

## МЕТАФОРА – ГЛОТОК СВОБОДЫ\*

Л. КРОЛЬ

### ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МЕТАФОРА

Почему мы не всегда употребляем слова в их собственном смысле? На этот вопрос по-разному отвечают лингвисты, философы, психологи. Практическая психотерапия тоже имеет свой ответ. Для многих современных психотерапевтов метафора – это важнейший рабочий инструмент. Но сила данного инструмента как раз в том, что собственно инструментом он и не является. Метафора – необходимая часть того мира, который называется языком, и того мира, который называется душой. Александр Гумбольдт писал: «Язык не есть разменное средство для взаимопонимания, но подлинный мир». Метафора тоже не является разменным средством.

История существования метафоры в рабочем «саквояже» практических психологов – это история их взаимоотношений с тем, что когда-то было названо «бессознательным». Величайшее открытие психоанализа состоит в том, что он выработал особый язык для общения с бессознательным: для толкования, анализа, для общения с принципиально непонятным и загадочным. Но в современной психотерапии существует и другой метод, основанный на том, что сознательное и бессознательное уже имеют общий язык, на котором умеют разговаривать все, – язык метафор.

### ИСКУССТВО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ МЕТАФОРЫ

Аристотель говорил, что искусство метафоры – искусство находить сходство. Но метафора тем не менее – это не сравнение, а искра, возникающая от удара двух камней, двух реальностей. Это значит, что возникает зона соответствия между двумя сферами – словесным и невыразимым, между реальным и воображаемым, сознательным и бессознательным. Важным в данном соответствии является то, что

---

\* Фрагмент из книги «Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии».

высекается искра смысла, искра понимания. Для меня эта искра – ощущение сконцентрированности, живости, ощущение того, что человек сохраняет свою целостность между двумя мирами. От трения этих двух кремней друг о друга рождается нечто необычное, а именно: блеск жизни. Собственно, суть терапии и заключается в том, что человек перестает просто проживать, двигаясь по накатанным рельсам, в нем вспыхивают искорки жизни. Ощущение этих искорок четко не связано ни с одной сферой. Человек живет не оттого, что у него есть тело, желания, роли, – он именно живет, живет с Божьей искрой, как говорят. В данном смысле интенсивный метафорический процесс, порождающий осознание, переживание, взаимодействие, – это систематичное, более интенсивное, чем в обычной жизни, высекание огня. Метафора в терапии бывает даже незаметна, но метафорический процесс – это целый калейдоскоп вспыхивающих искр. Запечатлевается сам момент прыжка: *человек еще помнит одну реальность, но уже находится другой.*

### **МЕТАФОРА КАК ИСТОЧНИК СВОБОДЫ**

Метафора напоминает фигуру из четырех пальцев – два кольца, вложенные друг в друга, некая лента Мебиуса, которая одним кольцом связана с описываемым состоянием, или субличностью, а другое кольцо является зеркалом, в котором это состояние может отразиться в других реальностях – в словесной, реальности жестов, предметов. В зеркале может отразиться как очень маленькая пылинка, так и большой камень. Метафора – универсальный инструмент, который может уменьшаться и захватывать, подобно щипчикам, и элемент состояния, и элемент субличности, и элемент мазка. Суть метафоры в том, что она по своей природе и более определена, и более неопределенна, в отличие от логических конструкций. Она более определена, потому что понимается сразу на нескольких уровнях, и более неопределенна, потому что не может быть пересказана.

Метафора, кроме всего прочего, позволяет человеку относиться к себе не столь серьезно. И с точки зрения описания самого себя, и с точки зрения переживания самого себя. Она представляет человеку возможность идентифицироваться и породниться с многими сущностями жизни – предметными, событийными и умственными. Это возможность разомкнуть зону своих переживаний, тех переживаний из прошлого, которые остаются застрявшими, потускневшими, вытесненными. Поэтому метафора – это источник свободы.

### **РАССКАЗЫВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ СКАЗКУ О НЕМ САМОМ**

Правдивую, эффективную терапевтическую метафору чаще всего нельзя свести к аллегории, иносказательно повествующей человеку о том, как ему выкарабкаться из трудного положения. В некотором смысле терапевтический транс и терапевтическая работа как таковая напоминает волшебную сказку. Сказку о человеке, рассказанную специально для него

и созданную вместе с ним.

В лингвистике давно обсуждается проблема зависимости понимания метафоры от контекста. В сказке слова, в обычном употреблении воспринимаемые в качестве метафоры, подчас естественно понимаются буквально. В этом сходство терапии и сказки. «Полетать в танце», например, – это метафора, которая может стать реальностью в сказке или в состоянии терапевтического транса. Напряженный, творческий контекст психотерапии позволяет понимать, видеть, слышать, чувствовать метафору иносказательно и буквально, глубоко и многомерно.

Терапевтическая сказка, как и сказка волшебная, имеет еще и свойство завершенности. Мне кажется, довольно важно дать человеку ощущение общей цельности. Одна из причин многих проблем человека состоит в том, что незавершенные состояния пугают его и кажутся почти безнадежностью. Но становится не так страшно, когда то или иное состояние, с которым человек проблемно связан, обретает способность к трансформации, к изменению. Терапевтическая сказка, как и сказка волшебная, дает человеку возможности «пойти туда, не знаю куда», начать поиск. Переход между разными состояниями, возвращение в исходное – это тоже завершенность. Повторяющиеся формулы в наведении транса подобны повторяющимся формулам волшебных сказок. Ритм терапевтической сказки также дает ощущение цельности. Сказка сама по себе предполагает изменение, превращение. Герой сказки часто ступает на край своего мира, проходит испытания и возвращается в обычный мир с волшебными дарами. Это круг, который обогащает, золотое кольцо, завершение.

### **Пример**

#### ***Терапевтическая сказка о Золушке***

Эта терапевтическая сказка была рассказана женщине, которая сама во время терапевтической беседы рассказала о себе вещи, поразительно напоминающие сказку о Золушке: повседневные дела, мучительные и бесконечные, призрак волшебного бала, притягивающий и пугающий одновременно. Как не быть депрессии у Золушки, которая не может поехать на бал? Эта терапевтическая история, являющаяся наведением терапевтического транса, позволила клиентке заново открыть свои забытые субличности, вытесняемые, а подчас и презираемые.

...Давайте представим себе, что у вас с детства осталась одна такая замечательная, волшебная поза, которой вас наградила фея, крестная фея. И вот стоит вам только эту позу принять... очень точно сложить пальчики... и ножки... и чтобы даже волосы лежали именно так... и губки чтобы были так же вытянуты... стоит вам принять очень точную позу... и это будет, как ключик, благодаря которому вы войдете... в одну очень важную... сказочную ситуацию... И сколько бы вам ни было лет... как бы вы об этом ни забыли... все равно ваша фея... оставила для вас

эту память... потому что она вас очень любит и любила... такой, какая вы есть, во что бы вы ни превращались... И вы не помните... как, может быть, в детстве она приходила к вам... и разворачивала над вашей постелькой яркий зонтик... и когда он вращался, как в сказке... через этот зонтик проникал свет... и его отблески падали на вас... они падали на ваши веки... и в ваших веках отражались... и вам снились замечательные сны... яркие, яркие сны... и только иногда попадала черная точка... и тогда сны становились страшнее... но это быстро проходило... потому что на зонтике было... гораздо больше точек красных... оранжевых... зеленых... синих... фиолетовых... и разных, разных, других оттенков... Как будто бы падало волшебное конфетти в этом свете... кружилось... И вы могли вспомнить замечательный снег за окном... который шел и укутывал все вокруг... И этот снег во сне... мог появиться даже летом... потому что это был волшебный снег... И часто вместе с ним приходила фея... заглядывала в окно... проникала в форточку... становилась большой и улыбалась... Она была красивой... она могла вас гладить... И только она могла расчесывать ваши волосы... своими волшебными гребнями... И вы чувствовали каждый ваш волосок... к каждому кончику вашего волоса... прикасался волшебный гребень... и за этим гребнем шли теплые руки феи... и ваши волосы намагничивались... и какая-то особая сила проникала в ваши волосы... И казалось, что даже когда у вас совсем нет сил... и все ваше тело не хочет двигаться... все равно особая энергия... и особая сила... сохранялась в ваших волосах...

И еще фея очень любила гладить кончики ваших пальцев... кончик вашего носа... кончики ушей... кончики пальцев на ногах... И казалось... что разные... точки вашего тела... излучают золотые искорки... и этот волшебный свет... который проникал сквозь зонтик феи... он падал... И это замечательное свойство... этот подарок от феи... когда вы, как ключиком... принимаете... определенную позу... о которой вам не нужно думать... Вы сразу же попадаете... в замечательную сказку... и в этой сказке... самое главное... что вы могли... превращаться в самых разных персонажей... и легко меняться... и вы чувствовали легкость и подвижность... и все у вас получалось... И вы чувствовали, как вам хорошо смеяться... и как вы изящно ходите... как будто бы на кончиках пальчиков... хотя вы ступали всей ступней... и хорошо себя чувствовали... И как мы могли все улыбаться... и на вас смотреть... Вы можете представить себе... что в этот вечер... можете войти в сказку и стать Золушкой... замечательной Золушкой... И самое интересное при этом... что вы можете пожить жизнью разных героев в этой сказке... Вы можете сами на время... стать феей... почувствовать себя могущественной... сильной... улыбающейся... И теперь в ваших руках... находится этот волшебный гребень... и вы сами расчесываете ваши волшебные волосы... и улыбаетесь... И вам на время нравится стать

взрослой женщиной... женщиной без возраста... И когда вы своим гребнем причесываете свои волосы... улыбаетесь... и с кончиков ваших волос... с кончиков волос феи... летят искорки... волшебные искорки... которые трутся о волшебный гребень... И чувствуете, как ваши руки тоже электризуются... и вы можете прикоснуться к кому-то... к маленькой девочке... к маленькой девочке...

Представьте себя маленькой Золушкой... которая живет обычной жизнью... и убирает разную чепуху... перебирает чечевицу... прибирает в доме... делает все, что она так не любит делать... И именно благодаря сказке вам может понравиться делать разную обыденную работу... всякие мелочи... перебирать чечевицу... прикасаться к самым разным вещам... к самым грязным вещам... И хотя очень грустно и печально... вам нравится, что на время на вас как будто наброшен плащ из пыли... из серости... из обычных дел... Очень нравится, что как будто вы покрылись какой-то корочкой и защитились этой корочкой... И можно грустить... и печалиться... и даже плакать и одновременно петь разные песенки... потому что будучи девочкой... в этом мире... где живет Золушка... хотя она живет... в подвале или на чердаке... и только иногда ее пускают в парадные комнаты... ей очень нравится жить в своем мире и петь песенки... и грустить... и быть незаметной... и чтобы никто не видел, какая она красивая и изящная... И в этом спокойном состоянии можно отдыхать... и все равно петь песенки... и знать, что где-то есть особое место... и особая поза... и особое общение с феей... И стоит только захотеть... стоит только действительно захотеть... благодаря своим песенкам услышать и понять, что же происходит вокруг... как фея... может превратить... девочку... в настоящую принцессу... послать ее на бал... и все, что есть вокруг тогда... будет подчиняться... И все, что требуется от этой девочки... всего лишь помнить о том, что есть без пяти двенадцать (клиентка немного поворачивает голову), когда нужно уйти с бала... вовремя уйти с бала... как ни хочется там остаться...

И это замечательное заслуженное состояние, когда все получается само собой... легко и спокойно... И на балу... принц... и его родители... и все придворные... восхищаются и смотрят на девочку... И она так замечательно танцует... так замечательно одета... и главное, все получается само собой... И непонятно... вы летите над землей... или вы ходите по земле... вы прыгаете или вы танцуете... И так легко и спокойно... так весело... и так замечательно... и даже, кажется, очень хорошо и понятно, что надо вовремя уйти с бала... насытившись им... и заставить принца искать и думать... и тосковать... уйти куда-то... и куда-то спрятаться... и так замечательно чувствовать... что может меняться настроение... и нужно опять вернуться в свой серый плащ... и уйти в обычную жизнь... и там пребывать... И девочка может радоваться от того... что она, если захочет, может превратиться в

ведьму... на время... в свою собственную мачеху... И тогда хочется все разорвать и испортить... и сделать все наоборот... И разные кусочки, возникающие из каждого дела... когда понятно, что хочется и что нужно сделать... но никогда не делаешь что-то, что нужно... а все делаешь наоборот... И вот это состояние... когда нужно обязательно какое-то время побыть в каком-то своем особенном раздражении... или бешенстве... когда хочется все сделать не так... кого-то больно уколоть... или что-то уронить... И очень важно пережить и почувствовать этот прилив разных сил... и какой-то энергии... почувствовать, как будто ты летаешь на помеле... и видишь все со стороны... почувствовать... что если захотеть... если начать ровно дышать... можно превратить это состояние... превратиться из этой ведьмы... в очень остроумную и живую девочку... которая только иногда дразнит всех окружающих... и корчит им разные рожи... и рисует разные карикатуры... и находит разные убийственные слова и остроумный опыт... А когда захочет... легко входит в берега... легко сходит со своей метлы... так же, как на балу... помнит про свои без пяти двенадцать... и так же легко... возвращается в дом... и занимается чечевицей... разными мелкими делами... Легко и спокойно... Спокойно и легко... И так хорошо... пребывать в сказке... где можно перемещаться из одного образа в другой... и где можно чувствовать себя... как будто бы живущей в разных телах... И когда Золушка... чувствует себя усталой... и слегка понурой... и таскается по дому... она начинает петь песенки... и все становится для нее веселым и легким... и легко делаются все повседневные дела... Легко и спокойно... И стоит только запеть... как она знает, что кто-то слышит ее... ее слышит фея с золотыми искорками на кончиках волос... У нее обязательно сохранилась туфелька... которая напоминает ей про бал... и которая может позволить ей, когда она захочет... опять поехать туда... и превратиться в принцессу... и мелькать в ярком, ярком свете... И существует замечательная возможность опять заснуть... и принять свою замечательную позу... и чтобы опять пришла фея... и раскрылся зонтик... и чтобы сквозь него шел свет... и мелькали искорки... и где-то за окном... валил густой, густой снег... и в нем, в этом густом снегу... в черной темноте... были разные, разные сказки... И хотя ночью нет никаких голосов... но еще очень тихо... а только яркие, яркие искорки... яркие, яркие образы, которые превращаются... в зверей и птиц... и превращаются в разные сказки... А днем... эти звуки... бережные звуки, которые можно напевать и слышать... и грустить... Иногда они встречаются вместе... звуки... вместе с образами... звуки... вместе с яркими точечками... как в калейдоскопе... и когда можно почувствовать свое тело... легким и спокойным... как будто бы куда-то летящим... И оно может лететь и тогда, когда она что-то делает в доме... или на работе... Что бы она ни делала... все равно ощущение

легкости тела, в котором множество сверкающих точек... и каждая точка живет своей особенной жизнью... как будто бы это маленькое сверкающее солнышко... как будто бы это маленькая сверкающая искорка... И тело становится легким и одновременно своим... и можно им шевелить... И кажется, что хватает сил на все тело... и не хочется его бросать и оставлять... как будто висящим на вешалке... И точно так же тело становится своим и очень живым... когда можно отправиться на бал... и когда приходит энергия веселья... И так же становится тело живым... и летящим, когда хочется полетать на метле... и что-нибудь разбить... и что-нибудь увидеть со стороны... и быть язвительной... И точно так же... превращается в тело феи... и может кого-то погладить... кого-то потрогать... И замечательные волосы... кончики волос и кончики пальцев... всегда хранят особую энергию... которая начинает пульсировать и проникать вглубь тела... Золотые точки... золотые стрелочки... невидимым дождем... могут падать извне... и могут входить внутрь с дыханием... легко и спокойно... И возвращаясь... в давнюю ситуацию... как хорошо понимать, что такая ситуация будет много-много раз повторяться... И так легко... и в своем воображении и в реальности... стоит только хорошенько задуматься и найти свою любимую позу... и чего-то пожелать... как можно будет опять переместиться... в реальность или в фантазию... на бал... и решить, где этот бал... кто на нем будет присутствовать... и позвать тех, кто захочет на бал... И так легко и спокойно перемещаться... и радоваться тому, что сменяется настроение... сменяются разные чувства... И кроме плаща одиночества... кроме разных серых будней... которые так важны, чтобы вспоминать свои песенки... существуют разные золотые минутки... когда можно двигаться в потоках света... когда все, что когда-то проникало через этот зонтик... оказывается в реальности... И как иногда приятно... почувствовать себя просто феей... которая может быть так добра и улыбчива к другим... И может посылать, кого захочет, на бал... И то валит густой снег... то мелькают золотые искорки... то возникает темнота... то ровный и спокойный свет... Перемещения... движение... а иногда полный покой... Покой и тепло... как бывает в детстве... когда одеяльце отодвинуто... и откуда-то издалека... течет свет...

### **ФУНКЦИИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СКАЗКИ**

Гипнотерапевтическая сказка дает возможность человеку идентифицировать себя со всеми персонажами. В терапии все сказанное принимается клиентом на свой счет. Это позволяет примерить на себя привычные слова, движения как бы в первый раз. Например, наведение транса в вышеприведенном примере позволило клиентке погрузиться в то состояние, в котором она легко идентифицирует себя и с Золушкой, и с Принцессой на балу, и с Феей, и с Ведьмой (мачехой).

Благодаря этому сменяется ряд оппозиций – между главными

состояниями и второстепенными, положительными и отрицательными, осознаваемыми и вытесняемыми. Кроме того, углубление в различные состояния позволяет пересмотреть многие оценки: отрицательные и страдательные состояния становятся положительными и наоборот. Открывается, что даже у самого нежелательного, презируемого состояния есть важные функции.

Состояние Золушки, сидящей в подвале и испытывающей депрессию, ничего и никого не желающей видеть, хорошо тем, что смирение, паутина, пыль являются формой дистанцирования от окружающего, сокрытием от него. Кропотливая работа – это внутренняя среда, вызывающая смирение, и при определенном уровне смирения появляется некий луч надежды. В другом состоянии, состоянии Феи, пациентка не молодая и не старая, ей ничего не нужно для себя, она все делает для других. Это состояние возвышенности, волшебства, очищенности от каких бы то ни было чувств. Состояние ведьмы – состояние, когда все делается назло, часто что-то роняется, бьется или разрушается; состояние надрыва. Состояние принцессы на балу: все получается, есть точность жеста, точность взгляда, все вокруг восхищаются тобой – это рожденная из ничего сиюминутная красота. Но все лопаается: она чувствует себя одновременно и достойной счастья, и не достойной его. Это память о том, что без пяти двенадцать нужно уйти с бала, и смутная память о состоянии подавленности.

Ощущение переживаний разными частями своего существа, возможность понимать, что ты – это и то, и другое, и третье, и четвертое, составляют продуктивную полифонию, человеческую целостность. Метафоры в терапевтической сказке оживляют состояния, незначительные на первый взгляд, такие микрособытия и микроситуации включают в себя глубокие переживания и осознание. Они могут быть соотнесены с макроситуациями и важными событиями жизни. Перемены настроения, происходящие в гипнотерапии в течение трех минут, могут быть перенесены и на большие жизненные периоды. Возникает понимание, что депрессивные периоды, периоды на балу, периоды «фейности» или периоды раздражения и злобы тоже имеют свои корреляты в макроситуациях жизни, в больших эпизодах. Этот перенос, эта связка между микроситуациями и макроситуациями, приводит к следующей фазе, когда становится возможно моделировать и заменять одни действия, реализующие данные состояния, на другие действия, также реализующие эти состояния. Использование моделируемых способов поведения на микроуровне, а потом и на макроуровне дает возможность разнообразия собственного поведения. Сам стиль терапевтической сказки должен воспроизводить большой набор разных модальностей поведения и ситуаций: ласковое отношение к человеку, его «укалывание», создание и разрядка некоего напряжения, отношение полного принятия и различные фазы одиночества – так моделируется разнообразие внешнего поведения.