

## SECTION: PSYCHOTHERAPEUTIC MODALITIES, METHODS AND METHODOLOGIES

## РОЗДІЛ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОДАЛЬНОСТІ, МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ

УДК 159.923.33

DOI: 10.26565/2410-1249-2022-17-01

ТЕХНІКА МЕТАФОРИ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА КАЗУЇСТИКА<sup>†</sup>

ID Кочарян О. С.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Свободи, 6, м. Харків, 61022, Україна**E-mail: kocharian55@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8998-3370>*

ID Барінова Н. В.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Свободи, 6, м. Харків, 61022, Україна**E-mail: barinova.n2310@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5103-0611>*

ID Джіакомуччі Сальваторе

*Інститут Мілтона Х. Еріксона, Південний Тіроль, Італія  
<https://orcid.org/0000-0001-8059-0474>*

Барінов С. А.

*Директор Благодійного фонду «Мирне небо України», Харків, Україна  
E-mail: barinova.n2310@gmail.com*

Техніка терапевтичної метафори значною мірою використовується в психотерапевтичній практиці саме як «система емпіричних технік», й не має наукового обґрунтування. Статус «інструмента», «метода» недостатній для тлумачення психотерапевтичної метафори. Метафора є складним утворенням, яке діє на різних рівнях особистісної організації. Вона працює не тільки як східна метафора, як казка, яка за рахунок фасцинуючого ефекту поглиблює проникнення «правильного» змісту у свідоме та підсвідоме клієнта. Важливою особливістю метафори є не те, що вона «радить» клієнту, надає правильне розуміння ситуації, проблеми та варіантів її вирішення. Таке розуміння метафори робить її м'яко директивною, свого роду завуальованою порадою. Метафора дозволяє людині увійти у всі шари власного існування, у тому числі, у соматичну організацію, перетворити власний досвід. Тому терапевтична метафора являє собою експериментальний підхід до вирішення власних проблем. У статті наведена робота з клієнткою, яка мала дуже неартикульовані скарги. Робота була присвячена усвідомленню життєвої метафори, яка мала прояви на всіх рівнях ранньої емоційної схеми – на когнітивному, емоційному, соматичному, ранніх спогадів та мотивації. Первинна метафора життя «смирно» vs «вільно» була трансформована у метафору «павутиння» vs «море». У другій здоровій метафорі змінюється конотація полюсів та формується нова соматична структура. Було зроблено наступні висновки: 1) життя клієнта реально відповідає деякій деякій метафорі, воно будується за неї; 2) така метафора або зовсім не усвідомлюється клієнтом, або частково; 3) терапевт допомагає клієнту усвідомити життєву метафору, яка має соматичний (вегето-сенсорний) статус – емоції-в-тілі та думки-у-тілі (у даному випадку *соматична структура життєвого стилю «смирно» - відрижка, бульки в горлі, роздутий живіт, стислий шлунок, налиті як колодки ноги тощо*); 4) слід визначити негативні життєві наслідки такої метафори; 5) як правило, метафора несе у собі полярність («смирно» vs «вільно»). Кожен полюс несе у собі певні конотативні значення, які слід артикулювати; 6) слід визначити напрямок плину внутрішніх динамічних сил (у даному випадку головний плін реалізується у напрямку «вільно» → «смирно»). Здоровий плін повинен здійснюватися у зворотному напрямку; 7) потрібно запропонувати клієнту нову метафору, з іншими полюсами, які мають протилежну конотативну завантаженість («смирно» → «павутиння»; «вільно» → «море»). Така трансформація життєвої метафори спрямована на формування нових, здорових соматичних та емоційних коренів («море» - радість, задоволення, розслабленість, свобода, легке дихання, свободні, легкі ноги тощо); 8) нова метафора повинна сприйматися клієнтом, як така, що відповідає його перцептивному полю. Трансформація життєвих метафор предиспонує до трансформації стилю життя.

**Ключові слова:** *техніка метафори, психотерапевтична модальність, стиль життя, трансформація життєвої метафори*

<sup>†</sup> **How to cite:** Kocharian, A., Barinova, N., Giacomuzzi, S., Barinov, S. (2021). Metaphor Technique: Psychotherapeutic Casuistics, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 17, 6-11. (in Ukrainian). <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2022-17-01>

Метафоричний «шар» експліцитно представлений у багатьох психотерапевтичних модальностях – гештальт-терапії, НЛП, гуманістично та екзистенційно орієнтованих підходах, еріксоніанстві (Метафора в психотерапії <https://works.doklad.ru/view/6dIyWwY7144.html>), але потай їх «використовують всі без винятку практичні психологи та психотерапевти» (Трунов, Д.). Терапевтична метафора може бути окремою, самостійною, специфічною технікою, що розроблена в рамках певного психотерапевтичного підходу, і тому несе у собі всі його визначення (Гордон, Д., 1995; Пезешкіан, Н., 1992). Карвасарський (2000) вважає, що «терапія з використанням метафор не представляє в даний час науково обґрунтованої концепції, а розвивається як система емпіричних технік, що застосовуються при різних психотерапевтичних підходах». Проте, клієнт-центрована терапія сама по собі не є методом, вона не вміщується у «прокрустове ложе» «методу», а є системою ставлень клієнта з психотерапевтом, характеристикою яких є «священне у спілкуванні», «кохання, що вслухається». Тому в клієнт-центрованому контексті недостатньо розглядати метафору як суто технічний феномен.

Метафора є складним утворенням, яке діє на різних рівнях особистісної організації. Вона працює не тільки як східна метафора, як казка, яка за рахунок ефекту фасцинації поглиблює проникнення «правильного» змісту у свідоме та підсвідоме клієнта. Важливою особливістю метафори є не те, що вона «радить» клієнту, надає правильне розуміння ситуації, проблеми та варіантів її вирішення. Таке розуміння метафори робить її м'яко директивною, свого роду завуальованою порадою. Метафора дозволяє людині увійти у всі шари власного існування, у тому числі, у соматичну організацію, перетворити власний досвід. Тому терапевтична метафора являє собою експеріментальний підхід до вирішення власних проблем.

У клієнт-центрованої терапії підкреслюється, що йдеться не про особистість, а про людину. Тобто, психіка і тіло виступають у певній єдності, і всі процеси, що відбуваються в людині, мають

єдину психосоматичну природу. Тому важливо вбачати вегето-сенсорні маніфестації психологічних станів. У цьому сенсі метафора має можливості «працювати» на різних рівнях організації людини.

Метафора може описувати часткові стани, що відносяться до певних обставин і виникають у певних умовах. Але метафора може бути цілісною характеристикою людини, яка відбиває її життєву стратегію.

Питання про зміну життєвого стилю через трансформацію життєвих релевантних метафор є цікавим, і операційно не вирішеним.

У цій статті розглядається конкретний випадок роботи в техніці терапевтичної метафори, що дозволяє,

по-перше, увійти у соматичні ланки проблеми, а не залишитися у когнітивній площині – пошуку нових способів тлумачення клієнтом власної проблемної ситуації;

по-друге, побудувати (знайти) нову здорову метафору життєвого стилю;

по-третє, зробити трансформацію метафор з неконструктивних у конструктивні;

по-четверте, побудувати нові здорові соматичні ланки здорових переживань.

Терапевтична робота здійснювалася у груповому форматі з молодою жінкою з використанням техніки терапевтичної метафори. В тексті літера «**К**» – це позначення «клієнта», а «**П**» - «психотерапевта». Курсивом надано текст, який не спрямований на клієнта, а й несе пояснювальний смисл для тих, хто навчався у групі.

**К:** Я переживаю про те, наскільки він (чоловік) мені пробачив те, що було раніше. Він каже, що пробачив, але боїться, що би я цього не повторила у майбутньому. Я собі довіряю, що нічого не зроблю. Це мене заспокоїло, але почуття провини в мене є. Мені важливо, щоби я собі пробачила власні вчинки. Щось находять тривога та сльози.

Я на стільчику сиділа з трохи схрещеними ногами. Мені захотілося їх поставити прямо.

**П:** У мене таке враження, що й спинка вирівнялася.

**К:** Так (й показала тілом). Рівніше сіла.

**П:** Рівні ноги, рівна спинка.

**К:** Солдат. Пам'ятаю свою дитячу фотографію, де руки «по швах». Стою «стойкою смирно». Щось таке.

**П:** А якщо «вільно»?

**К:** Почуваю себе розслаблено.

**П:** «Вільно» – добре, «смирно» – «олов'яний солдатик».

**К:** «Смирно» сковує, тримає. Виникає фантазія: наді мною стоїть чоловік-наглядач. Це сковує.

Хочеться відкинути голову, розслабитися, але щось стримує. Я сама себе підганяю, щоби процес у групі йшов швидко, щоби я не затримувала. Так я роблю і у житті.

**П:** Можете виконати команду "вільно"?

**К:** Сльози підходять.

**П:** Це – «смирно», а зараз – «вільно».

*Маю на увазі те, що клієнт не може увійти в стан «вільно», й плаче від того.*

**К:** Сльози йдуть, не знаю про що. Я розумію, що біль підходить, але я не знаю про що це?!

**П:** Це не потрібно знати, такої задачі не стоїть.

**К:** Коли я розслаблююся, я застигаю.

**П:** У Вас злість йде. Таке враження, що не можна бути «вільно», треба бути «смирно». Смирно – це упокорювання, пригнічення.

**К:** В мене похитування голови... Батько пройшов армію. Він розповідав про свої заслуги перед Вітчизною. Часто говорив: «Мовчать, поки зуби стирчать!». Не давав слова сказати.

**П:** Що Ви відчуваєте?

**К:** Важко щось говорити. Ноги скуло, неначе хтось тримає.

**П:** В мене відчуття, що вони не стільки напружилися, скільки налилися й стали як колоди.

**К:** Так, в мене так буває. Я зараз їх так поклатала, щоб не набрякли.

**П:** Давай подивимося у живіт. Таке враження, що в нього щось влили. Тіло щось знає.

**К:** Утиснутий, напружений шлунок та нудить. В горлі якісь бульки.

**П:** Ноги, живіт, шлунок, нудить, бульки у горлі... Це тілесна структура.

*Недоречно квапитися зібрати всі тілесні прояви разом. Ці тілесні маніфестації*

*відбивають метафору людини у тяжкості, неможливості бути собою, стриманості, налитості. Їх потрібно зв'язати на рівні переживання. Тіло намагається перейти в стан «вільно». Ті епізоди, за які клієнт відчуває почуття провини, - це перехід у стан «вільно», де собі можна щось дозволити. Но це («вільно») не справжнє, а справжнє – жити у відповідності до очікувань («смирно») спочатку родичів, а потім власних (інтроецировані очікування) – «будь готовий – завжди готовий», «мовчать, поки зуби стирчать».*

*Будь-яка людина думає про вольницю, й намагається втекти до неї. Є декілька варіантів фантазійного відходу у вольницю:*

*1) прийде час і я зароблю гроші, куплю будинок на морі тощо. Це «вільно» попереду, я його бачу. А сьогодні – «смирно»;*

*2) «вільно» - на стороні, за огорожею. Завжди можна тігцем (по-тихому) вибігти в це «вільно». Жити клієнтка повинна «смирно», а у фантазії піти у «вільно».*

*Фантазія є механізмом «доповнення» реальності, її заміщенням, деякими фанфіками. Така схильність до непродуктивних фантазій виявляється у підлітковому віці – у дитинстві такі фантазії здаються нормальними. Непродуктивність фантазії гарно описано у казці про дівчину з сірниками (Естес, К., 2016). Коли у фантазії «вільно» повністю відсутнє людину охоплює депресія. Дівчинка залишилася сама в лісі з сірниками. Настала зима, стало дуже холодно. Вона запалювала сірник і представляла різдвяну ялинку, теплу, затишну хату, гарячу їжу. В цей момент вона не відчувала холоду. Коли сірник догорав, вона знову відчувала холод. Запалювала новий сірник тощо. Нарешті, вона змерзла і померла. Виявляється, що треба було не сидіти і фантазувати, а йти до міста, щось робити. Вона отримувала тепло у вигляді ілюзій (фантазій), і це їй ніби допомагало. Коли у житті погано, жінка убігає у фантазії, або у сон – довго спить й живе у приємних сновидіннях. Як казала одна клієнтка: «Мені двадцять років, а я все цим користуюсь».*

*У стані «смирно» (соматична структура якого - відрижка, бульки в горлі, роздутий живіт,*

стислий шлунок, наліті як колодки ноги тощо) зрозуміло як жити, але важко ї тягне у стан «вільно».

В нас створилася психотерапевтична метафора: «вільно» vs «смирно». Причому, вектор життєвого шляху спрямований від «вільно» до «смирно». «Вільно» негативно конотовано: воно егоїстично, несерйозно, легковажно, й бути легкою та вільною – це життєвий крах. Як людина може прийти в стан «вільно», якщо правильним є життя в стані «смирно». Проблема набула соматичного сенсу: ноги не справляються, стають колодами. Для того, щоб зрушити колоду з міста потрібне зусилля. Це життя із зусиллям, через зусилля. Гедоністичне життя – не мос: я повинна страждати й мучитися. Тому перехід від «смирно» до «вільно», як терапевтична стратегія, не може бути здійснено. Навпаки, життя плине від «вільно» до «смирно».

Мені приходиться слово «покірно».

**К:** Я – покірна жінка. У мене останні п'ять хвилин підіймається жар і щоки горять.

**П:** Так...

Коли ми опиняємося у інфантильному тренді («смирно» й воно гарно) через його ампліфікацію евокативною технікою (ранні спогади) підсилюється й виходить на авансцену протилежна – організмична тенденція. Становиться легше, вільніше, жвавіше. К. Роджерс (1994) позначив цей механізм як «емоційне врівноваження». Концептуально опис цього механізму дуже неартикульований.

**К:** У мене взагалі тіло легше стало.

**П:** А на душі?

**К:** Теж легше.

**П:** Так.

Це психіка чи тіло. Нічого немає у психіці, що не відбувалося у тілі. Важливо побудувати перспективу вільності. Погано бути «вільно», й, навпаки, «смирно» - це позитивно. Можливо провести смислову роботу, пов'язану з допомогою клієнту внести в себе позитивні смисли «вільності» (наприклад, порекомендувати літературу з позитивності жіночого стилю життя (вільність, легкість,

успіх). Клієнту не можливо зараз йти у «вільність» - там бруд, гидота. Тому «вільно» у собі слід заперечити. Метафору «вільно» vs «смирно» слід трансформувати у другу метафору, де «вільно» позитивно конотується, а «смирно» - негативно.

Є така метафора «павутиння», де муха заплутується, де метелик втрачає надію жити.

**К:** Павутиння – це смерть (на обличчі ознаки відрази та гніву).

**П:** Це точно так.

Метафора «смирно» переведено в метафору «павутиння», яке несе у собі смерть. А смерть – не дуже хороший мотиватор знаходитися у «павутинні» (у «смирно»). Людина змінюється на рівні метафор. Зміна метафор – це зміна парадигм внутрішнього життя. Метафора, що наведена психотерапевтом, повинна сприйматися клієнтом, як своя.

На вас лягає метафора «павутинні»?

**К:** Так. У мене останні 10 хвилин страшно здавлювання у горлі.

**П:** Хочеться вирватися з «павутиння»?!

Коли змінюємо метафору, у тіло проростають нові переживання (емоції-в-тілі), як нові здорові корні. «Павутиння» - відсутність життя й дихання. Хочеться вирватись у життя, дихання, море. Психотерапія – це завжди перехід від одного стану в другий. Питання переходу від «смирно» до «вільно» навіть не стоїть. Плине, навпаки, від «вільно» до «смирно». «Вільно» - це погано, брудно. Всі внутрішні річки течуть у «смирно». А у метафорі «павутиння» вже цього не має. «Вільно» - це гедоністично, егоїстично, життя для себе; «смирно» - життя для другого, ради другого, підкорятися, почуття, що ти потрібен. Ми перевернули метафору й смисли.

**К:** Я думаю, які метафори мені підійшли? Метафора «павутиння» vs «вода». Навіть сьогодні мені снилося море. Мені дуже часто вода сниться. Я говорю і чомусь плачу.

**П:** Мені в цей момент хочеться сказати: «Вільно».

В клієнта стало проростати переживання «моря», яке модифікує переживання «вільно»,

наповнює його новим смислом. Негативна конотація «вільно» трансформується на позитивну, яку представлено метафорою «моря».

**Висновки.** З приведеного випадку трансформації терапевтичної метафори у клієнта слід зазначити:

1) життя клієнта реально відповідає деякій деякій метафорі, воно будується за неї;

2) така метафора або зовсім не усвідомлюється клієнтом, або частково;

3) терапевт допомагає клієнту усвідомити життєву метафору, яка має соматичний (вегетосенсорний) статус – емоції-в-тілі та думки-у-тілі (у даному випадку *соматична структура життєвого стилю «смирно»* – *відрижка, бульки в горлі, роздутий живіт, стилій шлунок, наліті як колодки ноги тощо*);

4) слід визначити негативні життєві наслідки такої метафори;

5) як правило, метафора несе у собі полярність («смирно» vs «вільно»). Кожен полюс несе у собі певні конотативні значення, які слід артикулювати;

6) слід визначити напрямок плин у внутрішніх динамічних сил (у даному випадку головний плин реалізується у напрямку «вільно» → «смирно». Здоровий плин повинен здійснюватися у зворотному напрямку;

7) потрібно запропонувати клієнту нову метафору, з іншими полюсами, які мають

протилежну конотативну завантаженість («смирно» → «павутиння»; «вільно» → «море»). Така трансформація життєвої метафори спрямована на формування нових, здорових соматичних та емоційних коренів («море» - радість, задоволення, розслабленість, свобода, легке дихання, свобідні, легкі ноги тощо);

8) нова метафора повинна сприйматися клієнтом, як така, що відповідає його перцептивному полю. Трансформація життєвих метафор predisponує до трансформації стилю життя.

#### Список використаної літератури

- Метафора в психотерапії [Metaphor in psychotherapy] (in Russian). <https://works.doklad.ru/view/6dlyWwY7144.html>
- Трунов, Д. Использование метафор в психотерапевтической работе [The use of metaphors in psychotherapy], [http://psyterra.narod.ru/ind\\_prof13.htm](http://psyterra.narod.ru/ind_prof13.htm) (in Russian)
- Карвасарский, Б. Д. (2000). Психотерапевтическая энциклопедия [Psychotherapeutic Encyclopedia] СПб. : Питер. (in Russian).
- Гордон, Д. (1995). Терапевтические метафоры [Therapeutic metaphors]. Москва: Белый Кролик. (in Russian)
- Пезешкиан, Н. (2014). Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия [The Merchant and the Parrot: Oriental Stories and Psychotherapy]. М. : Академический проспект. (in Russian)
- Естес, К. (2016). Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях [Running with the wolves. Female archetype in myths and legends]. М.: София. (in Russian)
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [A look at psychotherapy. The formation of man]. (1994). (Ed.) Исенина Е. И. М. : Издательская группа «Прогресс», Универс», (in Russian)

#### METAPHOR TECHNIQUE: PSYCHOTHERAPEUTIC CASUISTICS

**Alexander Kocharian**

V. N. Karazin Kharkiv National University  
m. Svobody 6, Kharkov, 61022, Ukraine

**Nataliia Barinova**

V. N. Karazin Kharkiv National University  
m. Svobody 6, Kharkov, 61022, Ukraine

**Salvatore Giacomuzzi**

Doctor Sc. habil, Ph. D., Milton H. Erickson Institut Südtirol, Italy

**Sergii Barinov**

Director of the Charitable Foundation "Peaceful Sky of Ukraine". Kharkiv, Ukraine

The technique of therapeutic metaphor is largely used in psychotherapeutic practice as a "system of empirical techniques", and has no scientific basis. The status of "tool", "method" is insufficient for the interpretation of psychotherapeutic metaphor. Metaphor is a complex entity that operates at different levels of personal organization. It works not only as an oriental metaphor, as a fairy tale, which due to the fascinating effect deepens the penetration of "correct" content in the conscious and subconscious of the client. An important feature of the metaphor is not that it "advises" the client, provides a correct understanding of the situation, problems and solutions. This understanding of metaphor makes it gently directive, a kind of veiled advice. Metaphor allows a person to enter all layers of their own existence, including somatic organization, to transform their own experience. Therefore, the therapeutic metaphor is an experiential

approach to solving their own problems. The article presents work with a client who had very unarticulated complaints. The work was devoted to the realization of the metaphor of life, which had manifestations at all levels of the early emotional scheme - cognitive, emotional, somatic, early memories and motivation. The original metaphor of life "humble" vs "free" was transformed into a metaphor of "web" vs "sea". In the second healthy metaphor, the connotation of the poles changes and a new somatic structure is formed. The following conclusions were made: 1) the client's life really corresponds to some metaphor, it is built for it; 2) such a metaphor is either not realized at all by the client, or partially; 3) the therapist helps the client to understand the metaphor of life, which has a somatic (vegetative-sensory) status - emotions-in-the-body and thoughts-in-the-body (in this case, the somatic structure of the lifestyle "humble" - belching, sore throat, bloated stomach, compressed stomach, poured like foot pads, etc.); 4) it is necessary to determine the negative life consequences of such a metaphor; 5) as a rule, the metaphor carries polarity ("humble" vs "free"). Each pole has certain connotative meanings that should be articulated; 6) it is necessary to determine the direction of flow of internal dynamic forces in this case, the main flow is realized in the direction of "free" vs "humbly." Healthy flow should be carried out in the opposite direction; 7) you need to offer the client a new metaphor, with other poles that have the opposite connotative load ("humble" vs "web"; "free" vs "sea"). Such a transformation of life metaphor is aimed at forming new, healthy somatic and emotional roots ("sea" - joy, pleasure, relaxation, freedom, easy breathing, free, light legs, etc.); 8) the new metaphor should be perceived by the client as one that corresponds to their perceptual field. The transformation of life metaphors predisposes to lifestyle transformation.

**Keywords:** *metaphor technique, psychotherapeutic modality, lifestyle, transformation of life metaphor*

The article was received by the editors 12.03.2022

The article is recommended for printing 19.05.2022

---