

УДК 159.964

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МЕТАФОРА КАК МЕТОД В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Кокоева Р.Т.

ФГОУ ВПО «Северо-Осетинский Государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», Владикавказ, Россия (362025, Владикавказ, ул. Ватутина, 46), e-mail: nebesa77777@mail.ru

Написание психологом истории об эмоциональных проблемах клиента представляет собой психотерапевтический способ в поиске нового понимания и решения выявленных психологических затруднений пациента. В терапевтической метафоре, которая занимается разгадкой скрытого смысла порождает в подсознании процессы, связанные с выстраиванием различных внутренних ассоциаций. В итоге сознательные и бессознательные процессы взаимодействуя, порождают новые толкования и новые поведенческие реакции. Использование терапевтической метафоры как метода психологического воздействия на личность клиента, вызывая свободные ассоциации, имеет глубокий и стойкий эффект. Терапевтическая метафора - это своеобразный новеллистический метод разрешения переживаний клиента, используемый в практической деятельности современного психолога.

Ключевые слова: терапевтическая метафора, история, переживание.

THERAPEUTIC METAPHOR AS A METHOD IN INDIVIDUAL WORK OF PSYCHOLOGIST

Кокоева Р.Т.

North-Ossetian State University named Costa Levonovich Khetagurov, Vladikavkaz, Russia (362025, Vladikavkaz, street Vatutina, 46), e-mail: nebesa77777@mail.ru

Writing psychologist stories about emotional problems the client is a psychotherapeutic method of finding new understanding and addressing the identified patient's psychological difficulties. In therapeutic metaphor, which is engaged in unraveling the hidden meaning in the subconscious generates processes related to the alignment of various domestic associations. As a result of conscious and unconscious processes interact to give rise to new interpretations and new behavioral responses. The use of therapeutic metaphor as a method of psychological impact on the client's identity, causing free association, has a deep and lasting effect. Therapeutic metaphor - a kind of novelistic method of resolving the client's experience is used in the practice of modern psychology.

Keywords: therapeutic metaphor, story, experience.

Целью исследования явилось: показать возможность написания терапевтической метафоры для разрешения психоэмоциональных проблем клиента. Методом исследования послужила терапевтическая история, написанная специально для конкретного клиента.

Мы используем метафоры в повседневном общении и зачастую обращаемся к ним для более образного и яркого описания какого-либо психоэмоционального состояния или события. Метафора открывает новые формулы процесса познания. Метафора как вид символического языка, всегда использовался в целях обучения, ведь именно слово, создавая наглядно-чувственные образы предметов и явлений преломляется в форме библейских притч, дзен-буддистских коан, мифов, легенд, сказок и литературных аллегорий. В них широко используются метафоры, чтобы выразить определенную мысль в не прямой, а в изобразительно-выразительной форме. Как правило, метафора кроме того, что она эффективна как средство общения, использующее аналогии, несет в себе интимную

выразительность. Язык большинства подходов в психотерапии – это язык анализа, пытающийся интерпретировать поведение человека, а язык метафоры – это образ, символ, тоже распознающий внутреннее содержание личности. И этот язык, как показывает практика, наиболее продуктивен для динамики в процессе психотерапии. Использование терапевтической метафоры как способа психологического воздействия на личность клиента сегодня бурно обсуждается в научных кругах, ведь правильно построенная и рассказанная метафора, вызывая свободные ассоциации и, касаясь личной жизни клиента, имеет глубокий и стойкий эффект. Именно поэтому метафора применима там, где необходим поиск нового понимания и новых подходов к разрешению переживаний пациента. Известный американский ученый, психотерапевт Ирвин Ялом, не раз рекомендовал своим пациентам написать что-нибудь о тебе, своего рода историю о своих чувствах, переживаниях. Такой глубинный подход к психологическим проблемам клиента отразился в работе психотерапевта «Лечение от любви». Это истории о пациентах, которые И. Ялом изложил в форме терапевтических новелл, тонко считывающие психологические затруднения своих клиентов.

В.А. Домрацкий считает, что метафоры позволяют упростить сложную проблему, сделать ее более доступной для понимания. Р. Ван Ойху принадлежит следующее определение метафоры – мышление в терминах иного. Он выделяет «мягкое» и «жесткое» мышление. Для «жесткого» характерны логика, рассудок, критика, работа, строгость, точность, сосредоточенность, анализ, конкретность. Для «мягкого» – метафора, мечта, юмор, неопределенность, игра, приблизительность, фантазия, парадокс, подозрение, обобщение. Мягкое мышление пытается найти сходство между вещами, жесткое – различия. В образной фазе возникают новые идеи, в практической – они оцениваются и реализуются. Оба типа мышления играют важную роль, но действуют на разных фазах [3, 132].

Дзэн-буддизм придумал коаны – парадоксальные, неподвластные логике загадки (вероятно, один из наиболее ранних способов говорить метафорами). Коаны подают информацию в недирективной, насмешливой форме. Что касается мифов, легенд и сказок, то здесь мы наблюдаем широчайший спектр использования образных выражений, умело использованных народом.

В терапевтической метафоре, которая занимается разгадкой скрытого смысла внутреннего мира клиента порождает в подсознании процессы, связанные с выстраиванием различных внутренних ассоциаций. В итоге сознательные и бессознательные процессы взаимодействуя, порождают новые толкования и новые поведенческие реакции. Терапевтическая метафора запускает в левом и правом полушариях мозга два параллельных

процесса, в результате дающих эффективное воздействие на сознание и подсознание. При этом отображаются внутренние переживания и возможность рефлексировать над ними.

Известно, что терапевтическая метафора включает в себя: 1) встроены внушения и команды; 2) репрезентативные системы; 3) интонационное сопровождение. Мы написали терапевтическую метафору, которая была созвучна проблеме, заявленной клиентом, способствующей актуализации вытесняемых им моментов личной эмоциональной жизненной ситуации.

Терапевтическая метафора функционирует в следующих позициях:

1) Диагностическая. Когда пациент связывает свою эмоцию с каким-либо образом. В процессе консультации психотерапевт может рассказать историю из практики, которая может вызвать ответный отклик, если будет чем-то напоминать собственную проблему клиента. В этом случае происходит изменение невербальных реакций клиента, он внимательно слушает, подает заинтересованные реплики.

2) Обучающая. Психотерапевт предоставляет правому полушарию клиента метафорический материал, чтобы через предложенные аналогии помочь человеку почерпнуть нечто важное, научиться отделять существенное от несущественного, познать себя, напомнить о собственных ресурсах, помочь в укреплении Эго и т.д. С этой целью используются притчи, истории о пациентах со схожими проблемами.

3) Релаксирующая. Когда психотерапевт может непринужденно и легко с помощью упражнений, помочь клиенту освободиться от отрицательных эмоций. Более того, если выполнять эти упражнения на глубинном уровне, то визуализируя образы, клиент почерпнет для себя много важного и интересного, обнажив при этом свои переживания.

4) Разрешающая (собственно терапевтическая). Данная функция присуща двум видам метафор: терапевтической и эпистемологической.

Открой себя.

«Хочу быть богатой со всеми вытекающими отсюда бонусами - красным Феррари, черными туфельками из крокодиловой кожи от Guzzi и годовой карточкой на все SPA Европы. М-да, неплохо... Ну и что? Да, хочу быть не столбовою дворянкой, а владычицей морской, вот тогда он посмотрит, кому не звонит, и на чьи SMS-сообщения не отвечает». Так размышляла юная особа, медленно ступавшая по коридорам факультета университета. Неожиданно девушка остановилась, посмотрела на свои туфли, ей показалось, что кто-то разговаривает здесь, совсем рядом, девушка прислушалась:

-Ой-ой, что такое? Ай-ай, сейчас разорвусь, ваша ножка, моя дорогая, уж очень для меня широка,- возмущается новенькая лаковая туфелька.

- Помалкивайте – отвечает ей женская ножка, вас купили задорого- будьте добры, выполняйте свои профессиональные обязанности.

- Но вы больно давите мне своим пальцем в мой носик, мой изящный красивый носик, - опять завопила туфелька.

- Послушайте, туфля, за вас заплатили, за вами ухаживают, вами щеголяют, и все потому, что вы стильная, красивая. Я терпеливо молчу, понимаете вы, бездушна горячка!

- Ну, хорошо, хорошо, может я вам не в пору? – не унимается туфелька.

- Да нет, нормально, другой размер - большой, а вы – нормально, - отвечает женская ножка.

- Я сейчас ра- зор- ву- сь, дышать невозможно,- говорит туфелька.

- Я понимаю, вас переполняют чувства, вы переживаете, нервничаете, но что же делать?- женская ножка недоумевает.

- Все, давайте договариваться, - выпалила женская туфелька.

- Может для начала перейдем на ты?- продолжает туфелька.

- Хорошо, иду на ты, - задумчиво ответила женская ножка.

- Во-первых, разве тебе не комфортно со мной? – спрашивает туфелька.

- Не очень,- недоверчиво потянула женская ножка.

- Вот! А почему ты не говоришь об этом? – говорит туфелька.

- Но ведь ты модная, купленная в фирменном бутике, - ответила женская ножка.

- И что... Вообще-то, раскрою открытую тайну - модно то, что удобно! – и туфелька искренне улыбнулась.

- Если честно, то та, первая туфелька, которую вы, т.е. ты мерила в бутике мне понравилась, она была такая нежная, хорошо облегла ступню, - женская ножка засияла от нахлынувшего воспоминания.

- Вот так, - выдохнула туфелька.

Телефон неожиданно зазвонил...

Продолжение (в качестве домашнего задания) терапевтической метафоры может написать уже сам клиент. Возможно, это будет конец, а, возможно, совсем другая история.

Заключение. Написание психологом истории об эмоциональных проблемах клиента представляет собой психотерапевтический способ в поиске нового понимания и решения выявленных психологических затруднений пациента. Использование терапевтической метафоры как метода психологического воздействия на личность клиента, вызывая свободные ассоциации, имеет глубокий и стойкий эффект. Терапевтическая метафора - это своеобразный новеллистический метод разрешения переживаний клиента, используемый в практической деятельности современного психолога.

Список литературы

1. Александров А.А. Современная психотерапия: Курс лекций. – СПб.: Академический проект, 1997. – 335 с.
2. Ахала Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия. – СПб.: Речь, 2000. – 220 с.
3. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии. М.: Психотерапия, 2008. – 304 с.
4. Хейли Д. Что такое психотерапия. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
5. Эриксон М. Мой голос останется с вами: Обучающие истории Милтона Эриксона. – СПб.: Петербург-XXI век, 1995. – 256 с.
6. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 640 с.

Рецензенты:

Джигоева А.Р., д.п.н., профессор, ФГОУ ВПО «Северо-Осетинский Государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», г. Владикавказ;

Каргиева З.К., профессор, ФГОУ ВПО «Северо-Осетинский Государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова», г. Владикавказ.