

СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ МЕТАФОР В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

© 2012 И. В. Юрченко

*канд. психол. наук,
доцент каф. педагогики и психологии развития
e-mail: irinapost46@rambler.ru*

Курский государственный университет

В статье рассматриваются конструктивные возможности использования терапевтических метафор в психологическом консультировании; анализируются способы и правила конструирования метафор; исследуются особенности их реализации в консультативной практике.

Ключевые слова: метафора, терапевтическая метафора, правила построения метафор, эффективное средство воздействия

Использование метафор в консультировании становится в последние годы очень популярным. Обращаясь к этой несколько новой и необычной теме в обучении студентов психологического факультета, мы выделили важный аспект конструирования метафор в процессе консультирования.

Под *метафорой* в психологическом консультировании понимается *способ метафорического выражения проблемы, опыта, личности самого клиента с целью их терапевтической проработки* [Богданович 2008].

Примеры терапевтических метафор можно найти в эпических поэмах, новеллах, стихах, волшебных сказках, баснях, притчах, песнях, кинофильмах, анекдотах, шутках. Все они обладают одним фундаментальным качеством: в них содержатся важные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической проблемы.

Метафора имеет следующие характеристики:

- представляет собой иносказательный вариант презентации психологических затруднений и способов их разрешения;
- рассматривается как способ решения психологической проблемы через термины, принадлежащие другой области;
- используется как разовый терапевтический прием и как устойчивый образ, сопровождающий весь процесс психотерапии;
- ориентирована на бессознательное клиента;
- связана с механизмами идентификации и ассоциации, когда клиент идентифицирует себя с героем метафоры и ситуация, рассказанная в метафоре, имеет ассоциативную связь с реальной проблемой или затруднением клиента, то есть с его опытом;
- может успешно использоваться как в работе со взрослыми клиентами, так и в коррекционной работе с детьми, причем в последнем случае применение специальных детских психотерапевтических сказок может существенно повысить эффективность коррекционного воздействия, так как у детей гораздо лучше развито воображение и они очень восприимчивы к такого рода воздействию.

Целью терапевтических метафор является инициация сознательного или подсознательного поиска, который может помочь человеку в использовании личных

ресурсов для такого обогащения модели мира, в котором он нуждается, чтобы суметь справиться с волнующей его проблемой. Намерение, которое лежит в основе консультирования с помощью метафор, исходит из того, что опыт другого человека в преодолении проблем, сходных с проблемой клиента, даст ему способ, при помощи которого он сможет справиться с ситуацией. Фундаментальной характеристикой терапевтических метафор является то, что участники историй и события, происходящие в них, эквивалентны тем лицам и событиям, которые характеризуют ситуацию или проблему клиента. Это репрезентируется в метафорическом списке действующих лиц и излагаемой проблеме. При выборе персонажей для метафоры не имеет значения, кто они, – главное, как они взаимодействуют. Поэтому важнейшим требованием, предъявляемым к метафоре в отношении ее эффективности, является то, чтобы она встречала клиента в его модели мира. Это не означает, что содержание метафоры обязательно должно совпадать с содержанием ситуации клиента. А означает лишь то, что метафора должна сохранять структуру данной проблемной ситуации, то есть значимыми факторами метафоры являются межличностные взаимоотношения и понятия, при помощи которых клиент оперирует внутри контекста проблемы. Сам по себе метафорический контекст значения не имеет.

В ходе конструирования эффективных метафор недостаточно простого включения в историю по одному участнику соответственно участникам действительной проблемы и по одной линии событий для каждого действительного события, касающегося проблемы. Отношения и течение актуальной ситуации должны быть учтены в истории так, чтобы клиент принял это как значимую для него репрезентацию его проблемы. Поэтому что является значимым для метафоры, то выступает соответствующим представлением отношений и процессов, обнаруженных в проблеме.

Существуют следующие *правила построения терапевтических метафор*.

- Консультанту, чтобы найти или создать наиболее эффективную метафору, необходимо понять картину мира клиента, определить, как клиент видит, слышит и ощущает окружающий мир, то есть понять специфику работы его модальностей, какие способы реагирования он использует и т.п.

- Консультант при подборе материала для построения метафоры должен быть уверен в ресурсности этого материала для данного клиента, так как для разных людей одно и то же явление может нести противоположные эмоции [Иванов 2009].

При построении метафоры консультант должен следовать определенной схеме, включающей в себя следующие шаги:

- 1) этап анализа запроса клиента;
- 2) этап выбора персонажей, имеющих проблемную ситуацию, схожую с проблематикой клиента, и вступающих в аналогичные реальным взаимодействия;
- 3) этап кульминации действия, когда проигрывается конфликтная составляющая реальной ситуации и подчеркивается безвыходность последней;
- 4) заключительный этап, в котором формируется выход из проблемной ситуации, что должно нацелить клиента на решение своей реальной проблемы. Заключительный этап должен соответствовать следующим требованиям:

- а) выход из сложившейся проблемной ситуации в метафоре должен быть похож на то поведение, которое демонстрирует клиент в других ситуациях, т.е. должен соблюдаться принцип не внесения советов и веры в то, что клиент сам знает решение;

- б) рекомендации, выраженные в метафорической форме, должны иметь очень обобщенный характер, чтобы клиент мог воспользоваться своим уникальным опытом и средствами в решении проблемной ситуации;

- в) выход из проблемной ситуации, описанный в метафоре, в большей степени должен побуждать клиента к решению проблемы через формирование

оптимистического взгляда на сложившуюся ситуацию и видение ее возможного позитивного исхода, чем предлагать какой-то конкретный способ решения.

Чтобы подробно представить процесс составления терапевтических метафор воспользуемся примером, изложенным в книге «Терапевтические метафоры» [Гордон 2004].

Автор описывает следующую реальную ситуацию из собственной терапевтической практики. Его клиент Андрей (А.), как и его подруга Светлана (Св.), является специалистом в определенной области, ему 30 лет. В настоящее время он вынужден работать сверхурочно, то есть по 12–14 часов в день. Проблема А., таким образом, заключается в том, что в результате увеличения времени, которое он вынужден проводить на службе, он будет меньше видаться со Св. Это приводит к напряженности в отношениях между ними, что вызывает у обоих очень неприятные чувства. Теперь, когда они проводят время вместе, они в основном занимаются тем, что перебраниваются. Попытки обсуждения возникшей проблемы также завершаются тем, что у обоих возникают тревожные чувства. А. хочет сохранить свою работу и свою возлюбленную, хочет удлинить день, знает, что этого он сделать не может, и не знает, что делать.

В конструировании метафоры для этой проблемы можно выбрать контекст «Рыцарей Круглого Стола».

Актуальная ситуация	Метафора
Андрей	Ланселот
Светлана	Гинебра
А. и Св. любят друг друга, Но они оба работают.	Ланселот и Гинебра любят друг друга. Ланселот – рыцарь, Гинебра – королева.
А. назначают дополнительную работу.	Король Артур посылает Ланселота на помощь войскам, воюющим во Франции.
Он начинает реже видеть Св.	Ланселот реже видит Гинебру
В их отношениях возникает напряженность.	Когда он видит Гинебру, они бранятся и чувствуют себя неудобно.
Они пытаются обсудить это, но все попытки завершаются ссорой и отчужденностью.	Ланселот продолжает надеяться исправить ситуацию, но всегда с разочарованием возвращается к своим войскам.
Нет разрешения, проблема проигрывается заново.	Нет разрешения, проблема проигрывается заново, пока не разрешается.

Составление разрешения для метафоры обычно зависит от преследуемых в терапии целей. Наблюдая клиента, консультант интуитивно знает, какие изменения были бы для него полезны, и может определить, какой исход должен быть выбран. Но во многих случаях клиент сам определяет разрешение проблемы, обычно зная, какие изменения он хотел бы осуществить. Однако чаще всего клиенты оказываются в замешательстве при построении моста между настоящей, неудовлетворительной и повторяющейся реальной ситуацией, с одной стороны, и желательной ситуацией, с другой стороны.

Итак, метафора в качестве двух главных своих компонентов имеет желательный исход и стратегию, которая позволяла бы перекинуть мостик между проблемой и

желательным исходом. Поскольку недостаточно просто перескочить из «проблемы» в «новое поведение», так как именно это клиент безуспешно пытается сделать до того, как обратится к консультанту.

Возвращаясь к ситуации Андрея и Светланы, на вопрос, как конкретно Андрей хотел бы изменить свою ситуацию в отношении Светланы, он объяснил, что хотел бы «вновь почувствовать близость и уют с ней».

Таким образом, наблюдаем следующую ситуацию:

Проблема	Желательный исход
Андрей и Светлана бранятся по поводу того, что редко видятся	Андрей хочет сохранить работу и чувствовать близость и уют со Светланой

В качестве возможных разрешений, которые потенциально могут помочь Андрею получить желаемое в этой ситуации, можно предложить следующие: Андрей мог бы научиться управлять своими чувствами таким образом, чтобы не чувствовать дискомфорта; предъявить Светлане ультиматум, чтобы она изменила свое поведение; научиться не слышать и не видеть Светлану, когда она раздражена и причиняет ему боль.

Однако ни один из этих выборов сам по себе не лучше других. Наилучший выбор будет определен Андреем самостоятельно, как и любым другим клиентом. Прекрасным способом получить информацию о возможном решении проблемы клиентом является просьба описать, как он пытался решить эту проблему до прихода к терапевту. Описывая в деталях свои ошибки при решении проблемы, клиент будет косвенно описывать, что следует сделать для того, чтобы цель была достигнута (то есть он будет описывать, в какие моменты он оказывается в замешательстве, и таким образом, в каких направлениях ограничена его модель). Другим отличным способом получить эту информацию является вопрос: «Что удерживает вас от...» (того, чтобы сказать ей о своих чувствах) или: «Как вы удерживаете себя от...» (того, чтобы чувствовать себя спокойно). Следовательно, стратегия, которую клиент составляет для себя, заключается в том, что он достаточно долго преодолевает или обходит свой страх перед тем, чтобы делать то, что он хочет делать.

В ответ на просьбу описать обычное развитие его аргументов в споре со Светланой Андрей описал типичную сцену, где он пытается объяснить ей, что эта новая работа очень важна для него, а Светлана начинает делать саркастические замечания относительно «делового мужчины». После перебранки они обычно одновременно перестают разговаривать, а потом проводят нехороший вечер. Эти и другие комментарии Андрея могут указать консультанту на то, что возможно Светлана встревожена подозрением, что его поиски дополнительной работы связаны с уменьшением его увлеченности ею. В качестве необходимого поведенческого моста, способного разрешить проблему, в данном случае может выступить такой:

Проблема	Поведенческий мост	Желательный исход
Андрей и Светлана ссорятся по поводу того, что они не бывают друг с другом чаще	Андрей открыто говорит Светлане, что любит ее и думает о ней	Андрей хочет сохранить работу и чувствовать близость и уют со Светланой

Ещё одним важным компонентом в разрешении проблемы является процесс переформирования, то есть комбинации прежнего болезненного или нежелательного

опыта так, чтобы он оказался ценным и потенциально полезным. Подобное расширение выборов осуществляется посредством ясного и недвусмысленного сообщения клиенту в пределах контекста метафоры, каким образом его прежний неприятный опыт и поведение могут оказаться полезными для жизни.

Обобщая вышеизложенные факты, весь процесс формулировки терапевтических метафор можно представить следующим образом:

- 1) сбор информации;
- 2) создание метафоры;
- 3) сообщение метафоры.

Удостовериться в том, что работа с применением метафоры эффективна, можно исследовав ее полноту и законченность, что означает создание всех необходимых изменений в отношении различных проблемных уровней в тех пределах, которые даны в метафоре.

Метафора при правильном ее построении и использовании может стать очень мощным средством психотерапевтического воздействия, так как она ориентирована на бессознательные слои личности клиента. В то же время неумелое и неправильное использование этого приема может привести к негативным результатам консультирования и утрате доверия клиента к консультанту.

Библиографический список

Богданович В. Н. История и метафоры в помощь ведущему тренинга. СПб.: Речь, 2008. 215 с.

Вачков И. В., Деробо С. Д. Окна в мир тренинга. СПб.: Речь, 2004. 178 с.

Гордон Д. Терапевтические метафоры. М.: Эксмо, 2007. 197 с.

Иванов А. Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. СПб.: Речь, 2009. 192 с.

Скрипюк И. И. 111 басен для тренингов: истории, мифы, сказки, анекдоты. СПб.: Питер, 2005. 236 с.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер, 2001. 608 с.