

Дерев'янку С. П. Способи застосування метафоричних асоціативних карт у психоаналізі для опрацювання травматичних переживань. *Ментальне здоров'я*. 2026. Вип. 1. С. 74-77.

**СПОСОБИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАФОРІЧНИХ
АСОЦІАТИВНИХ КАРТ У ПСИХОАНАЛІЗІ ДЛЯ ОПРАЦЮВАННЯ
ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ**

Дерев'янку Світлана Петрівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології

Національного університету «Чернігівський колегіум

імені Т. Г. Шевченка

ORCID ID: 0000-0003-2946-1444

Researcher ID: GPS-4845-2022

У статті розглянуто специфіку використання метафоричних асоціативних карт (МАК) як ефективного інструментарію психоаналітичної терапії. Мета дослідження полягає у виявленні способів застосування МАК у психоаналітичному процесі для виявлення внутрішніх конфліктів і захисних механізмів, а також фасилітації доступу до травматичного досвіду пацієнта. Теоретичною основою дослідження слугують положення класичного психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг, М. Кляйн, П. Федерн, Ж. Лакан), у контексті яких метафора розглядається як форма репрезентації витісненого психічного змісту. Автор підкреслює, що у психотерапевтичній практиці останніх десятиліть активно поширюється використання метафоричних карт, які поєднують зображення, текстові елементи або їх комбінацію, та сприяють роботі з підсвідомим шляхом активації образного мислення та асоціативних реакцій.

У статті запропоновано кілька технік використання МАК у психоаналізі: техніка вільного вибору карти, техніка послідовного оповідання, техніка контрастних асоціацій, робота з проєкціями та техніка

символічного діалогу. Кожна з них спрямована на стимуляцію спонтанної асоціації, виявлення витіснених переживань, а також на посилення здатності пацієнта до рефлексії та інтеграції розщеплених елементів досвіду. Використання образів сприяє подоланню психологічного опору, посиленню емоційної обізнаності, а також забезпечує можливість для глибшого символічного опрацювання травматичних переживань.

Застосування МАК як проєктивного матеріалу дозволяє психоаналітику виявити ключові захисні механізми, структуру внутрішніх конфліктів та специфіку переносу, які не завжди доступні на рівні вербального усвідомлення. Активізація символічного мислення за допомогою образів карт створює безпечний простір для опрацювання чутливих тем, зокрема дитячих травм, амбівалентних почуттів, а також неусвідомлених потягів. МАК відкривають можливості для унаочнення складних процесів психіки та сприяють формуванню терапевтичного альянсу між пацієнтом і аналітиком.

У підсумку, автор доходить висновку, що метафоричні асоціативні карти є ефективним засобом трансформації неусвідомленого травматичного досвіду. Перспективами подальших досліджень є емпіричне вивчення ефективності МАК у клінічній практиці психоаналітичного спрямування.

Ключові слова: метафоричні асоціативні карти, психоаналіз, несвідоме, психологічний захист, проєктивні техніки, внутрішній конфлікт, символізація.

Derevianko S. METHODS OF APPLYING METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS IN PSYCHOANALYSIS FOR WORKING THROUGH TRAUMATIC EXPERIENCES

The study of metaphorical associations in psychotherapy and psychology is closely linked to the broader concept of metaphor, which has long held a prominent place in philosophy, aesthetics, rhetoric, and linguistic communication. In recent decades, the popularity of metaphorical associations in therapeutic contexts has grown significantly, reflected in the increasing variety of metaphorical

associative cards (MACs) used in psychological practice. These tools are actively applied across various therapeutic approaches, including art therapy, cognitive-behavioral therapy, and psychoanalysis.

The aim of this article is to identify and systematize the main ways of using metaphorical associative cards in psychoanalytic work. MACs typically consist of a set of small rectangular cards that feature images, words, or a combination of both. The visual content varies widely and includes representations of people (realistic, schematic, or caricatured), nature, mythical motifs, and abstract elements. These images serve as projective stimuli, enabling the individual to project internal content onto external metaphors.

Three major directions for using projective materials in psychoanalytic practice are outlined: 1) working through unconscious associations and affective reactions to uncover internal conflicts and defense mechanisms (based on the ideas of J. Lacan, S. Freud, and C. Jung); 2) using cards as a projective environment to explore transference dynamics, repression, and defense functions in the patient's psyche (as proposed by P. Federn); and 3) facilitating access to traumatic experiences, which aids in the symbolization of repressed material and supports the integration of trauma into the psyche (following M. Klein's theoretical framework).

The article describes several core techniques for applying MACs in psychoanalysis: the free-choice technique, sequential storytelling, contrasting associations, projection analysis, and symbolic dialogue. These methods help activate unconscious processes, bring repressed experiences into awareness, and support therapeutic insight. The combination and adaptation of these techniques enable clinicians to tailor interventions to the specific needs of each patient.

By engaging patients in metaphorical thinking and symbolic interaction, MACs foster deeper exploration of emotional experiences and unconscious conflicts. Their use reduces psychological resistance, enhances emotional awareness, and strengthens the therapeutic alliance – a key foundation for psychoanalytic transformation. The use of projective techniques is grounded in the

assumption that patients project their inner experiences onto metaphorical images, allowing the psychoanalyst to reconstruct the structure of the unconscious, explore internal conflicts, and identify the underlying defense mechanisms.

This article contributes to the growing body of literature on the integration of metaphorical tools into psychoanalytic psychotherapy and highlights the need for further empirical research to evaluate the effectiveness of MACs in clinical practice.

Keywords: metaphoric associative cards, psychoanalysis, projective techniques, unconscious, defense mechanisms, psychotherapy, symbolization.

Вступ. Вивчення проблеми метафоричних асоціацій у психотерапії та психології пов'язане з загальною ідеєю метафори, яка до ХХ століття була дуже популярна у філософії, естетиці, риториці та мовній комунікації. У ті часи метафора використовувалася вченими переважно для дослідження різних аспектів мислення та мовлення людини [1; 2].

Одним з перших, хто звернув увагу на значення метафори в психології був Зигмунд Фрейд – вчений використовував метафоричні образи в аналізі сновидінь та фантазій, як засоби психоаналітичної інтерпретації глибинних переживань людини.

У другій половині ХХ століття поширилися ідеї Джорджа Лакоффа та Марка Джонсона і парадигма метафори стала панівною у когнітивних науках. Вчені стверджували, що метафори є не просто літературними або риторичними прийомами, а є структурними складовими когнітивної сфери людини [3].

При вивченні проблематики застосування метафоричних асоціацій у психотерапії сучасні дослідники акцентують увагу на інтеграції когнітивних і емоційних процесів. Метафори розглядаються не лише як засіб самовираження, а здебільшого як інструмент впливу на змінення мислення або поведінки людини. Популяризація застосування метафоричних асоціацій у психотерапії нині відбувається у появі численних різновидів метафоричних

асоціативних карт, які інтенсивно почали з'являтися в останні десятиріччя. Метафоричні асоціативні карти використовуються в різних психотерапевтичних підходах, зокрема в арт-терапії, когнітивно-поведінковій терапії, психоаналізі тощо [4].

У сучасній літературі міститься чимало даних стосовно ефективності використання метафоричних асоціацій у психоаналітичній практиці [5; 6; 7], поряд із тим інформації щодо психоаналітичної цінності метафоричних асоціативних карт з метою опрацювання травматичних переживань у наукових джерелах представлено недостатньо.

Мета цієї статті – визначити способи застосування метафоричних асоціативних карт (МАК) з метою опрацювання травматичних переживань у психоаналізі.

Матеріали та методи. Теоретико-методологічною основою дослідження було визначено праці класиків психоаналітичного спрямування (З. Фрейд, К. Юнг, М. Кляйн), а також сучасні дослідження, присвячені застосуванню МАК у психотерапевтичній практиці.

Відповідно до поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних методів: 1) теоретичний аналіз наукової літератури – з метою систематизації наявних підходів до використання МАК у психоаналізі та визначення ключових понять («психологічний захист», «несвідоме», «проекція», «символізація»). 2) Порівняльний метод – для виявлення спільного та відмінного у трактуванні метафоричного матеріалу в межах різних психоаналітичних шкіл (класичний психоаналіз, аналітична психологія, структурний психоаналіз). 3) Систематизація та узагальнення – для об'єднання розрізнених технік роботи з МАК у цілісну класифікацію та опису способів їх інтеграції в психоаналітичну практику. 4) Концептуальне моделювання – для побудови схеми взаємодії між техніками МАК та основними психоаналітичними процесами (подолання опору, опрацювання переносу, доступ до витісненого матеріалу).

Результати. Метафоричні асоціативні карти уявляють собою набір карт (прямокутні картинки невеликого розміру) з зображеннями, висловами або їх комбінацією, Зазвичай на метафоричних асоціативних картах містяться зображення людей (реальні, або схематичні, карикатурні), природи, міфічного світу, різноманітні абстракції.

У західній практиці стосовно метафоричних асоціативних карт можуть використовуватися терміни «проективні карти (projective cards), «терапевтичні карти (therapy cards), «метафоричні карти» (metaphor cards) або «образи-карти» (image cards). Українські психологи та психотерапевти також схильні використовувати різні терміни: «проективні карти» (при цьому акцентується, що карти допомагають проектувати внутрішні переживання на зовнішні зображення), «асоціативні карти» (підкреслюється здатність карт викликати асоціації у клієнтів), «сюжетні карти» (ця назва використовується для метафоричних асоціативних карт з сюжетами, які сприяють наративам клієнта), «трансформаційні карти» (при цьому акцентується потенціал метафоричних асоціативних карт стосовно особистісних змін клієнта), «арт-терапевтичні карти» (здебільшого цей термін використовують арт-терапевти, з метою показати, що візуальні образи є ключовим інструментом у роботі з клієнтами).

Якщо проаналізувати сенс, який вкладають у зміст метафоричних асоціативних карт західні та українські фахівці, можна відзначити, що у вітчизняній практиці ціннісним аспектом вважається стимулювання асоціативного мислення та рефлексії клієнтів, у західній – розвиток емоційної обізнаності та стимулювання креативності.

Типи метафоричних асоціативних карт також різняться у західній та вітчизняній психотерапії. Західні фахівці поділяють їх за призначенням: для аналізу емоційних станів (Persona), стосунків у парі (Tandu), травматичних переживань (Core), а також для розвитку уяви та креативності (Saga). Вітчизняні фахівці також поділяють метафоричні асоціативні карти на універсальні (різнопланові, які підходять для аналізу широкого кола питань)

та спеціальні (створені для роботи з конкретними ситуаціями, наприклад конфліктними, комунікативними тощо).

Ще у 1980-х роках Офра Аялон вперше продемонструвала можливості використання метафоричних асоціативних карт у психотерапії з пацієнтами, які мають потужну травму. Вчена відзначила переваги застосування проєктивних карт: відтворення репресованих спогадів, звільнення заблокованих емоцій [8].

Сіван Раз та Мулі Лахад також підтвердили ефективність використання метафоричних асоціативних карт у лікуванні травматичних спогадів. Дослідження цих вчених було презентовано як проєкт застосування інтегративного протоколу SEE FAR CBT (скорочення від англ. *Somatic and Emotional Exposure Focusing and Reconsolidation – Cognitive Behavioral Therapy* – «Соматична та емоційна експозиція, фокусування та реконсолідація – когнітивно-поведінкова терапія»), який поєднав когнітивно-поведінкову терапію та образотворчі методи. За результатами дослідження було встановлено, що використання асоціативних карт значно полегшило опрацювання травматичних спогадів [9].

Бйорн Саломонссон присвятив своє дослідження особливостям опрацювання травматичного досвіду та реконструкції дитячо-батьківських стосунків. Зазначається, що використання метафоричних карток може бути корисним при психодинамічному підході [10].

У роботі Ліндсей Форман аналізується роль метафоричних карток у подоланні травматичних переживань. Ґрунтуючись на даних свого дослідження вчена запропонувала власну розробку – інструмент «Clarity Compass & Clarity Cards» (у перекладі з англ. – «Компас ясності та Карти ясності»), який можна використовувати з метою усвідомлення та трансформування негативних переживань в ресурсні стани [11].

Оріт Карніелі-Міллер з колегами продемонстрували, що метафоричні асоціативні карти можуть бути успішно застосовані у наративній терапії. Автори вважають метафоричні карти універсальним інструментом, який

долає бар'єри вербальної взаємодії та далі дозволяє використовувати більш серйозні терапевтичні практики [12].

Детальний аналіз різноманітних метафоричних асоціативних карт, а також узагальнення результатів їх застосування, наведених у сучасній психоаналітичній та суміжній науковій літературі, дає підстави виокремити такі потенційні напрями використання проєктивних матеріалів у психоаналітичній практиці з метою опрацювання травматичних переживань:

1) Опрацювання несвідомих асоціацій та афективних реакцій як способу виявлення внутрішніх конфліктів і захисних механізмів (Ж. Лакан, З. Фрейд, К. Юнг).

У даному випадку корисними можуть бути метафоричні асоціативні карти «ОХ» (OH Cards). Автори метафоричних асоціативних карт «ОХ» – Елі Раман та Морітц Егетмайер, які розробили цей набір у 1980-х роках у Німеччині. Набір метафоричних асоціативних карт «ОХ» містить 176 карт: 88 карт із зображеннями – абстрактні та фігуративні образи (наприклад, природа, люди, символи, сцени з життя) та 88 слів-карт – іменники, дієслова, прикметники (наприклад, «страх», «політ», «темрява»).

2) Застосування метафоричних карт як проєктивного середовища для дослідження динаміки переносу, витіснення, а також функцій захисту в психіці пацієнта (П. Федерн).

Для вітчизняних фахівців у нагоді можуть стати метафоричні асоціативні карти «Персона» (Persona Cards). Набір створений Елі Раманом – ізраїльським психологом і митцем. На метафоричних картах представлені стилізовані портрети людей різного віку, статі, етнічної приналежності: образи варіюються від реалістичних до абстрактних, символічних. Деякі карти містять емоційно насичені вирази обличчя, інші – нейтральні або замасковані. Частина зображень нагадує театральні маски, що підкреслює тему «персони» (соціальної ролі).

3) Фасилітація доступу до травматичного досвіду, що полегшує символізацію витісненого матеріалу і підтримує процес усвідомлення та інтеграції травми в психіку (М. Кляйн).

Аналіз травматичних емоційних переживань пацієнта може відбуватися засобом застосування метафоричних асоціативних карток «Травма» (Trauma Cards), авторкою яких є Єва Морозовська. Набір «Травма» складається з 48 карт, на яких презентовано абстрактні та символічні зображення, що сприяють проєктивному мисленню та глибокому емоційному відгуку.

Основні техніки роботи з метафоричними асоціативними картами у психоаналізі, спрямовані на опрацювання травматичних переживань:

- Техніка вільного вибору карти. Пацієнту пропонують розглянути колоду і вибрати карту, яка найбільше резонує з його внутрішнім станом або поточними переживаннями. Важливо, щоб вибір був інтуїтивним, без свідомого аналізу. Потім пацієнт описує, які асоціації, емоції чи спогади викликає у нього це зображення або слово. Психоаналітик допомагає розкрити глибинні змісти цих реакцій, виявляє приховані конфлікти або захисні механізми.

- Техніка послідовного оповідання. Клієнту пропонують обрати кілька карт, які потім розміщуються у певній послідовності. Пацієнт складає історію або розповідь, спираючись на образи та слова карт, що допомагає активізувати уяву, усвідомити внутрішні процеси і зв'язки між ними. Така техніка стимулює глибинну психоаналітичну роботу з несвідомим.

- Техніка контрастних асоціацій. Психоаналітик демонструє пацієнту дві або три карти, які мають контрастні або протилежні образи. Пацієнту пропонують висловити, які почуття і думки викликають кожна карта. Цей метод допомагає виявити внутрішні протиріччя, амбівалентні переживання, що є важливими для розуміння структури особистості.

- Робота з проєкціями. Пацієнту пропонують описати, які риси, ситуації чи люди в його житті асоціюються з обраною картою. Психоаналітик

аналізує ці проєкції, що дозволяє розкрити механізми витіснення, переносу і контрпереносу у терапевтичному процесі.

- Техніка символічного діалогу. Пацієнту пропонують обрати карту, яка символізує його внутрішній конфлікт або проблему. Потім терапевт і пацієнт ведуть уявний діалог із образом карти, задаючи питання і відповідаючи від імені символу. Цей прийом стимулює роботу з несвідомим і відкриває нові шляхи для розуміння себе.

Ці техніки можуть комбінуватися і адаптуватися під конкретні потреби пацієнта, сприяючи більш глибокому опрацюванню психоемоційних проблем у психоаналітичній роботі з використанням метафоричних карт.

Гіпотетично, метафоричні асоціативні карти (МАК) можуть бути адаптовані до психоаналітичного процесу як допоміжний засіб візуальної актуалізації афективного матеріалу. Їх використання можливе за низхідним принципом – від вербалізації поверхневих афектів до поступового контакту з витісненими глибинними переживаннями пацієнта. В рамках умовної метафори «принципу світлофора» можна виділити три етапи роботи. Перший («зелений») – стабілізація афективного стану та формування безпечного переносу; другий («жовтий») – посилення здатності до інтроспекції, формування символічного мислення й перенесення акценту на внутрішню реальність; третій («червоний») – дозвіл на контакт із витісненими травматичними переживаннями, усвідомлення тривоги, внутрішніх конфліктів. Застосування МАК у такому підході можливе лише за наявності сформованої аналітичної рамки та чутливого аналітика, здатного інтегрувати візуальний матеріал у роботу з трансфером та опором.

Висновки. Отже, на основі проведеного аналізу виокремлено ключові напрями застосування метафоричних асоціативних карт з метою опрацювання травматичних переживань у психоаналітичній практиці: як засіб стимуляції вільних асоціацій та активації афективних реакцій; як проєктивний інструмент для виявлення внутрішніх конфліктів і захисних механізмів; як інструмент подолання психологічного опору та інтеграції

травматичного досвіду в структуру Его, що створює умови для символічного опрацювання раніше витіснених змістів. До основних переваг використання метафоричних асоціативних карт у психоаналізі можна віднести: активізацію латентного психічного матеріалу, зниження рівня психологічного опору через непрямий характер стимулювання, а також підтримку процесу символізації та вербалізації емоційного досвіду.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу метафоричних асоціативних карт на глибину психоаналітичного процесу, а також на здатність пацієнта до символізації травматичного досвіду.

Література:

1. Нелін Є. В. Тавістокська школа психоаналітичної педагогіки: практична діяльність послідовників Мелані Кляйн. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія.* 2021. №. 18. С. 126-132. <http://doi.org/10.18372/2411-264X.18.15486>
2. Aron L. Ethical considerations in psychoanalytic writing revisited. *Psychoanalytic Perspectives.* 2016. Vol. 13 (3). P. 267-290. <http://doi.org/10.1080/1551806X.2016.1228893>
3. Lakoff G., Johnson M. *Metaphors We Live By.* Chicago: The University of Chicago Press. 1981. DOI: <http://doi.org/10.7208/chicago/9780226470993.001.0001>
4. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2016. Вип. 4 (29). С. 6-11.
5. Okpara C., Aniago E., Okpara T. Metaphor and Melancholy Consciousness: Enduring Efficacy and Universal Common in Obiora Udechukwu's Eight Paintings. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities.* 2020. Vol. 12 (6). DOI: <http://doi.org/10.21659/rupkatha.v12n6.05>
6. Amatulhafeez, Alvi, AbdulRahim S. Poeticizing medical moods during pandemics: a cognitive psychoanalysis of COVID-19 metaphors in doctors' poetry. *Journal of Poetry Therapy.* 2025. Vol 38 (3). P. 218-233.

DOI: <http://doi.org/10.1080/08893675.2024.2347858>

7. Cohen H., Baruch O., Katz H. Career Metaphors and Significant Childhood Experiences in Social Entrepreneurs' Career Choice. *Journal of Entrepreneurship*. 2024. Vol. 33 (2). DOI: <http://doi.org/10.1177/09713557241255409>

8. Ayalon O. Beyond Words – Trauma-Healing Experience & Methods in the Wake of the Tsunami Disaster. 2022. URL: <http://nordcards.com/en/beyond-words-trauma-healing-experience-methods/> (дата звернення: 27.03.2026).

9. Raz S., Lahad M. Physiological indicators of emotional arousal related to ANS activity in response to associative cards for psychotherapeutic PTSD treatment. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. DOI: <http://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.933692>

10. Salomonsson B. Psychoanalysis with adults inspired by parent-infant therapy: Reconstructing infantile trauma. *The International Journal of Psychoanalysis*. 2020. Vol. 101. P. 320-339. DOI: <http://doi.org/10.1080/00207578.2020.1726714>

11. Foreman L. Navigating the Necessary Negative: Introducing the empirically developed Clarity Compass & Clarity Cards to guide the exploration of our thoughts and emotions. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*. 2024. Vol. 18. P. 114-133. DOI: <http://doi.org/10.24384/940v-cy90>

12. Karnieli-Miller O., Nissim G., Goldberg M. It's in the Cards: The Contribution of Illustrated Metaphor Cards to Exploring Values Within Narratives. *Qualitative Health Research*. 2017. Vol. 27. P. 138-151. DOI: <http://doi.org/10.1177/1049732315609897>

References:

1. Nelín, Ye. V. (2021). Tavistockska shkola psykhoanalitichnoi pedahohiky: Praktychna diialnist poslidovnykiv Melani Kliain [The Tavistock School of Psychoanalytic Pedagogy: Practical Activities of Melanie Klein's Followers]. *Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Serii: Pedahohika*.

Psykhohohiia, 18, 126–132. <https://doi.org/10.18372/2411-264X.18.15486> [in Ukrainian].

2. Aron, L. (2016). Ethical considerations in psychoanalytic writing revisited. *Psychoanalytic Perspectives*, 13(3), 267–290. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2016.1228893>

3. Lakoff, G., & Johnson, M. (1981). *Metaphors we live by*. The University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226470993.001.0001>

4. Blinov, O. A. (2016). Metaforychni asotsiatyvni karty yak suchasnyi metod psykhologichnoi khirurgii [Metaphorical associative cards as a modern method of psychological surgery]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykhologii, pedahohiky*, 4(29), 6–11. [in Ukrainian].

5. Okpara, C., Aniago, E., & Okpara, T. (2020). Metaphor and melancholy consciousness: Enduring efficacy and universal common in Obiora Udechukwu's eight paintings. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 12(6). <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v12n6.05>

6. Amatulhafeez, Alvi, & AbdulRahim, S. (2025). Poeticizing medical moods during pandemics: A cognitive psychoanalysis of COVID-19 metaphors in doctors' poetry. *Journal of Poetry Therapy*, 38(3), 218–233. <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2347858>

7. Cohen, H., Baruch, O., & Katz, H. (2024). Career metaphors and significant childhood experiences in social entrepreneurs' career choice. *Journal of Entrepreneurship*, 33(2). <https://doi.org/10.1177/09713557241255409>

8. Ayalon, O. (2022). Beyond words – Trauma-healing experience & methods in the wake of the tsunami disaster. *Nord Cards*. Retrieved March 27, 2026 from <https://nordcards.com/en/beyond-words-trauma-healing-experience-methods/>

9. Raz, S., & Lahad, M. (2022). Physiological indicators of emotional arousal related to ANS activity in response to associative cards for

psychotherapeutic PTSD treatment. *Frontiers in Psychiatry*,
13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.933692>

10. Salomonsson, B. (2020). Psychoanalysis with adults inspired by parent-infant therapy: Reconstructing infantile trauma. *The International Journal of Psychoanalysis*, 101, 320–339. <https://doi.org/10.1080/00207578.2020.1726714>

11. Foreman, L. (2024). Navigating the necessary negative: Introducing the empirically developed Clarity Compass & Clarity Cards to guide the exploration of our thoughts and emotions. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 18, 114–133. <https://doi.org/10.24384/940v-cy90>

12. Karnieli-Miller, O., Nissim, G., & Goldberg, M. (2017). It's in the cards: The contribution of illustrated metaphor cards to exploring values within narratives. *Qualitative Health Research*, 27, 138–151. <https://doi.org/10.1177/1049732315609897>