teorii. Sądzić zatem można, że z każdym zastosowaniem kart, wiedza poparta doświadczeniem, daje szerokie spektrum możliwości wspierania uczestników w pracy w grupie socjoterapeutycznej.

LITERATURA

- Ayalon, O. (2007). Healing Trauma with Metaphoric Cards. *Therapy Today*, 18 (7), 22–24.
- Brzezińska, A. (2000). Nauczyciel jako organizator społecznego środowiska uczenia się. W: E. Filipiak (red.), *Rozwijanie zdolności uczenia się. Wybrane konteksty i problemy* (35–50). Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.
- Bourgeois, A. (2000). *The Power of OH. A Path to Growth, Insight of Self and Others*. Chicago: Ants & Archetypes Inc.
- Brzezińska, A., Jankowiak, B., Soroko, E. (2023). Funkcjonowanie świetlic socjoterapeutycznych w czasie pandemii COVID-19 w Gdańsku, Poznaniu i Katowicach. *Studia Edukacyjne*, 69, 23–38, <https://doi.org/10.14746/se.2023.69.2>.
- Brzezińska, A., Jankowiak, B., Soroko, E. (2024). Socjoterapia w świetlicy socjoterapeutycznej. Badanie świetlic socjoterapeutycznych w Gdańsku, Katowicach i Poznaniu. *Resocjalizacja Polska*, 26(26), 117–135, <https://doi.org/10.22432/pjsr.2023.26.09>.
- Corey, M.S., Corey, G. (2002). *Grupy: Metody grupowej pomocy psychologicznej*. Tłum. S. Bulaszewski. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Grudziwska, E. (red.). (2015). *Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą*. Warszawa: Difin.
- Jankowiak, B., Soroko, E. (2020). Wyzwania w pracy socjoterapeutycznej z dziećmi i młodzieżą. Perspektywa prowadzących grupy. *Resocjalizacja Polska*, 20, 299–318, <https://doi.org/10.22432/pjsr.2020.20.19>.
- Jankowiak, B., Soroko, E. (2021). *Socjoterapia młodzieży. Studium psychologiczno-pedagogiczne*. Warszawa: PWN.
- Jankowiak, B., Brzezińska, A., Soroko, E. (2024). *Funkcjonowanie świetlic socjoterapeutycznych oraz branding oferowanych usług*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

- Jankowiak, B., Soroko, E., Pietrzak, S., Wilk, M. (2023). Unveiling Sociotherapists' Coping Resources: Exploring Professional Experiences through Thematic Analysis. *Humanities & Social Sciences Communications*, 2024, 1–11, <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3797980/v1>.
- Kirschke, W. (1997). *"Strawberries beyond My Window". Games of Association for Opening the Door to Creativity and Communication*. Victoria: OH Publishing.
- Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Seria: Psychologia wobec współczesności. Warszawa: WAiP.
- Lawrence, J., & Raman, E. (2005). *The Little Book about the OH Cards*. Eos Interactive Cards. (Pierwotne wydanie 1993). Pobrane z: <http://en.wikipedia.org> [dostęp: 10.07.2025].
- Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (2013). *"Basic Ph". Model of Coping and Resiliency. Theory, research and Cross-Cultural Application*, London–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Sawicka, K. (red.). (1998). *Socjoterapia*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Szczepanik, R., Jaros, A. (2016). *Techniki socjoterapeutyczne w pracy z dzieckiem agresywnym*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Vinogradov, S., Yalom, I.D. (2007). *Psychoterapia grupowa: Krótki przewodnik dla terapeutów*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Zajac, M. (2019). Socjoterapia. W: M. Jerzak (red.), *Zaburzenia psychiczne i rozwojowe u dzieci a szkolna rzeczywistość*. Warszawa: PWN.

Źródła internetowe:

- OH-card, [https:// www.oh-cards.com](https://www.oh-cards.com) [dostęp: 25.10.2025].
- Stories Cards, [https:// www.storiescards.pl](https://www.storiescards.pl) [dostęp: 25.10.2025].
- Story and Therapy, [https:// www.storyandtherapy.com](https://www.storyandtherapy.com) [dostęp: 25.10.2025].

