

*Марина Міщенко*

*Уманський державний педагогічний університет*

*імені Павла Тичини*

*викладач кафедри психології*

## **МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

Під час консультацій практичному психологу буває дуже складно зрозуміти глибинні причини того, що привело людину до таких наслідків. Це пов'язано з тим, що людина може перебувати в депресивному стані, їй складно розповісти про свою проблему або ж здається, що причина криється в іншому. Але, щоб допомогти людині, практичному психологу важливо знайти саме першопричини, щоб надати дієву психологічну допомогу, а не тільки покращити психічний стан. З цією метою, він намагається зрозуміти, що криється в підсвідомості людини, але розібратися в цьому буває не просто. У таких випадках на допомогу приходять метафоричні асоціативні карти, які є ефективним дієвим інструментом в роботі практичного психолога. Робота з проектними картами звертає клієнта до його підсвідомості, пропонуючи самому розібратися в ситуації, яка відбувається.

Метафоричні асоціативні карти – це набір картинок, що зображують людей, їх взаємодію, життєві ситуації, пейзажі, тварини, предмети побуту, абстрактні картини. Деякі набори карт поєднують картинку з написом, інші включають окремо карти з картинками і карти зі словами. Метафоричні асоціативні карти дозволяють здійснити обхід раціонального мислення, зняти захист і внутрішній опір, створити умови для діалогу між зовнішнім і внутрішнім світом людини, допомагають реконструювати травматичну подію, сформулювати і висловити її словами, або вербалізувати, що саме по собі дає терапевтичний ефект.

В одному і тому ж зображенні різні люди побачать абсолютно різні образи, і у відповідь на цей стимул (візуальний образ) кожен винесе свій внутрішній зміст актуальних переживань. Більш того, в різні періоди життя і в контексті різних тем асоціації і тлумачення того, що відбувається на зображенні

будуть відрізнятися навіть у одній і тій же людині. Метафоричні асоціативні карти дозволяють швидко і наочно отримати необхідний обсяг інформації для якісної роботи з клієнтом, діагностувати його проблему, прояснити і усвідомити актуальні переживання і потреби клієнта, його незавершені внутрішні процеси. карти наочно демонструють картину будь-яких міжособистісних відносин або картину взаємин людини з будь-якими ідеями і образами з його зовнішньої або внутрішньої реальності. Використання карт для звернення до психотравмуючої ситуації через метафору дозволяє уникнути додаткової ретравматизації і створює безпечний контекст для пошуку і моделювання вирішення своєї проблеми. карти запускають внутрішні процеси самоцілення і пошуку свого унікального шляху виходу з кризи, робота з картами вражає глибиною діагностики і швидкістю терапії.

Метафоричні асоціативні карти є унікальною проєктивною методикою для роботи з різною проблематикою як індивідуально, так і в груповому режимі з найширшим спектром застосування, від психотерапії до сімейної гри, від бізнесу до театру. карти стимулюють творчий потенціал і комунікацію, а також можуть використовуватися в якості гри. Процес навчання використанню карт простий і доступний не тільки кваліфікованим фахівцям. Розглянемо метафоричні асоціативні карти та сферу їх застосування.

1. карти «PERSONA». Включають в себе дві колоди карт: 1-а складається з карт із зображенням осіб різних людей, 2-а колода зображає можливі схеми взаємодій всередині будь-якої людської системи. карти допомагають виявити внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти клієнта і знайти для них оптимальні рішення.

2. карти «TANDO». Ілюструють сцени з життя пар, які символізують почуття, потреби, конфлікти і ресурси, що виникають в їх відносинах. карти відображають різні етапи цих відносин: закоханість, пристрась, туга, конфлікти, ревності, страх, біль, відчуженість та ін. У колоду входять 99 карт-картинок і 44 карти-знаки, які вказують напрямок руху для зцілення відносин або позначають перешкоди, що виникають на їх шляху.

3. Карты «ОН». Складається з 88 карт, що позначають різні життєві ситуації і 88 карт із зображеннями, що розкривають можливий зміст цих ситуацій. Поєднання цих двох колод дозволяє прояснити неусвідомлювані мотиви поведінки людини в різних проблемних ситуаціях і знайти внутрішні ресурси для їх вирішення. Ці карти є ефективним інструментом, що допомагає отримати доступ до несвідомого клієнта.

4. Карты «СОРЕ». Зображують у символічній формі травматичні і стресові ситуації і способи їх вирішення. Карты запускають внутрішні процеси самоцілення і пошуку свого унікального шляху виходу з кризи.

Таким чином, метафоричні асоціативні карти – це карти, які формують своє власне «метафоричний напрямок», можуть бути використані в роботі практичного психолога, відкриваючи нові можливості для творчості, створюючи нескінченний простір для гри уяви і розкриття внутрішнього потенціалу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дмитриева Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии / Н. В. Дмитриева, Н. В. Буравцова. – Новосибирск, 2015. – 228 с.

2. Морозовская Е. Р. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е. Р. Морозовская. – Одесса, 2013. – 112 с.

3. Фабричева М. Метафоричні асоціативні карти як можливість читати несвідоме [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fabricheva.com.ua/elektronnye-knigi/metaforichni-asociativni-karti-yak-mozhlyvist-chitati-nesvidome>