

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

USE OF METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS IN WORKING WITH LOSS TRAUMA. THE EXISTENTIAL DIMENSION OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ У РОБОТІ З ТРАВМОЮ ВТРАТИ. ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ ВИМІР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Kateryna Kokosh¹

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-630-0-10>

Метою цих тез є висвітлення можливостей використання метафоричних асоціативних карт у роботі з травмою втрати на екзистенційному рівні, з особливим акцентом на психологічній підтримці жінок, які втратили близьких унаслідок воєнних подій.

Травма втрати, спричинена війною, має не лише психоемоційний, а й глибокий екзистенційний характер: вона порушує життєві смисли, цілісність ідентичності, відчуття майбутнього та включеність у світ. Для жінок, які втратили чоловіків унаслідок бойових дій, біль утрати нерозривно поєднується з руйнуванням життєвих опор, ізоляцією, страхом перед невизначеністю та необхідністю радикального переосмислення власної життєвої позиції. У таких умовах традиційні вербальні техніки іноді виявляються недостатніми, оскільки доступ до глибинних значень і переживань може бути заблокований захисними механізмами, дисоціацією або емоційним онімінням.

Одним із найбільш делікатних та водночас ефективних інструментів роботи з екзистенційним виміром втрати є **метафоричні асоціативні карти (МАК)**. Вони дозволяють м'яко активувати внутрішні смисли, використовуючи образність як місток між травматичною пам'яттю та здатністю до осмислення. Візуальна метафора дає людині можливість говорити **про себе**, але не **прямо про себе**, створюючи безпечну дистанцію, яка знижує ризик ретравматизації та відкриває шлях до глибинних інсайтів.

¹ Kryvyi Rih State Pedagogical University, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0880-8965>

Екзистенційний вимір травми втрати пов'язаний із порушенням фундаментальних смислових структур, які визначають здатність людини орієнтуватися у світі – зокрема відчуття свободи, відповідальності, приналежності й значущості життя. Neimeyer підкреслює, що втрата близької людини порушує цілісну систему особистісних смислів, спричиняючи кризу ідентичності та необхідність реконструкції життєвого наративу [3]. У контексті психологічного консультування МАК сприяють виявленню цих глибинних смислових порушень, оскільки дозволяють клієнтці опосередковано звернутися до уявлень про власне життя, минуле та майбутнє, що робить їх ефективним інструментом роботи на екзистенційному рівні [1; 2].

Метафоричні образи, що виникають у процесі роботи з МАК, виконують функцію символічного репрезентування травматичного досвіду та сприяють його інтеграції. Шебанова відзначає, що метафора створює проміжний простір між прямим переживанням і вербальним вираженням, завдяки чому складні емоційні стани стають доступними для опрацювання [2]. Дослідження у сфері травматерапії підтверджують, що використання візуальних і метафоричних стимулів активує наративні та сенсотворчі механізми, які є ключовими для адаптації після втрати. Зокрема, Qiu показує, що метафорична мова допомагає структурувати досвід, знижує емоційну інтенсивність та сприяє регуляції афекту [4], а Epstein і Contractor доводять, що образні методи підсилюють процеси інтеграції пам'яті та опрацювання травматичних подій, полегшуючи формування нових інтерпретацій власного життєвого шляху [5].

У практичній роботі з жінками, які втратили чоловіків, МАК дозволяють торкнутися кількох ключових екзистенційних тем:

1. Тема непоправності втрати та зустрічі зі смертністю. Карти створюють м'який простір для того, щоб говорити про смерть як частину реальності, не порушуючи психологічної безпеки. Це відповідає підходам екзистенційної терапії, де прийняття смертності є необхідною умовою відновлення внутрішньої цілісності [3].

2. Тема зруйнованої ідентичності. У багатьох клієнток виникає питання: «Хто я тепер без нього?». Образи на картах дозволяють побачити, як змінився «Я-образ» та які нові аспекти ідентичності починають формуватися. У дослідженнях підкреслюється, що робота з метафорою стимулює процеси реконструкції ідентичності при травмі втрати [1; 2].

3. Тема ізоляції та відчуття покинутості. Метафоричні образи допомагають виявити внутрішні переживання самотності, втрати соціальних зв'язків і відчуття «відокремленості від живих». Візуалізація

цих переживань у безпечному діалозі сприяє їх інтеграції та зменшує екзистенційну ізоляцію.

4. Тема сенсу й майбутнього. Карти дозволяють жінці символічно побачити горизонти майбутнього, навіть якщо вони поки що нечіткі або тривожні. Це відповідає висновкам сучасних досліджень про те, що сенсотворення є ключовим чинником психологічної адаптації після втрати [4].

Практичні техніки використання МАК на екзистенційному рівні

1. «Образ мого теперішнього стану». Клієнтка обирає карту, яка відповідає її внутрішньому переживанню. Це безпечний спосіб виразити емоції, які неможливо назвати словами.

2. «Мій шлях крізь втрату». Метод побудови символічної траєкторії: «де я була», «де я є зараз», «куди я рухаюсь». Техніка дозволяє побачити динаміку, що особливо важливо при екзистенційному застряганні.

3. «Ресурс, який я не бачу». Клієнтка обирає карту-ресурс. Дослідження показують, що візуальні символи здатні активізувати латентні внутрішні ресурси навіть у стані травматичного виснаження [5].

4. «Образ зв'язку з тим, кого я втратила». Безпечний, символічний спосіб попрацювати з внутрішнім образом близької людини. Ця техніка не стимулює ретравматизацію, а сприяє інтеграції, що підтверджується сучасними даними про символічну реконструкцію стосунків після смерті близьких [4].

Переваги МАК у роботі з жінками, які пережили втрату на війні:

- безпечна дистанція між почуттям і висловлюванням. Образ «тримає» переживання, знижуючи інтенсивність болю;
- можливість торкнутися того, що не висловлюється словами. Багато жінок не можуть говорити про втрату на рівні наративу – але можуть говорити про образ;
- посилення суб'єктності. Робота з МАК сприяє поверненню відчуття внутрішнього контролю та власної дієздатності;
- вихід на сенси. Метафора стимулює екзистенційне осмислення досвіду це центральний механізм відновлення.

Отже, використання метафоричних асоціативних карт у роботі з травмою втрати відкриває можливості для глибокого й безпечного опрацювання екзистенційних вимірів болю: сенсу, ідентичності, ізоляції та внутрішнього зв'язку з близькою людиною. МАК дозволяють перейти від хаотичного, фрагментованого досвіду до структурованого осмислення, що є фундаментальною умовою психологічного відновлення.

Список використаних джерел:

1. Марценюк М. О. Метафоричні асоціативні карти як універсальний інструмент в роботі психолога. *Science and Education in the Modern World: Challenges of the XXI Century*. 2020. Р. 55–59.
2. Шебанова В. І. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 50. С. 289–307.
3. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction in bereavement: Advances and applications. *Death Studies*. 2022. Vol. 46(1). Р. 6–17.
4. Qiu A. H. Metaphorical language and psychopathological symptoms: a case-study of trauma victims' metaphor use. *BMC Psychology*. 2024. 12:57.
5. Epstein S., Contractor A. Art-based and metaphor-based methods in trauma recovery: mechanisms and clinical applications. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2023. Vol. 24(4). Р. 1251–1264.