The background of the page is aged, yellowish paper with numerous black ink splatters and dots scattered across it, particularly concentrated on the left side. The text is centered in a bold, black, serif font.

Метафоры в психотерапии

Никлас Торнике

Структура данного вебинара

- Базовая терминология
- Современная наука и метафоры в общем
- RFT анализ использования метафор
- Клиническое применение

Предпосылки

- Практически каждый согласен с важностью применения метафор в психотерапии
- Небольшое количество исследований о применении метафор в клинической работе
- Большое количество исследований о метафорах в общем в области лингвистики и когнитивных наук

Что такое метафора?



Аристотель (384-322 до н.э), в Поэтике:

«Метафора заключается в том, чтобы присвоить вещи имя, которое принадлежит чему-то другому»

Базовая терминология



Цель

ЭТО



Источник

Базовая терминология

- **Цель (тема):** феномен, о котором мы хотим что-то сказать. Зачастую малоизученный, абстрактного характера
- **Источник (инструмент, основа):** феномен, который мы используем для того, чтобы говорить о теме вопроса. Зачастую лучше изучен, более конкретный

Базовая терминология



Цель

ЭТО



Источник

Традиционный взгляд

- «Дословный» язык обычный
- Метафорическая речь – «что-то сверх»
- Традиционное использование: поэзия и риторическая речь

Изменения о представлении метафоры в современной науке

- Лакоф и Джонсон (1980) *Метафоры, которыми мы живем*
- Метафоры – не «что-то сверх», они являются основой языка и когниции
- Базовые метафоры функционируют точно также как когнитивные структуры или схемы
- Имплицитные («концептуальные») метафоры укореняются во всех когнициях и языке

Имплицитные метафоры в повседневной ЖИЗНИ

- Мы говорим так, будто спор – это война («Твоя позиция полностью беззащитна», «Его аргумент очень легко развалился (был подстрелен в оригинале)», «Она продолжала атаковать мою точку зрения»)
- Мы говорим так, будто жизнь – это игра («Все шансы против меня», «Если я сейчас правильно разыграю карты...», Дословно: «Она нарисовала короткую соломинку»)
- Мы говорим так, будто идеи – это объекты («Отложи это на нашу следующую встречу», «Ты можешь это сейчас бросить?»)
- Мы говорим так, будто идеи – это еда («Мне трудно это переварить», «Это мне по зубам»)
- Мы говорим так, будто злость – это давление в контейнере («Он был переполнен злостью», «Я взорвался от гнева», «Она не смогла сдержать свое раздражение»)
- Мы говорим так, будто теории – это здания (Дословно: «Твоя теория построена на песке», «Твоя теория развалится», «Это основа всей теории») Мы говорим так, будто влияние – физическая сила («Я не смогу выдержать давления», «Это очень сильно повлияло на меня»)

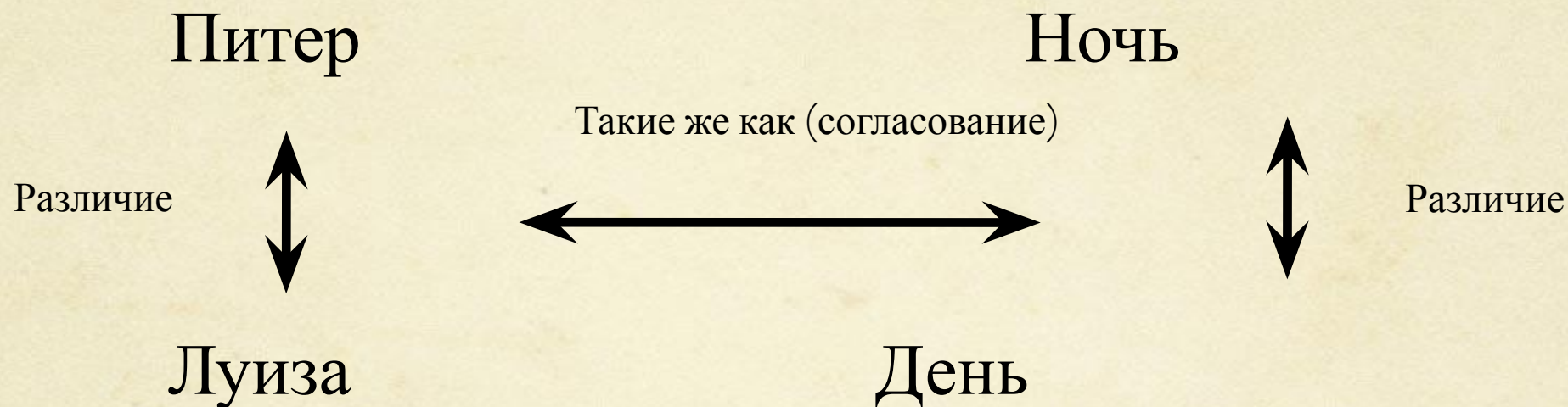
Город Эддисона

- Лера Бородитски
- Преступление как *чудовище* против преступление в качестве *вируса*
- Разрешение проблем за счет правоохранительных органов (полиция, штрафные санкции) против изучения корня проблемы (экономика, образование)

RFT анализ метафор

- Теория реляционных фреймов: поведение *отношений* является корнем языка и мыслительного процесса
- Связь явлений (стимулы, события, объекты) под контролем произвольных контекстных сигналов
- Метафора: связь с отношениями (отношения с отношениями)

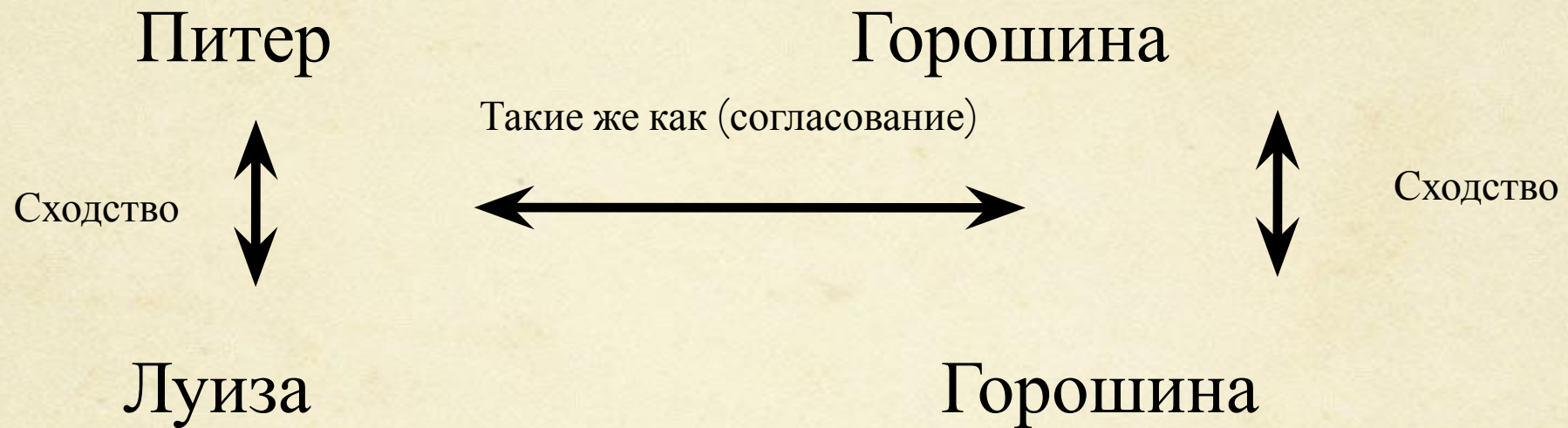
“Питер и Луиза как день и ночь”



Цель

Источник

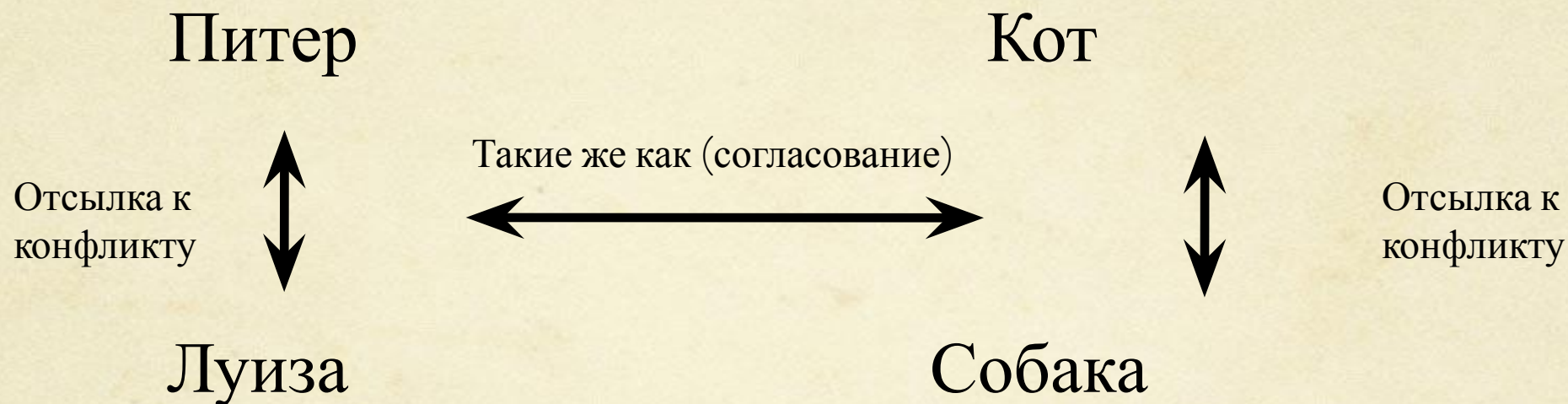
“Питер и Луиза как две горошины в стручке”



Цель

Источник

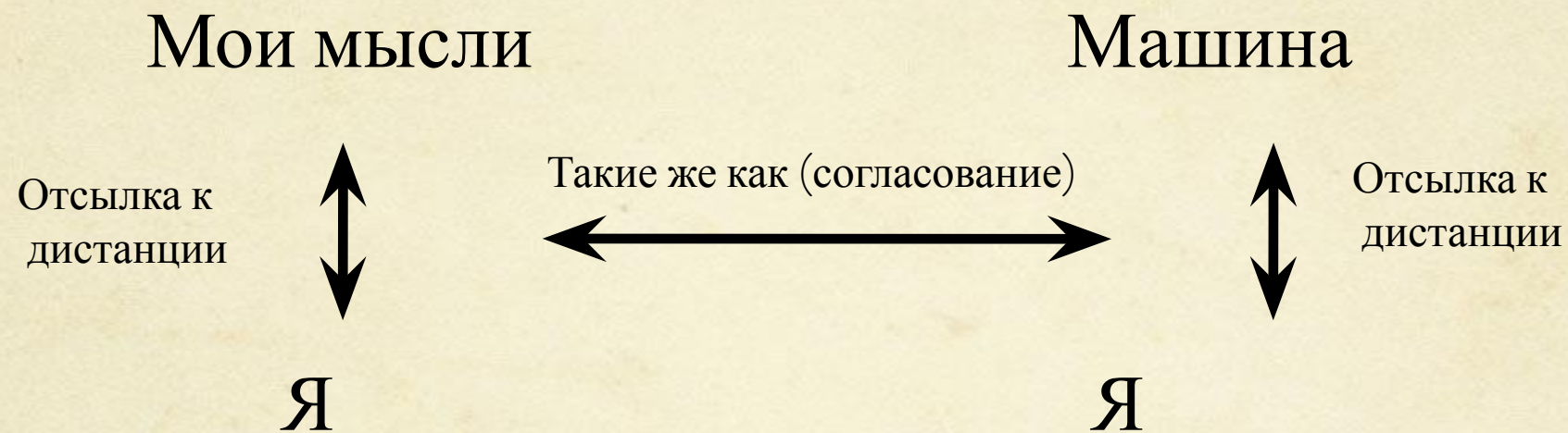
“Питер и Луиза как кот с собакой”



Цель

Источник

“Я думаю как машина”



Цель

Источник

Практическое использование метафор в психотерапевтическом диалоге

Почему, для чего и как это делать

Почему именно метафора в клинической работе?

- Это базовая часть языка (вы не можете ее избежать...)
- Просто запомнить
- Может быть использована в гибких правилах (инструкции)
- Метафору можно использовать, чтобы тренировать психологическую гибкость

Для чего? Чтобы повысить психологическую гибкость

Психологическая гибкость – набор паттернов поведения и его суть состоит в том, как мы взаимодействуем с нашим собственным поведением (как мы реагируем на наши реакции)

Почему важно? Потому что человеческий язык (символическая генерализация, фрейминг отношений) повышает значение нашего поведения в контексте, в котором мы существуем.

Говоря другими словами: наша собственная реакция (мысли, чувства, память) обычно оказывает сильное влияние на последующее поведение.

То есть мы постоянно разговариваем сами с собой, мы даем себе инструкции, оповещаем себя. Эти инструкции и правила влияют на наши действия.

Две психологические ловушки, которые ведут к ригидности

Слияние: взаимодействие со своими собственными инструкциями (чувства, мысли, воспоминания, ощущения в теле) без дистанцирования себя как «человека действующего» от самого поведения

Избегание опыта: следование своим инструкциям, говорящим контролировать, уменьшать или избавляться от собственных травмирующих реакций

Три стандартных принципа для повышения психологической гибкости

- Найдите и обозначьте совместно с клиентом существующие проблемные стратегии, которые использует сам клиент. Проясните предшествующие события и последствия этого поведения (функциональный анализ, АВС анализ, креативная безнадежность).
- Помогите клиенту установить наблюдательную позицию относительно реакций в виде инструкций, которые являются важными предшествующими факторами в проблемном поведении. Это нужно для того, чтобы найти альтернативные функции таких реакций при их появлении (разъединение/самость как контекст, децентрирование)
- Помогите клиенту в использовании наблюдательной позиции для определения как предикторов так и последствий, которые поддерживают альтернативную стратегию (выбор направления, значимое действие)

Основные способы

- **Познакомьте с метафорами**
- **Найдите метафоры, которые использует клиент**
- **Совместно с клиентом разработайте метафоры**

Нахождение и разработка метафор

- Традиционные («мертвые») «Я чувствую себя опустошенным», «Все катится по наклонной», «Время летит», «Я просто плыву по течению»
- Общие («живые») метафоры: «тяжелый груз на моих плечах», «голова перегружена», «я застрял в клетке», «я на поле боя»
- Новые: «Фортуне не следует сейчас отворачиваться»

Найдите!

Исследуйте источник и цель!

**Ищите зацепки для совместной
деятельности!**

Нахождение и разработка метафор

- Традиционные («мертвые») «Я чувствую себя опустошенным», «Все катится по наклонной», «Время летит», «Я просто плыву по течению»
- Общие («живые») метафоры: «тяжелый груз на моих плечах», «голова перегружена», «я застрял в клетке», «я на поле боя»
- Новые: «Фортуне не следует сейчас отворачиваться»”

Функциональный анализ (А В С)

Установите наблюдательную позицию

Возьмите контроль

- **Чтобы выявить метфору:** Какого типа грусть, наслаждение, злость и т.д.? Не это ли грусть, наслаждение, злость и т.д.?
- **Чтобы исследовать или разработать метфоры:** Какого типа X является X? Есть ли что-то еще у X?
- **Для функционального анализа:** Что предшествует X? А потом...? Что вы делаете когда..?
- **Чтобы установить наблюдательную позицию:** Спрашивайте конкретные вопросы об источнике метафоры. Как он выглядит? Какой он формы? Какого он цвета? Как он движется?
- **Направление:** Досконально изучите источник, чтобы вы могли задавать вопросы о желательных последствиях. Что вы можете сделать, чтобы продвинуться в этом направлении/быть уверенным в том, чего вы хотите/быть тем, кем вы хотите? Если вы, как терапевт, чувствуете что-то о ценном для клиента направлении, то как вы это можете описать (используя метафору)?
- **Основные принципы:** Не потеряйтесь в источнике, помните о цели (о чем мы здесь говорим?)

ОСНОВНЫЕ ВЫЖИМКИ ИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ

- Метафора хорошо применяется, когда отношения между источником и целью определены таким образом, что источник структурирует то, как переживается цель
- Должно быть определенное представление о цели, но излишек информации может снизить эффект метафоры
- Источник, который известен от телесных ощущений или культурального опыта – обычно является лучшим
- Эффект увеличивает раннее введение в процессе
- Увеличение возможностей интерпретировать опыт, основываясь на метафоре, укрепляет ее эффект
- Метафоры влияют на внимание и память
- Метафоры могут действовать вне зависимости от нашего знания о них

ИСТОЧНИКИ

Metaphor in Practice: A Professional's Guide to Using the Science of Language in Psychotherapy. Törneke, 2017.

RFT for Clinical Use: The Example of Metaphor. Foody, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Törneke, Luciano, Stewart & McEnteggart 2014. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 305–313.

RFT for Clinical Practice: Three Core Strategies in Understanding and Treating Human Suffering. Törneke, Luciano, Barnes-Holmes & Bond 2016. In Zettle, Hayes, Barnes-Holmes & Biglan (ed.), *Wiley handbook of contextual behavioral science* p. 254–272

Metaphor. A Practical Introduction. Kövecses, Z. 2010

How Linguistic Metaphor Scaffolds Reasoning. Thibodeau, Hendricks & Boroditsky 2017. *Trends in cognitive science*, 21, 852-863

КОНТАКТЫ: niklas.torneke@telia.com