

*Шебанова Віталія Ігорівна, доктор психологічних наук,  
професор кафедри практичної психології  
Херсонського державного університету (м. Херсон)*

## **МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ**

Впродовж тривалого часу (з 2013 р. і до нині) доросле та дитяче насилля України знаходиться у травматичній ситуації – в ситуації військової агресії. Суспільство переживає такі події, що порушують базове почуття безпеки, являють собою загрозу здоров'ю та життю, викликають почуття безпорадності, жаху та руйнують звичайний плін життя та життєконструювання. Беззаперечно, що осторонь не залишається ніхто – ні ті, хто ризикує життям на полі бою; ні ті, хто чекає своїх відважних та шляхетних захисників вдома; ні ті, хто вимушені покинути власні домівки та шукати інше житло, місце роботи, навчання...; ні ті, хто слідкує за новинами;... і навіть ті, хто, як би відсторонюються від всього, що відбувається – все рівно залучені у суспільно-політичні процеси і трансформації, що відбуваються нині в Україні. Саме тому необхідність психологічної допомоги дорослим, дітям, родинам – набуває практично загально масштабу. Це і потребує застосування таких інструментів психологічної допомоги особистості, що перебуває у складних життєвих обставинах (та/або знаходиться в умовах хронічного стресу та/або має посттравматичні стресові розлади), які б дозволяли ефективно та у максимально короткі терміни здійснити діагностику та корекцію її психічних станів, смислів, ціннісних орієнтацій, поведінки, стосунків з оточуючими; допомогли б знайти вихід з кризової ситуації; розкрили б ресурси життєздійснення особистості у період її трансформацій. Одним з таких інструментів роботи є метафоричні асоціативні карти.

Метафоричні асоціативні карти (МАК), які також називають проєктивними або психотерапевтичними картами, з'явилися у 70-80 роки ХХ сторіччя як спеціальний психодіагностичний та психокорекційний (психотерапевтичний) інструмент у професійній психологічній практиці, в т.ч. у діяльності ведучого психологічних груп – для «розігріву» групи, встановлення довірчих відносин між членами групи, для діагностики актуальних потреб групи та ін. (І. Васильєва, І. Венщикова, Т. Д. Зінкевіч-Євстигнеєва, Р. В. Кадиров, Г. Кац, В. Кіршке, О. І. Копитін, К. Крюгер, І. В. Кулікова, Г. І. Малейчук, Є. Р. Морозовська, Е. Мухаматуліна, О. М. Нікітіна, Н. І. Оліфірович, В. Р. Пешковська Т. В. Скорабач, Р. М. Ткач, У. Халкола, В. І. Шебанова та ін.).

Асоціації, які виникають у людини під час описування карти та коментарів до них, виявляють актуальні стани, переживання і потреби, дозволяють виявляти основні страхи та бажання, внутрішні конфлікти, визначати особистісні риси, життєві стратегії та цілі, особистісний сенс минулого досвіду, «побачити» ресурси (як внутрішні, так і зовнішні). Метафоричні асоціативні карти через метафору (асоціації) дозволяють швидко отримати доступ до психотравмуючої ситуації, що з одного боку, допомагає виявити незавершені внутрішні процеси, а з іншого боку, – уникнути додаткової ретравматизації. Крім того, МАК створюють безпечний контекст для пошуку та моделювання рішення, запускають внутрішні процеси самоцілення та пошуку свого унікального шляху виходу з кризової життєвої ситуації.

Асоціативні карти як психодіагностичний та психокорекційний (психотерапевтичний) інструментарій, мають наступні переваги:

– створюють умови (безпечну, довірчу та комфортну обстановку) для саморозкриття, самовираження, самопізнання і більш ефективної соціалізації в групі, в індивідуальному консультуванні або в парі (в сімейному консультуванні);

– можуть застосовуватися при роботі з людьми з різними потребами та різним рівнем розвитку (починаючи від дітей 4-5 років та закінчуючи особами похилого віку);

– дозволяють знизити захисні бар'єри психіки, «оминути» раціональну частину мислення та отримати доступ до ресурсів несвідомого, «вивести» глибинний (неусвідомлений) матеріал на поверхню (кажучи метафоричною мовою – допомагають «вийти зі своєї шкаралупи» та «розбити лід» у тривожній ситуації), що створює умови для емоційної регуляції;

– доступні, зручні та економічні у використанні;

– допомагають реалізувати діалог між внутрішнім і зовнішнім, забезпечують гнучкість і глибину інформації, що отримується;

– активізують праву півкулю, яка відповідає за інтуїцію та творчий підхід до життя, «запускають» різноманітні асоціації, фантазію, і творчу спонтанну активність, що призводить до несподіваних інсайтів;

– в індивідуальному консультуванні можуть використовуватися як «фігури заступників» при роботі терапевт-клієнт один на один (під час гештальт-терапії, сімейних розстановок тощо).

*У професійній психологічній практиці, МАК – це насамперед, проєктивна методика, яка заснована на феномені проєкції та дозволяє виявити глибинні індивідуально-психологічні особливості особистості, які недоступні безпосередньому спостереженню. З цього випливає, що важливим є не той смисл, який спочатку був закладений автором (дослідником, художником) у картинку, а той душевний відгук, який виникає у кожній конкретній людини на ту чи іншу картинку (або на ті чи інші слова та словосполучення). В одному зображенні різні люди бачать зовсім різні ситуації, приписують «героям» (дійовим особам сюжету) абсолютно різні якості, властивості, прагнення, бажання, мотиви вчинків (часто протилежні). Інакше кажучи, у відповідь на стимул кожний респондент пред'являє свій внутрішній смисл актуальних переживань. Більш того, навіть у одного й того ж клієнта у різні періоди його життя асоціації, контекст тієї чи іншої*

тематики та тлумачення того, що він бачить на зображенні, щоразу буде відрізнятися. З цієї точки зору колода асоціативних карт невичерпна – кількість комбінацій тематики для психологічної опрацювання нескінченна.

Під час тренінгової роботи або індивідуальної психокорекційної терапії задля нормалізації психологічного стану особистості, подоланню травматичного стану та різних криз життєвого шляху особистості, знаходженню шляхів розв'язання проблеми, пошуку ресурсів – можуть застосовуватися різні набори карт, наприклад: «Соре» (Подолання) (О. Аялон), «Чарівна скринька» (І. Васильєва), «Азбука вашої любові» (І. Веншікова), «Скринька доброго чарівника» (Т. Д. Зінкевіч-Євстигнеєва, І. В. Кулікова), «Майстер казок», «Таємниці жіночої сили» (Т. Д. Зінкевіч-Євстигнеєва), «12 Архетипів» (Р. В. Кадиров, Т. В. Скорабач) [8], «Вікна і двері», «Перехресні стежки» (Г. Кац, Е. Мухаматуліна), «Вона» (К. Крюгер), «Графічні карти» (О. М. Нікітіна, В. Р. Пешковська), «Проектні казкові карти» (Н. І. Оліфіровіч, Г. І. Малейчук), «Доктор казка» (Р. Ткач), «Спектрокарти» (У. Халкола, О. Копитін), «Парус щастя» (В. І. Шебанова) та ін.

У роботі з сім'єю (сімейною системою) можуть бути використані як набори, які зазначені вище, так і портретні колоди карт «Сімейний альбом», «Фейсбук» (О. Р. Морозовська), у яких презентовані портрети осіб від немовлят до людей похилого віку з будь-якими виразами обличчя (радість, щастя, надія, смуток, страх, напруження, недовіра, втома тощо); «Життя як диво», «Маленькі радощі», «Бути. Діяти. Володіти» (Е. Морозовська), «101 гра з казковими героями» (І. Васильєва) та ін. За допомогою карт (вікових і емоційних портретів) учасник групи (клієнт) спільно з психологом можуть розглядати будь-які відносини, обираючи ті чи інші карти на роль заступників себе та інших учасників тих стосунків які є для нього значущими та/або проблемними,

Достатньо часто при усвідомленому виборі карти власного «Я» люди обирають карту з зображенням людини іншої статі, віку, кольору шкіри,

тобто психолог не завжди може зрозуміти, на чому ґрунтується такий вибір. Але навіть якщо цей вибір, на думку фахівця, є очевидним, то все одно психологу необхідно уточнити в учасника групи (клієнта), які риси «портретної людини» (людини на карті) значущі, важливі для нього. Іншими словами, що він хоче розповісти про себе та Іншого при виборі тієї або іншої карти. На основі якої саме схожості був зроблений цей вибір: зовнішності? стилю одягу? аксесуарів? атрибутів? виразу обличчя? У разі поєднання «карти зі словами» характеристикою схожості часто наділяється зміст послання.

При виборі карти «наосліп» принцип прояснення ставлення до себе або Іншого зберігається такий же (спочатку людина просто описує карту, а потім встановлює асоціації відповідно до завдання).

При використанні МАК під час психокорекційної роботи можливі різні варіанти пред'явлення та вибору карт:

1. У тих випадках, коли психолог пропонує усвідомлений вибір карти, то всі карти розкладаються лицевою стороною вгору.

Сприйняття карти (і художнє оформлення) пов'язане з координацією різних сенсорних систем, появою різноманітних асоціацій, з цілісним образом карти або якоюсь її частиною. При цьому, «оживають» спогади та «запускаються» процеси творчої уяви, формуються нові уявлення, «відкриваються» шляхи вирішення проблем. При усвідомленому виборі учасник (клієнт) змушений певним чином «вбудовувати» об'єкт сприйняття в систему індивідуальних значень, співвідносити карту зі своїм досвідом і потребами. У цьому, на нашу думку, організуюча або інтегруюча функція МАК.

2. У тих випадках, коли психолог пропонує неусвідомлюваний вибір карти (так званий вибір «наосліп»), то карти лежать «сорочками» догори.

3. Можливі вправи, в яких застосовується обидва варіанти – як усвідомлюваний, так і неусвідомлюваний вибір карти.

Варіант усвідомленого вибору карт більш безпечний, тому що передбачає більший контроль над ситуацією та відповідно знижує тривогу. Саме тому на початкових стадіях роботи перевага віддається цьому варіанту. Водночас вибір карт «наосліп» зазвичай сприймається клієнтами як можливість «покластися на долю», «отримати знак згори» тощо. Це привносить до роботи відчуття гри, створює інтригу, вабить загадковістю.

Отже, МАК у поєднанні з їхньою доступністю для дітей та дорослих, є цінним інструментом для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і педагогів задля вирішення найрізноманітніших проблем. Відповідно, МАК можуть стати складовою частиною психокорекції та психотерапії при роботі з проблемами самого широкого кола, в т.ч. для відновлення психічного та фізичного здоров'я і нормалізації психічного стану особистості у травматичній ситуації. Це можливо завдяки тому, що метафоричні асоціативні карти під час виконання вправи дозволяють людині отримати доступ до пригнічених (витіснених) почуттів та болісних переживань, усвідомити їх, знову прожити, висловити (відреагувати) і тим самим звільнитися від їхнього тиску. Зауважимо, що суттєві можливості варіювання форм і варіантів вправ на основі метафоричних асоціативних карт дозволяють фахівцям проявити свій талент і вміння як щодо творчого і емоційного розвитку особистості, так і для відновлення тілесності (як основи фізичного і психічного здоров'я). У нашому практичному керівництві [1] наведені різноманітні варіанти вправ на основі МАК, які пропонуємо використовувати для надання психологічної допомоги дорослим та дітям у травматичній ситуації.

### **Список використаних джерел**

1. Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переизбытка «Парус мечты». Практическое руководство / В. И. Шебанова. – Херсон : ИП Вишемирский В. С., 2014. – 394 с.