Д. ТРУНОВ "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТАФОР В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ" (dmitry@mail.perm.ru)

Психотерапевтические метафоры (ПТМ) - это сообщения, в которых информация, исходящая от пациента или психотерапевта, 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.

Ценность метафор несомненна. Вероятно, их используют все без исключения практические психологи и психотерапевты. В то же время нередко бывают случаи, когда употребление той или иной метафоры не приносит результатов или даже приводит к нежелательным последствиям. Так появилась необходимость глубже разобраться в этом неоднозначном способе взаимодействия пациента и психотерапевта.

С этой целью предлагается рассмотреть ПТМ с точки зрения ряда критериев, что позволит оценивать ПТМ, сравнивать их между собой и, в конечном итоге, ответить на вопрос: как сделать метафору действенной и избежать "побочных эффектов". Первый критерий (А) рассматривает роль метафоры в психотерапевтическом процессе. Следующие два критерия (Б,В) касаются содержания ПТМ. Последние три критерия (Г,Д,Е) относятся к "технической" стороне использования ПТМ.

А. Прежде всего ПТМ различаются по своему функциональному предназначению. В зависимости от психотерапевтической ситуации они могут выполнять множество функций. Ниже указаны лишь некоторые (основные) функции, которые выполняют ПТМ.

Экспрессивная функция. Заключается в том, что пациент с помощью метафоры выражает трудный для вербализации опыт (настроение, чувства, впечатления и т.д.) . Кроме того, удачно подобранная метафора "экономична", поскольку сберегает время и слова, уходящие на объяснения.

Диагностическая функция. Основана на том, что выбираемые пациентом образы детерминированы его сознательными и бессознательными мотивами. Эта функция широко используется в проективных методах . В трансактном анализе любимая детская сказка трактуется как метафора, помогающая раскрыть жизненный сценарий пациента .

Диссоциирующая функция. Состоит в "овеществлении" проблемы и ее экстериоризации, то есть "перемещении" проблемы из "внутреннего поля" пациента во "внешнее". Это, во-первых, дает возможность пациенту буквально "увидеть со стороны" свою проблему и самому найти пути ее решения, а, во-вторых, позволяет психотерапевту осуществлять различные терапевтические манипуляции (например, техники гештальттерапии, НЛП).

Поясняющяя функция. Состоит в том, что благодаря символическому замещению абстрактных понятий и приданию им "осязательной" формы, значительно облегчается восприятие и усвоение различных психологических законов и теорий . Функцию наглядности, например, прекрасно выполняют образы эго-состояний в трансактном анализе (Родитель, Взрослый, Ребенок) или "собаки" в гештальттерапии. Набор таких удобных инструментов-метафор имеет в своем арсенале практически любая психотерапевтическая концепция.

Пример: На прием пришла женщина около 37 лет. Она была растеряна и удручена, хотя конкретно ни на что не жаловалась: "Проблем много, с чего начать не знаю. Я совсем запуталась. Не знаю как себя вести. И дома, и на работе..." Тем не менее она начала свой рассказ и говорила очень долго, не останавливаясь, практически не обращая внимания на врача (а он, в свою очередь, не перебивал ее). Но самое удивительное, что это был не монолог, а диалог - диалог с самой собой: пациентка смотрела в сторону, как бы рассказывая кому-то, и тут же отвечала, при этом меняя позу, голос, его интонацию. Создалось впечатление, что разговаривают два разных человека. Психотерапевт обратил внимание пациентки на это обстоятельство. Она удивилась и сказала, что раньше этого никогда не замечала. В дальнейшей беседе обнаружилось еще несколько "человек", с собственными, отличающимися от других характерами и голосами (от громкого, командного, до шепота, когда пациентка говорила об интимной жизни). Психотерапевт сравнил пациентку с коллективом, члены которого находятся между собой в определенных отношениях и стремятся к неведомой пока единой цели. Одновременно врач познакомил пациентку с понятием "субличности" как "психологической нормы". Затем, поскольку прошло уже много времени, он закончил консультацию, выразив свое сожаление, что не успел серьезно поговорить о ее проблемах. Однако пациентка ушла в приподнятом настроении со словами: "Я знала, что все равно никто кроме меня не решит моих проблем. Но, - добавила она шутливо, - я поняла, какая я, оказывается, богатая и разнообразная натура".

Манипулятивная функция. Заключается в более или менее мягком воздействии на пациента. Например, с помощью метафоры клиента можно оценить, если сравнить его с соответствующим образом; клиента можно направить по какому-либо пути, который психотерапевт считает наиболее оптимальным и т.д.

Пример: Женщина (около 30 лет) пришла к психотерапевту. Настроение подавленное. По ее словам, такое состояние длится уже больше года. На одном из этапов беседы с врачом состоялся следующий диалог.

Психотерапевт: Давайте поговорим о том, чтобы вам хотелось в такой ситуации.

Женщина: Да мне уже ничего не хочется.

П.: Давайте пофантазируем.

Ж.: Так можно много фантазировать, а что толку то?

П.: Мы будем знать о своих желаниях.

Ж.: Ну, я и так знаю. Я хочу... (Пауза, а затем, раздраженно отмахиваясь) А! Все равно они этого не поймут. Опять нарываться на скандал.

П.: И все же: я хочу?..

Ж.: Ну, например, я хочу жить своей собственной жизнью, (и тут же, сама себя перебивая) но в наше время это невозможно.

П.: Вы похожи на маленький росток, который только пробился из земли, но еще недостаточно окреп, чтобы противостоять ветру, дождю. Вокруг ходят существа, которые постоянно наступают на него и ломают. Необходимо время и охрана для этого ростка, чтобы он окреп и стал способным существовать своей собственной жизнью. Деревья, между прочим, ломают даже асфальт...

Возможно, эта метафора помогла женщине прислушаться к своим желаниям и "сберечь" их, пока они "не окрепли", поскольку на следующих консультациях женщина говорила главным образом о своих личных планах на будущее.

Развивающая функция. Направлена на расширение существующих у пациента культурных и поведенческих ориентаций и стереотипов. Так транскультурный подход Н.Пезешкяна основан на знакомстве пациента с житейским опытом других народов, сконцентрированном в своеобразной метафорической форме - форме притч, сказок и т.д.

К этому списку можно добавить еще чисто оформительскую функцию, основанную на том, что метафора украшает речь психотерапевта, делает ее живой и запоминающейся, а также развлекающую функцию, когда метафора становится своеобразной "психотерапевтической забавой" или даже головоломкой, решая которую, пациент получает одновременно пользу и удовольствие от приятного озарения.

В какой-то степени такое деление является условным, поскольку метафоры в большинстве своем многофункциональны, и значение (роль) их зависит от обстоятельств, в контексте которых они используются. Например, будет ли метафора выполнять манипулятивную функцию или развивающую - это во многом зависит от психотерапевта. Акцент на одном направлении и игнорирование (или исключение) других - свойство манипуляции. Напротив, включение метафоры в "багаж" пациента как одного из многочисленных путей и предоставление самостоятельного выбора обогащает опыт и развивает личную ответственность пациента.

Говоря о функциях ПТМ, хочется обратить внимание на некоторые ограничения, связанные с применением метафоры как символического способа репрезентации.

Во-первых, метафорическое описание никогда не будет идентично той информации, которую оно представляет. Передаваемая информация структурируется в соответствии со схемой, навязанной метафорическим образом . Другими словами, метафора "высвечивает" (акцентирует) лишь некоторые аспекты психотерапевтической информации, "затемняя" (игнорируя) при этом другие, подчас не менее важные. Этот недостаток можно смягчить (но не устранить), если использовать не одну, а несколько метафор. В этом случае психотерапевтическая информация предстает перед собеседником подобно многомерной фигуре, "в разных проекциях", под несколькими углами зрения, открываясь временами с самых неожиданных сторон. Естественно, что это только облегчает взаимопонимание между пациентом и психотерапевтом.

Во-вторых, метафорическое описание всегда многозначно. С одной стороны, это означает, что, собеседники никогда не смогут быть уверенными, что понимают друг друга правильно. А с другой стороны, метафорическая коммуникация дает собеседникам возможность общаться на некоем абстрактном (отвлеченном от содержания конкретных проблем) уровне и понимать друг друга по-своему, исходя из собственных, чаще несознаваемых мотивов .

Б. Метафоры могут различаться по "происхождению". В связи с этим метафора может быть обязана своим появлением психотерапевту или пациенту, явиться продуктом их совместного творчества или позаимствована "со стороны", из других источников.

Метафоры психотерапевта, как правило, подчиняются его профессиональным задачам и чаще всего прекрасно справляются со своими функциями. Тем не менее иногда такие метафоры вынуждают пациента "сопротивляться", что выражается, например, в игнорировании, негативизме и других реакциях. Отчасти подобный эффект может быть связан с формой подачи информации, например, если она сообщается тоном, несущим оттенок "навязанности", директивности. Отчасти этот эффект зависит от степени корректности метафоры, то есть от того, насколько точно она отражает структуру реальных отношений и процессов, составляющих проблему пациента. Метафоры психотерапевта должны описывать эквивалентные (изоморфные) обсуждаемой проблеме образы . В противном случае они могут не "попасть в цель" и тем самым вызвать у пациента ощущение непонимания и бесполезности разговора.

Метафоры, исходящие от пациента, - это "близкие его сердцу" сравнения. Задача психотерапевта - прислушаться к ним. Во-первых, метафоры пациента несут диагностическую информацию, поскольку отражают его уникальные, одному ему присущие представления о мире и о себе. Во-вторых, воздействие, основанное на использовании таких метафор, всегда мягче и менее насильственно, поскольку терапевт в этом случае разговаривает с пациентом на его "родном языке". Для этих целей психотерапевт может активно привлекать пациента к употреблению в своей речи метафорических образов, если последний этого не делает спонтанно (техники гештальттерапии, НЛП). К этой группе метафор относятся также сновидения пациента, представляющие собой символическое воспроизведение его актуальных проблем .

Примерами совместного творчества могут служить сказочно-фантастические истории, сочиняемые на психотерапевтическом приеме, когда психотерапевт и пациент "подхватывают" друг у друга образы, развивают их дальше, вводят новых персонажей и т.д. В таких метафорах благоприятно сочетаются целенаправленность воздействия и конгруэнтность (соответствие) индивидуальному опыту пациента.

Особого внимания заслуживает использование психотерапевтом произведений устного народного творчества (притч, басен, сказок и т.д.). С давних времен они используются для передачи важной культурно-исторической и этической информации, помогают людям переживать неприятности и видеть в них позитивный смысл. Кроме этого знакомство с инокультурными ценностями освобождает человека от привычных ему рамок . Есть много других безусловно положительных моментов, связанных с использованием фольклорных историй в качестве ПТМ. Однако возникает необходимость обратить внимание на те "побочные эффекты", которые могут при этом возникнуть.

Во-первых, даже если психотерапевт не пытается выступать в роли "морализирующего наставника", некоторые пациенты тем не менее иногда ощущают себя поучаемыми и направляемыми. Это в свою очередь вызывает у них явное или скрытое раздражение.

Во-вторых, встречаются и другие пациенты, для которых, напротив, такая манипуляция "выгодна", так как предложенный историей выход отчасти освобождает их от ответственности за свой выбор: ведь она в этом случае перекладывается на "народную мудрость" (или "авторитетную личность", если в качестве метафоры использовалась цитата).

Примеры из личной практики психотерапевта или из жизни других людей - это тоже метафоры. Однако не все пациенты принимают их как средства для расширения выбора. Так сравнение с другими людьми у некоторых пациентов вызывает раздражение, выражающее их естественное стремление к индивидуализации. У других пациентов использование примеров вызывает противоположную реакцию, которая на первый взгляд может показаться позитивной: безоговорочное принятие пациентом предложенного пути. На самом же деле за ней скрывается желание пациента "раствориться в толпе", поступать "как все", не проявляя свою уникальность.

В. ПТМ могут различаться по степени оригинальности. По одну сторону находятся общепринятые метафоры, к которым относятся распространенные сравнения, поговорки и т.д., а по другую - метафоры, специфические для данной психотерапевтической ситуации. Оригинальность метафоры зависит прежде всего от того, насколько она отражает индивидуальный опыт пациента, включающий не только его проблему, но также особенности его восприятия, род деятельности, увлечения и т.д. (техники НЛП).

Ввиду частого употребления известные всем метафоры утрачивают свою "живость", ощущение иносказательности, превращаясь в штампы обиходного языка . Одновременно с этим пациент "попадает в сети" стереотипов и концепций "житейской психологии", которые стоят за этими выражениями и предписывают пациенту, как ему относиться и реагировать на те или иные обстоятельства. В этом случае психотерапевт может "оживлять" метафорические образы и ассоциации, стоящие за привычными выражениями и устойчивыми словосочетаниями, путем их буквального прочтения. Например, за фразой "Она его увела" скрывается образ мужчины - пассивного существа (вроде домашнего животного), не обладающего правом на собственный выбор. Мужчина может также воплотиться в образе какого-нибудь предмета: очень дорогого ("Я боюсь его потерять") или похожего на лакомое блюдо ("Я не хочу его ни с кем делить").

Чаще всего стереотипные выражения маскируют уникальные переживания человека, поэтому имеет смысл побуждать пациента изобретать "свежие" образы, точнее выражающие то, что с ним происходит ("Расскажите об этом другими словами"). Наиболее оригинальны ПТМ, "рождающиеся на приеме". Они отражают индивидуальность пациента и неповторимость его переживаний. Кроме того, ПТМ, опирающиеся на профессиональную деятельность или увлечения, надолго сохраняются в памяти пациента, что способствует закреплению успехов, достигнутых при короткой встрече.

Пример: Мужчина, 42 лет, пришел на прием с жалобами на боли в области сердца. Проведенные до этого клинические исследования не выявили никакой соматической патологии, и пациент пришел с установкой, чтобы врач "снял" эти боли, так как они ему очень мешали. Какие-либо попытки психотерапевта специфицировать эти ощущения вызвали лишь раздражение: "Я считаю, что надо поменьше обращать на это внимание". Пациент пришел избавиться от боли, а не разговаривать о ней. Врач оказался в тупике. Для того, чтобы передохнуть и разрядить атмосферу он поинтересовался родом деятельности пациента. Последний оказался первоклассным механиком-водителем, который "может разобрать и собрать любую машину". Собеседники немного углубились в эту тему и не зря... Автомобиль оказался богатейшим источником для метафор и образов, значительно облегчивших дальнейшую работу. В частности, все предыдущие попытки поговорить о болезненных ощущениях врач сравнил с техосмотром: если приборная доска автомобиля может сообщить лишь ограниченное количество информации о состоянии машины, то непосредственный осмотр позволяет обнаружить (и устранить) неисправность или вовремя предупредить ее. Эта близкая пациенту метафора пробудила интерес к предлагаемой работе, позволившей ему в дальнейшем обрести способность управлять своими ощущениями.

Вообще, чем менее стереотипна и банальна метафора, тем большее психотерапевтическое значение она имеет. Исключение составляют вычурные и замысловатые умопостроения психотерапевта, пугающие пациента, поскольку кажутся ему странными и непонятными.

Г. ПТМ могут применяться в явной или скрытой форме. Открытые (и даже демонстративные) сравнения используются при необходимости обратить особое внимание пациента на какой-либо аспект его проблемы, ситуации, личности. "Завуалированные" метафоры (например, техника "рассеивания" М.Эриксона , "метафора для третьего лица") предназначены в основном "закрытым", чувствительным к внешнему воздействию, негативно настроенным, "сопротивляющимся" и т.д. пациентам.

Д. По длительности своего воздействия ПТМ могут быть как эпизодическими, так и пролонгированными. В последнем случае метафорический образ, появившись однажды, продолжает жить, развиваться и питать психотерапевтический процесс. Иногда это происходит благодаря психотерапевту, который сознательно возвращается к использованному ранее сравнению. Иногда же метафора бывает настолько удачной, что она надолго "западает в душу" пациенту, становясь для него стимулом для размышлений и позитивных изменений.

Примером может послужить приведенное Пезешкяном сравнение семейной жизни с комнатным растением, использованное в работе с одной пациенткой. Она, как оказалось впоследствии, была большой любительницей ухаживания за цветами, и эта метафора произвела на нее неизгладимое впечатление. Постоянное обращение к этому образу как путеводной нити позволило ей во многом изменить свою жизнь .

Е. Наконец, ПТМ могут различаться по своему объему. Широкий спектр возможных вариантов включает в себя разнообразные ПТМ, начиная со слов-эпитетов и отдельных образов, заканчивая развернутыми рассказами. Все они могут быть высоко эффективны, если принимаются во внимание остальные критерии. В то же время чрезмерное увлечение метафорическими аналогиями (и, возможно, в связи с этим упоение своей поэтичностью) уводит от реальной проблемы и исключает продуктивный контакт с пациентом.

Таким образом, успех применения ПТМ - прекрасного психотерапевтического средства - во многом зависит от внимательного к ним отношения. Есть надежда, что учет перечисленных выше критериев позволит точнее оценивать и прогнозировать действия применяемых в работе метафор. В связи с этим хочется упомянуть сравнение Н.Пезешкяна, в котором метафора уподобляется лекарству: если оно применяется вовремя, в оптимальной дозировке, с индивидуальным подходом к пациенту, то приносит пользу; в иных случаях проявляется его токсический эффект .

Введение в литературоведение / Под ред. Г.Н.Поспелова. М., 1988. С. 299.

См., например: Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. М., 1992.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Л., 1992.

Пезешкян Н. Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия. М., 1992. С. 21.

См.: Пезешкян Н. Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия. М., 1992.

Лакофф Дж., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живем // Теория метафоры. М., 1990. С. 387-415.

Гордон Д. Терапевтические метафоры. Ксерокопия ИЧП "Психолог" (г.Пермь).

Там же.

См., например: Фрейд З. Введение в психоанализ. Раздел "Сновидения". М., 1989. С. 50-153.

Пезешкян Н. Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия. М., 1992. С. 7.

Введение в литературоведение / Под ред. Г.Н.Поспелова. М., 1988. С. 300.

О подходе М.Эриксона см., например: Хейли Дж. Необычайная психотерапия. Ксерокопия ИЧП "Психолог" (г. Пермь).

Пезешкян Н. Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия. М., 1992. С. 124-126.

Пезешкян Н. Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия. М., 1992 С. 11.