

Práce s obrázkovými symboly v koučování a na skupinách osobního růstu

Za účelem sebepoznání, rozvoje osobnosti, ale také vzájemného poznání a sblížení se ve skupině lze v koučování a v kurzech osobního rozvoje použít různé projektivní a imaginativní techniky. K podnícení představivosti a povzbuzení sebevyjádření účastníků u nich může být jako symbolů využito také různých obrázků a fotografií. Nejjednodušší je využít některé z mnoha druhů dostupných symbolických obrázkových karet, které lze pořídit rovnou jako ucelený set (např. ze hry Dixit). Jejich výhodou je mnohovýznamovost, šíře a rozmanitost zobrazených témat a často i vysoká umělecká hodnota, která oslovuje emocionální složku osobnosti klientů.

Obrázkové karty představují podnětové symboly, ale mohly by být zastoupeny i jinými předměty. Významy těchto symbolům pak ve vyprávění přiřazuje sám koučovaný nebo účastník kurzu podle toho, jak jej oslovují.

Z obrázků karet obrácených lícem nahoru si klient dle zadání vybírá ty, které jej nějak oslovují v souladu s jeho aktuální situací a potřebami. Potom popisuje své vnitřní psychické obsahy, které u něj obrazy evokují. Spolu s konzultantem nakonec hledá významy těchto svých voleb a praktické dopady na své další směřování.

Doporučený postup:

1. Sdělíme klientovi účel setkání:
 - „Profesionální podpora rozvoje jeho osobnosti pomocí tvořivé metody sebereflexivní práce s podnětnými obrazovými symboly“
2. Navážeme s klientem vztah a důvěru pomocí osobního lidského sdílení
3. Navodíme inspirativní atmosféru:
 - Kupříkladu vhodně zvolenou metaforou ve vztahu ke klientově potřebě o možných očekávaných efektech. Např.: „Dnes se zaměříme na to, abyste si odtud odnesl něco svěžího a podnětného, co vás osloví a pomůže vám se povznést nad aktuální obtíže a nechat je s lehkostí daleko za sebou...“
 - Nebo pomocí zmínky, že se jedná o oddělený čas rezervovaný jen a jen pro klienta a pro jeho rozvoj, ve kterém se může plně uvolnit a využít jej maximálně pro sebe
4. Dotážíme se na klientovo téma / potřebu, kterými by se rád na setkání zabýval
5. Nabídneme mu tvořivou práci s podnětovými obrazovými symboly:
 - Vysvětlíme odlišnosti této formy projektivní práce od esoteriky
 - Necháme si od klienta schválit, že souhlasí s použitím obrazových karet jako metody pro dnešní setkání
6. Nabídneme dostatečné množství obrazového podnětového materiálu:
 - Zatím se jako nejvhodnější ukázaly předvybrané karty (235 kusů se symbolicky podnětným obsahem) z celkové 336-dílné sady z prvních čtyř vydaných pokračování hry Dixit
7. Nezadáme klientovi žádnou předem standardizovanou strukturu pro vyložení karet
8. Sdělíme mu zadání v doporučené formě:
 - „Vyberte si z nabídnutých obrázků ty, které vás nejvíce osloví v souvislosti s tím, co v současné době řešíte.“
9. Přidáme pokyn k emocionálně prožitkové formě výběru:
 - „Zkuste se přitom naladit sám na sebe a při prohlížení se nechat vnitřně emocionálně oslovovat obrázkovými symboly, které vám budou rezonovat s vaším tématem“
10. Poskytneme klientovi dostatek času pro výběr karet o samotě
11. Po výběru karet klienta vyzveme, aby s pomocí obrázků opětovně pojmenoval téma, se kterým na sezení přišel a formuloval svá očekávání:
 - „Jaké je vaše dnešní téma k řešení, když jej popíšete na základě vybraných karet?“
 - „Co v tomto tématu aktuálně nejvíce potřebujete?“

- „Jak byste chtěl využít toto sezení?“
 - „Co byste si chtěl konkrétně odnést jako minimální výstup / výsledek?“
 - Přitom už může klient podávat své odpovědi s odkazy na vybrané obrazové symboly
12. Pak mu dáme ucelený větší prostor k popsání jednotlivých vybraných obrázků a celého vyloženého schématu vlastními slovy včetně vyjádření:
- „Z jakého důvodu jste danou kartu vybral?“
 - „Co pro vás představuje?“
 - „Co pro vás znamená celkové rozložení karet do zvoleného uspořádání?“
13. Následuje ověření, zda obraz zachycuje vše podstatné:
- „Reprezentuje vyložené schéma vše podstatné, co byste k dané věci chtěl říci?“
14. V případě, že ne:
- „Co vám zde ještě chybí?“
 - „Symbol nebo popis toho, co zde chybí, můžete případně dopsat nebo domalovat na prázdnou kartu.“
15. Potom ještě klienta vyzveme k detailnějšímu zaměření se na jednotlivé symboly na vybraných kartách a povzbuzujeme jej k jeho vlastnímu projektivnímu výkladu:
- „Co dalšího ještě na kartách vidíte?“
 - „Jaké symboly a prvky mohou ještě v souviset s vaším tématem?“
 - „Jak se vám to s ním spojuje?“
 - „Říká vám to ještě něco nového a co?“
16. Je-li třeba, pokládáme další doplňující otázky pro povzbuzení vlastního popisu klienta, např.:
- „Co pro vás má v celém schématu (nebo na jednotlivých kartách) největší důležitost?“
 - „Co vám dává smysl a co pro vás má výraznější význam?“
 - „Co vnímáte jako nejsilnější a co jako nejslabší místa svého obrazu?“
 - „Potřeboval byste v tomto obraze něco změnit, posílit, nebo přesunout?“
 - „Co a proč?“
 - „Jak by vypadala výsledná žádoucí podoba obrazu?“
17. Vedení k popisu aktuálního emočního prožívání:
- „Jak na vás celý obraz působí?“
 - „Co to s vámi právě teď dělá, vidět jej před sebou?“
 - „Co se děje, když o tom hovoříte?“ „Co přitom prožíváte / cítíte?“
 - „Co se vás dotýká a jak konkrétně?“
 - „Jak vás to oslovuje?“
 - „Co je v něm pro vás to hlavní a nejvýznamnější?“ apod.
18. Pak přidáme své vlastní postřehy, pozorování, dojmy, reflexe a hravé inspirativní interpretace podle pravidel pro reflektování uvedených níže
19. Zeptáme se klienta na jeho užitky a inspirace z poslechu reflexí a necháme jej dále rozvíjet jeho příběh:
- „Co vás na těchto reflexích oslovilo a zaujalo?“
 - „Na co z toho byste chtěl navázat?“
 - „Co nového vám to přineslo?“
 - „Jaké konkrétní inspirace jste si z toho vzal?“
 - „Co dalšího vás přitom ještě napadlo?“
 - „Co z toho pro vás vyplývá?“
20. Na vyžádání klienta doplníme typické standardní významy vybraných symbolů tam, kde to dává smysl a kde se zdá, že to s klientovým tématem a příběhem souvisí a mohlo by mu to dát nový a inspirativní náhled

21. Průběžně se dotazujeme na užitečnost používaného postupu a metody:
- „Jak vám zatím vyhovuje způsob, jakým postupujeme?“
 - „Co vám to prozatím dává?“
 - „Co pro vás dosud bylo podnětné a užitečné?“
 - „Objevilo se už tady pro vás něco nového nebo inspirujícího?“
22. Přitom se též zeptáme, zda by klient potřeboval něco změnit na metodě práce a jak konkrétně budeme postupovat v další fázi:
- „Přál byste si teď z hlediska našeho postupu něco změnit a dělat jinak?“
 - „Jak přesně - co by vám vyhovovalo ještě více?“
 - „Na co byste se chtěl v další fázi naší práce obzvlášť zaměřit?“
 - „Co byste ještě potřeboval, aby vám to dalo co nejvíce?“
 - „Jak na to teď půjdeme?“
23. Zeptáme se, jestli by klient potřeboval nějak přeuspořádat i vyložený obrazec a jak?
24. Pokud ano, tak necháme klienta provést přeuspořádání karetního obrazce podle jeho přání, např.:
- Můžeme sestavit obraz nejen současného, ale i žádoucího stavu v dané věci
 - Či překážek, které potřebuje na své cestě překonat
 - Nebo zdrojů, které mu fungovaly dříve
 - I těch, které má k dispozici v současnosti
 - Případě též důležitých osob, které mu k tomu mohou něco říci nebo pomoci, např. jej povzbudit či mu poradit
25. V tomto se necháme plně vést klientovými potřebami a spolu s ním tak jeho příběh společně dotváříme a necháme jej zažít jím samotným doporučenou intervencí, např.:
- Přijetí situace, jaká je
 - Hledání potřebných zdrojů pro změnu
 - Případně vizualizaci žádoucího stavu po změně, apod.
26. Zeptáme se, jak na něj obraz po změnách působí a co nového si z něj bere
27. V některých situacích můžeme klientovi pro zesílení zážitku nabídnout ještě realizaci jednoduchého experimentu či rituálu s kartami, který si může buď navrhnout sám, nebo mu v tom pomůžeme:
- „Kdybychom teď mohli něco symbolicky udělat, říct, rituálně vyjádřit, co by to bylo?“
 - Co byste vlastně v dané situaci potřeboval?“
 - Nebo mu můžeme něco sami nabídnout - např. vedení rozhovoru s některou z karet (a třeba mu zpočátku pomoci i s navrhovanými formulacemi na základě toho, jak se rozhovor zatím vyvíjí a co jsme pochopili, že je pro něj podstatné)
 - Obdobou je uzavření nějakého neuzavřeného psychického tvaru pomocí specificky na danou situaci vytvořeného léčivého vyhlášení
 - Či můžeme s klientem symbolicky realizovat cokoli dalšího, co potřebuje udělat, např. odložit nějakou kartu, přizvat si jinou na pomoc, apod.
 - Pro vedení těchto experimentů a získání dalších tipů na jejich konkrétní provedení se mohou čtenáři inspirovat v autorově práci na téma „Gestalt experiment na několika židlích“
28. Případný experiment nebo rituál opět necháme klientovi zhodnotit:
- „Jaké to pro vás bylo?“
 - „Co a jak vás na tom oslovilo?“
 - „Co vám to dalo?“
 - „Co z toho pro vás vyplývá?“
 - „Jaké už teď víte, že budou vaše nejbližší konkrétní nejmenší kroky?“
29. Také se zeptáme na celkové sestavené obrazové schéma včetně toho, co jsme k němu mezitím případně přidali:
- Kdyby mělo toto před vámi vyložené schéma představovat obsah knihy nebo filmu vašeho života, jaké byste mu dal název?“

30. Dále můžeme klienta vyzvat ke zmenšení počtu obrazů, pokud je ve schématu příliš mnoho karet:

- „Co je ve vašem obraze to nejdůležitější, bez čeho by se to neobešlo?“
- „Co by bylo možné odložit bez výrazné ztráty něčeho podstatného?“
- „Co jste vnímal při odstraňování přebytečných karet?“

31. Zjistíme, jaký je vzkaz výsledného obrazu do klientova života:

- „Jak na vás výsledný obraz působí?“
- „Jaký vzkaz do života vám dává?“
- Nebo alternativně: „Kdyby vám to celé, co jste tady dnes zažil, mělo dát nějaký konkrétní vzkaz do života, jak by zněl?“
- „Zkuste jej formulovat co nejpřesněji a nejuvěstičněji, aby pro vás byl podnětný a inspirativní.“
- Jaké impulsy pro osobní rozvoj jste si zatím odnesl?“

32. Poté můžeme klientovi k jím řečenému přidat ještě i několik našich dalších alternativních výkladů, podnětů, inspirací a výzev, pokud nás při sledování jeho příběhu ještě nějaké napadly

33. Dále ještě může v některých situacích následovat výzva k tažení karet naslepo:

- „Zkuste si nyní z balíčku vytáhnout ještě několik karet zcela náhodně a podívat se, zda vás v souvislosti s vaší aktuální situací a tématem nějak neosloví.“
- Přitom opět začneme vlastním projektivním výkladem klienta
- Přidáme naše projekce a návrhy možných dalších výkladů
- Na vyžádání doplníme standardní významy vybraných symbolů a archetypů, pokud se tam nějaké výraznější vyskytují
- A zeptáme se, zda mu i tento výklad řekl a dal něco nového

34. A konečně přichází čas pro závěrečné zhodnocení užitek klienta:

- „Jaké užítky si odnášíte?“ „Co vám to dalo?“
- „Co pro vás bylo nejpřínosnější?“
- „Co konkrétního z toho pro vás vyplývá?“
- „Jaký bude váš první krok“
- „Co už teď víte, že u vás bude na základě dneška jinak?“
- „Jak přesně to bude vypadat?“
- „Dokdy myslíte, že by si nějaké změny mohlo všimnout i vaše okolí?“
- „Jakou první změnu asi uvidí a kdo?“
- „Co na to řekne?“

35. Nakonec se klienta zeptáme na jeho procesní zhodnocení metody:

- „Jaké to celé pro vás bylo?“
- „Co vám v celém procesu vyhovovalo více a co méně?“
- „Co pro vás bylo z hlediska použité metody užitečné nejvíce a co nejméně?“
- „Jak byste zhodnotil mě samotného a mou práci konzultanta?“
- „Co se vám líbilo a co ne?“
- „Co byste mi doporučil příště dělat jinak?“
- „Ještě něco dalšího?“

36. Požádáme klienta o návrh možných alternativ použité metodiky a o podněty k dalšímu rozvoji metody:

- „Měl byste pro mě ještě nějaké další postřehy k použité metodě jako celku?“
- „Máte nějaké nápady, jak ji ještě vylepšit?“

37. Domluvíme si případnou další schůzku

38. Necháme klienta zaplatit

39. Poděkujeme a rozloučíme se.

Alternativní varianty postupu:

Stejný postup je možné použít i v případě, kdy klient na začátku nedostane jen obecné zadání - tedy ať si vybere obrázky podle toho, jak mu rezonují s tématem, se kterým na setkání přišel - ale obdrží alternativní zadání:

- Buď konkrétní otázku vybranou konzultantem z možností uvedených dále, na kterou má odpovídat
- Nebo mu dáme k dispozici následující seznam možných otázek a on si sám zvolí tu, na kterou chce v daném sezení hledat odpovědi
- Případně jej seznam nabídnutých otázek inspiruje k položení si ještě jiné vlastní.

V ostatním pak postupujeme stejným způsobem, jak je doporučeno výše.

Možná zadání (otázky) pro práci s obrázkovými symboly:

Práce s jednotlivcem:

1. Symbolické znázornění klientova tématu, se kterým na sezení přichází, pomocí libovolného množství vybraných karet („Co teď řeším,“ „Jaké je mé aktuální téma“)
2. Volné vyprávění klientova životního příběhu za použití vybraných karet („Jaký je můj příběh“)
3. Vybrané aspekty životního příběhu („Co nejdůležitějšího ze svého životního příběhu vám teď chci sdělit“)
4. Poučení („Jaké nejdůležitější životní lekce jsem se naučil“)
5. Co chci předat lidem („Jaké podstatné poznatky, inspirace a poučení bych vám / druhým lidem chtěl předat“)
6. Co chci druhým dávat svým životem („Co bych chtěl svým životem dávat druhým“)
7. Symboly reprezentující klientovo pojetí jeho minulosti, přítomnosti a budoucnosti (Má minulost, přítomnost a budoucnost“)
8. Reprezentace důležitých osob v životě („Kdo pro mě byl a je důležitý a čím“)
9. Prostorové znázornění významných vztahových interakcí klienta s významnými osobami v jeho okolí („Jak vidím obraz svého vztahového systému - rodiny, firmy, týmu, atd.“)
10. Vyjádření aktuální a žádoucí situace („Kde jsem teď a kde chci být“)
11. Znázornění překážky, problému, či omezení a také symbolické vyjádření řešení („Co mi překáží a jak vidím řešení“)
12. Vyjádření okamžitého pocitu, prožitku, emoce (Jak se právě teď cítím / mám“)
13. Hledání symbolů vyjadřujících klientovo já - vlastní sebepojetí, osobnost („Kdo jsem“)
14. Klientovy potřeby, přání, ambice („Co chci,“ „O co mi jde“)
15. Formulace osobního poslání a životního úkolu („Jaké je mé životní poslání / úkol“)
16. Karty symbolizující životní hodnoty („Co jsou mé životní hodnoty“)
17. Karty symbolizující osobní priority („Jaké jsou mé priority“)
18. Znázornění pohledu na vybranou vztahově důležitou osobu („Jak tě / ho / ji / vás vidím“)
19. Čistá projekce - výběr jakékoliv karty naslepo a popis, co si do ní klient promítá („Co vše na kartě vidím,“ „Co mi to říká,“ „Co to pro mě znamená“)
20. Aktuální fáze na cestě hrdiny - rozložení Velkých Arkán do symbolické pohádkové a mytologické Cesty hrdiny dle Banzhafa (2008, s. 183) a označení aktuálního místa, kde se v ní klient nachází („Kde se na své cestě životem právě nacházím“ a „Co mě asi bezprostředně čeká“)

21. Vyjádření jednotlivých složek osobnosti či vnitřních hlasů („Jaké části svého já u sebe vnímám,“ „Z jakých složek a podosobností se skládá má osobnost,“ „Jaké hlasy ve mně mluví“)
22. Vědomí a nevědomí („Co je vědomé a co nevědomé“ - v druhém případě jsou náhodně taženy karty naslepo)
23. Pravá a levá hemisféra („Co mi říká můj rozum a co vyjadřují mé emoce“)
24. Která karta se jim nejméně líbí a proč („Která karta mě odpuzuje“)
25. Výběr karet naslepo, rozložení do některého ze standardních (např. tarotových) výkladových schémat a vlastní výklad klienta („Co mi toto rozložení karet říká?“)
26. Charakteristika dnešního setkání s koučem / terapeutem / poradcem („Jaké pro mě je / Co pro mě znamená dnešní setkání“)

Práce se skupinou:

27. Seznámení ve skupině („Co o mně možná nevíte“)
28. Osobní sdílení se skupinou („Co s vámi dnes chci sdílet“)
29. Formulace očekávání („Co od tohoto setkání očekávám“)
30. Charakteristika aktuálního setkání se skupinou („Co pro mě znamená / Jaké pro mě je / Jak vnímám naše dnešní setkání“)
31. Vyjádření vlastního pohledu na skupinu, které je jedinec součástí („Jak vnímám tuto skupinu / náš tým“)
32. Jak na mě tato skupina působí („Jak se v našem týmu cítím“)
33. Vyjádření pohledu na vlastní místo v týmu („Jak vnímám své místo ve skupině“)
34. Vzkaz / zpráva pro skupinu („Co vám chci dnes říct“)
35. Ohlédnutí zpět („Jak vidím / hodnotím to, co máme jako skupina za sebou“)
36. Sdílení pohledů na současnou situaci („Jak vnímám naši současnou situaci“)
37. Co je potřeba („Co podle mě nejvíce potřebujeme“)
38. Pohled kupředu („Jak vidím náš cíl - kam směřujeme“)
39. Návrh postupu („Jakým způsobem navrhuji postupovat“)
40. Znázornění osobního pohledu na další členy skupiny („Jak tě vidím,“ „Co v tobě vidím,“ „Co ti chci říct“)
41. Vyprávění společného příběhu skupiny - navazování jednoho účastníka na druhého v kruhu („Jaký je náš společný příběh“)

Tipy pro konzultantovy reflexe:

Obsahem reflexí mohou především být:

- Doslovné citace, pozorování a ocenění všeho konstruktivního a posouvajícího v rozhovoru (zejména odkrývajících se zdrojů klienta)
- Osobní pocity a užítky pozorovatele - konzultanta (vyjádřené za sebe)
- Nabídka otevírajících nápadů, inspirací, podnětů, fantazií a hypotéz reflektujícího
- Rozšiřující a prohlubující hypotetické konstruktivní otázky, které mohou obohatit rozhovor o další alternativní úhly pohledu
- Podpora zkompetentňování reflektovaného, např. důvěra v jeho schopnosti, popis možností příznivého vývoje, apod.

Dále uvádíme, co všechno je možné na obrázcích a jejich popisech od klientů sledovat, aby se to mohlo dále stát podnětem pro dobré reflexe. Na tyto aspekty obrazů je tedy možné se klienta ptát, nebo je ze strany konzultanta reflektovat, případně jim k nim nabídnout svou interpretaci:

- barevnost obrázků - převažující světlé nebo naopak tmavé barvy, výrazněji převažující jedna barva, apod.
- emocionální vyznění a působení karty - kladné / záporné / konkrétní popis emoce
- obrazy zápasu, boje, zatížení x nebo naopak pohody, klidu, úlevy
- prohra / vítězství
- připisovaný význam - pozitivní vs. negativní
- stejnost / jinakost prvků na jednotlivých kartách (spojující prvky)
- uzavřenost / otevřenost scénérií
- abstraktní / konkrétní obrazce
- jednotlivec / skupina
- v interakci / osaměle
- živé / neživé
- jednoduché / složité obsahy
- mnoho / málo obsahu
- tvary - např. kulatost / hranatost, ostrost, špičatost
- reakce na obraz / text u tarotových karet
- množství vybraných karet
- nejprve si promyslí, co hledá a až pak vybírá kartu vs. nechá se inspirovat obrázky (reaguje na vnímané podněty)
- motiv cesty / stagnace či statický obraz
- pohyb v kruhu / pohyb dopředu / couvání, ústup
- balancování / rovnováha
- strach / radost
- hrozba /
- svoboda / otroctví, vězení
- tlak / úleva
- detaily / celek
- zvířata / lidé
- předměty / prostory mezi nimi
- lidé / krajina / abstraktní symboly, apod...
- živly (oheň, voda, země, vzduch)

Na všechny tyto prvky může konzultant klienta sám upozornit a ptát se jej, zda a co mu to říká, co to pro něj znamená a co mu z toho vyplývá.

Pak může nabídnout i své reflexe, projekce a jejich interpretace, ovšem v podobě podnětné inspirativní nabídky, nikoliv platné diagnózy.