

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТАФОРЫ И ИХ СУГГЕСТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ НЛП

Терапевтическими принято именовать тексты, направленные на стабилизацию и позитивное развитие психо-эмоционального статуса человека. Терапевтические тексты (ТТ) давно и успешно интуитивно используются в межличностной коммуникации и в общении человека с Универсумом. Сформировались многочисленные прикладные направления, в русле которых исследуется терапевтический эффект этих текстов: библиотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, арт-терапия, танцевально-двигательная терапия и другие основаны на использовании сакральных текстов или текстов с выраженной сакральной составной. Согласно экстатической теории Мераба Мамардашвили, эти тексты подключают человека к континууму ноосферического бытия, многократно усиливая (экстатуруя) возможности человеческого психического аппарата [Мамардашвили 1992, с.306]. Функцию терапевтических текстов могут выполнить и профанные тексты с позитивной эмоциональной составной, особенно часто – в сфере бытовой коммуникации. Чем более эмоционален человек, тем более он нуждается в терапевтических текстах.

Теоретические ресурсы НЛП, сформировавшиеся как результат обобщения опыта специалистов в области психологии и психотерапии, обогащают лингвистику практически значимыми результатами; лингвистический многовековой опыт созидания теоретически непротиворечивых конструктов способствует систематизации и наделяет объяснительной силой гипотезы, сформировавшиеся в недрах НЛП. Содружество классической лингвистики и междисциплинарного направления НЛП продуктивно и перспективно, что демонстрирует, в частности, разработка теории терапевтической метафоры, анализ которой широко представлен в трудах Дэвида Гордона (1984), Шелдона Коппа (1971), Милтона Эриксона и Эрнеста Росси (1980, 1995, 2000); Кэрол Лэнктон и Стефан Лэнктона (1983, 1996); Филиппа Баркера (1995), Ричарда Коннера (1999), Джойса

Миллс, Ричарда Кроули (1996), Носсрата Пезешкяна (1992, 1993), Валерия Павленко (2008), Дмитрия Трунова и многих других. Терапевтическая метафора (ТМ) демонстрирует один из важных ракурсов универсальных возможностей аналогового мышления человека. Зигмунд Фрейд использовал потенциал аналогового мышления – сексуальной символики – для понимания природы бессознательного, Карл Густав Юнг в том же качестве привлекал метафоры «анимус» и «анима», Эрик Берн – понятие «игры». Следует отметить, что среди «игр», согласно концепции Э.Берна, «хороших» (то есть занимающих нишу терапевтической метафоры), мало [Берн 2010, с.142]. Э.Берн именует игру «хорошей», лишь «когда ее положительный вклад в социальную жизнь больше, чем неоднозначность ее мотивов» [Берн 2010, с.142] и называет среди «хороших» игр следующие: «Поклонник», «Приятно помочь вам», «Местный мудрец», «Они будут рады, что познакомилась со мной». Таким образом, теория терапевтической метафоры оформилась на пересечении интуитивно сформированных человеком представлений о терапевтических текстах и попыток ученых обнаружить объективации действенных и/или позитивных моделей аналогового знания.

Терапевтическая метафора – термин условный. Это модель аналогового знания, используемая в психотерапевтических целях. Сравните: терапевтическая метафора – это аналогия [Гордон, 142], с помощью которой «достигается сознательное и бессознательное приобретение новых моделей поведения» [Павленко]. Это говорит о том, что терапевтической метафорой будут называться все языковые средства объективации псевдотождества, аналогии, подобия, ассоциации: метафоры, иносказания, перифразы-псевдотождества, аллегории, сравнения и так далее.

Суггестологи обращают внимание на то, что люди, чьей целью было системное воздействие на психику человека (шаманы, философы, проповедники), давно осознавали и использовали силу терапевтической метафоры. Вспомним проповеди Христа и Будды. Вспомним мифы, загадки, басни, устойчивые выражения, аналоговый потенциал которых позволял в новом свете увидеть, а то и разрешить сложную задачу. Д.Гордон рассуждал об этом так: «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 привле-

каемым сиренами, о которых вам каким-то образом известно, что они рано или поздно вас погубят? ...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» [Гордон 1995, с.7-8]. Терапевтические метафоры ценны тем, что они помогают проложить мостик между индивидуальными моделями мира разных людей, потому что, во-первых, они не требуют абсолютно идентичного понимания со стороны разных людей. В приведенном выше примере «находиться между Сциллой и Харибдой» может быть прочитано как «находиться в опасном положении», «находиться в ситуации трудного выбора», «находиться в ситуации неразрешимого конфликта» и так далее. Во-вторых, ТМ создаются в зонах настолько общего для людей аналогового знания, что они могут включать обширные ряды квазисинонимических компонентов, поддерживающих друг друга. Например, при конфликте матери и дочери терапевтическая метафора может быть основана на аналоговом знании, апеллирующем к представлениям о яблони и яблоке, реке и ручье, лошади и жеребенке и так далее.

Интуитивно используемые терапевтические метафоры имеют, тем не менее, достаточно сложную модель формирования. Предварительным условием создаваемой ТМ является установление адекватной (корректной, достижимой) цели ее формирования. К некорректным относятся цели такого ряда: добиться любви / выиграть миллион и подобные.

Модель формирования терапевтической метафоры при условии корректно поставленной цели включает четыре основных этапа.

Первый – этап установления изоморфизма (подобия, но не тождества) жизненной и метафорической ситуации. Этот этап называют этапом **трансдеривационного поиска**. В случае установления резонанса между ситуациями (осознания их как изоморфных) нуждающийся в ТМ человек (суггеренд) получит доступ к аналоговому ключу, который позволит ему приблизиться к решению его собственной проблемной ситуации. «Целью терапевтических метафор является инициация сознательного либо подсознательного трансдеривационного поиска, который может помочь человеку в использовании личных ресурсов для такого обогащения модели

мира, в котором он нуждается, чтобы суметь справиться с занимающей его проблемой» [Гордон 1995, с.21].

Вторым этапом формирования ТМ является **установление исхода**. В реальной жизненной ситуации человек может не осознавать желательного исхода (утрируя ситуацию, увязнув в деталях и так далее). Встретившись с аналогичной ситуацией в ТМ, суггеренд получает шанс оценить ситуацию заново, ибо она ТАКАЯ ЖЕ, но не ТА ЖЕ. Метафорическая ситуация описывает «чужую» проблему, которая решается всегда легче. Таким образом, на втором этапе формирования ТМ определяется видение суггерендом выхода из проблемной ситуации.

Третьим этапом формирования ТМ является **поиск связующей стратегии**, или экспериментального поведенческого моста между проблемной ситуацией и желаемым исходом. Суть связующей стратегии – в **рекалибровке (переакцентуации)** сходных конфигураций в структуре жизненного опыта и нарушении рекурсивного (идущего «по кругу») характера течения жизненной ситуации. Рекалибровка состоит в осознании той пропорции конфигураций, которая ведет к проблеме и в поиске средств переформатирования событий в структуре ситуации.

Четвертым этапом формирования ТМ является **переформирование ситуации**, которое ведет к эффективному решению проблемы. Для этого метафорическая ситуация должна включить компонент, который нарушает привычную модель калибровки ситуации и использует иной, ведущий к рекалибровке и успешному разрешению метафорической ситуации, по аналогии с которой решается и жизненная ситуация суггеренда [изложено по: [Гордон 1995, с.37-55; Дилтс 2010, с.; О'Коннор, Сеймор 27-53|1998, с.143-165;].

Несколько упростив ситуацию, можно сказать, что модель терапевтической метафоры включает поиск сходств актуальной и аналоговой моделей, установление «резонанса сходств» между ними, установление моста перехода и перевод актуальной модели в искомую.

Развертка этапов формирования ТМ напрямую зависит от их разновидностей, основными среди которых являются три [Гордон 1995, с.21-61].

Формальные метафоры – это модели аналогового знания, устоявшиеся в социуме (в форме волшебных сказок, стихов, анекдотов, устой-

чивых выражений и так далее). **Естественные метафоры** – это модели аналогового знания, создаваемые по ходу общения. Они возникают спонтанно, отражают сиюминутное видение ситуации как аналогичной и содержащей альтернативное решение (воплощаются в форме описания «случая» из своей жизни, жизни знакомого человека, авторской сказки, вымышленной притчи). **Эффективные метафоры** – это терапевтически эффективные модели аналогового знания, сконструированные с применением специальных средств воздействия на сознание и подсознание суггеренда. Ценность эффективной метафоры тем выше, чем полнее структурная изоморфность описанной ею ситуации и той жизненной ситуации, которая подлежит коррекции и чем более достижимы предложенные в ней способы разрешения проблемы. Однако эффективная метафора не должна быть слишком явной (дидактичной), иначе она будет отторгнута сознанием суггеренда.

Для **моделирования эффективных метафор** используются такие приемы.

1. Привлечение существительных с отсутствующим или размытым референтным индексом. Слова, обладающие четким референтным индексом, именуют референт и явно указывают на составные жизненного опыта суггеренда. Это чаще всего имена существительные. Если имя существительное, обладающее референтным индексом, обозначает существенный компонент конфигурации, представленной метафорой, его нужно заменить на слово с отсутствующим или размытым референтным индексом, чтобы «ретушировать» ситуацию: «Ее лучшая подруга Юлия вырастила в саду прекрасные розы. – Девушка вырастила цветы». Если же имя существительное, обладающее референтным индексом, обозначает несущественный компонент конфигурации, представленной метафорой, оно должно быть сохранено в эффективной метафоре, чтобы обеспечить более высокую степень изоморфизма ситуаций.

На использовании слов с отсутствующим референтным индексом основаны многие афоризмы: «И это пройдет» (высказывание, приписываемое царю Соломону).

2. Привлечение неспецифицированных предикатов. Аналогично именам, предикаты (Гордон пишет о «глаголах») могут быть специфицированы обстоятельственным или дополняющим компонентом. Чем выше

их спецификация при условии концептуальной релевантности, тем выше изоморфизм ситуаций и, чтобы лишить ситуации навязчивого изоморфизма, предикаты нужно лишить спецификаторов: «Маша на закате солнца рисовала в беседке в саду. – Маша рисовала в саду». Чем выше спецификация предикатов при условии их концептуальной периферийности, тем мотивированнее их присутствие в ситуации, описываемой терапевтической метафорой в силу способности обеспечить более высокую степень изоморфизма ситуаций.

3. Номинализация – процесс замены слов, передающих идею процессуальности, на слова с близким значением, передающие идею предметности. «Любовь» используется вместо «любить», «злость» вместо «злиться», «чувство» вместо «чувствовать». Считается, что в результате номинализации личный опыт человека опредмечивается и абстрагируется, личностно значимая информация стирается, и опыт легче переструктурировать в процессе трансderivационного поиска.

4. Маркировка и вставленные команды. Коррекция жизненной ситуации производится путем замены калиброванных конфигураций в жизненной ситуации на рекалиброванные в составе метафорической ситуации. Рекалиброванные (иначе маркированные) конфигурации при введении рекомендуется сопровождать вставленными командами, которые содержат обращение к суггеренду в директивной форме: «Понаблюдав за рисующей Машей некоторое время, он набрался решимости и сказал себе: Александр, ступай поговори с ней, не жди!». При безусловной важности специальных приемов, формирующих эффективную метафору, наибольшую роль все же играет изоморфизм ситуаций.

Успеху в формировании метафор способствует учет стилей (коммуникационных категорий), выделенных **Вирджинией Сатир**. Семейный психотерапевт Вирджиния Сатир в процессе практической работы с пациентами выделила пять основных коммуникативных стилей, которыми пользуются люди, общаясь друг с другом [Бендлер, Гриндер 2000, с.108-190; Гордон 1995, с.61-80].

Эти стили могут быть представлены соответствующими образами:

1. Плакатер (угодник), от placate – англ. «умолять». Это человек, который достигает коммуникативной цели, умоляя о помощи, сетуя на обстоятельства.

2. **Блеймер** (обвинитель), от blame – англ. «обвинять». Это человек, который достигает коммуникативной цели, обвиняя во всем происходящем окружающих.

3. **«Компьютер»**. Это человек, отчуждающий себя от людей как испытывший опыт или выступивший объектом чужого опыта.

4. **«Дистрактер»** (отвлекающий), от англ. distract – «отвлекать». Это человек, уводящий собеседника от обсуждения «по существу». Чтобы ни говорил и ни делал дистрактер, это не относится к тому, и что говорит или делает кто-то другой.

5. **«Владеющий левелингом, или фалдингом»** (способностью к «выравниванию» или "текучести"). Это человек, который способен адекватно текущей коммуникации представить любой из названных выше образов, а также образы переходных типов.

При конструировании метафор, помимо стилей, по Вирджинии Сатир, рекомендуется учитывать также доминантную репрезентативную систему пациента – принадлежность к **визуалам, аудиалам или кинестетикам** [О'Коннор, Сеймор 1998, с.42-68; Гордон 1995, с.80-138] и доминантную роль в общении – **Ребенка, Взрослого или Родителя** [Берн 2010, с.16-20].

Помимо упомянутой, существуют **иные, менее известные классификации ТМ** с учетом различных классификационных оснований [по Д.Трунову].

По **«происхождению»** среди ТМ выделяются четыре группы. Это ТМ, **продуцированные суггестором** (эти метафоры должны удовлетворять принципу изоморфизма ситуации, иначе они будут отвергнуты суггерендом); **продуцированные суггерендом** (ценны тем, что отражают уникальные представления суггеренда о мире, имманентны сознанию суггеренда); **продуцированные в результате сотворчества суггестора и суггеренда** (суггестор и суггеренд развивают одну и аналогичную, попеременно беря инициативу в свои руки, корректируя и специфицируя образы); **займствованные из внешних источников** (они ценны фиксацией универсального опыта человечества, но со временем смысл ТМ этой группы может клишироваться и терять изначальную действенность).

По **степени эксплицитности – имплицитности смысла** среди ТМ выделяются две группы. **Открытые (демонстративные)** ТМ исполь-

зуются при необходимости обратить особое внимание суггеренда на какой-либо аспект его проблемы, ситуации, личности. *Завуалированные* ТМ (например, «метафора для третьего лица») предназначены «закрытым» и чувствительным к внешнему воздействию суггерендам.

По длительности воздействия различают эпизодические (привлекаются однократно) **и пролонгированные ТМ** (используются многократно, при этом зачастую развиваясь и значительно специфицируясь).

По объему (эта группа не детализирована в описании Д.Трунова, но высказанные им идеи позволяют классифицировать ТМ по этому признаку) различаются **редуцированные** (точечные, минимальные) и **развернутые ТМ**. Эффективными бывают и те, и другие.

При всем многообразии типов терапевтические метафоры имеют одну общую важную особенность: они способны выступить стабилизаторами психо-эмоционального состояния человека, демонстрируя модели эффективного аналогового поведения, что исключительно важно для человека как существа социального. Терапевтические метафоры, исследованные в аспекте НЛП, обнаруживают перспективные зоны изучения аналогового знания. Это служит важным ориентиром для лингвистов на современном этапе развития лингвистической теории, которая на многих участках развития обнаруживает тенденции к экспансионизму (выходу в иные науки), антропоцентризму (изучению языка с целью познания его носителя), функционализму (изучению всего разнообразия функций языка), экспанторности (объяснению языковых явлений) [Кубрякова 1995, с. 207].

ЛИТЕРАТУРА

1. *Kopp Sh.* Guru: Metaphors from a Psychotherapist. – Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1971. – 179 p.
2. *Kopp Sh.* Rock, Paper, Scissors: Understanding the Paradoxes of Personal Power and Taking Charge of Our Lives. – Marble Hill, MO: Care Publications, 1989. – 147 p.
3. *Баркер Ф.* Использование метафор в психотерапии. – Воронеж: Модек, 1995. – 223 с.
4. *Бендлер Р., Гриндер Д.* Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. – Сыктывкар: Флинта, 2000. – 208 с.
5. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: ЭКСМО, 2010. – 441 с.

6. *Гордон Д.* Терапевтические метафоры. Оказание помощи другим посредством зеркала. – СПб: Белый кролик, 1995. – 196 с.
7. *Дилтс Р.* Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. – М. – СПб: Питер. – 2010. – 256 с.
8. *Коннер Р.* Рамочные метафоры в трансе: Семинар. – Томск, 1999. – 33 с.
9. *Кубрякова Е. С.* Эволюция лингвистических идей во II половине XX века // *Язык и наука XX века.* – М.: Рос. гуман. ун-т, 1995. – С. 114–238.
10. *Лакофф Дж., Джонсон М.* Метафоры, которыми мы живем // *Теория метафоры.* – М., 1990. – С. 387–415.
11. *Лэнктон К. Х., Лэнктон С. Р.* Волшебные сказки. Ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей. – Воронеж: Модек, 1996. – 432 с.
12. *Мамардашвили М.* Как я понимаю философию. – 2-е изд. / Сост. и общая ред. Ю.И.Сенокосова. – М., 1992.
13. *Миллс Д., Кроули Р.* Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. – М.: Класс, 1996. – 144 с.
14. *О'Коннор Д., Сеймор Д.* Введение в нейролингвистическое программирование. Как понимать людей и как оказывать влияние на людей. – Челябинск: «Библиотека А.Миллера», 1998. – 266 с.
15. *Павленко В. И.* О судьбоаналитической модели терапевтической метафоры // *Новости украинской психиатрии.* – Киев–Харьков, 2008. – Режим доступа: <http://www.psychiatry.ua/brief/paper111.htm>.
16. *Трунов Д.* Использование метафор в психотерапевтической работе // *Журнал практического психолога.* – 1997. – № 1. – С. 14–20. Режим доступа: <http://trunoff.hotmail.ru/archiv/p003.htm>
17. *Эриксон М. Г., Росси Э. Л.* Человек из февраля: Гипнотерапия и развитие самосознания личности. – М.: Класс, 2001. – 256 с.
18. *Эриксон М., Росси Э., Росси Ш.* Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения – М.: Класс, 1999. – 352 с.