

Р.М. Ткач
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Університет економіки та права «КРОК»

Терапевтична метафора як метод юнгіанського консультування

У статті розглядаються можливості використання метафори в психологічному консультуванні, зміст, мета і завдання юнгіанського консультування, способи створення метафори клієнтом і психологом; дається визначення терапевтичної метафори і пропонується схема її конструювання, а також – авторська методика в контексті аналітичної психології.

Ключові слова: аналітична психологія, юнгіанське консультування, терапевтична метафора.

Р.М. Ткач
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии,
Университет экономики и права «КРОК»

Терапевтическая метафора как метод юнгианского консультирования

В статье рассматриваются возможности использования метафоры в психологическом консультировании, содержание, цель и задачи юнгианского консультирования, способы создания метафоры клиентом и психологом; дается определение терапевтической метафоры и предлагается схема ее конструирования, а также – авторская методика в контексте аналитической психологии.

Ключевые слова: аналитическая психология, юнгианское консультирование, терапевтическая метафора.

R.M. Tkach
PhD (Psychological sciences),
Associate Professor of Psychology Department,
“KROK” University

Therapeutic metaphor as a method of Jungian counseling

This article discusses the possibility of using metaphors in psychological counseling, the content, purpose and objectives of Jungian counseling, how to create metaphors by the client and psychologist; defines a therapeutic metaphor and proposes the scheme of its construction, as well as the author's technique in the context of analytical psychology.

Key words: analytical psychology, Jungian counseling, therapeutic metaphor.

Постановка проблеми

Актуальність статті обумовлена необхідністю теоретичного осмислення нового

напрямку в практиці психологічної допомоги, а саме юнгіанського консультування, та дефіцитом вітчизняних досліджень

в області створення нових психологічних методів, які сприяють встановленню динамічного зв'язку між різними частинами психіки людини і розв'язанню нею внутрішніх конфліктів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Окремі аспекти психологічного консультування у межах надання психологічної допомоги людині були та залишаються предметом уваги вітчизняних та іноземних дослідників. Одні автори (А. Адлер, Р. Бендлер, Дж. Гріндер, М. Еріксон, П. Лушин, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Сатір, З. Фройд, К. Юнг, І. Ялом та ін.) пропонують системний підхід щодо надання психологічної допомоги у межах власної теорії. Інші автори (Ю. Альошина, С. Айві, О. Бондаренко, Р. Браун, І. Булах, С. Васківська, І. Вачков, Ж. Годфруа, П. Горностаї, З. Кісарчук, Дж. Котлер, А. Співаковська та ін.) досліджують особливості, спільні та відмінні ознаки психологічного консультування, психокорекції та психотерапії. Окремі аспекти застосування терапевтичної метафори у психологічному консультуванні вивчаються такими авторами, як Д. Гордон, Р. Кроулі, Дж. Міллс, К. Мілюгіна, Н. Пезешкіан та ін.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

За результатами опрацювання доступної нам літератури можемо зробити припущення, що нині не існує практики використання терапевтичної метафори як метода юнгіанського консультування.

Формулювання цілей статті

На наш погляд, у даному дослідженні слід розглянути зміст, мету та завдання юнгіанського консультування та способи створення терапевтичної метафори клієнтом в контексті аналітичної психології.

Виклад основного матеріалу дослідження

Наразі у полі психологічної допомоги людині існує різноманіття теорій і практик, починаючи від консультативної бесіди і глибинного інтерв'ю, закінчуючи кла-

сичними і експериментальними методами і техніками психотерапії. І якими б різноманітними не були теорії і практики, є те, що усіх їх об'єднує, це – метафора. По-перше, метафора використовується для визначення основних теоретичних понять, такий собі словник термінів (наприклад, Персона, Его, Тінь, Аніма, Анімус, Самість та ін. в аналітичній психології). По-друге, метафора – невід'ємна частина консультативної бесіди: клієнти часто порівнюють свою проблему з чимось, а психологи описують або інтерпретують стан і поведінку клієнта за допомогою символів, образів або аналогій. По-третє, метафора – спосіб психологічного /терапевтичного впливу на особистість клієнта. І хоча в наукових колах думки щодо терапевтичної метафори розходяться, ми вважаємо, що її використання в юнгіанському консультуванні не просто доречне, а є виправданим та ефективним.

Перш ніж розглянути терапевтичну метафору як метод юнгіанського консультування, коротко зупинимось на змісті, меті та завданнях останнього. Ми визначаємо юнгіанське консультування як коротко- та середньострокову психологічну допомогу в організації індивідуального розвитку особистості. Метою консультування є допомога клієнтові в усвідомленні проблеми і пошуку шляхів її вирішення через дослідження внутрішніх процесів, встановлення динамічного зв'язку між різними частинами психіки і кращого розуміння себе. Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти клієнтові: а) «розговорити» симптом і дати йому символічне вираження; б) зрозуміти причину виникнення симптому; в) вирішити, що далі робити з цим симптомом. Ефективність консультації залежить і від того, чи буде клієнт готовий прийняти усю силу і відповідальність дорослості, навчитися новій поведінці, виробити нормативно-адаптивний підхід до життєвих завдань, при цьому залишаючись самим собою та усвідомлюючи власну цінність.

Як бачимо, вже на початковому етапі роботи перед психологом стоїть завдання «розговорити» симптом і дати йому сим-

волічне вираження. У юнгіанському аналізі для вирішення цього завдання використовують різні методи, наприклад, вільне асоціювання, активну уяву, ампліфікацію образів і символів, які виникли в сновидіннях або в процесі творчої діяльності: малюванні, ліпленні, танцюванні, письменництві тощо. У межах цієї статті виділимо саме письменництво.

У процесі консультації психолог може, наприклад, запропонувати клієнтові: переказати ситуацію від імені іншої особи, порівняти емоційний стан з явищами природи, представити себе якимось предметом і придумати про нього розповідь, байку або казку тощо. Безперечно, що усі ці продукти творчості будуть метафорами. Терапевтичними ж вони стануть у тому випадку, якщо, за образним виразом Шелдона Коппа, стануть джерелом «нового світла, яке спрямовують на старі теми» [1]. Створені клієнтом метафори мають велику діагностичну цінність для психолога та пізнавальну, ресурсну і терапевтичну цінність для самого клієнта.

Проте метафору для клієнта може запропонувати і психолог. Він може використати готову метафору у формі чарівних казок, притч, прислів'їв, повчальних повідомлень або спеціально вигадати її для клієнта [1; 2; 3]. На думку психологів, важливість роботи з метафорами визначається тим, що вони сприймаються відразу на двох рівнях: свідомому і підсвідомому. Явний сенс метафори, висловлений словами, звертається до свідомості клієнта. Прихований зміст, представлений сигналами, що приходять від органів відчуття, адресований його несвідомому. Якщо свідомість і приймає буквальный зміст метафори як вигадане, підсвідомість все одно «вірить» почутому і задає потрібну програму змін в поведінці, переструктуруванню цінностей, поглядів і позицій [4; 5; 6].

Для того, щоб прихований зміст метафори досяг мети і був прийнятий психікою клієнта, необхідно, щоб історія:

- * була в чомусь ідентичною проблемі клієнта (при цьому не мала з нею прямої схожості), щоб він зміг зануритися в мета-

форичний світ і ототожнити себе з персонажами і подіями вигаданого світу;

- * пропонувала досвід заміщення (деяку модель), почувши про який і провівши його крізь фільтри своїх проблем, клієнт зміг побачити можливості нового вибору;

- * мала позитивне завершення як винагороду за усі негаразди і випробування. Метафора зі щасливим кінцем надихає клієнта, покращує його настрій і допомагає набутти психологічного ресурсу.

Наведемо приклад терапевтичної метафори «Соколиха або сіра миша?», написаної автором статті для жінки віком 46 років. Ця клієнтка звернулася за психологічною підтримкою після розлучення з чоловіком. Про себе вона написала наступне: «В розлученні 20 днів, за виразом чоловіка «миша сіра». Зараз в душі темно і порожньо, але знаю, що впораюся і виберуся».

Наголошуємо, що в запропонованій метафорі два персонажі. Перший – сіра миша – узятий з її повідомлення, другий – соколиха, теж вибраний не випадково, на головному фото на своїй сторінці клієнтка стоїть на тлі гір, а на її руці сидить соколиха-мисливець. З точки зору аналітичної психології, і миша, і соколиха – це дві частини психіки клієнтки, що конфліктують між собою, одна – поранена, інша – цілюща. Метафора допомагає клієнтці зрозуміти і прийняти її цілющу частину.

Соколиха або сіра миша?

Жила на світі Соколиха, молода, красива, сильна.

Вирішила вона якось в степ злітати на полювання.

Змахнула крилами раз, змахнула вдруге.

І ось вона вже лине над безкрайнім простором.

Раптом помічає, як по стегу мишеня біжить, до своєї нірки поспішає.

Смішне таке! Лапками швидко-швидко перебирає, а хвостик увесь час за травичку чіпляється.

«Кудись квапиться, дурненьке»? – посміхнулася соколиха і вирішила мишеня не їсти, а допомогти йому дістатися до дому.

Мить... і мишеня в лапах Соколихи злетіло над полем.

Дивиться воно вниз розгублено, нічого зрозуміти не може, лише ТІНЬ свою СІРУ бачить.

Ще мить... і ось вже мишеня на землі, біля своєї нірки.

Прошли роки... але мишеня так і не зрозуміло, що за диво з ним тоді сталося. До сьогоднішнього дня воно впевнене, що поряд з ним в ті щасливі миті була звичайна сіра миша.

Метафора психолога про життєву ситуацію клієнта – це свого роду інтерпретація, тому реакція клієнта на таку метафору може бути різною: від захопленого прийняття до категоричного відкидання. Р. Мей виділяв три можливі реакції клієнта на інтерпретації [7] та вважав, що консультант повинен уміти читати значення цих реакцій.

1. Клієнт приймає інтерпретацію консультанта, спокійно кажучи: «Так, думаю, це так» – пропозиція може бути прийнята обом на даний момент.

2. Клієнт демонструє абсолютну байдужість – консультант відмовляється від ідеї, роблячи висновок, що йому ще не вдалося розкрити чого-небудь істотного.

3. Клієнт люто заперечує припущення психолога, гаряче доводячи, що це неправда, – консультант може зробити пробний висновок, що пропозиція, ймовірно, є правильною інтерпретацією, і йому вдалося близько підійти до кореня проблеми. Проте в той момент консультант не наполягає, а просто відступає і підходить до того ж самого центру проблеми трохи пізніше, з іншого боку. Якщо інтерпретація істинна, то клієнт здасть свої позиції і визнає правоту припущення, навіть знехтуваного спочатку.

Практика показує, що терапевтична метафора – гнучкіша і м'якша варіація інтерпретації, тому клієнт її частіше приймає, ніж заперечує.

Основою для написання терапевтичної метафори психологом може стати готовий літературний матеріал (притчі, казкові мотиви, афоризми), його асоціативна уява, випадки з практики і повсякденного життя клієнтів. Відповідно, формат викладу метафори може бути трьох видів:

«Я сам...» – особиста історія психолога; «Мій друг...» – історія з життя знайомого; історія в казковій країні (казки, чарівні історії, притчі).

Психологи, прихильники нейролінгвістичного програмування (НЛП), розглядають терапевтичну метафору як єдиний процес спілкування, що включає три рівні: сюжет, навіювання, переплетіння [1; 8].

Сюжет метафори розгортається за певною схемою:

Початок (де це було? хто головні герої?).

Виклик (що сталося? що спонукало до дії?).

Дорога (що вирішили робити герої? куди попрямували для вирішення проблеми?).

Кульмінація / битва (як герої впоралися з труднощами?).

Розв'язка / перемога (яких позитивних результатів досягли герої?).

Нагорода (які уроки зі своїх дій усвідомили герої? як змінилося їхнє життя?).

Навіювання краще «розкидати» за текстом, тоді клієнт сприйматиме їх як частину сюжету (свідомий рівень), не відносячи конкретно на свій рахунок. А підсвідомість почує звернені до неї навіювання і прийме їх як керівництво до дії. Розповідаючи або читаючи казку, навіювання необхідно виділяти голосом (змінюючи інтонації, тембру голосу, використанням пауз і драматичних прийомів).

Переплетення припускає використання в тексті предикатів (дієслів, прислівників, що визначають ознаку дії, і прикметників) основних репрезентативних систем (візуальної, аудіальної та кінестетичної). Безумовно, клієнт розуміє мову психолога незалежно від того, які слова використовує фахівець, але емоційно більш значущою для клієнта буде інформація, описана в предикатах його провідної репрезентативної системи.

У практиці консультування, у тому числі і юнгіанського, крім двох названих раніше варіантів конструювання метафори, клієнтом або психологом, широко використовується спільне створення метафори. Наприклад, метод «Обопільна розповідь»

Річарда Гарднера [9], коли психолог переказує придуману клієнтом історію, при цьому зберігає сюжет, дійових осіб, але вплітає в неї доречні адаптивні способи емоційного і поведінкового реагування; чи техніка «перехресного» письменництва, коли психолог і клієнт підхоплюють один у одного образи, розвивають їх далі, вводять нових персонажів тощо [10].

Ми пропонуємо варіант спільного створення метафори, коли психолог, спираючись на базові ідеї аналітичної психології і запит клієнта, пропонує йому певний алгоритм для написання метафори. Наведемо приклад конструювання «Сну-казки «Золота рибка»», котра зображує способи вибудовування сенсу сьогодення через минуле та майбутнє клієнта, прийняття ним своєї цінності та допомагає йому знайти опору на себе.

Сон-казка «Золота рибка» проводиться у такій послідовності:

Спочатку клієнта просять придумати сон-казку за заданим сюжетом. Психолог по черзі озвучує початок кожного абзацу і його тему, задає темп написання казки. Кожен наступний абзац пропонується після завершення попереднього. Краще, якщо казка пишеться у режимі «спонтанного складання», тому все відбувається в максимальному для клієнта темпі.

Інструкція: «Я пропоную вам придумати сон, в якому ви зловили Золоту рибку. Я прошу писати вас у швидкому темпі, не замислюючись про деталі. Отже, опишіть сон у наступному алгоритмі:

* Жив(ла)-був(ла) ... Ви як персонаж сну

* І ось одного разу ... Як ви зловили золоту рибку? Як відбулося знайомство? Через що рибка запропонувала вам виконати три бажання?

* Перше бажання. Ви промовили: «Хочу зрозуміти себе» ... І опинилися біля Джерела вашого народження / життя /

сили / благополуччя». Опишіть це місце. Що побачили?

* І тоді ... Що зробили? Чим наповнились? Що отримали в результаті? Що візьмете з собою?

* Друге бажання. Ви сказали: «Хочу зрозуміти себе» ... І опинилися у своєму Майбутньому. Опишіть це місце. Що побачили? Сподобалося чи ні?

* І тоді ... Що зробили? Що хотіли б зберегти, а що змінити?

* Третє бажання. Ви сказали: «Хочу зрозуміти себе» ... І опинилися перед Дзеркалом, що відображає вашу справжню Цінність. Що побачили?

* І тоді ... Що відчули? Про що подумали?

* З чим ви прокинулися? Що ви відчуваєте зараз? Що важливого для себе ви зрозуміли?

Потім психолог обговорює з клієнтом казку і допомагає йому зрозуміти, усвідомити і прийняти його «цінну» частину особистості.

Ця метафора опирається на дві важливі ідеї, висловлені К. Юнгом і підтримані його послідовниками. Згідно з першою ідеєю, на сьогодення людини впливає не тільки минуле, а й майбутнє. Згідно з другою – усвідомлення власної цінності неможливе без розуміння себе «істинного» [11; 12].

Висновки

На завершення ще раз зазначимо, що терапевтична метафора – це створена психологом історія, що алегорично висвітлює життєву ситуацію клієнта; в якій є способи вирішення проблеми і ресурсна кінцівка. Терапевтична метафора як метод юнгіанського консультування – це продукт письменництва клієнта за запропонованим психологом алгоритмом і побудований за допомогою архетепічних образів і символів та з урахуванням базових положень аналітичної психології.

Література

1. Гордон Д. Терапевтические метафоры [Електронний ресурс] / Д. Гордон. – Режим доступу : <http://lib.ru/NLP/gordon.txt>.
2. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия, иллюстрированные примерами из психотерапевтической практики для воспитания и психологической самопомощи / Н. Пезешкиан; [пер. с нем.]. – М. : Прогресс, 1992. – 237 с.

3. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка» / Дж. Миллс, Р. Кроули. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 116 с.
4. Сингаївська І.В., Ткач В.В., Ткач Р.М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя) / Правничий вісник Університету «КРОК». – К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Вип. 24. – 2016. – С. 229-234.
5. Ткач Р. М. Метафоризация внутреннего переживания: от знания к пониманию. / Ткач Р. М. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень», (м. Переяслав-Хмельницький, 21 березня 2017 р.) – Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, 2017 р. – С. 119-121.
6. Tkach R. A tale of life and death: Jungian approach to personal development / R. Tkach // Transformations in Contemporary Society: Humanitarian Aspects. Monograph. – The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. – С. 264-268.
7. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй; [пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкивой]. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с. (Серия «Искусство консультирования»).
8. Мілютіна Катерина. Психологія сім'ї. Техніки раціонально-інтуїтивної психокорекції родини / К. Мілютіна. – К.: Главник, 2007. – 143 с.
9. Гарднер Р. Психотерапия детских проблем / Р. Гарднер. – СПб.: Речь, 2002, – 416 с.
10. Трунов Д. Использование метафор в психотерапевтической практике [Електронний ресурс] / Д. Трунов. – Режим доступу : http://www.psyterra.narod.ru/ind_prof13.htm
11. Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – М.: Азбука, 2001. – 736 с.
12. Холлис Дж. Перевал в середине пути: как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Дж. Холлис. – М. : Когито-Центр, 2009. – 208 с.