

УДК 159.922

ВАСИЛЕВСЬКА Олена Іванівна

*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка*

ДВОРНІЧЕНКО Лариса Леонідівна

*кандидат філософських наук, доцент кафедри психології Сумського
державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка*

МЕТАФОРА В РОБОТІ ПСИХОЛОГА- КОНСУЛЬТАНТА

Стаття присвячена дослідженню використання терапевтичної метафори в роботі психолога консультанта. Проаналізовані сучасні тенденції вивчення даної проблеми. Розглянуто процес створення метафори, психологічні механізми її конструювання, особливості метафоричних здібностей. Аналізуються особливості роботи з метафорою в позитивній терапії, казкотерапії.

Ключові слова: *метафора, метафоричність, метафоричний образ, терапевтична метафора, порівняння, психологічний захист, самовираження особистості, творча уява.*

Постановка проблеми. Складне, непередбачуване сьогодення вимагає більш глибоких перетворень у внутрішньому світі людини. Перед особистістю постала необхідність адаптації до нових соціальних умов, пошук стратегій вирішення соціальних і політичних криз розуміння себе, свого внутрішнього світу. Широке коло складних проблем клієнтів, із якими стикаються психологи, потребують ефективних і дієвих засобів консультативної допомоги. Одним із ефективних методів у роботі психолога консультанта розглядається терапевтична метафора. Метафора допомагає людині долати виклики повсякденності, долучаючись до власних ресурсів, змінюючи упереджений погляд на проблему, створюючи власну життєву історію.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У великому психологічному словнику метафора визначається як словесне висловлювання, що використовує підміну понять які мають часткову подібність [2, с.341].

Взагалі, термін «метафора» вживається в трьох значеннях: слово з переносним значенням; один із тропів; будь-яке мовне вираження (слово, словосполучення, речення) з переносним змістом.

Міждисциплінарний статус досліджуваної проблеми, яка знаходиться на стику філософії, психології, культурології, лінгвістики

та інших галузей знання, розширює коло проблем, зумовлених використанням метафори.

Феномен метафори має глибокі філософські підвалини. Термін пов'язують із іменем Аристотеля, саме так філософ розумів мистецтво, підкреслюючи, що метафора являє собою називання речі ім'ям, яке належить чомусь іншому; перенос відбувається або з роду на вид, або з виду на вид, або на ґрунт аналогії.

Дослідження метафори широко представлені в роботах психологів і психотерапевтів. Зарубіжні науковці М. Еріксон, Е. Россі, Ш. Копп, Р. Кроулі, Д. Міллс, Н. Пезешкіан, В. Стюарт наголошують, що метафоричний підхід до роботи з клієнтами викликає багатобічне осмислення ситуації, проблеми, буття, яке постійно розширюється.

Російські і вітчизняні дослідники метафори Ю. Алімова, Н. Арутюнова, І. Вачков, В. Гак, Д. Гордон, В. Солодухов, Л. Шрагіна, Т. Яценко вважають, що мислення до метафори звертається тоді, коли немає готових засобів позначення, створення смислів. Метафора дозволяє м'яко долати захисні механізми, що сприяє підвищенню ефективності як індивідуальної, так і групової роботи.

Мета дослідження полягає в аналізі теоретичних аспектів застосування терапевтичної метафори в роботі психолога консультанта.

Виклад основного матеріалу дослідження. У складних сучасних умовах, які провокують економічні і соціальні кризи, люди потребують психологічної та психотерапевтичної допомоги, іноді роль психолога виконує література та мистецтво. Як зазначав І. Бродський «Якщо мистецтво чому і вчить..., то саме поодинокості людського існування. Будучи найбільш давньою і найбільш буквальною формою приватного підприємництва, воно вільно чи мимоволі заохочує в людині відчуття саме його індивідуальності, унікальності, окремішності – перетворюючи людину з суспільної тварини в особистість» [3, с.8]. Тобто, з прадавніх часів людина, намагаючись осягнути всесвіт і себе як творіння Боже, вдавалася до засобів мистецтва, які допомагали зрозуміти власне буття, створювати історію власного життя. У цьому процесі велику роль відіграла метафора, якою просякнуті всі види мистецтва.

Вочевидь, казки, притчі, історії не тільки розважали і повчали, а й були засобом народної психотерапії – задовго до того як психотерапія стала професійним заняттям, оскільки вони поєднують в собі унікальну метафору однієї особистості й типову історію, притаманну більшості.

А. Шилан, узагальнюючи розвиток метафори, виокремлює її особливості, які дозволяють визначити наступні етапи. Зародження метафоричності в рамках міфологічного мислення. Відбувається осмислення оточуючої дійсності через перенесення на нього властивостей, притаманних йому самому. У період античності

спостерігається перехід від міфологічного мислення до метафоричного. Цей процес пов'язаний із усвідомленням умовності переносу властивостей предметів. Відбувається зміна чуттєво-образних компонентів метафори на символічні.

В епоху Середньовіччя людина усвідомлює «двозначності» метафори, однак її предметний і сутнісний компоненти ще не відокремлені один від одного. У цей період змінюється основна функція метафори – зі створення образу на передачу смислу. Новий час, як час культу розуму, характеризується зміною ставлення людини до метафори з позитивного на негативне. Символічне мислення змінюється логічним, і метафоричність стає вторинною формою знання, способом описування гіпотетичних властивостей предметів, що вивчаються. У сучасному світі все більше підвищується рівень абстракції переносу, і метафора стає способом моделювання дійсності, що дозволяє їй входити в сферу наукового пізнання [15].

На думку Л. Шрагіної, феномен метафори сам по собі не є феноменом виключно психологічним. Інтерес психологів до метафори пов'язаний насамперед із проблемами співвідношення мислення та мови, образного і логічного. Психологічне вивчення метафори в порівняльно-типологічному плані дозволяє проникнути в загальні закономірності мислення, в контексті більш широкої проблеми – проблеми вербалізації суб'єктом образу об'єкта. Адже світ людини представлений світом об'єктивним – світом об'єктів матеріальних, і суб'єктивним – світом «об'єктів ідеальних»: почуттями, думками, ідеями. Без метафори не існувало б лексики «невидимих світів» – внутрішнього життя людини [16].

Дослідження М. Еріксона і Е. Россі у сфері функціонування великих півкуль головного мозку відкрили залежність між метафорою, психологічною симптоматикою і терапевтичним впливом: було з'ясовано, що обробка повідомлень метафоричного типу відбувається в правій півкулі, в якій також зароджується психосоматична симптоматика. Отже, застосування метафори дозволяє спілкуватись із правою півкулею її «рідною мовою», значною мірою прискорюючи терапевтичний процес [17].

Ш. Копп розрізняє три види пізнання: раціональне, емпіричне та метафоричне. На думку дослідника, метафоричне пізнання розширює можливості двох попередніх і навіть витісняє їх: «Розуміти світ метафорично означає уловлювати на інтуїтивному рівні ситуації, в яких досвід набуває символічного виміру, і нам відкривається множина співіснуючих значень, які надають один одному смислових відтінків» [8, с. 21].

У процесі створення метафори задіяні такі логічні операції, як порівняння і аналіз за участю уяви, що сприяє реалізації функції розуміння. Слід зазначити, що ефективність розуміння через метафору

обумовлена її психологічної сутністю – здатністю активізувати емоційну та інтелектуальну сфери.

Л. Шрагіна виокремлює наступні психологічні механізми конструювання метафори:

1. Порівняння незрівняного – установлення відношення подібності між рівними реальностями;

2. Можлива неможливість – допущення можливості подібності незрівняних в реальності сутностей;

3. Несумісна сумісність – метафора складається з різнорідних об'єктів;

4. Множинна єдність – метафора складається з декількох планів: буквального словесного вираження і нового смислу [16].

Дослідниця розглядає метафоричні здібності як сукупність властивостей психічної системи, що виявляються при реалізації функцій, здійснюваних метафорою. Індивідуальний прояв метафоричних здібностей проявляється на різних рівнях: в умінні самостійно створювати, конструювати метафори; інтерпретувати складні метафори (байки, притчі, історії); застосовувати існуючі метафоричні вирази в залежності від контексту ситуації.

Аналіз психологічної літератури (Ю. Алімова, І. Вачков, Д. Гордон, Р. Кроулі, В. Солодухов, Л. Шрагіна, Т. Яценко) дозволяє визначити мету застосування метафори у різних видах діяльності практичного психолога: підказати клієнту рішення, яке має більший психотерапевтичний ефект, порівняно з прямими порадами; сприяти розвитку самосвідомості особистості за допомогою доречної притчі, історії, які дозволять подивитись на проблему «зовні», долаючи стереотипи і хибні установки; стимулювати нові світоглядні орієнтири, підсилити мотивацію до змін шляхом розвитку творчості при створенні людиною власної історії, казки; розвиток нових соціальних настанов, комунікативних навичок шляхом відпрацювання власних проблем; бути катализатором змін, підштовхнути до дії; послабити опір, дію захисних механізмів, завдяки варіативності смислової насиченості історії, притчі, казки; налагодження ефективного діалогу; відкриття шляху до потенційних можливостей людини.

Вітчизняні та зарубіжні науковці, зокрема, Н. Арутюнова, В. Гак, В. Телія Л. Шрагіна, Т. Яценко підкреслюють, що до метафори наше мислення звертається тоді, коли наявність готових рішень, пояснень, смислів є ускладненою. Саме наявність проблемної ситуації з багатьма невідомими чи змінними чинниками провокує процес створення метафори. Проте процес дії метафори як специфічний засіб комунікації, містить сприймання структури метафори та інтерпретація її в контекст власного досвіду клієнта.

Метафоричний спосіб консультативного спілкування застосовується в різних психологічних школах. Можливості метафори ґрунтовно

розкриті в позитивній психології і психотерапії Н. Пезешкіана, яка розглядається як психотерапія цілісного суб'єкту, творця власної історії, а не пасивного «гвинтика», що реагує на зовнішні стимули.

Позитивна психотерапія як метод самопомоги активно використовує можливості клієнтів створювати історії, притчі, казки власного життя, щоб допомагати клієнтам побачити події зі сторони, без оцінок та повчань, що в свою чергу знімає оцінний компонент процесу консультування і дозволяє людині відчувати себе вільною, зберігаючи власну систему цінностей і межі власного життя.

Н. Пезешкіан проводить аналогію історій із медикаментами: «Якщо їх застосовувати своєчасно і відповідно до рекомендацій, то вони можуть стати відправним пунктом для терапевтичних зусиль лікаря і сприяти зміні життєвої позиції і поведінки пацієнта» [12, с.11]. Дослідник наголошує, що поряд із надзвичайною цікавістю, поетичністю викладу, вони містять дещо неочікуване та непередбачуване – «інший образ думок, що до цього здавався незвичним, стає для мене близьким і зрозумілим. Ці зміни позиції я вважаю самою важливою функцією історій» [12, с.12]. Таких функцій Н. Пезешкіан визначив декілька: дзеркала, моделі, опосередкування, зберігання досвіду, фільтру.

Розглядаючи історії як засіб психологічної допомоги науковець визначає чотири сфери, які являють собою основне джерело конфлікту. А саме: ставлення до тіла і фізичного здоров'я; ставлення до успіху в діяльності; ставлення до рідни, близьких, друзів, колег; ставлення до майбутнього, інтуїції та фантазії. Це дає можливість визначити функції історій, які дозволяють змінити життєві установки, мають виховне та терапевтичне значення.

Н. Пезешкіан, досліджуючи можливості історій, розділив їх на дві групи, які на перший погляд виглядають протилежними по відношенню до існуючих норм: історії стверджують що норми в цьому світі є та історії, які піддають сумніву непорушність норм. Проте, вони не є взаємовиключними. Зміст кожної історії інтерпретується, виходячи з особливостей мисленевої картини, світогляду людини, що дозволяє їй по новому «звучати» в роботі з наступним клієнтом. Крім того, коли людина сприймає відносність окремих норм та цінностей, то зміни поглядів, установок і системи світогляду відбувається не за рахунок втрати цінностей, а за рахунок розширення «картини світу», можливостей, обізнаності та розуміння більш бажаних цінностей.

Досить цікавим є твердження, яке дозволяє окреслити важливий нюанс в технології роботи з метафорою: «якщо ви хочете, щоб метафору зрозуміли не вірно, обов'язково розберіть її зміст. Пояснивши сенс метафори, ви неодмінно звузите її, обмежите контекст, тоді як без пояснення кожен прийме розказану історію так, як це зручно і необхідно для нього» [11].

Широко застосовується в роботі психологів, психотерапевтів казкотерапія. Головним засобом психологічного впливу в казкотерапії виступає метафора. Послугуючись свідомими пластами психіки, метафора виступає інструментом вираження символічного несвідомого змісту, позбавленого малозначущої конкретики: вона дозволяє об'єктивувати внутрішні механізми конструктивної або деструктивної соціальної адаптації. Якщо конкретика в раціональному представленні суб'єктивно значущого матеріалу звужує можливості глибинно-психологічного пізнання до конкретної особистості, то метафора відкриває простір для її розуміння багатьма людьми, зокрема, для глибинного пізнання, виявлення статичних і динамічних характеристик несвідомого [1; 4; 6; 10; 13; 14].

У вітчизняній психології метод активного соціально-психологічного навчання (АСПЕ), розроблений Т. Яценко, являє собою синтез різних теоретичних підходів, які використовують прийом метафоричності. Метафоричність казки в контексті методу активного соціально-психологічного навчання дає можливість зрозуміти внутрішні суперечності та особистісні труднощі суб'єкта, які пов'язуються з феноменом «психологічних захистів», що маскують почуття меншовартості, неповноцінності, провини, дія яких спричиняє перцептивне викривлення та втечу від реальності.

Казка завжди слугувала засобом зустрічі її слухача або читача з самим собою, оскільки метафора, що лежить в основі казки, відображає не тільки навколишній світ, а й власний, ще не усвідомлений, внутрішній. При цьому сутність казок, спрямована на розвиток самосвідомості людини, забезпечує контакт особистості одночасно з внутрішнім світом і зовнішнім. Усі функції казкотерапії допомагають людині розвиватися, реалізуючи свої можливості.

Значення казкової метафори в розвитку особистості підкреслював С. Максименко: «Метафори, казки є реальною умовою, джерелом, а також рушійною силою розвитку, оскільки вони і є тією реальністю, яка дає дитині свободу і можливість вільно розвиватись. Народжується особистісна, творча рефлексія» [9, с.8].

Аналіз метафоричності казок дозволяє визначити їхні особливості, на які може спиратися в своїй роботі практичний психолог: казки в метафоричній формі позначають конфлікт головного героя; в образах друзів і помічників (які ототожнюють можливості і здатності головного героя) втілюються підсвідомі процеси, через образи розбійників і перешкод передаються страхи і невпевненість героя; у просторі казки створюються аналогічні ситуації, в яких герой перемагає; розглядається метафорична криза з обов'язковим позитивним вирішенням (герой долає всі перешкоди і перемагає); створюється можливість для усвідомлення героєм свого нового буття як переможця [1; 4].

В основу казкотерапії покладено метафоричність, символізм і образність казок, що відкриває можливість для інтеграції свідомого і несвідомого. Не всі спроможні до адекватного вираження власних емоцій, проте здатні до прояву власних глибинних проблем через символ, образ у ході безпосередньої творчої діяльності. Ця обставина дозволяє відновити несформовані в онтогенезі або втрачені інформаційні та емоційні зв'язки із середовищем, власним внутрішнім світом.

У роботі з казкою переживання людиною подій, почуттів за допомогою метафори, символу сприяє вирішенню основного завдання саморозуміння – створення комплексного, об'єктивного уявлення про себе. Терапевтична цінність казкотерапії полягає в тому, що казка може сприяти становленню емоційної регуляції через розвиток самосвідомості. Позитивні зміни в самосвідомості потребують від особистості саморозуміння, що вдається завдяки знаходженню особистісного сенсу у метафоричному просторі.

Слід зазначити, що за допомогою метафори в казках виражаються також архетипні образи, пов'язані з колективним несвідомим, які є вродженими елементами людської психіки. Ю. Алімова, підкреслює, що казкові метафори мають високу ефективність, долаючи систему психологічного захисту, яка зашкоджує у представленні особистісно-значущого матеріалу, породжуючи відступи від реальності та викривлення сприйняття об'єктивної реальності [1]. При цьому нівелюються ситуативні захисти, відкривається можливість виходу на базові захисти, пов'язані з логікою несвідомого. На думку дослідниці, в структурі метафори вже закладено звернення до особистісних ресурсів, її використання сприяє інтеграції особистості.

Як зазначає В. Солодухов [13], метафоричність казки є засобом допомоги суб'єкту у розв'язанні його особистісних проблем. Метафора, як і казка, формується у контексті модусу фіктивності «немов би», за допомогою якого вводиться будь-який «можливий світ». Це дозволяє легко й вільно оперувати в уяві казковими образами, рефлектуючи власний внутрішній стан. Нівелюючи межі несумісності, метафора синтезує нові концепти шляхом актуалізації уяви, дозволяє зберегти психологічну захищеність людини, допомагає абстрагуватися від власної проблематики при її презентації в груповій роботі, чинить на суб'єкта вплив навіть без її раціонального аналізу.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Аналіз літературних джерел дає нам підстави розглядати терапевтичну метафору як ефективний засіб терапевтичного впливу, коли прямі форми комунікації виявляються недіючими. Терапевтичні метафори підсилюють у людини мотивацію до змін шляхом розвитку творчості при створенні власної історії, казки, формують нові соціальні

настанови, навички конструктивної взаємодії. Стимулюють пошук нових рішень, послаблюючи опір, дію захисних механізмів.

Здійснений теоретичний аналіз проблеми потребує обґрунтування використання метафори у психологічній консультативній, реабілітаційній роботі, що стане предметом наших подальших досліджень.

Список використаних джерел

1. Алимova Ю. А. Сказочные метафоры в работе детского психолога / Ю. А. Алимova. – СПб.: Речь; М. : Сфера, 2012. – 176 с.
2. Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков., В. П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811с. – С.299.
3. Бродский И. Нобелевская речь / И. Бродский // «Книжное обозрение». – 1988. – №24. – С.8 – 9.
4. Вачков И. В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2001. – 144 с.
5. Гордеева Ж.В. Методолого-психологічні засади використання метафори як засобу розвитку самосвідомості особистості // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д.Максименка. – К.: Ніка-Центр, 2009. – Вип. 37. – С.127–136.
6. Гордон Д. Терапевтические метафоры. Оказание помощи другим посредством зеркала / Д. Гордон. – СПб. : Белый кролик, 1995. – 196 с.
7. Заїка В. Психологічна організація індивідуальної освіти та виховання обдарованих дітей / В. Заїка, С. Мерцалов // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 9. – С. 10–16.
8. Копп Ш. Гуру: метафоры от психотерапевта / Ш. Копп; [пер. с англ.] – М. : Просвещение, 1971. – 121 с.
9. Максименко С. Д. Экзистенциальные основания драмы человеческой жизни / С. Д. Максименко // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка. – К., 2013. – Т.11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 7. – Частина 1. – Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2013. – С. 3–11.
10. Миллс Д. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка» / Д. Миллс, Р. Кроули; [пер. с англ. Т. К. Кругловой]. – М. : Независимая фирма «Класс», 1996. – 126 с.
11. Павлова М. А. Интенсивный курс повышения грамотности на основе НЛП / М. А. Павлова. – М. : Совершенство, 1997. – 122 с.
12. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории психотерапии / Н. Пезешкян; [пер. с нем.; общ. ред. А. В. Брушлинского, А. З. Шапиро; предисл. А. В. Брушлинского, коммент. А. З. Шапиро]. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.
13. Солодухов В. Л. Метафоричність казки як засіб активного соціально-психологічного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.

психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В. Л. Солодухов. – Івано-Франківськ, 2006. – 20 с.

14. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании / В. Стюарт; [пер. с англ. Н. А. Хмешен; глав. ред. Л. М. Кроль]. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 384 с.

15. Шилан А. Метафори в процесі психотерапевтичного консультирования / А. Шилан // Позитум Україна – 2015. – №6. – С. 54– 63.

16. Шрагіна Л. Технологія розвитку креативності / Л. Шрагіна. – К. : Шкільний світ, 2010. – 160 с.

17. Эриксон М. Гипнотические реальности: наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения / М. Эриксон, Э. Росси, Ш. Росси; [пер. с англ. М. А. Якушина]. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 352 с.

E. Vasilevska, L. Dvornichenko

USE OF METAPHORS IN THE WORK OF PSYCHOLOGIST-CONSULTANT

The article is devoted to investigation of the therapeutic use of metaphor by the practical psychologist. The current trend of studying of this theme has been analyzed. In particular, metaphor, employing conscious layers of the psyche, is an instrument of expression of the symbolic unconscious meaning, which is devoid of insignificant specifics: it allows objectifying the internal mechanisms of constructive or destructive social adaptation. If the specification of a rational representation of subjective meaningful material reduces the possibility of deep psychological knowledge to a specific person, the metaphor opens space for its understanding by many people, particularly for deep knowledge, detection of static and dynamic characteristics of the unconscious.

The process of metaphors creating during which such logical operations are involved as analysis and comparison with the imagination that contributes to the understanding of the function has been considered. Efficiency of understanding through the metaphor is conditioned by its psychological essence - the ability to activate the emotional and intellectual sphere.

The features of the metaphor in a positive psychotherapy and fairy-therapy have been explored. Positive psychotherapy considers personality as a creator of one's own history and connects the therapeutic effect of metaphor with recalibration of situation. The basis of fairy-therapy include metaphors, symbolism and imagery, which open the possibility for integration of conscious and unconscious. Not all are able to adequately expression of own emotions, but are able to exercise their underlying problems through symbol, image during direct creative activity. This circumstance allows to recover immature or lost in ontogenesis information and emotional connection with the environment, their own inner world.

Fairy metaphor have high efficiency, overcoming system of psychological defense that affect in representing of personal and meaningful material, causing deviations from reality and distort the perception of objective reality. This levels situational protection, offers the possibility of entering the basic protection associated with the logic of the unconscious, in the structure of metaphors appeals to personal resources are laid, its use facilitates integration of the individual.

Keywords: *metaphor, metaphorical image, therapeutic metaphor, simile, psychological defense, self-expression of subject, imagination.*

Надійшла до редакції 27.03.2017 р.