

Ткаченко А. В.

викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Миколаїв, Україна), ya.nastasiya91@yandex.ua

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ (МАК) В ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

В статті розглядається психологічний проєктивний метод роботи з клієнтами. Метафоричні асоціативні карти (МАК) набули широкого вжитку в межах психологічної та психотерапевтичної допомоги. Автор аналізує який саме ефект має даний метод і за рахунок яких механізмів психіки він досягається. Також наводяться основні способи використання метафоричних карт.

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

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).

МАК є ефективною методикою, що дозволяє практично миттєво отримати доступ до несвідомого клієнта, розкрити суб'єктивні причини поведінки людини, мотиви та переконання на більш глибоких шарах підсвідомості [2].

Метафоричні асоціативні карти – це набір картинок завбільшки з гральну карту або листівку, що зображують людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні картини, тощо [2].

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.

Особливістю методу є те, що не має значення, що саме зображене на картинці. Кожен клієнт, пропустивши це зображення через свою «сенсорну призму» побачить там свій власний внутрішній світ.

Більш того, в різні періоди життя і в контексті різних тем асоціації і тлумачення того, що відбувається на зображенні будуть відрізнятися навіть у однієї і тієї ж людини. З цієї точки зору колода асоціативних карт невичерпна: кількість комбінацій тем роботи і картинок нескінченне. 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 [2].

У нашого розуму є «список перевірки», який він видає у відповідь на будь-яке питання. Перші думки, які приходять в голову – це соціально схвалені або соціально значимі рішення. Або ж кимось нав'язані чи стереотипи, що міцно тримаються у свідомості. І коли питання задаються безпосередньо, в лоб, розум спочатку пробігається з цього списку – а нічого нового в ньому немає. Нових, яскравих рішень, інсайтів, відкриттів – немає. Свідомий розум консервативний, йому складно шукати нове і виходити із зони комфорту [3].

Нові, нестандартні відповіді знаходяться у несвідомому. Це глибинний шар психіки, тому дістатись до нього дуже важко. Потрібна велика майстерність психотерапевта, довіра клієнта та спеціальні методи роботи. Серед таких найбільш ефективними є ігри, метафори, асоціативні методи. Саме завдяки таким екологічним способам стає можливим обійти свідомість та «ввімкнути» несвідоме. Головним в цьому є безпечність для клієнта.

Використання МАК у психологічній терапевтичній практиці:

- дозволяють обійти внутрішній опір і раціональне мислення шляхом зниження свідомої цензури;
- прибирають внутрішнє напруження і опір.
- створюють атмосферу безпеки і довіри;
- дозволяють швидко і наочно отримати необхідний обсяг інформації для якісної роботи з клієнтом і глибоко діагностувати його проблему;

- дозволяють наочно побачити картину будь-яких міжособистісних відносин;
- показують картину взаємин людини з будь-якими ідеями і образами з його зовнішньої або внутрішньої реальності, створюючи діалог між його зовнішнім і внутрішнім світом;
- дозволяють прояснити і усвідомити актуальні переживання і потреби клієнта, його незавершені внутрішні процеси;
- дозволяють моделювати процеси минулого і майбутнього, працювати з лінією часу;
- дозволяють звернутися до психотравмуючої ситуації клієнта через метафору, і тим самим уникнути його додаткової ретравматизації.
- дозволяють клієнту проговорити і усвідомити свої почуття і переживання, що саме по собі має терапевтичний ефект (вербалізація проблеми);
- терапія швидка та ефективна;
- створюють безпечний для клієнта контекст пошуку та моделювання рішення;
- запускають внутрішні процеси самозцілення клієнта;
- запускають процеси пошуку свого унікального шляху виходу з кризи;
- дозволяють використовувати нескінченну кількість комбінацій і тем при роботі з одним і тим же клієнтом в різні періоди психотерапії [2].

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 найбільш вразили його картинки.

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 у відкрити (усвідомлене ставлення до своєї проблеми), потім витягти кілька картинок наосліп. Можливий закритий вибір зображення і відкритий вибір слова [1].

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. В першу чергу через свою екологічність, швидкість, зручність та безпечність для клієнта.

Література

1. **Дмитрієва, Н. В.** Принципы и способы использования ассоциативных карт в психологии и психотерапии [Электронный ресурс] / Н. В. Дмитриева, Н. В. Буравцова // ООО «Пси-практис». – Режим доступа: <https://psy-practice.com/publications/na-prieme/printsipy-i-sposoby-ispolzovaniya-assotsiativnykh-kart-v-psikhologii-i-psikhoterapii/>. – Загл. с экрана.

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

3. **Скребейко, О.** Метафорические ассоциативные карты в работе с собой и другими [Электронный ресурс] / О. Скребейко // Жить интересно! – Режим доступа: <http://interesno.co/mag/429b21cd5759>. – Загл. с экрана.

References

1. Dmitrieva N. V., Buravcova N. V. Principy i sposoby ispol'zovaniya asociativnykh kart v psihologii i psihoterapii (Principles and methods of using associative maps in psychology and psychotherapy). ООО «Psi-praktis». Available at: <https://psy-practice.com/publications/na-prieme/printsipy-i-sposoby-ispolzovaniya-assotsiativnykh-kart-v-psikhologii-i-psikhoterapii/>. (Accessed 19 July 2015).

2. Rasskazova E. Metaforicheskie asociativnye karty kak instrument v rabote prakticheskogo psihologa (Metaphorical associative maps as a tool in the work of a practical psychologist). Psihologi na b17.ru (Psychologists on b17.ru). Available at: <https://www.b17.ru/article/15482/>. (Accessed 29 November 2013).

3. Skrebejko, O. Metaforicheskie asociativnye karty v rabote s soboj i drugimi (Metaphorical associative maps in work with themselves and others). Zhit' interesno! (To live interesting!). Available at: <http://interesno.co/mag/429b21cd5759>. (Accessed 25 April 2014).

Tkachenko A. V., Instructor of the Department of Social and Humanitarian Sciences, Educational and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), ya.nastasiya91@yandex.ua

Using metaphorical associate cards (MAC) in practical psychology

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.

Ткаченко А. В., преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Учебно-научный гуманитарный институт Национального университета кораблестроения имени адмирала Макарова (Украина, Николаев), ya.nastasiya91@yandex.ua

Использование метафорических ассоциативных карт (МАК) в практической психологии

В статье рассматривается психологический проективный метод работы с клиентами. Метафорические ассоциативные карты (МАК) получили широкое распространение в рамках психологической и психотерапевтической помощи.

Автор анализирует какой именно эффект имеет данный метод и за счет каких механизмов психики он достигается. Также приводятся основные способы использования метафорических карт.

Ключевые слова: *метафорические ассоциативные карты, психология, психотерапия, бессознательное, подсознательное.*