

УДК 159.964

Опаріна Т. М.

група 3541з, Національний університет кораблебудування імені адмірала  
Макарова (Миколаїв), oparina820@gmail.com

Ткаченко А. В.

викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Національний  
університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Миколаїв),  
ya.nastasiya91@yandex.ua

### **СУТНІСНИЙ АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ В ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

*У статті розглядаються психологічний проєктивний метод роботи з клієнтами. Метафоричні асоціативні карти (МАК) набули широкого вжитку в межах психологічної та психотерапевтичної допомоги. Досліджено ефект даного методу і механізми психіки, за рахунок яких він досягається. Наведено основні способи використання Метафоричних карт.*

**Ключові слова:** *метафоричні асоціативні карти, психологія, психотерапія, несвідоме, підсвідоме.*

*The article deals with the psychological projective method of working with clients. Metaphorical associate cards (MAC) or (Inner active cards) (IAC) have been widely disseminated within the framework of psychological and psychotherapeutic assistance. The author analyzes what effect this method has and by what mechanisms of the psyche it is achieved. The main ways of using metaphorical cards are also given.*

**Keywords:** *metaphorical associative cards, psychology, psychotherapy, unconscious, subconscious.*

На сучасному етапі в практичній психології та психотерапії набули широкого використання проєктивні методи роботи. Одним із популярних проєктивних методів є терапія Метафоричними асоціативними картами (МАК).

**Актуальність** дослідження обумовлена суттєвим діапазоном завдань, які вирішує використання МАК. Робота з метафоричним асоціативними картами допомагає вирішити проблеми в особистому житті, проблеми сімейних відносин між батьками та дітьми, міжособистісні і внутрішньоособистісні конфлікти, почуття провини, труднощі в бізнесі, страхи, невпевненість в собі, залежності, фінансові проблеми; проблеми пов'язані із патологічною втомою, психосоматичними захворюваннями, проблеми у взаєминах у колективі, образи, стрес, труднощі в особистісному розвитку, зростанні та розкритті свого потенціалу, тощо.

**Метою** статті є здійснення якісного аналізу використання методу МАК в практичній психології та психотерапії.

Досягнення поставленої мети вимагає від дослідників вирішення наступних **завдань**:

- проаналізувати сутність методу МАК;
- з'ясувати та описати історичні корені появи МАК;
- охарактеризувати основні проблеми, які можна вирішити за допомогою МАК;
- описати основні різновиди колод МАК;
- здійснити диференціацію колод МАК в залежності від призначення.

В умовах сучасного динамічного світу та зростання загального рівня тривожності суспільства, метод терапії МАК набуває великої популярності. Даною проблематикою займаються як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. Серед українських вчених можна назвати К. Малютіну, О. Тараріну, Н. Рубель та ін. Все більше психологів та психотерапевтів звертається до даного методу, як до одного із найбільш екологічних.

Аналіз визначеної проблематики доцільно почати із визначення основних понять. *Метафоричні асоціативні карти* – це набір картинок завбільшки з гральну карту або листівку, що зображують людей, їх взаємодію, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні картини, тощо [4].

Варто зазначити, що окремі колоди можуть поєднувати слово і малюнок. Таким чином, створюючи різні кореляції, досягається смислова гра; змінюючи

різні контексти, стає можливим більш глибоко і детально дослідити актуальну проблему клієнта.

Важливим аспектом у дослідженні терапевтичного методу МАК є аналіз історії появи карт. У 1975 році канадський мистецтвознавець і художник Елі Раман, бажаючи винести мистецтво з галерей і наблизити його до людей, створив першу колоду карт під назвою «О» або «ОН» (від англ. – здивування). У 1983 році психотерапевт Моріс Егетмейєр розгледів в картах «О» інструмент, за допомогою якого можливо підштовхнути клієнта до відвертої розмови про себе і свої проблеми – так виникли Метафоричні асоціативні карти [3].

Принцип роботи метафоричних карт заснований на глибинній психології К. Г. Юнга, який виділяв 3 рівня особистості: Я (свідомий рівень), особисте несвідоме і колективне несвідоме [1].

На рівні Я (рівень свідомості) знаходиться наш свідомий розум – думки, почуття, спогади, які ми можемо «назвати словами», вони очевидні, на поверхні і легко доступні. При цьому Юнг, як і сучасні вчені, вважав, що свідомості доступна не вся інформація, яку ми отримуємо від органів сприйняття. Частина інформації нами не усвідомлюється, але впливає на поведінку, прийняття рішень, на вибір, на те, як складаються стосунки з оточуючими людьми [1].

На рівні свідомості ми отримуємо доступ приблизно до 1% від всієї інформації, яку отримують наші органи чуття із зовнішнього світу і від усіх систем організму [1].

Область несвідомого зберігає в собі інші 99% інформації і є основою для інтуїтивних рішень, осяяння, прямого осягнення. «Мовою» несвідомого як раз і є символи, образи, асоціації [1].

Універсальні символи, зрозумілі нам на інтуїтивному рівні, які не залежать від особливостей розвитку людини, освіти чи віку – це так званий рівень колективного несвідомого. Наприклад, кожному зрозуміло, що таке «воїн» або «джентльмен». Досить лише почути, щоб виникли сотні асоціацій, пов'язаних із ними.

Також, безумовно, є рівень нашого особистого несвідомого, у котрому збираються образи, асоціації та символи, які пов'язані з власним досвідом.

Зі сприянням мови символів і асоціацій, ми можемо звертатися до своєї підсвідомості та вирішити абсолютно будь-яке складне питання, надати змогу «увімкнути» в собі талант і натхнення, вийти з кризи, запустити внутрішнє джерело ресурсів, а також розширити межі уявлення про себе.

Метафоричні асоціативні карти є універсальним інструментом, який надає доступ до всіх 100% ресурсів психіки – свідомості і несвідомого одночасно. Метафори, в тому числі і візуальні, дозволяють стикнутися зі своїм внутрішнім світом, навчитися легко орієнтуватися в ньому, дозволяють створити своєрідний міст між ресурсами психіки і реальністю, завдяки чому ми можемо активно впливати на якість життя і стосунків і навіть формувати сценарії долі [1].

Карти звертаються до символів і образів, до асоціацій і метафор, які допомагають побачити несподівані рішення в складних ситуаціях, подивитися на себе, свої відносини з близькими і на своє життя з іншого боку, побачити нові можливості [1].

Використання МАК дозволяє: побачити нові аспекти свого життя; знайти рішення складних життєвих питань; розв'язати гострі конфлікти; активувати внутрішні ресурси; розкрити свій творчий потенціал; поглянути на себе і світ навколо під новим кутом зору; поліпшити відносини з близькими людьми.

На сучасному етапі існує велика кількість різноманітних колод МАК, кожна із яких має своє призначення та сферу застосування.

Виділяють різні колоди за типами зображень [1]:

– портретні, для роботи з ролями і суб-особистостями, для роботи з внутрішньо особистісними станами (німецька колода Persona, Personita, Alter EGO К. Довлатова);

– об'єктні, для роботи з асоціативними рядами, що дозволяють здійснювати різні переходи, дозволяють прокласти в свідомості шлях, для зміни актуального стану («Шляхи і дороги», «Вікна і двері», «Мости», виробництво «Генезис»);

– абстрактні, для роботи з травмами і ресурсними станами (Portals, ЕССО, «Із скриньки минулого»);

– сценарні, для роботи зі сценаріями відносин, долі, активацією ресурсних станів, роботою по досягненню цілей і мрії («Майстер казок», «Скринька доброго чарівника», MORENA, SAGA).

Варто зазначити, що на сучасному етапі німецька колода «Ох» вважається універсальною і може бути використана для вирішення більшості запитів.

До основних способів використання метафоричних асоціативних карт можна віднести:

1. Відкритий: (карти, що подаються клієнту догори зображеннями, знижують тривогу) спосіб є найкращим і безпечним для клієнтів. Карти хаотично розкладаються на столі (або на підлозі). Вдивляючись в зображення, клієнт вибирає ті картинки, які найбільш вразили його.

2. Закритий: карти розкладаються «сорочкою» догори. Клієнт вибирає будь-яку з них. Попередньо (за бажанням) він може задати собі питання, пов'язане з проблемою або з її рішенням. Розгортаючи карту картинкою до себе (контакт з несвідомим) він намагається знайти відповідь на своє питання. В іншому варіанті клієнт бере карту (ні про що не думаючи), і, побачивши зображення, самостійно інтерпретує її (наприклад, розповідає казку).

3. Комбінований: спочатку пропонується зробити вибір карти увідкриту (усвідомлене ставлення до своєї проблеми), потім витягти кілька картинок наосліп. Можливий закритий вибір зображення і відкритий вибір слова [2].

В якості висновку, варто зазначити, що сучасна психологічна практика досить швидко розвивається і набуває нових методів психологічного консультування та терапії. Використання МАК є порівняно новим, але дуже перспективним методом. У першу чергу через свою екологічність, швидкість, зручність та безпечність для клієнта.

Таким чином в ході дослідження було досягнуто основної мети та виконано усі поставлені завдання.

### **Список використаних джерел**

1. Казимова Р. Метафорические ассоциативные карты / Р. Казимова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.all-psy.com/stati/detail/4432/1/>. – 21.01.2016. – Загл. с экрана.

2. Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy-practice.com/publications/na-prieme/printsiyu-i-sposoby-ispolzovaniya-assotsiativnykh-kart-v-psikhologii-i-psikhoterapii/>. – 19.06.2015. – Загл. с экрана.

3. Рассказова Е. История метафорических ассоциативных карт / Е. Рассказова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://professional.ru/Soobshchestva/psi-faktorvzglyad/istorija-metaforicheskikh-assotsiativnyh-kart/>. – 08.12.2015. – Загл. с экрана.

4. Рассказова Е. Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе практического психолога / Е. Рассказова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/15482/>. – 29.11.2013. – Загл. с экрана.