УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.2

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ У РОБОТІ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ

Бородулькіна Тетяна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Запорізька політехніка»
https://orcid.org/0000-0002-7793-0412
Web of Science ResearcherID: AAX-2693-2020 (https://www.webofscience.com/wos/author/record/2065285)

У статті досліджено проблему застосування метафоричних асоціативних карт (МАК) у роботі з психологічною травмою, зокрема травмою, спричиненою війною. На основі здійсненого теоретичного аналізу та власного практичного досвіду автора сформульовано ключові особливості застосування МАК у роботі з психологічною травмою, а саме: для повноцінного зцілення від психологічної травми роботи тільки з МАК недостатньо, тому що обговорення зображення здійснюється переважно на рівні свідомості та не задіює тіло людини, робота з яким теж необхідна; застосування МАК може бути доречним на окремих етапах роботи з психологічною травмою, але це – лише частина терапевтичної програми; під час роботи з психологічною травмою припустимим є використання МАК як матеріалу для розповіді; роботу з МАК можна вважати певною кризовою інтервенцією, якщо враховувати характер запитань, які формулює психолог під час обговорення з клієнтом певного метафоричного зображення; перевагою використання МАК під час терапевтичної бесіди про травматичний досвід є створення умовно безпечного простору та екологічність; слід бути максимально обережними у використанні МАК у роботі з людьми, які пережили травматичний досвід, оскільки фактично будь-яке зображення може стати тригером та спровокувати бурхливі неконтрольовані реакції; в ситуації відсутності образів по метафоричній карті роботу з МАК можна продовжити вже як роботу з розвитку уяви та гнучкості мислення; МАК можна успішно використовувати в роботі зі смислами та екзистенційними проблемами, запитання екзистенційного змісту актуалізують, відповідно, саме екзистенційні смисли, допомагають переключити увагу людини з психічних реакцій на духовний вимір, тобто дистанціюватися від психічного до духовного; МАК є гарним інструментом (та/або) матеріалом для роботи з ресурсами людини, тобто тим, що підтримує людину та зміцнює її сили.

Ключові слова: *психологічна травма, війна, метафоричні асоціативні карти, кризова допомога, тригер, ресурс.*

Borodulkina Tetiana. Features of the application of metaphorical association cards in working with psychological trauma

The article focuses on the problem of using metaphorical associative cards (MAC) in working with psychological trauma, in particular, trauma caused by war. On the basis of the performed theoretical analysis and the author's own practical experience, the key features of the application of MAC in working with psychological trauma are formulated, namely: for full healing from psychological trauma, working only with MAC is not enough, because the discussion of the image is carried out mainly at the level of consciousness and does not involve the human body, work with which is also necessary; the use of MAC may be appropriate at certain stages of work with psychological trauma, but this is only part of the therapeutic program; when working with psychological trauma, the use of MAC as material for storytelling will be acceptable; work with MAC can be considered a certain crisis intervention, if we take into account the nature of the questions that the psychologist formulates during the discussion with the client of a certain metaphorical image; the advantage of using MAC during a therapeutic conversation about a traumatic experience is the creation of a conditionally safe space and environmental friendliness; one should be extremely careful in using MAC in working with people who have experienced a traumatic experience, since virtually any image can become a trigger and provoke violent uncontrolled reactions; in the absence

of images on the metaphorical map, the work with MAC can be continued as work on the development of imagination and flexibility of thinking; MAC can be successfully used in working with meanings and existential problems, questions of existential content actualize, accordingly, precisely existential meanings, help to switch a person's attention from mental reactions to the spiritual dimension, to distance oneself from the mental to the spiritual; MAC is a good tool (and/or) material for working with human resources, that is, something that supports a person and strengthens his strength.

Key words: *psychological trauma, war, metaphorical associative cards, crisis assistance, trigger, resource.*

Постановка проблеми. Війна в Україні та очікуваний післявоєнний період ставлять нові непрості виклики і для нашого суспільства в цілому, і для представників соціономічних професій, зокрема, для психологів та психотерапевтів. Виклики для фахівців пов'язані з наслідками тривалого стресу та з наявним як у військових, так і у цивільних, специфічним травматичним досвідом, спричиненим війною, ситуацією небезпеки та невизначеності. Фахівців з базовою психологічною освітою багато, але отримання додаткової сертифікації з військової психології, кризової допомоги, роботи з втратою, різноманітним травматичним досвідом тощо стає нагальною вимогою для тих, хто практикує як психолог-консультант та/або психотерапевт будь-якого напряму. Фактично обов'язковою зараз вимогою для кожного українського психолога є підвищення кваліфікації по роботі з психологічною травмою. На фоні зростаючого попиту на якісні психологічні послуги у сфері кризової допомоги актуальним стає пошук ефективних інструментів і технік роботи з психологічно травмованими людьми. Звичайно, в різних психотерапевтичних напрямах уже напрацьовано різноманітний досвід по роботі з психологічною травмою, в т.ч. травмою, спричиненою війною. Проте, крім загальних усталених рекомендацій, методів і програм, перевірених експериментальним шляхом, є велика кількість різноманітних коінічних інструментів, якими фахівці також користуються, керуючись власним досвідом та інтуїцією, орієнтуючись як на власні вподобання, так і на специфіку кожного конкретного випадку та індивідуальність кожної людини, з якою працюють. Одним із розповсюджених і доступних для використання інструментів роботи психолога є метафоричні асоціативні карти (далі – МАК), які часто застосовуються в психологічному консультуванні та психотерапевтичній роботі, в тому числі в роботі з психологічною травмою. Незважаючи на різноманітність та розповсюдженість МАК у професійному середовищі, вважаємо, що слід бути максимально обережним в їх використанні в роботі з травмою. МАК, як і будь-який інший інструмент, має свою сферу застосування, а також певні обмеження. Психологам важливо заздалегідь орієнтуватися в нюансах застосування МАК з клієнтами, що пережили травму, а не провокувати погіршення їхнього психічного стану легковажним використанням цього інструменту і не дискваліфікувати професію.

Метою роботи є на основі здійсненого теоретичного аналізу та власного практичного досвіду сформулювати особливості застосування МАК у роботі з психологічною травмою.

Результати дослідження. У кризовій психології є певні усталені вже уявлення про психологічну травму та орієнтири по роботі з нею на етапі зцілення та відновлення. Розглянемо можливості застосування МАК у роботі з травмою, враховуючи ці орієнтири.

Перший орієнтир – це уявлення про психологічну травму, яке існує в певній психотерапевтичній традиції та, відповідно, професійній спільноті, а також сформоване у конкретного фахівця, який безпосередньо працює з травмованими людьми. Вважаємо більш прийнятним цілісний (комплексний) підхід до розуміння травми, який передбачає задіяння на етапі зцілення і фізичного тіла, і свідомості, і психічних якостей, і духовних можливостей людини, і соціальних контактів. Так, Пітер Левін вважає, що травма – це передусім фізіо-

логічне явище [6, с. 40], і розуміє під нею «втрату або руйнування нормальних зв'язків – із самим собою, з власним організмом, своєю сім'єю, іншими людьми та оточуючим світом» [6, с. 18]. Такий погляд на травму передбачає комплексну роботу з людиною «цілком», а не тільки з якимсь її проявом чи виміром; дає можливість зрозуміти, що роботи тільки з МАК для повноцінного зцілення від психологічної травми буде недостатньо, тому що обговорення картки із зображенням фактично не задіює тіло людини; робота з МАК відбувається переважно в площині свідомості із задіянням підсвідомого та надсвідомого. Тобто розраховувати працювати з травмою тільки за допомогою МАК буде неефективно, принаймні в рамках підходу, де роботі з тілом приділяється значна увага. Як зазначає Бессел ван дер Колк, «травма – це не лише подія, яка залишається в минулому, а й відбиток, який вона залишає на нашій свідомості, нашому мозку і тілі» [4, с. 35]; «тіло нічого не забуває», що вимагає «радикальних змін наших терапевтичних підходів і переконань» у роботі з психологічною травмою [4, с. 132]. За Пітером Левіним, успішні методи зцілення від травми обов'язково мають бути спрямованими на встановлення міцного зв'язку між людиною та її організмом [6, с. 36]. З іншого боку, є психотерапевтичні підходи, які в роботі з психологічною травмою приділяють значну увагу задіянню духовного виміру людини, наприклад, логотерапія Віктора Франкла. Так, у логотерапії досліджуються духовні можливості, які залишилися у людини, незважаючи на її фізичний та психічний стан. Логотерапевтичний підхід, зосереджуючись на духовному вимірі, дає можливість виявити саме ті симптоми травми, які пов'язані з духовними проявами людини (відсутність смислу, екзистенційний вакуум, заблокованість доступу до духовного виміру та ін.). Під час роботи з цими станами можна, наприклад, застосувати МАК із зображеннями різних шляхів і доріг та орієнтовні актуалізуючі запитання: «Де Ви зараз?», «На якому етапі життєвого шляху Ви знаходитеся?», «По якій дорозі Ви зможете вийти з прірви спустошеності?» та ін. Georges-Elia Sarfati зазначає, що «в той час, коли класичні форми психотерапії ставлять собі за мету психосоціальне відновлення суб'єкта, логотерапія має намір привести суб'єкта до визначення фундаментального екзистенційного проекту, що виходить за межі психосоціального функціонування»; «психологічна травма спричиняє розрив в екзистенційному проекті»; «до специфічних страждань ПТСР додається відчуття екзистенційного вакууму»; «терапію травми можна вважати успішною з того моменту, коли вона дозволила пацієнту, який перебуває в дистресі, подолати свої симптоми і відновити певний життєвий проект» [7]. Припускаємо, що в рамках такого підходу до роботи з травмою використання МАК може бути доречним (наприклад, робота з образом свого «життєвого проекту» за допомогою МАК; для цього можуть бути в нагоді різноманітні сюжетні зображення).

Другий орієнтир – це стабільний (врівноважений) психічний стан як травмованої людини, так і фахівця, який з нею працює. Під час роботи з травмою фахівець має бути врівноваженим, професійно володіти дієвими техніками стабілізації та самодопомоги, яким він може також навчити і клієнта. Найчастіше техніки негайної стабілізації є невеличкими тілесними вправами із застосуванням певних вправ дихання та заземлення. Погоджуємося з Бессел ван дер Колком у тому, що працювати з травмою під час психотерапії «можна лише тоді, коли пацієнт почувається цілком присутнім у реальному часі й таким спокійним, упевненим і «заземленим», наскільки це можливо» [4, с. 107]. Припускаємо, що застосування МАК на цьому етапі не є доречним та необхідним, хіба що для обговорення актуального психічного стану після виконання стабілізаційних вправ та наявного стійкого ефекту, який проявлений у стабільному психічному стані. Для обговорення актуального психічного стану можна використовувати, наприклад, МАК із зображенням дерев (образ себе), рук (через аналіз психічних станів вийти на рівень активних дій).

Третій орієнтир – це уявлення про конкретні шляхи/методи зцілення від травми та наявність практичного досвіду їх застосування. У різних психотерапевтичних напрямах у лікуванні травми важливу роль відіграє клінічна (терапевтична) бесіда та можливість розповіді про травматичні спогади. Доктор Клавдія Герберт у своєму путівнику з розуміння травматичного досвіду зазначає, що «для того, щоб зцілитися, про пережите потрібно розповісти» і ця розповідь «має бути повною до найменших деталей»; «для того, щоб відновити рівновагу після травми, ми повинні знайти можливість розповісти все до кінця» [3, с. 49]. При цьому автор має на увазі саме ґрунтовну роботу над травмою під час терапії, а не поверхневі розмови про травматичні події [3, с. 63]. Якщо притримуватися цього підходу (когнітивно-поведінкова терапія), то можливе використання МАК як матеріалу для розповіді. Зазначимо, що важливим у такій роботі є не тільки опис клієнтом метафоричних зображень та подальше обговорення вражень від карти з психологом, а відповіді клієнта на запитання психолога, які є певною кризовою інтервенцією в такій роботі. Але треба враховувати, що, як зазначає Бессел ван дер Колк, «людині важливо розповісти свою історію, але це ще не означає, що зміняться автоматичні фізичні та гормональні реакції організму, який залишається надчутливим до небезпеки, завжди готовим до нападу або приниження» [4, с. 35]; «коли я працюю з пацієнтами, яких мучить <…> тягар, моє головне завдання – не з'ясувати, що з ними сталося, до найменших подробиць, а навчити цих людей давати собі раду зі своїми відчуттями, емоціями та реакціями» [4, с. 270]. На основі цього вважаємо, що застосування МАК може бути доречним та корисним на цьому етапі роботи з психологічною травмою, але в будь-якому випадку це – лише частина терапевтичної програми. Перевагою використання метафори та, зокрема, МАК під час терапевтичної бесіди про травматичний досвід є створення умовно безпечного простору та екологічність, яка полягає в тому, що людина розповідає стільки, скільки вона готова розповісти, зручною для себе мовою та з використанням доречних образів-замінників. Для роботи з травматичними переживаннями існують окремі, спеціально розроблені, МАК, наприклад, німецькі МАК «COPE» («Подолання») (автори – Офра Аялон та Моріц Егетмейєр). Метафора допомагає людині переосмислити власний життєвий та травматичний досвід, подивитися на все з боку; її використовують тоді, коли необхідно виразити те, що прямо висловити складно [2].

Четвертий орієнтир – це уявлення про те, що травма змінює сприйняття людиною самої себе, світу, інших людей, життєвих ситуацій. Як зазначає Бессел ван дер Колк, «травма впливає на уяву», а люди з травматичним досвідом часто схильні переносити його «на все, що вони бачать і відчувають, і це значно ускладнює їм сприйняття того, що відбувається довкола» [4, с. 28]. Бессел ван дер Колк описав реакції людей із травматичним досвідом (переважно це були ветерани В'єтнамської війни) на картки із зображеннями чорнильних плям з відомої проективної психодіагностичної методики – тесту Роршаха. Під час досліджень проявилися дві специфічні реакції: перша – переживання травматичних спогадів з війни наново у вигляді флешбеків, які були, як описує автор, жахливішими, ніж отриманий колись досвід; друга – частина учасників (ветерани) не бачили на цих картках нічого. Автор відзначає, що в обох випадках учасниками дослідження було продемонстровано розумову негнучкість, відсутність уяви [4, с. 25–35]. Описане дослідження звертає нашу увагу на те, що, застосовуючи МАК у роботі з людьми, які пережили травматичний досвід, особливо з військовими, психологам і психотерапевтам слід бути максимально обережними та готовими до подібних бурхливих реакцій навіть на картки з умовно нейтральним або позитивним змістом, особливо це стосується абстрактних зображень. Якщо відбувається вже свідома робота з травматичними переживаннями і цілеспрямоване опрацювання травматичних спогадів, то

це – одна справа. У такому випадку фахівець усвідомлено може використовувати МАК для актуалізації цього досвіду в той момент, коли клієнт максимально готовий до такої роботи. Фахівець, який заздалегідь усвідомлює прояви будь-яких деструктивних реакцій людини під час роботи з МАК, здатний забезпечити безпеку в цьому процесі як для клієнта, так і для себе. Якщо психолог/психотерапевт використовує МАК, не усвідомлюючи всі ризики та можливі бурхливі емоційні й навіть фізичні реакції, то він «грає з вогнем», провокує ретравматизацію у такого клієнта, а також створює ситуацію небезпеки, в т.ч. для себе. У ситуації відсутності образів по метафоричній карті роботу з МАК можна продовжити вже як роботу з розвитку уяви та гнучкості мислення (для цього підійдуть МАК з абстрактними зображеннями, наприклад, німецькі МАК «ECCO»). Саме розвиток психологічної гнучкості є, на думку шведського психіатра, доктора медицини Н. Торнеке, одним із принципів використання метафор у психотерапії, її сутністю [8, с. 103].

П'ятий орієнтир – актуалізація екзистенційних смислів та відновлення зв'язку з Духовним Я людини, самодистанціювання (тобто мовою логотерапії – за Тімо Пурйо – дистанціювання від психічного до духовного виміру [5]). Психологи та психотерапевти під час роботи з психологічною травмою часто торкаються найглибшого в людині, її тіні, наближуючись до «осередка руйнування», до порога, за яким, мабуть, тільки – небуття, смерть. Ефективно допомагати людині, що стоїть над прірвою власного буття, можна тільки з позицій Духовного Я, що, звичайно, слід урахувати фахівцям соціономічних професій, зокрема психологам та психотерапевтам [1]. Деякі спеціально розроблені для цього МАК як раз і є одним з інструментів у роботі зі смислами та екзистенційними проблемами, що докладно нами описано в одній з попередніх публікацій [1]. Припускаємо, що будь-яка метафора може бути спрямованою, актуалізуючою. Спрямованість метафори зумовлюється, з одного боку, її об'єктивними характеристиками, з іншого боку – контекстом, ситуацією. Так, наприклад, психолог/психотерапевт своїми запитаннями та завданнями по метафоричній карті задає напрямок для роздумів клієнта; запитання екзистенційного змісту (як в авторських МАК актуалізації екзистенційних смислів «Руки Небесні або Земні») актуалізують, відповідно, саме екзистенційні смисли [1], допомагають переключити увагу людини з психічних реакцій на духовний вимір, тобто дистанціюватися від психічного до духовного. Як зазначає Н. Торнеке, «сенс використання метафори полягає в дистанціюванні для спостереження за власними думками та почуттями» [8].

Шостий орієнтир – робота з травмою через ресурс, тобто через те, що підтримує людину та зміцнює її сили. Під ресурсною роботою ми розуміємо таку, що сприяє відновленню внутрішньої цілісності людини, її здорового (бадьорого, енергійного, впевненого) стану [1]. Використання МАК у роботі з ресурсами є цілком прийнятним. Серед різноманіття існуючих наборів навіть виокремлюють цілу групу МАК, які призначені для роботи з ресурсами людини (наприклад, МАК «Сила часу» та «Мандала-терапія» Н. Вернікової). Традиційною процедурою є пропозиція описати через конкретні картки те, що допомагає людині на даному етапі її життя: долати труднощі, зберігати спокій, вижити, залишатися людиною, пережити травматичну подію та ін.

Висновки. Отже, резюмуючи особливості застосування МАК у роботі з психологічною травмою, констатуємо, що: 1) для повноцінного зцілення від психологічної травми роботи тільки з МАК буде недостатньо, тому що обговорення картки із зображенням здійснюється переважно на рівні свідомості та фактично не задіює тіло людини, робота з яким теж необхідна; 2) застосування МАК може бути доречним та корисним на окремих етапах роботи з психологічною травмою, але в будь-якому випадку це – лише частина терапевтичної програми; 3) під час роботи з психологічною травмою припустиме використання МАК як матеріалу для розповіді; роботу з МАК можна вважати певною кризовою інтервенцією, якщо

враховувати характер запитань, які формулює психолог під час обговорення з клієнтом метафоричного зображення; перевагою використання МАК під час терапевтичної бесіди про травматичний досвід є створення умовно безпечного простору та екологічність; 4) враховуючи те, що травма змінює сприйняття людиною самої себе, світу, інших людей, життєвих ситуацій, слід бути максимально обережними у використанні МАК (особливо це стосується абстрактних малюнків, провокативних зображень) у роботі з людьми, які пережили травматичний досвід, оскільки фактично будь-яке зображення може стати тригером та спровокувати бурхливі неконтрольовані реакції; звичайно, фахівець може свідомо працювати з травматичними переживаннями та спогадами й усвідомлено використовувати МАК для актуалізації травматичного досвіду в той момент, коли клієнт максимально готовий до такої роботи; в ситуації відсутності образів по метафоричній карті роботу з МАК можна продовжити вже як роботу з розвитку уяви та гнучкості мислення; 5) МАК можна успішно використовувати в роботі зі смислами та екзистенційними проблемами; психолог/психотерапевт своїми запитаннями та завданнями по метафоричній карті дає напрямок для роздумів клієнта; запитання екзистенційного змісту актуалізують, відповідно, саме екзистенційні смисли, допомагають переключити увагу людини з психічних реакцій на духовний вимір, тобто дистанціюватися від психічного до духовного; 6) МАК є гарним інструментом (та/або) матеріалом для роботи з ресурсами людини, тобто тим, що підтримує людину та зміцнює її сили.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бородулькіна Т. Актуалізація екзистенціальних смислів як форма психологічної інтервенції в кризовій психології. *Психологічні перспективи.* 2022. № 39. С. 25–43.

2. Бородулькіна Т. О. Метафора в процесі професійної підготовки майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія : № 12. Психологічні науки* : зб. наукових праць. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. № 37(61). С. 81–86.

3. Герберт К. Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин. Львів : «Свічадо», 2015. 72 с.

4. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Віват, 2023.

5. Пурйо Т. Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла. Інструкції для успішного застосування. Харків : ПП «Компанія СКАТ», 2022. 248 с.

6. Levine P. A. Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body. Boulder, Colorado : Sounds True, 2008.

7. Sarfati GE. Meaning and Trauma. From Psychosocial Recovery to Existential Affirmation. A Note on V. Frankl's Contribution to the Treatment of Psychological Trauma. In: Batthyány, A. (eds) Logotherapy and Existential Analysis. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, 2016, vol. 1. Springer, Cham. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_20 (дата звернення: 12.10.2023).

8. Törneke N. Metaphor in practice: A professional's guide to using the science of language in psychotherapy. Context Press/New Harbinger Publications, 2017.

REFERENCES:

1. Borodulkina, T. (2022). Aktualizatsiia ekzystentsialnykh smysliv yak forma psykholohichnoi interventsii v kryzovii psykholohii. [Actualization the existential meanings as a form of psychological intervention in crisis psychology]. *Psykholohichni perspektyvy*. 39, 25–43. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-bor [in Ukrainian].

2. Borodulkina, T.O. (2012). Metafora v protsesi profesiinoi pidhotovky maibutnikh psykholohiv. [A metaphor in the process of professional training of future psychologists]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P.Drahomanova. Seriia № 12. Psykholohichni nauky* : Zb. naukovykh prats, 37 (61). K.: NPU imeni M.P.Drahomanova, P. 81–86. [in Ukrainian].

3. Herbert, K. (2015*). Rozumity travmatychnyi dosvid. [Understand the traumatic experience]*. Putivnyk dlia bezposerednikh uchasnykiv ta yikhnikh rodyn. Lviv: «Svichado». 72 p. [in Ukrainian].

4. Kolk, van der B. (2023). Tilo vede lik. Yak lyshyty psykhotravmy v mynulomu. [The body heals. How to leave psychological trauma in the past]. Kharkiv : Vivat. [in Ukrainian].

5. Purio T. (2022). Dukhovni mozhlyvosti lohoteorii Viktora Frankla. Instruktsii dlia uspishnoho zastosuvannia. [Spiritual possibilities of Viktor Frankl's logotheory. Instructions for successful use]. Kharkiv : PP «Kompaniia SKAT», 248 p. [in Ukrainian].

6. Levine, P.A. (2008). Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body. Boulder, Colorado : Sounds True.

7. Sarfati, GE. (2016). Meaning and Trauma. From Psychosocial Recovery to Existential Affirmation. A Note on V. Frankl’s Contribution to the Treatment of Psychological Trauma. In: Batthyány, A. (eds) Logotherapy and Existential Analysis. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, vol 1. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_20

8. Törneke, N. (2017). Metaphor in practice: A professional's guide to using the science of language in psychotherapy. Context Press/New Harbinger Publications.