

Терапевтические метафоры как способ оказания психологической помощи ребенку

Е.И. Королева

Метафора – это вид символического языка, который в течение многих столетий используется для обучения. Метафоричны восточные притчи, коаны дзен-буддизма, литературные аллегории, поэтические образы, сказки. Метафора прежде всего служит для выражения мысли в непрямой и от этого более впечатляющей форме.

В западной психологии исследованием глубинного смысла терапевтических образов занимались такие ученые, как К. Юнг (теория архетипов), Ш. Жюпп (выделил три вида познания: региональное, эмпирическое и метафорическое), Дж. Джейнс (метафора для нее – первичный опыт, описывающий переживания, которые впоследствии могут заложить в сознании новые модели поведения, расширяющие границы субъективного опыта), М. Эриксон, Э. Росси, Бендлер и Гриндер, согласно теории которых метафора действует по принципу триады, проходя через три стадии значения:

1) метафора представляет поверхностную структуру значения, непосредственно выраженную в словах рассказа;

2) поверхностная структура приводит в действие ассоциированную с ней глубинную структуру значения, косвенно соотношенную со слушателем;

3) это, в свою очередь, приводит в действие возвращенную глубинную структуру значения, непосредственно относящуюся к слушателю.

Милтон Эриксон, создавая метафоры, формировал общение на двух уровнях, т.е. одновременно работал с сознанием и с подсознанием. В то время как сознание получает сообщение в

виде понятий и образов, подсознание разгадывает его подтекст и скрытый смысл. Сознание словно вслушивается в буквальный смысл рассказываемой истории, в это же время тщательно продуманные и вплетенные в текст внушения вызывают в подсознании необходимые ассоциации и смещение смыслов, которые, накапливаясь, в конечном итоге возвращаются в сознание, преобразовываясь в новые модели решений.

В работах всех исследователей обнаруживается важная общая часть – уважение к метафоре как к особому и эффективному инструменту терапевтического общения.

Мой опыт работы – 6 лет, приоритетные направления деятельности – психопросвещение и консультирование. Каждый специалист, на мой взгляд, выбирает для активного применения те техники, которые созвучны его характерологическим особенностям. Для меня работа с терапевтическими метафорами – это, с одной стороны, возможность, не вызывая открытого сопротивления ребенка, путем косвенного внушения создать «копилку» ресурсных решений, с другой – один из способов профессиональной самореализации.

Терапевтические метафоры применяются во многих областях, в том числе в детской психотерапии. Не являясь психотерапевтом, я в своей практике постоянно использую метафоры для решения таких проблем, как жестокость родителей в обращении с ребенком, реабилитация после больницы, преодоление трудностей в обучении, школьные фобии, помощь при заниженной самооценке, повышенная тревожность, отношения с приемными родителями и др.

Проанализировав различные способы построения метафоры, я выделила следующие основополагающие моменты:

1) имя героя рассказа не должно совпадать с именем клиента;

2) события не должны быть копией реальной действительности;

3) объем рассказа должен соответствовать возрастным особенностям аудиовосприятия ребенка;

4) положительные мысли и выборы героя должны быть максимально приближены к желанным для ребенка при учете его индивидуальных особенностей.

Я отношу себя к сторонникам исследователей, причисляющих симптомы болезни или отклоняющегося от нормы поведения к своеобразным метафорам самой жизни. Задача специалиста состоит в том, чтобы «расшифровать» полученную информацию, определить зоны затруднения и ресурсы, переформировать содержание и создать уже терапевтическую метафору, целью которой будет позитивное изменение ситуации, в которой оказался ребенок, или облегчение симптоматики.

В качестве примера приведу случай из собственной практики: ко мне на прием привели девочку с видимыми даже непрофессиональным взглядом особенностями в общении. Катя опасалась всего, тело ее было сильно напряжено, поза неестественна, говорила она медленно, тщательно складывая слова в социально-одобряемые фразы. Мне понадобилось несколько недель для того, чтобы сделать наши отношения доверительными и безопасными в восприятии ребенка. Все это время я старательно расшифровывала вербально и невербально получаемую информацию. Подтекст жизненной метафоры, на мой взгляд, таков: весь страховый поведенческий симптомокомплекс девочки (ее рассказы о неудачах в общении, позы, речь, мимические реакции) – целостная грустная история, в которой у маленькой героини «болеет» уверенность в себе, вера в свои силы.

Сначала я придумала для Кати историю о семечке, которое не знало, что из него может вырасти, и всего боялось, даже попасть в землю и проклюнуться. В истории рассказывалось о том, как это семечко летало по свету с порывами ветра, чувствовало себя несчастным и ненужным и было уверено в

своей неуспешности (в жизни девочки также было множество вынужденных переездов и подобных переживаний). И вот однажды, когда ветер стих, уставшее от странствий и тревог семечко упало на землю и задремало, за время его отдыха прошел дождь – смочил его и прикрыл комочком земли. Семечко пригрелось и крепко уснуло, а скоро, почувствовав ласковое касание солнечных лучиков, с волнением и радостью осознало, что превратилось в росточек цветка. Далее повествование шло о преобразении всего опасавшегося семечка в красивый цветок, который радовал окружающих. История заканчивалась тем, что страх исчез, уступив место светлому отношению к себе и миру вокруг.

На следующем этапе работы я продолжила эту историю рассказом о девочке, у которой не было друзей и которая не умела играть. Единственным другом девочки становится тот самый цветок, с которым она делится своими впечатлениями, а потом видит сны, в которых цветок с ней разговаривает и придумывает способы подружиться с детьми. Своей заботой о цветке девочка привлекает к себе внимание играющих неподалеку детей и со временем вступает в игру с ними, находит настоящую подружку и в конце истории



Аудиалы	Визуалы	Кинестетики
Слышать (слушать) Кричать Диалог Свистеть Громко (тихо) Сила звука Монотонный Убаюкивающий	Видеть Покажу Блестеть Яркий Нарисовать Похож на... Выглядеть Цветовые характеристики	Держать Трогать Удобно Холодный Тяжелый Расслабиться Напряженный Потерять связь

весь двор с удовольствием играет в придуманную девочкой игру.

Через несколько месяцев работы с Катей мы вместе с ее мамой стали замечать положительные изменения в поведении и речи девочки. Во время заключительной встречи с Катей мы с ней бережно перебрали все наработанные ресурсы – приемы выхода из трудных ситуаций, аккуратно «сложили» в воображаемую красивую шкатулку и выполнили несколько упражнений на закрепление эмоционально положительного отношения к себе и окружающему миру. Результатом нашей работы с Катей стало повышение самооценки девочки, изменение поведенческих реакций, гармонизация отношений с одноклассниками.

Отдельно мне хотелось бы остановиться на важном вопросе изучения сенсорной ориентации ребенка, определение которой позволяет разговаривать с ним на понятном ему языке. Умение распознавать и использовать в речи сенсорные предпочтения помогает установлению доверительных отношений между психологом и клиентом, а поскольку цель терапевтической метафоры – возможно более точно передать слушателю заложенный в ней терапевтом целительный посыл, при ее создании обязательно следует учитывать языковые склонности клиента. Чувственную языковую ориентацию можно определить по глаголам, наречиям и прилагательным, которые отражают три основных чувственных процесса: зрение, слух, осязание (см. таблицу сверху).

Предпочтительное употребление в речи тех или иных слов указывает

на коммуникативный характер говорящего. Хотя в нашей речи присутствуют слова, отражающие все три вида процессов (визуальный, аудиальный, кинестетический), все же одна из репрезентативных систем оказывается более выраженной. Умение опереться на нее в терапии и даже в обыденном общении способствует гармонизации взаимоотношений.

Специалисты, активно применяющие в работе терапевтические метафоры, знают и еще одно важное правило построения отношений с детьми: только искренняя увлеченность событиями рассказа, готовность проживать вместе с ребенком события жизни героя, эмпатийное принятие участия ребенка в придумывании новых подробностей позволяют достичь терапевтического эффекта.

Метафоричность мышления помогает также и в профессиональном общении с коллегами, которые, с одной стороны, ожидают от меня образных примеров и включений, а с другой, по возможности, сами используют иносказательные приемы в работе с детьми.

Цель у нас одна – помочь детям стать более уверенными, успешными, счастливыми или оставаться таковыми. В своей профессиональной деятельности для достижения именно этой цели я на протяжении вот уже 5 лет использую удивительный терапевтический инструмент – метафору.

Елена Игоревна Королева – педагог-психолог МОУ НОШ № 55, г. Калининград.