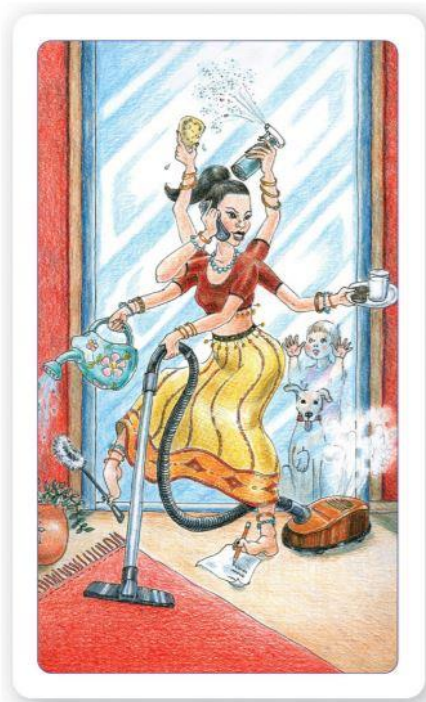
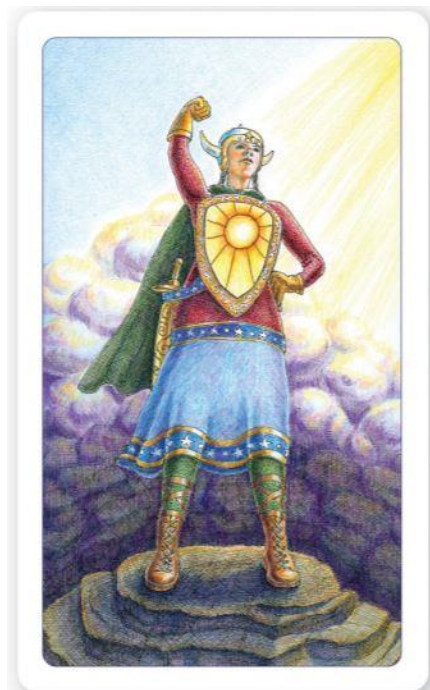


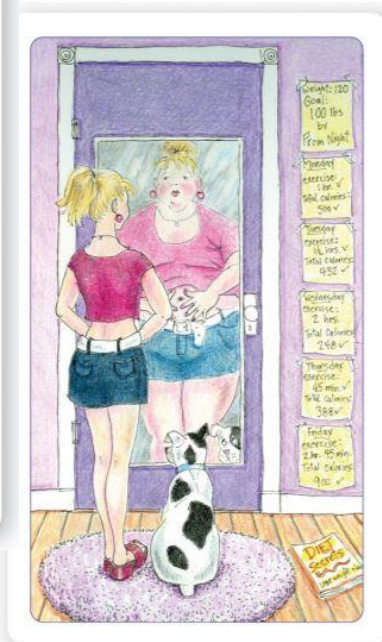
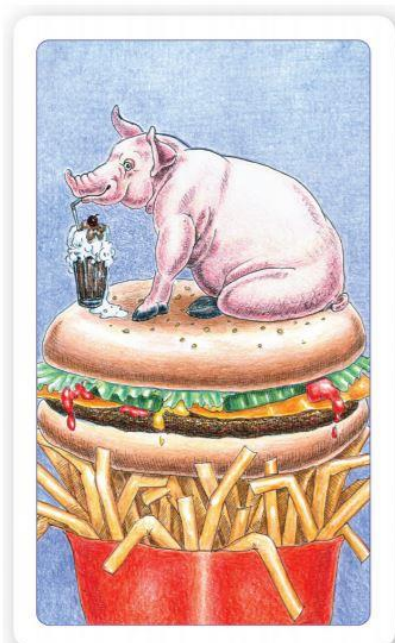
Další možná použití karet



1. DENNÍ KARTA: Každé ráno se zeptejte, která vaše část potřebuje pro tento den vaši pozornost. Vyberte si z balíčku náhodně kartu a několik okamžiků popřemýšlejte. Co pro vás tato karta znamená? Co vám může pro daný den nabídnout? Sílu, soudnost, disciplínu? Co potřebuje od vás? Pozornost, péči, hranice? Máme v sobě všechny části, některé aktivní, některé v ústraní a nevyvinuté. Jak karta, kterou jste vytáhli, pasuje do vašeho vnitřního rodinného systému a jak se podílí na vás jako celku?



2. AFIRMACE: Vyberte si kartu, která se vám líbí, a sepište vlastnosti této části, které byste si přáli pro sebe. Poté napište na lepicí papírek výrok, jako byste tyto vlastnosti měli, např. Jsem si jistý/jistá ve své schopnosti dosáhnout svých cílů. Přilepte papírek na zrcadlo a opakujte si tento výrok pokaždé, když se na sebe podíváte.



3. KREATIVNÍ INSPIRACE:

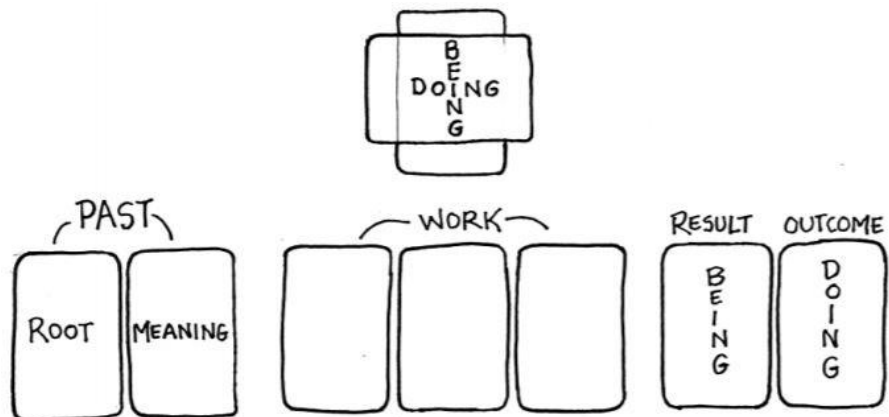
Vyberte si náhodně jednu nebo dvě karty a napište o nich báseň nebo povídku, například s názvem Jak prasátko naučilo Lisu užít si obědy. Popřemýšlejte o tom, co jste napsali. Jakým způsobem to nahlíží vaši vnitřní dynamiku nebo nabízí nějakým způsobem cestu?

Pokud se věnujete herectví, mohou si karty vytáhnout dva herci a improvizovat dialog mezi těmito dvěma částmi. Nebylo by skvělé zahrát si Šťastné prasátko (karty Happy Pig, pozn. překl.)? Tuto techniku je možné použít také v rodinné a manželské terapii.

4. POUŽIJTE TAROTOVÝ VÝKLAD: The Work Cycle z knihy Seventy eight Degrees of Wisdom od Rachel Pollack (česky nevyšla – pozn. překl.) Tento výklad dává práci s částmi rámeček, který pokládám za užitečný. Upravila jsem výklad tak, aby se soustředil primárně na vnitřní svět, a namísto náhodného tahání nechám klienty si jednotlivé karty vybírat. Jedná se o zjednodušenou formu zkoumání, která klientovi dává možnost vědomé volby, ale zároveň nabízí cestu k podvědomí a náhledu k podstatě problémů a řešení vycházející ze Self. Zkuste si to!

Nejprve vyberte kartu, která momentálně nejlépe reprezentuje váš vnitřní stav. Nazveme tuto kartu Karta bytí (the Being card). Poté si vyberte kartu, která představuje, jak fungujete ve vnějším světě. Tato je Karta konání (the Doing card). Nyní vytvořte kříž tak, že umístíte Kartu bytí svisle a přes ní Kartu konání vodorovně. Toto symbolizuje vývoj Bytí (vnitřku) do činnosti či Konání (vnějšku) jako celku.

Teď vyberte dvě karty, které představují dvě stránky vaší minulosti, které se podílely na vašich současných problémech. První z těchto dvou karet může být vybrána jako kořen aktuálního konfliktu nebo problémů a druhá karta představuje význam, který jste těmto konfliktům nebo problémům přiřadili. Umístěte tyto karty nalevo dolů od překřížených karet.



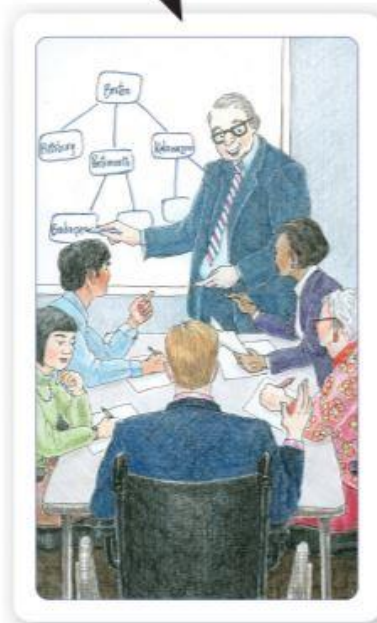
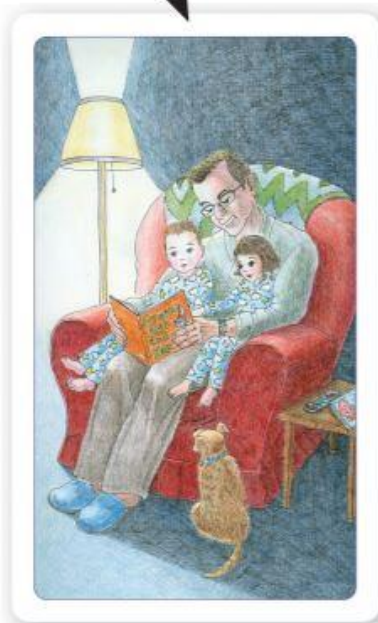
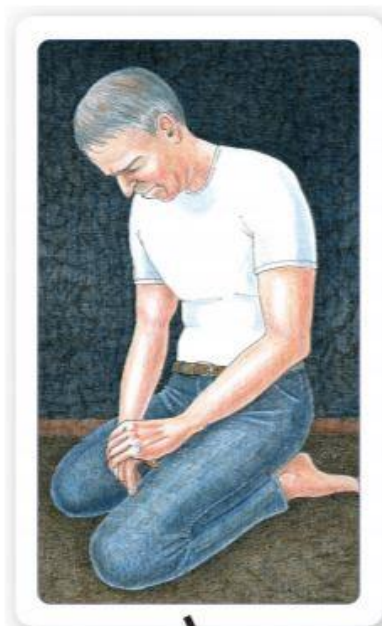
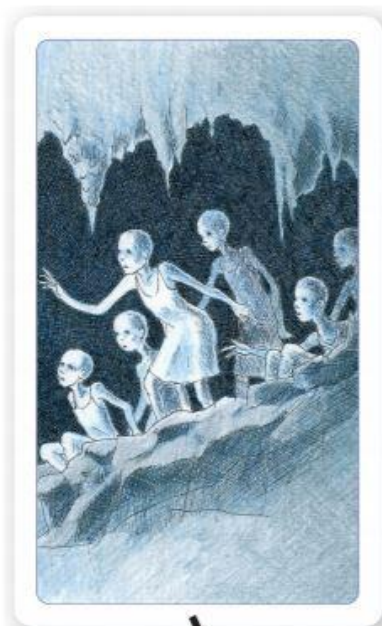
Další tři karty jsou Karty práce (Work cards); části, které představují názory, postoje nebo negativní chování, které vás brzdí a brání vám v hojení minulosti. Tyto tři karty mohou být vaší vnitřní manažeři, ochránci, rebelové, jakákoliv část, která je extrémní nebo rigidní. Nebo možná dítě nebo zranitelná část, která je ve vaší minulosti zaseklá. Popřemítejte nad každou kartou, jak vám slouží, co od vás potřebuje a čeho se obává, že se stane, když ustoupí do pozadí a nechá vést své Self. Jaké nové role mohou tyto části zastávat ve vaší vnitřní rodině, aby vám pomohly vyrovnat se s minulostí? A jak může každá část přispět k vašemu zdravému, autentickému životu? Někdy může při tomto procesu asistovat průvodce. Je-li tomu tak, vyberte kartu, která má vlastnosti SELF a umístěte ji do blízkosti karty/karet, které potřebují pomoc. Požádejte o radu a lásku. Někdy pouhá přítomnost průvodce může zklidnit úzkostnou a tvrdohlavou část. Můžete rovněž použít prázdnou kartu nebo vytvořit kartu, která bude představovat Self nebo jinou pomáhající entitu.

Poslední dvě karty jsou Výstup (Outcome) a Výsledek (Result). Karta Výsledku (Result) představuje vaši vizi toho, jak se zlepší váš smysl pro Bytí (vnitřní), až začnou vaše části fungovat v harmonii pod Self-leadership. Karta Výstupu (Outcome) představuje vaši vizi sebe ve vnějším světě, jak děláte, co milujete, jak uplatňujete své talenty a dary se Sebejistotou. Následně karty překřížte na znamení celistvosti směřující k prožívání autentického života a naplnění snů inspirovaných vaším Self.

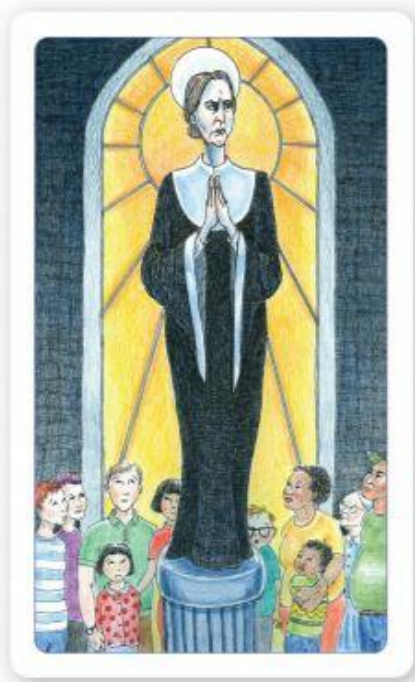
Vyzkoušela jsem tento výklad oběma směry; vědomé vybírání karty i tahání karet ze zamíchaného balíčku a spolehnoutí se na synchronicitu tarotové metody. Obě metody mi přijdou poučné, ale tarotová metoda byla daleko více mystická a neurčitá.

5. Tato technika mi byla zaslána terapeutem závislostí Rajem Mehtou, MSW. Píše:

Požádám své klienty, aby si vybrali tři nebo více karet, které vyjadřují, jaké jsou ty nejhorší části jejich závislosti (nebo zneužívání). Poté je nechám o kartách pohovořit a získat náhled. Dále nechám klienty vybrat tři nebo více karet, které vyjadřují, jak si přejí, aby vypadala jejich budoucnost. Opět je nechám o kartách pohovořit a získat náhled. Pobídnu je, aby si tyto karty (telefonem) vyfotili a požádám je, aby se na tyto obrazy jejich uzdravení a budoucnosti dívali každý den. Raj tvrdí, že to fantasticky funguje. Podívejte se na jeho web: www.serenityhelp.com



„TOHLE ROZHODNĚ NEJSEM JÁ!“



6. Chris Gough, LCPC vyvinula podobný přístup, avšak požádá klienty, aby vybrali kartu, která je rozhodně NĚreprezentuje; trocha jungiánské stínové práce, o které tvrdí, že vnáší světlo do tmavých koutů.

7. Kate Cohen-Posey, LMHC, LMFT, používá některé z Inner Active Cards spolu s Tarotem a dalšími obrazy vytištěnými na papíře a nechává klienty vybírat ty obrazy, které ztělesňují negativní myšlenky, se kterými se identifikují, a také je nechává identifikovat zdroje pro změnu. Používá kongnitivně behaviorální terapeutickou mindfulness (CBT Mindfulness) a Neurologically Enhanced Therapy. Kate Posey můžete sledovat na Linked-In.



Exercise: Personify Negative Thoughts

Directions: Pick an image to represent a belief that you hear in your worst moments.
Example: The thought, *You need him*, could be uttered by a *Clingy Tyrant—5th* picture, top row.

Attachment voices



Controller voices
Protector/Perfectionist/critic voices



Pusher voices

Pleaser voices



Angry, destructive voices



Information on using imagery in therapy can be found in *Empowering Dialogues Within* (Cohen-Posey, 2009)

Ma Diva Palma (1994), a follower of Osho, painted the *Osho cards* (1994). *Sorrow, Postponement, Isolation, Completion, Control, Schizophrenia, Mind, Politics, and Intensity* are shown unnamed. Pamela Coleman Smith (1903) illustrated the *Rider Waite Deck* (1903). *The Emperor, King of Swords, Ten of Wands, Eight of Pentacles, Knight of Swords, and Tower* cards are shown unnamed. *The Scream* is a Munch lithograph (1893); *The pointing finger* is courtesy of www.apertworld.org/ (metaphors). *The Queen of Hearts* was adapted from Sir John Tenniel's illustration in *Alice's Adventures in Wonderland* (McMillan, 1865). *Eeyore* and *Piglet* are E.H. Shepard illustration, circa 1925. *Atlas* comes from www.lounge.madocdex.com. *Sisyphus* comes from www.mylhweb.com/encyc/entries/sisyphus.html. *The pleading hands* come from www.ikimages.com, royalty free images.

Ve všech těchto různých použití Inner Active Cards v terapii je zřejmá bezprostřednost obrazové jasnosti. Klienti vyprávějí své vlastní příběhy a často k jejich vlastnímu překvapení jsou schopni vidět, kde leží jejich problémy a silné stránky. Zažívají transformativní sílu Self-leadershipu a s důvěrou nechají Self řídit jejich životy.