



Karty Metaforyczne

Do pracy indywidualnej i grupowej

ZESTAW 90 KART

Karty metaforyczne to nie „czary-mary”

Karty metaforyczne nie przewidują przyszłości, nie „odczytują” człowieka i nie mają ukrytego, uniwersalnego znaczenia. Ich działanie opiera się na procesach psychologicznych: skojarzeniach, projekcji, symbolizacji, metaforycznym myśleniu i nadawaniu znaczeń.

Obraz staje się bodźcem, który może ułatwić dostęp do myśli, emocji, wspomnień, potrzeb czy zasobów. To klient tworzy znaczenie karty, odnosząc ją do własnego doświadczenia.



Jak pracować z kartami metaforycznymi?

Znaczenie nadaje klient

To, co przedstawia karta, może mieć dla każdej osoby inne znaczenie.

Nie interpretujemy karty za klienta

Zamiast wyjaśniać symbolikę, pytamy o jego skojarzenia, emocje i znaczenia.

Podążamy za metaforą klienta

Możemy ją pogłębiać poprzez pytania: „Co tutaj jest dla Ciebie ważne?”, „Z czym Ci się to kojarzy?”, „Co ten obraz mówi o Twojej sytuacji?”.

Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi

Liczy się osobiste doświadczenie i sposób rozumienia obrazu przez klienta.

Karta może być punktem wyjścia do rozmowy lub procesu twórczego

Może wspierać nazywanie doświadczeń, potrzeb, zasobów czy możliwych kierunków zmiany.

Może także stanowić punkt wyjścia w procesie arteterapeutycznym i twórczym, inspirować do rysowania, malowania, pracy ze słowem, ruchem, symbolem czy rozwijania własnej metafory.



10 POMYSŁÓW

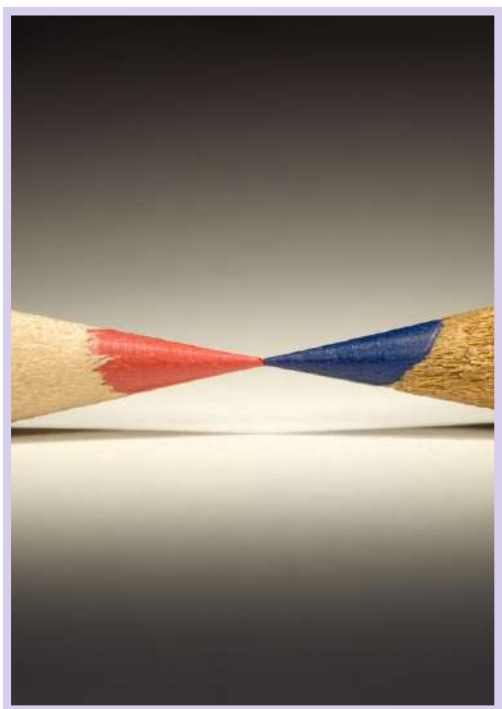
Jak pracować z kartami metaforycznymi wokół zasobów?

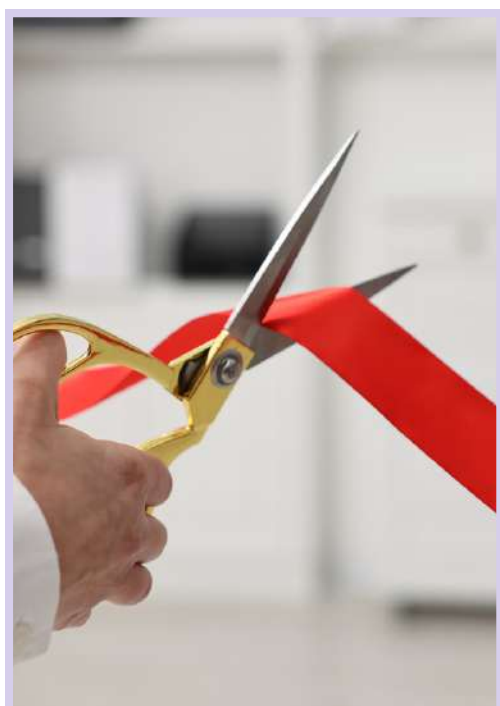
1. Wybierz kartę, która kojarzy Ci się z Twoją mocą. Co na obrazie najlepiej ją symbolizuje?
2. Wybierz kartę przedstawiającą coś, co pomaga Ci przechodzić przez trudniejsze momenty. Co jest Twoim oparciem?
3. Znajdź kartę, która przypomina Ci o czymś, co już udało Ci się przejść. Co pomogło Ci wtedy najbardziej?
4. Wybierz kartę symbolizującą zasób, z którego chcesz częściej korzystać. Jak możesz zrobić dla niego więcej miejsca w swoim życiu?
5. Wybierz kartę przedstawiającą miejsce, osobę, aktywność lub doświadczenie, przy którym czujesz się dobrze. Co dokładnie jest w tym dla Ciebie wspierające?
6. Znajdź kartę, która pokazuje Twoją zdolność do regeneracji. Po czym poznajesz, że zaczynasz odzyskiwać energię?
7. Wybierz kartę symbolizującą coś, co w sobie cenisz. Jak ta cecha lub umiejętność przejawia się w Twoim codziennym życiu?
8. Wybierz trzy karty: „to, co mam w sobie”, „to, co daje mi otoczenie” i „to, po co mogę sięgnąć, kiedy tego potrzebuję”. Przyjrzyj się swojej mapie zasobów.
9. Wybierz kartę, która najbardziej Cię przyciąga, i potraktuj ją jako początek procesu twórczego. Dorysuj, domaluj, dopisz słowa lub stwórz wokół niej kolaż pokazujący Twoje zasoby.
10. Wybierz kartę, którą chciałabyś/chciałbyś zachować jako przypomnienie o swoim zasobie. Nadaj jej własny tytuł, zdanie lub metaforę, do której możesz wracać.



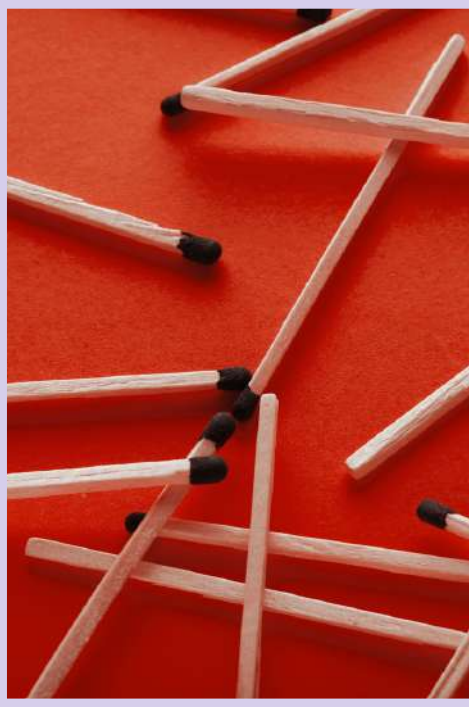




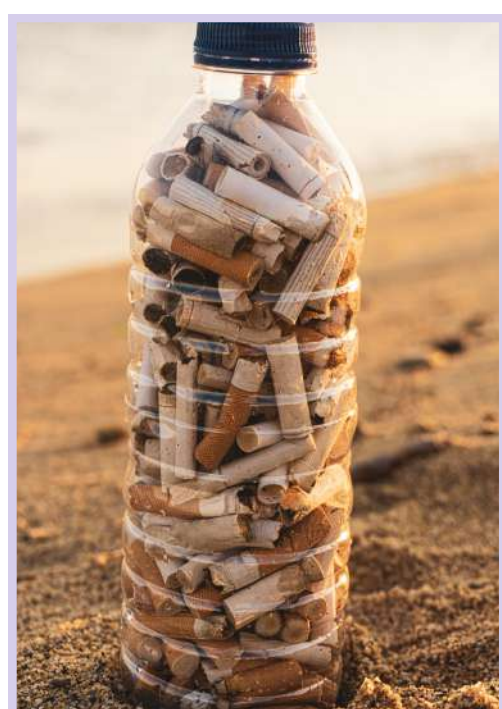
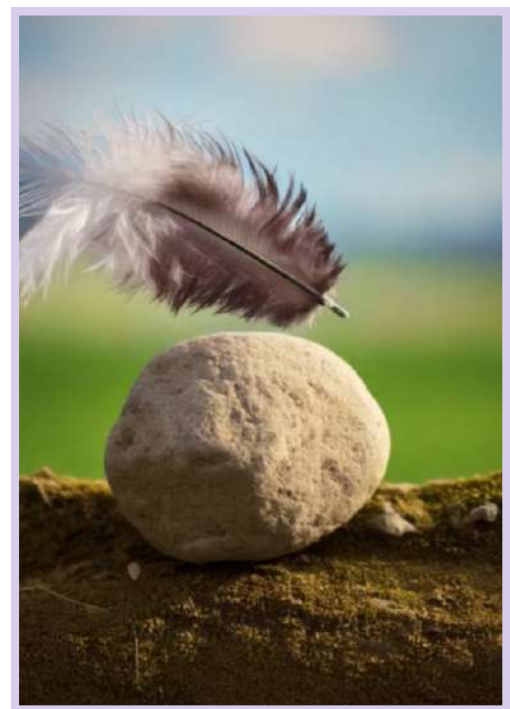
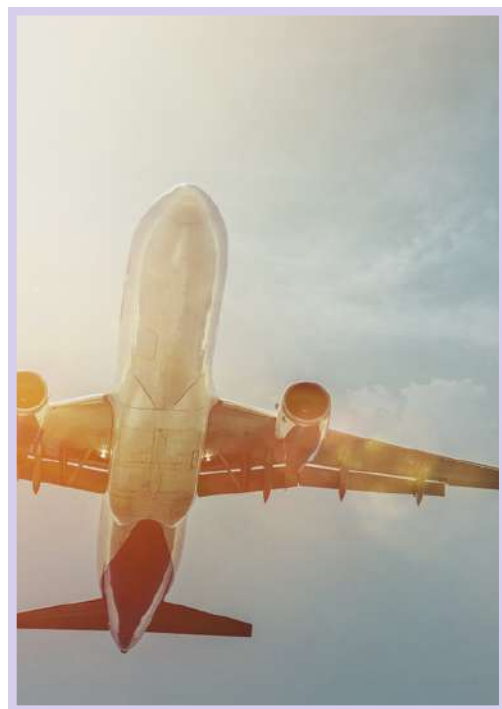


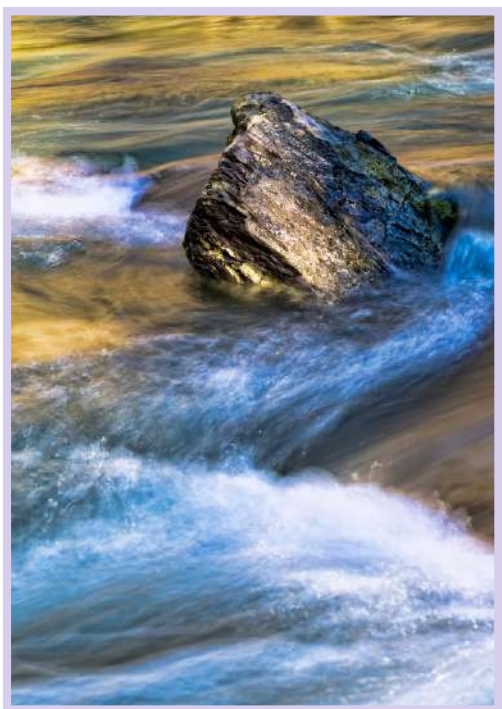
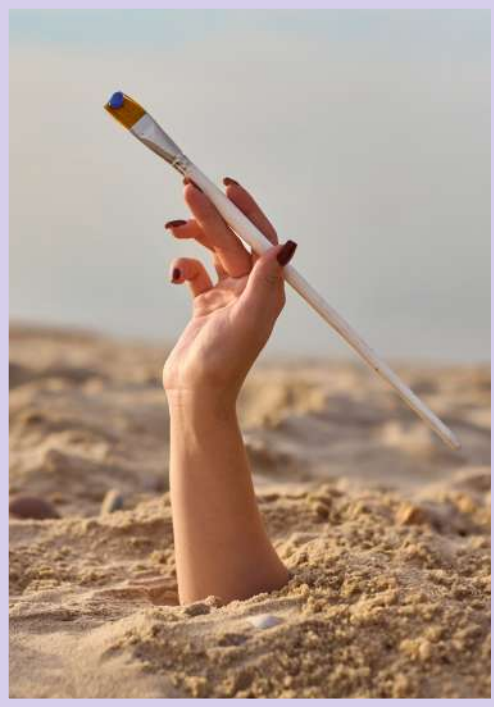


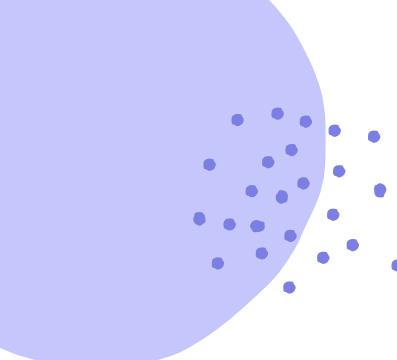






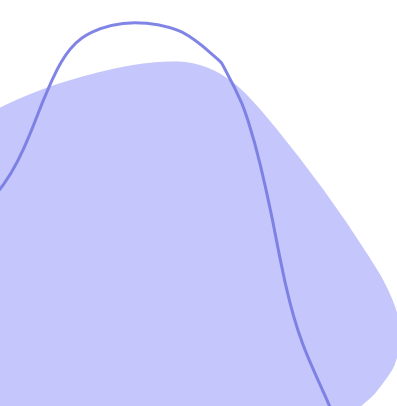






ZABIERZ ZE SOBĄ TO, CO BYŁO DLA CIEBIE WAŻNE

DZIĘKUJĘ, ŻE SIĘGASZ PO TEN MATERIAŁ. ŻYCZĘ
CI DOBREJ, UWAŻNEJ PRACY Z KARTAMI.



© 2026 Iwona Deda | Instytut Psychoedukacji i Arteterapii
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Materiał został udostępniony bezpłatnie do użytku własnego
oraz do pracy z pacjentami, klientami i uczestnikami podczas
spotkań indywidualnych i grupowych.

Materiał nie jest przeznaczony do dalszego
rozpowszechniania, odsprzedaży, publikowania ani włączania
w całości lub we fragmentach do własnych materiałów,
produktów lub publikacji bez zgody autorki.

