

Использование метафоры в работе психолога Детского телефона доверия

Калабина А.М.

Метафора – это нечто среднее между непонятным и хорошо известным
Дэвид Гордон

Много-много лет назад, в определенном месте и в определенное время в тесном кругу своих современников сидел человек и рассказывал им некие истории. Слушателями этого человека могли быть как нищие, так и принцы. Это не имеет значения, потому что повествования, которые складывал этот человек, были предназначены для всех людей, в чьих жизнях могли произойти любые перемены в любую сторону. Одни из этих историй рассказывали о людях бессердечных, другие - о злых, третьи - о потерпевших какие-либо жизненные крушения.

Истории в той или иной форме в течение бесчисленных веков использовались людьми как средство для передачи важной культуральной, социологической и этической информации от предыдущих поколений к последующим. Поэмы Гомера были связаны с важными уроками для его современников относительно того, как "следует" думать и вести себя. Он учил (или напоминал), как следует обращаться с чужими или близкими людьми, как встречать опасность или трудность, как отправлять культ и так далее. Сходным образом басни Эзопа и Леонардо да Винчи, отталкиваясь от частных сторон человеческой жизни, восходили к размышлениям о смысле существования. Хотя содержание этих историй может быть разным, существенной структурной разницы между историями об Одиссее и Алисой в Зазеркалье и опыта Карлоса Кастаньеды с Доном Хуаном нет. Во всех них описываются реальные или выдуманные персонажи, которые сталкиваются с проблемами, требующими от Одиссея, Алисы или Карлоса умения использовать свои индивидуальные ресурсы для преодоления этих проблем.

Параллели между этими приключениями и мириадами проблем, с которыми мы встречаемся в жизни, очевидны. Решения, которые находил для себя Одиссей, могут быть неприемлемы для некоторых людей. Но остается фактом то, что он часто решал задачи с которыми многие из нас хорошо знакомы. Приходилось ли вам когда-либо чувствовать себя так, будто вы находитесь между Сциллой и Харибдой, когда вам нужно было принять какое-то частное решение? Или чувствовать себя привлекаемым

сиренами, о которых вам каким-то образом известно, что они рано или поздно вас погубят? Не имеется ли в вашем прошлом некоторого специфического опыта о вашей личной ахиллесовой пяте? Подобные параллели между мифами и баснями с одной стороны и человеческим опытом с другой часто настолько очевидны и настолько распространены, что в конце концов они проникли в язык как идиомы. В той или иной форме каждый из нас ежедневно имеет дело с ящиком Пандоры, змеем-искусителем, спящими красавицами и прекрасными принцами. Все подобные истории, анекдоты и идиомы обладают одним фундаментальным качеством: в них содержатся важные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической проблемы. Некто сталкивается с какой-то проблемой, и каким-то образом либо преодолевает ее, либо терпит поражение. Способ, при помощи которого герой решает свою проблему, может в аналогичной ситуации давать возможное решение и для других людей. Когда какая-либо из этих историй предъясняется слушателю с намерением дать совет или проинструктировать его о чем бы то ни было (или если слушатель подразумевает такое намерение), то она становится для этого человека метафорой [2, с. 25].

За свой, может быть, не такой долгий опыт работы с детьми, я заметила, что дети очень любят истории, видимо корнями это уходит во всеобщую любовь к сказкам. Если беглым взглядом окинуть современное тотальное увлечение детей почти всех возрастов - социальные сети для общения с друзьями и одноклассниками, то можно отметить что есть определенные «истории», которые кочуют по страницам детей. Они восхищаются ими, обсуждают смысл, выносят своеобразные уроки, что и подтверждает мое наблюдение о любви к подобным текстам. Дети, естественно, с большей готовностью откликаются на такой подход. Гораздо интереснее послушать какую-нибудь историю, чем выслушивать надоедливое взрослого. Для большинства детей метафора - это такая знакомая реальность, ведь наше детство соткано из сказок, мультфильмов, сказочных киногероев, именно они оказывают наибольшее воздействие на душу ребенка. Даже ролевое моделирование в семье можно рассматривать как метафорический процесс, с помощью которого ребенок учится вести себя "как будто" он или она один из родителей. Устные рассказы для детей - не новая и не единственная форма детской терапии, но особое сочетание приемов при сочинении таких рассказов может дать удивительные результаты. Сопереживая, ребенок легко погружается в свой внутренний мир, создать который помогает психолог своей историей, представляющей сложное сплетение наблюдений, обучающих навыков, интуитивных подсказок и целеполаганий. В результате ребенок получает ценный и важный посыл, стимулирующий его неповторимые ассоциации и переживания.

Свою статью я хочу посвятить так называемой психотерапевтической метафоре и особенностям ее использования в работе консультантов Детского телефона доверия.

Психотерапевтические метафоры (ПТМ) — это сообщения, в которых информация, исходящая от клиента или психолога, представлена в терминах, принадлежащих другим областям человеческих знаний, то есть в символической форме. Сопоставляя не связываемые ранее понятия, ПТМ позволяют в сжатой и оригинальной форме раскрыть суть сообщения, помогают по-новому осмыслить привычные предметы и явления, а также выполняют другие функции, имеющие психотерапевтическое значение [8, с. 15]

По Вацлавику (1978), метафора — это язык правого полушария. И психотерапия приводит к существенному изменению, если обращается к процессам правого мозга. Сферы клинического применения метафор обширны: подчёркивание или иллюстрирование чего-либо; предложение решения проблем; помощь людям в познании себя; посев идей и повышение мотивации; контролирование терапевтических отношений; встроенные указания; переформирование и переопределение проблем; построение Эго; моделирование способа общения; напоминание о собственных ресурсах; снятие чувствительности к страхам. В терапии метафоры являются непрямой формой лечения, они не вызывают сопротивления к принятию новых идей, что характерно для методов прямых, направленных воздействий и стимулируют мышление, ощущение и идеи для разрешения проблем. Характерно, что человек может буквально воспринять метафору на уровне сознания, в то же время на подсознательном уровне, воспринимая её символическое значение (Баркер, 1996). Особое преимущество метафоры состоит в том, что люди реагируют на неё без усилия, поскольку их сознание не вмешивается. Метод не содержит ощущения опасности, является завуалированным и касается жизненных ситуаций, о которых не всегда легко говорить (Л. Камерон-Бэндлер) [7, с.340].

Как уже говорилось, подсознательно, и на очень фундаментальном уровне те, кто помогает людям, всегда использовали метафоры в качестве одного из важных элементов процесса терапии. Когда на телефон доверия звонит абонент и просит помочь ему решить какие-то его "проблемы", наряду с ними у него имеется и уникальное, одному ему присущее представление о мире, то есть им самим разработанные специфические идеи относительно того, что составляет опыт любви, ненависти, великодушия, счастья, интереса и т. д. Отправным пунктом помощи психолога-консультанта является попытка понять модель мира, имеющуюся у данного абонента. Преследуя эту цель, психолог просит описать в деталях его переживания, касающиеся обсуждаемой проблемы, исходя из понимания, что если психолог собирается помочь клиенту в изменении, он в первую очередь должен понять, как тот видит, слышит и чувствует окружающий его мир в настоящее время. Важной составной частью этого процесса сбора информации являются метафоры. Каждый метафорический элемент информации, представленный клиентом, понимается и интерпретируется терапевтом в применении к своей

собственной модели мира. Психолог будет время от времени сравнивать на предмет взаимосоответствия свою интерпретацию проблемы клиента с той, которая имеется у последнего, с тем, чтобы удостовериться, что они говорят об одном и том же.

Например:

Абонент: Мой ребенок все время хандрит.

Психолог: Вы хотите сказать, что он выглядит грустным и равнодушным?

Абонент: Нет, что вы, он выглядит совершенно нормально. Просто все, о чем он говорит очень пессимистично.

Если бы в данном случае психолог не сравнил свою модель с моделью абонента, у него относительно существующей проблемы могло бы возникнуть правдоподобное, но совершенно неверное представление.

Метафоры (в форме волшебных сказок, стихов, анекдотов) сознательно и подсознательно используются психологами в целях помощи клиентам для осуществления желаемых изменений. Духовные переживания и преобразования по самой своей природе зачастую бывают тонкими и неопределимыми, но существует множество их метафорических описаний. Притчи и метафоры, объединенные общим названием «истории», иллюстрируют какие-то аспекты духовного развития. Истории могут оказывать самое различное воздействие. Нас интересуют, прежде всего, те функции историй, которые вызывают изменение жизненных установок, то есть их воспитательное и терапевтическое значение.

Н. Пезешкиан выделил следующие четыре жизненные сферы, представляющие собой чаще всего главный источник конфликтов [10,с.25]:

- отношение к преуспеванию в деятельности;
- отношение к другим людям, к семье, родственникам, друзьям, коллегам;
- отношение к интуиции, фантазии;
- отношение к будущему.

Истории можно разделить на 2 группы:

1. истории, которые утверждают существующие нормы;
2. истории, которые подвергают сомнению незыблемость существующих норм.

Несмотря на противоположность, эти группы не являются взаимоисключающими. Во-первых, смысл каждой истории человек воспринимает по-своему, в зависимости от своего образа мыслей. Во-вторых, когда человек постигает относительный характер отдельных норм, то «смена позиций» происходит не за счет утраты ценностей, а за счет того, что он начинает понимать, что могут быть более предпочтительные ценности. И наоборот, подчеркивание, усиление акцента на существующих общепринятых нормах приводит к тому, что другие точки зрения становятся под сомнение или отвергаются. Во взаимоотношениях людей, а также в переживаниях и эмоциях, которые возникают при ознакомлении с

историями, существуют явления, которые называют «функциями историй».

Н. Пезешкиан выделяет следующие функции историй [10, с.28-30]:

Функция зеркала. Образный мир историй позволяет приблизить их содержание к внутреннему «Я» человека и облегчает идентификацию с ним. Ребенок и взрослый могут сравнить свои мысли и переживания с тем, о чем рассказывается в данной истории, и воспринять то, что в данное время соответствует собственным психическим структурам. Ассоциируя себя с тем, что клиент узнал из истории, он тем самым говорит о самом себе, о своих конфликтах и желаниях. Понимание и восприятие историй облегчается участием в них фантазии и воспоминаний клиента. Свободные от непосредственного, конкретного жизненного опыта клиента истории помогают ему – если они целенаправленно применены – выбрать определенную дистанцию, чтобы по-иному взглянуть на собственные конфликты. Клиент уже не только жертва своей болезни, он может сам выработать определенное отношение к своим конфликтам и привычным возможностям их разрешения. Так история становится как бы зеркалом, которое отражает и отражение которого побуждает к размышлениям.

Функция модели. Истории – это по сути своей модели. Они могут отображать конфликтные ситуации и предлагают возможные способы их разрешения или указывают на последствия отдельных попыток разрешения ситуации. Таким образом, они помогают учиться при помощи модели. При этом модели в историях не являются чем-то застывшим. Они дают возможность человеку по-разному интерпретировать содержание истории, событий, изложенных в ней, сопоставлять содержание с собственной ситуацией.

Функция опосредования. Люди порой с трудом расстаются со своими жизненными принципами, духовными ценностями, индивидуальными мифологиями, несмотря на то, что они мешают им конструктивно справляться со своими конфликтами. Подобно тому, как не умеющий плавать боится отпустить спасательный круг, человек боится расстаться с привычными для него способами самопомощи. История становится своеобразным защитным буфером, позволяющим человеку выразить свои мысли через понимание истории.

Функции хранения опыта. Благодаря своей образности, истории легко запоминаются и, будучи связанными с опытом, помогают сохранять его.

Функция – носитель традиций. В историях запечатлены культурные и семейные традиции, традиции определенной социальной общности и индивидуальные традиции как результат жизненного опыта. В этом смысле истории направляют мысль за пределы индивидуального жизненного горизонта и передают дальше эстафетную палочку мыслей, размышлений, ассоциаций.

Истории как посредники в межкультурных отношениях. Являясь носителем традиций, истории отражают в себе различные культуры. Они

содержат общепринятые правила игры, понятия, нормы поведения, свойственные той или иной культуре, знакомят с тем решением проблем, которое принято в данной культурной среде. Истории, принадлежащие другим культурам, передают информацию о тех правилах игры и жизненных принципах, которые считаются важными в этих культурах и представляют собой иные модели мышления. Знакомство с ними помогает расширить собственный репертуар понятий, принципов, ценностей и способов разрешения конфликтов.

История как помощник в возвращении на более ранние этапы индивидуального развития. Использование восточных историй, сказок, притч помогает снять напряженность, легче наладить контакт. Истории обращены к интуиции и фантазии.

Правильно и в нужный момент рассказанная история практически не встречает сопротивления. Из историй человек извлекает то понимание, к которому он готов в настоящий момент, которое имеет свое отражение в его Модели мира. Мы не даем интерпретацию смысла метафоры. К ним приводятся только комментарии по использованию. Необходимо сказать, что в психотерапии метафора не используется произвольно, прежде чем использовать этот прием, необходимо изучить методологию и особенности применения. В данной статье нет возможности рассмотреть все частные случаи и все особенности использования психологом в своей работе «историй». Приведу одну небольшую притчу, которая может служить метафорой общения, в своей работе я использовала ее для налаживания контакта с клиентом или при каких-либо трудностях в налаживании коммуникации у детей.

« Однажды один человек заблудился в лесу, и, хотя он направлялся по нескольким тропинкам, каждый раз надеясь, что они выведут его из леса, все они приводили его обратно в то же место, откуда он начинал. Еще оставалось несколько тропинок, по которым можно было попробовать пойти, и человек, усталый и голодный, присел, чтобы обдумать, какую из тропинок ему выбрать. Когда он размышлял над своим решением, он увидел, как к нему идет другой путешественник. Он крикнул ему: «Вы можете мне помочь? Я заблудился». Тот вздохнул с облегчением: «Я тоже заблудился». Когда они рассказали друг другу о том, что с ними случилось, им стало ясно, что они уже прошли по многим тропинкам. Они могли помочь друг другу избежать неверных дорог, которыми кто-то из них уже прошел. Скоро они смеялись над своими приключениями и, забыв усталость и голод, вместе шли по лесу»[3,с.148] .

Хочу подчеркнуть, что при работе на телефоне доверия не следует использовать психотерапевтическую метафору, как клинический метод или психотерапевтическую методику в полном объеме, но рассказывание «историй», притч может быть уместно при налаживании контакта, при необходимости показать другие точки зрения на проблему, при работе с убеждениями клиента, при работе с горем и так далее. Метафорические «истории» могут служить структурой, канвой на протяжении

консультации или основой для резюмирования, подведения итога. В реальном мире лошадь для нас остается всего лишь лошадью. Но в мире фантазии и мифов у нее вырастают крылья и она становится Пегасом, который может беспрепятственно доставить седока в любую часть света.

Литература

1. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. — Воронеж: Модек, 1995. 223 с.
2. Гордон Д. Терапевтические метафоры. Оказание помощи другим посредством зеркала. — СПб: Белый кролик, 1995. 196 с.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. 256с.
4. Каган В. Психотерапия для всех и каждого. - М.: ЭКСМО-Пресс, 1998. 384 с.
5. Коннер Р. Рамочные метафоры в трансе: Семинар. — Томск, 1999. 33 с.
6. Кроль Л. М. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии. — М.: Класс, 2001. 128 с.
7. Использование метафор в психотерапевтической работе// Журнал практического психолога. 1997. № 1. С. 14-20.
8. Лакофф Дж., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живем // Теория метафоры. М., 1990. 562с.
9. Лэнктон К. Х., Лэнктон С. Р. Волшебные сказки. Ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей. — Воронеж: Модек, 1996. 432 с.
10. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия. М., 2007. 160с.