

УДК 615.851.2:159.9
ББК Ю928.72

ВИДЫ И ФУНКЦИИ ГИПНОТИЧЕСКИХ МЕТАФОР В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Ю.А. Абросимова

*Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина,
Саратов, Россия*

В современной практике психологического консультирования язык метафор, символов и образов используется как спонтанно, так и целенаправленно со стороны клиента и психолога [1]. В данном контексте метафора рассматривается как иносказание, которое содержит ключевые послания от психолога клиенту и от клиента психологу. Метафора клиента – это способ на символическом, образном языке сообщить о своем текущем и желаемом состоянии и других психических явлениях: состояниях и процессах, которые он может осознавать или не осознавать. Гипнотическая метафора, или гипнометафора, – метод, используемый в направлении эриксоновской гипнотерапии психологами и психотерапевтами, который помогает клиенту переместиться из поля проблем в поле решений.

Данный метод имеет ряд закономерностей, а именно: свою специфику построения терапевтических интервенций, психолингвистические аспекты коммуникации психолог-клиент и стратегии психотерапевтического творчества. Гипнотическая метафора как метод достаточно пластичен, поэтому встраивается в структуру беседы с клиентом психотерапевта или психолога различных направлений. Как любой метод, гипнометафора не является единственно верным решением и панацеей и в то же время может значительно усиливать и ускорять процессы исцеления, выступать как инструмент запуска бессознательных процессов, поддерживающих терапию, активизировать скрытые ресурсы и их осознание и использование клиентом.

Основные признаки гипнотических метафор можно разделить на содержательные, структурные и презентационные, которые, в свою очередь, подразделяются на внешние и внутренние. Внешние презентационные признаки могут распознаваться реципиентом ме-

тафоры и в ряде случаев неподготовленными наблюдателями во время использования или спустя несколько минут после использования гипнометафоры. Внутренние признаки проявляются сначала в сфере неосознаваемых психических процессов, затем отражаются в поведении и его осмыслении, означивании адресатом метафоры.

Гипнотическая метафора вводит слушателя в измененное состояние сознания, привлекает внимание к сюжету повествования, при этом можно наблюдать такие реакции, как расширение зрачков, снижение мышечного тонуса, изменение тона кожи, дыхания – и все это относится к внешним презентационным признакам гипнотической метафоры. Но далеко не всякая история, вызывающая подобные внешне наблюдаемые эффекты, является гипнотической, поэтому необходимо отслеживать последствие данной истории: есть ли изменения в той сфере, на которую была направлена метафора? Например, если изменилось поведение, самочувствие или отношение клиента в той области жизни, которую ему хотелось улучшить, можно говорить о наличии внутренних признаков гипнотической метафоры.

В структуре метафоры всегда присутствует несколько слоев, и схематично их можно разделить на три основные категории: послания, относящиеся к сознанию; послания к бессознательному; уровень переплетений, связующий слои, который включает в себя обращения к различным модальностям восприятия (зрительного, слухового, двигательного, тактильного, вкусового, обонятельного и т.д.). Если все слои сбалансированы и наполнены смыслами, действиями, переживаниями, то история создает эффект реальности, включает слушателя в происходящие события, побуждает делать выборы, подходящие ему как личности.

Содержательные особенности гипнометафоры состоят в том, что она повествует о героях и явлениях, отражающих разные личности адресата, с ними ассоциируются ключевые ценности, текущие и желаемые состояния, необходимые ресурсы для достижения целей слушателя. В содержании метафоры, как правило, отсутствует разъяснение смыслов повествования, поскольку каждый воспринимающий гипнотическую историю имеет свое пространство свободы толкований и основные ее послания обращены к сфере бессознательного. В то время как заключительная рационализация этих посланий может узконаправленно вывести их в план сознания и нарушить терапевтический эффект метода, прервав метафору в прямую директиву или поучение.

Гипнотические метафоры особенно уместны в ситуациях, где консультирующий встречается с такими особенностями клиента, как:

- повышенная критичность (предложения и рекомендации оцениваются скептически);
- бессознательный конфликт (нежелание осознавать внутренние противоречия и анализировать их, перерабатывать);
- сложности в применении разговорных практик (отсутствие общего языка, комментарии: «не понимаю, говорите проще»);
- недостаточная гибкость (в поведенческой, эмоциональной, интеллектуальной сферах).

Роль метафоры в данных случаях состоит в том, что она снижает вышеназванные препятствия благодаря тому, что сознательное внимание клиента отвлекается на содержание истории, она воспринимается как «лирическое отступление» от процесса психотерапии и не вызывает сопротивления. Удачная гипнометафора становится составной частью общего смыслового поля в коммуникации психолога и клиента, distraивает его и гармонизирует терапевтические отношения.

Воспринимая гипнотическую историю, слушатель соотносит ее послания с событиями своей жизни и собой как личностью, и поскольку в его сознании удерживается та проблема или задача, которая для него важна, то многие идеи, полученные в ходе предъявления метафоры, воспринимаются им как свои собственные, и часто это именно так и есть. Ни одна гипнометафора не имеет прочтения и универсального и однозначного понимания для всех. Благодаря многовариантности примеров и их толкований гипнометафора предоставляет возможность широкого спектра индивидуальных реакций своим слушателям.

Метафоры в психологическом консультировании и, в частности, в эриксоновской гипнотерапии используют при запросах на саморегуляцию, улучшение отношений, избавление от зависимости и созависимости, развитие адаптивного поведения, преодоление кризисных состояний, выход из которых связан с переструктурированием и интеграцией образа Я, и ряде других профессиональных задач [52, 53].

Рассмотрим основные виды данного метода, особенности структуры и функций метафоры и динамику ее развития.

Основные виды метафор можно классифицировать по следующим основаниям:

По структуре:

- простые изоморфные;
- сложные многосоставные.

По источнику:

- метафоры клиента (символическое выражение проблемы и решения);
- метафоры психолога (символическое выражение представлений специалиста о клиентской – а иногда своей спроецированной – проблеме и ее решении);
- совместные метафоры (результат со-творчества психолога и клиента в процессе исследования проблемы и путей ее решения);
- универсальные метафоры (архетипические или социально правильные).

По целям:

- метафоры перемен;
- эмоций;
- поведения;
- ценностей и убеждений;
- системы отношений;
- образа Я.

Проведем краткий обзор данных видов гипнотических метафор. Простые изоморфные метафоры представляют собой иносказательное описание ситуации, действий, переживаний и размышлений, аналогичных тем, которые присутствуют у клиента, таким образом, что в ходе развития сюжета у героя либо меняется к ним отношение, либо изменяется их содержание на более подходящее для решения заявленной проблемы.

Сложные многосоставные метафоры отличаются от изоморфных сравнительно большим объемом и либо вложенной структурой, либо структурой, организующей взаимосвязь нескольких историй между собой [1, 45, 46]. Данная метафора состоит, как минимум, из трех историй, обращенных к разным аспектам заявленной клиентом проблемы. Первые две истории прерываются и затем завершаются в конце повествования, способствуя забыванию центральных историй на сознательном уровне, так, чтобы их материал поступал с основными терапевтическими и трансформационными посланиями непосредственно к бессознательному клиента.

Метафоры также могут быть классифицированы по источнику своего возникновения (клиент, терапевт и социум). Метафоры клиента – это сообщения о различных аспектах его проблемы в образной, символической, двигательной форме. Например, боль в голове, при которой руки поднимаются к голове и как бы указывают на ту область, которая болит, рисуют ее контуры, если попросить показать, где конкретно болит, описывают ее как тяжесть, похожую на обруч на голове или кирпич в затылке и т.п. Состояние гнева может описываться клиентом как жар по центру тела, взрыв в груди, обида или страх – как узел в животе, – подобные сообщения, поступающие из сферы бессознательного, очень ценны для дальнейшей терапевтической работы. Методы работы с клиентскими метафорами предложены Ж. Беккио, Д. Гроувом, Н. Воотоном и используются в практике эриксоновской гипнотерапии [6, 9, 51].

Персональные метафоры психолога – это вид метафор, которые нежелательны в контексте работы с клиентом, по крайней мере, озвучивать их клиенту не стоит, но раз они возникли, то психолог работает с ними самостоятельно, отслеживая и утилизируя собственные ассоциации и проекции.

Следующая категория метафор – это совместные метафоры психолога и клиента, обширная категория метафор, возникающих в результате того, что клиент сообщает о том потоке образов, который у него наблюдается в процессе терапии, а психолог или психотерапевт организует этот материал согласно законам построения метафор, поддерживающих желаемые изменения.

Универсальная или социально одобряемая метафора содержит в себе архетипы коллективного бессознательного и/или социальные нормы, направлена на повышение адаптации, решение экзистенциальных проблем, задач личностного и духовного развития. В основе данного вида гипнометафор лежат принципы системной стратегической терапии М. Эриксона, имеющей свои цели и методы в зависимости от содержания проблемы и этапа жизни, на котором обращается клиент за помощью [43, 52, 53], а также ряд идей пост-эриксоновского направления гипнотерапии. В частности, соединив подход М. Эриксона с восточными учениями об устройстве человека и мира, Ж. Беккио предложил принципы составления гипнотических историй с использованием символики древних духовных практик и архетипов бессознательного. Следуя данным принципам основателя нового гипноза, можно конструировать гипнометафоры для тех, кто преодолевает жизненный кризис или находится в поиске сферы самореализации [1, с. 135–144].

По своим целям гипнотические метафоры подразделяются на виды: метафоры перемен, изменения эмоций, поведения, ценностей и убеждений, системы отношений и образа Я. В качестве цели в данном случае может рассматриваться как глобальная терапевтическая цель, исходящая из запроса клиента и его ситуации, так и подцель или задача текущей встречи, продвигающая к глобальной. Например, то, что клиенту нужно адаптироваться и реализовать себя во вновь созданной семье и новом коллективе на работе после переезда, может рассматриваться как глобальная цель, а развитие у клиента самодисциплины при этом – как подцель одного из терапевтических сеансов. В зависимости от стиля и структуры работы данная подцель может, в свою очередь, реализовываться либо в одной, либо в серии многих историй (направленных на изменение самоотношения, развитие поведенческих навыков, создание новой системы взаимоотношений, связанных с тем, что предполагает наличие самодисциплины и т.д.), встроенных в процесс взаимодействия с клиентом.

Следует заметить, что поскольку составление большинства метафор, ориентированных на цель, требует дополнительного времени за пределами сеанса [6, 26, 47, 54, 55], то основной вид метафор, который спонтанно сообщается психологом клиенту при первой встрече, это, как правило, метафоры перемен, направленные на запуск бессознательного поиска путей и способов необходимых клиенту изменений, либо изоморфные простые метафоры. Иногда уже одной гипнометафоры перемен бывает достаточно при локальной терапевтической цели, высокой восприимчивости и внутренне простом жизненном мире клиента [8, 12].

Гипнометафоры, ориентированные на цели изменений в эмоциональной, поведенческой, мыслительной сферах клиента, как правило, более продолжительны, чем простые метафоры перемен, они могут содержать в себе несколько слоев и дополнительную встроенную суггестию. Психологу для качественного составления и предъявления метафор, ориентированных на цель, необходимо соблюсти ряд условий, первое из которых – правильная структура метода.

Самый простой по структуре вариант метафоры – это физиологическая или телесная метафора клиента. Данная метафора используется в основном в симптоматически ориентированной психотерапии.

Ж. Беккио выделяет пять уровней метафоры такого рода. «Первый уровень – полное сопоставление, истинное соответствие,

аналогия: “Эта боль сдавливает мне голову, как если бы она была зажата в тиски”. Второй уровень – сокращенное сопоставление: “Эта боль, как тиски”. Третий уровень – это то, что Аристотель называет присутствующей метафорой. В такой метафоре исчезает сравнивающая часть, остается идентичность: “Эта боль – тиски”. Как видите, различия небольшие, но они важны. Четвертый уровень – исчезает сопоставляемое. В этом случае говорят: “эти тиски”. На пятом, кинестетическом уровне мышления, исчезает и слово “тиски”. Остается только ощущение» [6].

Для каждого уровня построения образа клиента терапевт использует свою структуру метафоры: если в случае образа первого уровня в ней будет, как минимум, три компонента (голова, тиски, сдавливание), то в случае четвертого уровня – только тиски. В содержании данной метафоры автор предлагает употреблять в качестве аналога тисков слово «челюсти» и обучать клиента в трансе разжывать челюсти, что способствует снятию болей при мигренях [6, 51].

Для гипнотерапевтической работы с пятым уровнем метафоры клиента, равно как и с другими уровнями, можно использовать структуру работы, предложенную Д. Гроувом и Н. Воотоном в концепции четырех квадратов психотерапии [9]. Первый квадрат психотерапии описывается авторами как традиционная рожерианская коммуникация, в которой используется «замутненный» язык, смысловые интерпретации клиентом и терапевтом для прояснения содержания проблемы, отношения и ожиданий клиента. Второй квадрат носит название физиологической метафоры, использует «чистый язык» клиента, в этом квадрате можно проводить клиента сквозь травматическое переживание в безопасном режиме и интегрировать отфрагментировавшийся опыт со всем опытом его жизни в целом. Третий квадрат психотерапии посвящен работе с метафорой психоландшафта клиента или психокартографии, отражающей его картину миру и особенности структурирования личного опыта. Клиент обнаруживает, что его персональные символы и метафоры как способствуют структурировать ему свой опыт, так и ограничивают его, он получает возможность расширить свою картину мира и обнаружить дополнительные пути для решения жизненных задач.

Четвертый квадрат психотерапии нацелен на более широкий спектр задач. Будучи первоначально созданным для целей преодоления ПТСР, данный метод в настоящее время также применяется в работе с семейными сценариями и в поиске дополнительных ресурсов личностного роста и обретения целостности. Обна-

руженная в ходе самоисследования метафора клиента в корне преобразует его отношение к исходной психотравмирующей ситуации и сопутствующее ей состояние, поэтому она получила название ко-трансформационной, или спасительной, метафоры.

Н. Воотон называет данный метод исцелением через поколения и рекомендует применять для работы с травмами, где «источник нападения находится вне опыта клиента и приобретает неадекватные его способам защиты пропорции (насилие в детстве со стороны взрослых, войны, катаклизмы, землетрясения и т.д.)» [9]. Полученная метафора ко-трансформации, или спасения, соединяется клиентом с ключевыми элементами его опыта, происходят проверка адекватности терапии и интеграция различных фрагментов психики в глобальном генеалогическом ракурсе.

Ограничения метода Гроува и Воотона состоят в том, что он не работает с подыгрывающими клиентами, психотиками, принимающими транквилизаторы, которые блокируют связь мозга и тела. Поскольку у них отсутствует связь метафор с физиологией, то полученные образы неэффективны в терапии. Важная аксиома в работе с клиентскими метафорами: клиент лучше понимает свою метафору и располагает большими возможностями взаимодействия с ней, чем психолог. Поэтому данный подход одновременно и недирективен, и требует развития интуиции от консультирующего специалиста.

Таким образом, рассмотренные нами клиентские метафоры проявляют в терапевтическом процессе значимый опыт, закодированный в образах и символах бессознательного. Используя серии вопросов, психолог способствует постепенному, послойному раскрытию образной структуры клиентского бессознательного, отражающей как проблемные, так и ресурсные зоны разной степени глубины, возможности их взаимодействия и динамики развития.

Коммуникация клиента со своим бессознательным сопровождается измененными состояниями сознания (ИСС), снимающими возможные барьеры сопротивления, а если таковые возникают, психолог инициирует трансовые состояния, поддерживая данную коммуникацию. И чем более глубокие слои психики затрагивает гипнометафора, тем больший спектр и глубину ИСС мы можем наблюдать в данном процессе. Если в коротких метафорах-проблемах это может быть легкий транс на своем симптоме, легко переходящий в бодрствующее состояние, то в физиологических метафорах можно наблюдать достаточно глубокие внутренние

ориентированные трансовые состояния, в метафорах психоландшафта – преимущественно внешне ориентированные средней степени глубины, а в метафорах ко-трансформации – все вышеперечисленные виды могут сопровождаться также трансцендирующими состояниями сознания.

Выбор направления работы с метафорами клиента зависит как от характеристик предъявленного первоначально запроса, так и от особенностей процесса терапии в целом: психолог может начать с короткой работы с симптомом и по мере взаимодействия с клиентом наблюдать, на какие сообщения и вопросы он больше откликается, замечать динамику изменений или содержательность образного ряда.

В контексте терапевтической метафорической коммуникации психолога и клиента также есть возможность создать совместную гипнометафору, отвечающую запросу, либо использовать ряд универсальных дизайнов метафор, либо перевести коммуникацию в обыденное общение и встраивать в него короткие метафорические сообщения, либо все это вместе в многослойной структуре метафорической коммуникации – таково краткое описание пространства вариантов, существующих за пределами клиентских метафор.

Рассмотрим подробнее следующий вид гипнотических метафор, а именно совместные метафоры. К простому уровню совместных метафор клиента и психотерапевта относятся метафоры перемен и изоморфные метафоры. Метафоры перемен используются для запуска процессов желаемых для клиента изменений. Темы для составления метафор перемен можно брать из многих сфер жизни, в частности:

- природа (смена сезонов года, эволюция и рост растений и животных, планетарные и космические изменения);
- человек (развитие человека в физическом, эмоциональном, познавательном плане, изменения в человеческой деятельности, путешествия, эволюция человеческих отношений);
- техника (позитивные изменения по мере технического прогресса, улучшение условий жизни).

Клиент в общении с психологом вербально или невербально указывает на данные темы, обозначая сферу своих интересов, привычный контекст жизни, образный ряд, связанный с запросом.

Критерии выбора тем для метафоры перемен следующие: в первых, это должна быть знакомая, но не сверхзначимая сфера

для клиента. Во-вторых, при выборе тем метафоры перемен отдается предпочтение живым системам, с которыми у человеческой психики сходства больше, чем с техническими. Если выбираются технические системы, то обращается внимание на то, что это меняет содержание деятельности человека без указания, что именно при этом меняется. И, в-третьих, указания на сопутствующие изменениям чувства и мысли делаются предельно неопределенно, согласно принципам милтон-модели [1, с. 222], предоставляя клиенту свободу проявления собственных реакций на метафору.

Таким образом, метафора перемен описывает закономерные процессы трансформаций в природе, социуме и внутренней жизни человека, которые ассоциативно связываются у клиента с ключевыми аспектами его запроса, ориентированного на изменения. Тем самым активируется бессознательный поиск путей и средств этих изменений. Полученные результаты, а в ряде случаев способы их достижения, затем оцениваются сознанием как индивидуально подходящие или не подходящие. При первом варианте можно утверждать, что метафоры перемен достаточно, при втором – дополнить ее другими методами, в том числе метафорическими.

Простая изоморфная метафора описывает ситуацию, подобную по структуре проблемной ситуации клиента, в ней могут участвовать персонажи, которые отражают различные сферы его внешней и внутренней реальности, вовлеченные в проблемную ситуацию. Важно при этом, чтобы завершение истории приводило к желаемой ситуации, когда проблема разрешена или не воспринимается как проблема, например, в ней находятся ресурсные аспекты и ключи к решению.

Изоморфные метафорические структуры могут быть ценным ориентиром для бессознательного, которое ориентируется на похожесть на себя. Главная цель изоморфной метафоры – подстраиваться к ключевым аспектам собеседника и его проблемы, а затем вводить изменения его состояния и поведения, используя историю. Изоморфную структуру полезно использовать, когда подходящая история создается психологом достаточно легко и спонтанно. Основные закономерности построения изоморфной гипно-метафоры состоят в том, что происходит перемещение внимания (референтного индекса в повествовании) с человека на какого-нибудь персонажа рассказа, затем подстройка к проблеме клиента путем нахождения событий и поступков в жизни героя рассказа, сходных с его жизненной ситуацией; обнаруживается доступ к ре-

сурсам, содержащимся в контексте рассказа; далее история продолжается таким образом, что в ней происходят события, в результате которых персонажи разрешают конфликт и достигают желаемого состояния.

Терапевтическая метафора, как правило, встраивается в коммуникацию психолога и клиента: либо в середине многослойной метафоры, либо в структуре трансового наведения, либо в ситуации, когда сознательное внимание клиента отвлечено от контекста психотерапии, так, чтобы основной посыл, заложенный в метафоре, поступал к бессознательному. Например, психолог рассказывает данную метафору в перерыве на чай, обсуждении любых объектов в кабинете и за его пределами, погоды, новостей или после сообщения о завершении сеанса. Терапевтическая метафора сообщается, когда доверие клиента уже получено, контакт достаточно глубок, для того чтобы использовать прямые открытые внушения, которые содержатся в данной метафоре, являющейся «встроенной в мышление самоактивируемой системы с обратной связью» [29].

Один из вариантов простой структуры терапевтической метафоры строится по принципу «класс проблем – класс решений» [12]. Данная структура больше подходит для работы с отдельным симптомом или точечным запросом. Выяснив специфику конкретного запроса, психологу нужно перейти на предельно абстрактный уровень и обозначить класс проблем, к которому она относится. Затем для этого предельно абстрактного класса проблем подобрать предельно абстрактный класс решений. Наконец, вернуться на конкретный уровень и подобрать или сконструировать метафору.

Другой вариант простой терапевтической метафоры – это метафорические задания, в выполнение которых встроены необходимые клиенту изменения, ведущие к решению проблемы. Эриксон часто давал, казалось бы, абсурдные задания своим клиентам (подняться на гору Скво, поменять местами столовые приборы, выращивать и дарить цветы и т.д.), которые они выполняли и исцелялись по мере их выполнения. Д. Миллс и Р. Кроули разработали серии метафор в форме заданий для детей и внутреннего ребенка, которые они называли живыми метафорами, действующими внесознательные системы клиента. Авторы пришли к выводу, что многие проблемы кроются во внесознательных системах (визуальной, аудиальной, кинестетической) [29].

Таким образом, самый простой уровень терапевтических метафор – это одна или несколько фраз – сравнений с проблемным и

желаемым состоянием, либо задания, содержащие ресурсные компоненты для решения проблемы, которые, будучи встроенными в общение психолога и клиента, дополняют его субъективную реальность и начинают работать как ориентиры для бессознательного.

Следующая объемная категория терапевтических метафор, более сложных по структуре – метафоры, ориентированные на цель [26, 55]. Они отличаются основными закономерностями, по которым выстраивается повествование, а именно: обозначают в метафорической форме конфликт главного героя; воплощают подсознательные процессы в образах друзей и помощников (представляющих возможности и способности главного героя), а также в образах разного рода препятствий и отрицательных героев (представляющих ограничивающие части героя); создают в образной форме аналогичные обучающие ситуации, где герой побеждает; представляют метафорический кризис в контексте его обязательного разрешения, когда герой преодолевает все препятствия и побеждает; дают герою возможность осознать себя в новом качестве в результате одержанных побед; завершаются торжеством, на котором все отдадут должное особым заслугам героя [29].

Метафоры, ориентированные на цель, как правило, содержат насыщены, создание их предполагает сбор информации о клиенте, куда входят:

- выявление и утилизация положительных впечатлений – ресурсов: увлечения, друзья, мечты, любые позитивные воспоминания, которые могут стать «каркасом» для метафоры, подсказав знакомые слушателю события и обстоятельства;
- распознавание и утилизация минимальных сигналов – незначительно выраженных поведенческих реакций клиента: вербальных и невербальных, сознательных и бессознательных;
- определение и утилизация сенсорных предпочтений позволяет сориентироваться в оптимальном языке коммуникации, обнаружить возможные нарушения сенсорного равновесия, стоящие за предъявленной проблемой. Нарушения эмоционального или поведенческого характера преодолеваются путем сенсорной интеграции или синхронности, которую можно, в частности, достигнуть, переключая клиента с одной модальности на другую либо давая домашние задания на проработку внесознательных сенсорных систем [1, 29].

Первый вид метафор ориентированных на цель, – это метафора изменения эмоций. Значительная часть обращений к психо-

логу связана с переживанием клиентом нежелательных эмоциональных состояний и стремлением к другим, более конструктивным и поддерживающим его эмоциональным состояниям. Терапевтическая метафора изменения эмоций предназначена для использования совместно с другими методами терапии и метафорическими историями в формате психотерапевтических сеансов.

Следующий вид ориентированных на цель метафор – это метафора изменения поведения. Она применяется в случаях, когда клиенту недостает способностей и умений в значимой для него сфере жизни. Назначение метафор поведения – в предоставлении фона, на котором неоднократно иллюстрируется желаемое поведение, дается возможность обдумать нюансы и примеры целевого поведения без того, чтобы признать необходимость усвоить их [26]. Посредством данных метафор происходит научение поведению путем предоставления клиенту возможности смоделировать, обдумать или рассчитать новое поведение, найти в нем свое место, адаптировать его к себе как личности.

В данных метафорах поведение главного героя описывается в нескольких контекстах. Возможные варианты для повторения: главный герой наблюдает или вспоминает поведение других людей, сам действует точно так же и описывает и демонстрирует другим это поведение в будущем, когда им уже овладел, сделал своим. Клиентские запросы, для которых подходят метафоры изменения поведения, могут быть связаны с адаптацией к новой сфере деятельности, другому стилю жизни, различным проблемным ситуациям в обучении и спорте, требующим новых поведенческих навыков, поэтому закономерным эффектом данной метафоры является оптимизация процессов научения желаемому поведению.

Еще один вид терапевтических метафор, ориентированных на цель, – метафоры изменения убеждений и ценностей. Данные метафоры уместны, когда клиенты встречаются с ограничивающим убеждением по поводу того, что возможно и что невозможно в жизни, чего они достойны и недостойны, могут или не могут себе позволить, о первостепенном и второстепенном, значимом и незначимом в их жизни, о неких правилах, которые были и есть – на уровне сознания воспринимая их как ограничение, но неосознанно продолжая жить в соответствии с этими убеждениями и ценностными приоритетами.

В таких случаях клиенту легко найти массу фактов из жизни, подтверждающих «правоту» его верования, ибо все, что происхо-

дит, интерпретируется им через призму убеждений. Данные убеждения служат средством поддержания и развития проблемы, с которой обращается клиент: он коллекционирует неудачи, забывая успехи, чтобы прийти к заключению о своей неуспешности в жизни. Конструируя метафоры для изменения убеждений и ценностей, психолог может либо предложить переориентироваться с одного, устаревшего убеждения, на другое, более адаптивное, либо расширить спектр вариантов ценностей и убеждений, что ведет клиента к большей гибкости и возможности обнаружить многообразие жизненных сценариев и способов их создавать для себя.

Следует заметить, что весьма значительная часть клиентских обращений бывает связана с наличием ограничивающих убеждений, которые блокируют достижение значимых целей. Поэтому данный вид терапевтической метафоры, по крайней мере, в отечественном контексте психологической практики, имеет перспективу своего дальнейшего применения путем встраивания в терапевтическую и консультационную коммуникацию. Адаптируясь в этом процессе, метод продолжает содержательно и структурно эволюционировать.

Другим видом метафор, ориентированных на цель, является метафора образа Я или центрального самовосприятия. Назначение данной метафоры в том, что она мотивирует к личностному развитию за счет детального описания желаемого образа себя, который воспринимается клиентом диссоциированно, задействует все репрезентативные системы, побуждает двигаться к данному образу. Притягательность образа Я усиливается контекстом значимых ситуаций, в котором он описывается.

Метафора образа Я отвечает клиентским запросам, связанным с проблемами самореализации, принятия себя, индивидуацией, достаточно высокими уровнями личностного и надличностного развития. Для подобных запросов также можно использовать метафоры универсального плана, опирающиеся на архетипы бессознательного, законы социума и мира в целом.

Универсальные метафоры обладают наиболее широким спектром действия и применяются, в том числе, при работе с конфиденциальной проблемой, о которой клиент не может или не готов сообщить. Данные метафоры могут иметь форму пословиц и афоризмов, коротких и продолжительных притч, сказок и рассказов о традициях различных культур, о глобальных природных и общественных трансформациях, они содержат образы с многослойным

значением, которое меняется в зависимости от адресата метафоры и его запроса. Наиболее частые образы, содержащиеся в универсальных метафорах: мудрец, учитель и ученик, ребенок и взрослый, путешественник или странник, образы природных стихий, дня и ночи, сезонов жизни, символических подарков. Предъявляя данные образы в ИСС, мы оставляем клиенту пространство свободы их толкования, поэтому проживание встречи с ними наполняется его персональными личностными смыслами. Взаимодействие с универсальными метафорами не только продвигает проблему к решению, но и дает возможность осознания содержания и закономерностей своего субъективного пространства, открывает пути душевного и духовного роста.

Рассмотрим три направления универсальных метафор по мере роста их сложности: цитаты, сказки, метафоры с элементами духовных практик.

Простые универсальные метафоры – цитаты предъявляются в форме пословиц, поговорок и афоризмов, обычно встраиваются в беседу с клиентом в момент отвлечения его внимания от терапии (перерывы или завершение встречи) либо используются в качестве центральной цитаты в многослойной структуре метафор. Когда мы сообщаем короткие универсальные метафоры вне формального наведения транса, обычно они звучат со ссылкой на авторство, без интерпретаций и пояснений, почему именно сейчас вспомнилась именно эта фраза, и с последующим отвлечением внимания клиента на другие темы.

Следующее направление универсальных метафор – сказки – в основном применяется для клиентов детского возраста либо для работы с психической инстанцией взрослого клиента, называемой «внутренний ребенок». Сказочные метафорические истории отличаются от несказочных, во-первых, своими персонажами, взятыми из области фантазий, индивидуальных и общественных мифов, и, во-вторых, позитивным завершением сюжета: мы не предлагаем клиенту открытую рамку для размышлений о неопределенном будущем героев, ибо в сказках добро всегда побеждает зло.

Структура метафорической сказки особенно подробно описана у В.Я. Проппа [36], который на основе лингвистического анализа свыше 100 классических русских народных сказок выявил и описал ряд сказочных инвариантов и ввел понятие функции как поступка действующего лица, определяемого с точки зрения его значимости для хода действия. Неизменным Пропп определил набор ролей, т.е.

действующих лиц, обладающих своим кругом действий (имеющих одну или несколько функций). Он выделил семь ролей: отправитель, царевна, герой, лжегерой, помощник, даритель и антагонист. Волшебной сказкой, по Проппу, называется произведение, в котором действуют все или несколько из указанных семи героев, а сюжет содержит в себе вышеназванные функции (с возможными пропусками) в указанной последовательности [39].

Анализируя возможности метафорической сказки, Ж. Беккио отмечает, что клиентам можно рассказывать практически все сказки, которые известны терапевту, выбрав ту, которая больше соответствует культуре и проблематике клиента, а также содержит персонаж, близкий его идеалу личности или обладающий опытом, полезным для решения его задач. Согласно его концепции метафорической сказки, в ней должен быть герой, чем-то похожий на клиента, и персонажи, похожие на значимых людей из его окружения (родителей, друзей и т.д.) Также необходимо ввести в повествование источник необходимых ресурсов: персонаж, обладающий мудростью или силой, и волшебный предмет, и, условно, у сказки должен быть счастливый конец [6].

Применение автором статьи метафорических сказок в психологической практике обнаруживает, что наиболее эффективен этот вид метафор в работе с детьми дошкольного и раннего школьного возраста, поскольку на этом этапе развития ребенка «сказочная» коммуникация является для него естественной и не вызывает критики. Для взрослых клиентов сказочная метафора применима в основном в качестве встроенной в многослойную метафорическую структуру, что позволяет отвлечь сознание от критического анализа, а бессознательному принять сказочных персонажей и соотнести их содержание с актуальным клиентским запросом. В практике гипнотерапии редко можно встретить сказочную метафору, которая бы содержала все роли и функции согласно Проппу. Возможно, это происходит потому, что при одновременном соблюдении структурных, функциональных и лингвистических правил как сказкотерапии, так и гипнотерапии, мы можем получить весьма громоздкое повествование, занимающее большой объем времени и ведущее к перегрузке клиента [1].

Наиболее структурно сложным видом гипнометафор являются полноформатные универсальные метафоры с элементами духовных практик. Как правило, они имеют многоэтапную, не всегда многослойную, структуру, позволяющую сознанию клиента вклю-

читься в сюжет необычной истории, а бессознательному – в процесс трансформаций. На входе и на выходе мы напоминаем о некоей цели, которую клиент ставит при использовании метафоры и которую он может озвучить или оставить при себе, и при желании может ее менять по мере прохождения данной практики.

Ж. Беккио предложен ряд дизайнов метафор, использующих архетипы бессознательного и символику древних духовных практик [1, 6, 51]. Данные истории в сокращенном виде могут быть встроены в многослойные метафоры, направленные на самые различные цели, а в полноформатном виде в основном применяются в работе с экзистенциальными кризисами и задачами самореализации.

Существуют также многослойные метафоры с вложенной структурой, вмещающей в себя разные виды метафор. Основной принцип создания данных метафор состоит в том, что они содержат, как минимум, три истории, две из которых прерываются в кульминационный момент, и повествование сменяется другой историей, а центральная трансформационная история рассказывается полностью, далее последовательно завершаются предыдущие прерванные истории [13]. Каждый слой такого метафорического сообщения имеет свой сюжет и цель: отражает проблемную ситуацию клиента, косвенно пробуждает мысли и чувства, связанные с поиском решения, направляет к преодолению внутренних конфликтов и интеграции, обнаружению ресурсов, гармонизации отношений в социуме [1, с. 250].

Дальнейшее развитие метода гипнотических метафор, на взгляд автора статьи, будет происходить под влиянием таких основных факторов, как расширение сферы дистанционной коммуникации, усиление процессов самоисследования, самостоятельного личностного и духовного роста, интеграция различных направлений психологии и психотерапии.

При увеличении доли дистанционного общения в психотерапевтическом процессе особое внимание будет уделяться текстовой стороне метафор, и затем уже, при наличии технической возможности хорошего качества дистанционной связи, – звуковой и видео-презентации метафор. И поскольку само слово, а не то, как оно произнесено, выходит на первый план, появятся более детальные разработки в сфере психолингвистики и психосемантики метафор.

Стремление к самостоятельному овладению методами личностного и духовного роста среди непсихологов на данный момент

выражается в том, что клиент может использовать для себя некоторые практики ИСС и даже пробовать самостоятельно сочинять для себя метафорические истории на основе специальных руководств. В случае удачного знакомства клиента с практикой гипнометафор он будет подготовлен к такого рода коммуникации с психологом, поскольку у него активирован язык общения с его бессознательным. Тогда психологу только остается узнать об этом языке и начать на нем общаться.

Использование метафорической коммуникации в психотерапии и психологическом консультировании оптимизирует процесс взаимодействия между бессознательным клиента и бессознательным психолога, где слова отходят на второй план, уступая место обмену образами в различных модальностях. И, с одной стороны, слова будут важны в метафорах с «непродвинутыми» в психологии клиентами, с другой стороны, надобность в них почти отпадет – для «продвинутых», открытых в коммуникации со своим бессознательным. В этом плане представляются перспективными методики, связанные с двигательным, пространственным и рисуночным преобразованием клиентом своей внутренней метафоры, в частности, предлагаемые в направлении интегральной графики [27].

Следующий фактор – интеграция различных направлений психологии и психотерапии при решении профессиональных задач – приводит к тому, что отдельные виды метафор будут использоваться, возможно, даже в таких сферах, которые на данный момент далеки от них, например, сочетаться с рациональной или когнитивно-бихевиоральной психотерапией, включаться в консультативную практику организационного психолога (в коучинге метафоры давно используются, а по «сфере приложения сил» бизнес-коучинг и оргпсихология во многом близки друг другу). Одно из развивающихся направлений гипнометафор возникло на стыке аналитической и гипнотерапевтической работы со снами: появился в частности гипноанализ [16], развивается метод коротких сновидений [1, с. 147].

Таким образом, в современном психологическом консультировании можно наблюдать широкий спектр работающих методов гипнотических метафор, которые отличаются спецификой своей структуры и функций и являются перспективным развивающимся инструментом профессиональной деятельности практикующего психолога.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абросимова Ю.А. Истории, меняющие жизнь. Практикум создания и использования гипнотических метафор: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология». Саратов: Техно-Декор, 2014. 320 с.
2. Абросимова Ю.А. Принципы и методы интеграции личности: учеб. пособие. Саратов: КУБиК, 2013. 240 с.
3. Абросимова Ю.А. Структура метакоммуникации в эриксоновской психотерапии // Эволюция человека и общества (научные проблемы). Саратов, 2000. С. 86–90.
4. Абросимова Ю.А. Структура психолингвистических интервенций в эриксоновской коммуникации // Бюллетень Международной академии психологических наук. Саратов, 2000. С. 44–48.
5. Абросимова Ю.А. Физиологические и эстетические метафоры развития личности в психокоррекционном и обучающем контекстах // Концептуальные парадигмы разума и человека: межвуз. сб. Саратов, 2002. С. 74–77.
6. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз XXI века М.: Класс, 2003. 272 с.
7. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. М.: АСТ, 2006. 416 с.
8. Васильюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
9. Воотон Н. Работа с культурными и семейными травмами. М.: Класс, 2002.
10. Гагин Т., Уколов С. Новый код НЛП, или Великий канцлер желает познакомиться. М.: Ин-т психотерапии, 2011. 248 с.
11. Гиллиген С. Терапевтические транссы. Руководство по эриксоновской гипнотерапии. М.: Класс, 1997.
12. Гинзбург М.Р., Яковлева Е.Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс. М.: МПСИ, 2008. 312 с.
13. Гордон Д., Майерс-Андерсон М. Феникс. Терапевтические паттерны Милтона Эриксона. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 192 с.
14. Гриндер Д., Делозье Д., Бэндлер Р. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. Т. II. 224 с.
15. Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 256 с.
16. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2007. 221 с.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2008. 320 с.
18. Кинг М., Цитренбаум Ч. Экзистенциальная гипнотерапия. М.: Класс, 2001. 176 с.
19. Коннер Р. Рамочные метафоры в транссе. Томск: Феникс, 1999. 46 с.
20. Котляров А.В. Освобождение от зависимости, или школа успешного выбора. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. 448 с.
21. Кроль Л.М. Между живой водой и мертвой: Практика интегративной гипнотерапии. М.: Класс, 1998. 400 с.
22. Кроль Л.М. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии. М.: Класс, 1999. 128 с.
23. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр. Микроструктура общения. М.: Класс, 1993. 160 с.
24. Лейнер Х. Символдрама. Кататимно-имажинативная психотерапия детей и подростков. М., 1997.

25. Лепехов С.Ю. Идеи шуньявады в коротких сутрах Праджняпарамиты // Психологические аспекты буддизма / под рук. Н.В. Абаева. Новосибирск, 1991.
26. Лэнктон К., Лэнктон С. Волшебные сказки: ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей. Воронеж: МОДЭК, 1996. 432 с.
27. Любимов А.Ю. Рисунок, исполняющий желания. Как заставить подсознание работать на вас. М.: Центрполиграф, 2009. 160 с.
28. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию / сост. и общ. ред. Ю.П. Сенокосова. М.: Прогресс; Культура, 1992. 415 с.
29. Миллс Д., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». М.: Класс, 2003. 144 с.
30. Мифы народов мира: в 2 т. / ред. С.А. Токарев. М.: Сов. энциклопедия, 1991. 1340 с.
31. Михеева Н.А. Языковая метафора в конструкциях, обозначающих каузацию эмоционального состояния и эмоционального отношения // Лингвострановедение: методы анализа, технология обучения. Третий межвузовский семинар по лингвострановедению: сб. ст. в 2 ч. / отв. ред. Л.Г. Веденина. М.: МГИМО (У) МИД России, 2006. Ч. 1. С. 152-164.
32. Налимов В.В. Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектоника личности. М.: Прометей, 1989. 288 с.
33. Огинская М.М., Розин М.В. Мифы психотерапии и их функции // Вопросы психологии. 1991. № 4.
34. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики. М.: Академия, 2002. 272 с.
35. Притчи. Антология / сост. Н. Якутин, С. Барская, А. Князев, Н. Любова. М.: Экономическая газета. Сер. Русская классическая библиотека. Экономика и духовность, 2011. 568 с.
36. Пропп В.Я. Морфология волшебной сказки. М.: Лабиринт, 2006. 128 с.
37. Психологические аспекты буддизма / под ред. Н.В. Абаева. Новосибирск: Наука, 1991.
38. Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. СПб.: Питер, 2006. 176 с.
39. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия. М.: Класс, 2008. 288 с.
40. Соколов Д.Ю. Лоскутное одеяло или психотерапия в стиле дзэн. М.: Эксмо-Пресс, 2002. 256 с.
41. Теория метафоры: сб. / под ред. Н.Д. Арутюновой, М.А. Журиной. М.: Прогресс, 1990. 512 с.
42. Торчинов Е.А. Религии мира: опыт запредельного. Психотехника и трансперсональные состояния. СПб.: Петербургское востоковедение, 2007. 544 с.
43. Хейли Д. Необычайная психотерапия. М., 1995. – 384 с.
44. Шепель В.М. Имиджелогия. Секреты личного обаяния. М.: Феникс, 2005. 472 с.
45. Эриксон Б.Э. Новые уроки гипноза. М.: Класс, 2002. 208 с.
46. Эриксон М. Стратегия психотерапии. СПб., 2000. 512 с.
47. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. М.: Класс, 1999. 352 с.
48. Юнг К.Г. Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. 272 с.
49. Юнг К.Г. Исследование феноменологии самости. М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997. 448 с.
50. Якушев А. Альманах Притчи.ру. М.: Медиа-Полис, 2012. 632 с.

51. Beccio J., Joussellin C. Nouvelle hypnose. Initiation et pratique. Paris, La Meridienne, 1994.
52. Erickson M., Rossi E. Autohypnotic Experiences of Milton H. Erickson. The American Journal of Clinical Hypnosis, July. 1977, 20, 36-54, reprinted in Collected Papers Volume 1.
53. Erickson M., Rossi E. Two level communication and microdynamics of trance. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 1976, vol. 18, pp. 153–171.
54. Lankton S., Lankton C. Magic and intervention in family therapy: Training in Ericksonian methods. New York, Brunner/Mazel, 1986.
55. Zeig J.K., Lankton S.R. Developing Ericksonian Therapy: State of the Art, San Francisco, Gardners Books, 1988, 523 p.

REFERENCES

1. Abrosimova Yu.A. *Istorii, menyayushchie zhizn'. Praktikum sozdaniya i ispol'zovaniya gipnoticheskikh metafor: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov, obuchayushchikhsya po spetsial'nosti «Psikhologiya»* [Life-changing histories: hypnotic metaphors creating and using experience: Manual for psychology students]. Saratov, Tekhno-Dekor Publ., 2014, 320 p.
2. Abrosimova Yu.A. *Printsipy i metody integratsii lichnosti: Uchebnoe posobie* [Personality integration: principles and methods: Manual]. Saratov, KUBiK Publ., 2013, 240 p.
3. Abrosimova Yu.A. *Struktura metakommunikatsii v eriksonovskoi psikhoterapii* [Structure of meta-communication and Erickson psychotherapy]. *Evolutsiya cheloveka i obshchestva (nauchnye problemy)* [Human and society evolution: scientific questions]. Saratov, 2000, pp. 86–90.
4. Abrosimova Yu.A. *Struktura psikholingvistikheskikh interventsii v eriksonovskoi kommunikatsii* [Structure of psycholinguistic intervention in Erickson communication]. *Byulleten' Mezhdunarodnoi Akademii psikhologicheskikh nauk* [International Academy of Psychological Sciences Bulletin]. Saratov, 2000, pp. 44–48.
5. Abrosimova Yu.A. *Fiziologicheskie i esteticheskie metafory razvitiya lichnosti v psikhokorreksionnom i obuchayushchem kontekstakh* [Physiological and aesthetic metaphors of personality development in psychocorrectional and educational context]. *Kontseptual'nye paradigmy razuma i cheloveka: mezhdvuzovskii sbornik* [Conceptual paradigms of mind and man: Collected papers]. Saratov, 2002, pp. 74–77.
6. Beccio J., Joussellin C. De la nouvelle hypnose à l'hypnose psychodynamique: initiation et pratique. Desclée de Brouwer: La Méridienne, 2002, 175 p. (Russ. ed.: Bekkio Zh., Rossi E. *Gipnoz XXI veka*. Moscow, Klass Publ., 2003, 272 p.).
7. Berdyaev N.A. *Filosofiya svobodnogo dukkha* [Philosophy of free soul]. Moscow, AST Press Publ., 2006, 416 p.
8. Vasilyuk F.E. *Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii* [Psychology of emotional experience: analysis of crisis coping]. Moscow, Moscow State University Publ., 1984.
9. Vaughton N. *Rabota s kul'turnymi i semeinymi travmami* [Handling cultural and family trauma]. Moscow, Klass Publ., 2002.
10. Gagin T., Ukolov S. *Novyi kod NLP ili Velikii kantsler zhelaet poznamomit'sya* [New NLP code, or Great Chancellor would like to meet you]. Moscow, Psychoterapy Instiute Publ., 2011, 248 p.

11. Gilligan S.G. Therapeutic trances: the cooperation principle in Ericksonian hypnotherapy. Brunner/Mazel, 1987, 366 p. (Russ. ed.: Gilligen S. Terapevticheskie transy. Rukovodstvo po eriksonovskoi gipnoterapii. Moscow, Klass Publ., 1997).
12. Ginzburg M.R., Yakovleva E.L. *Eriksonovskii gipnoz: sistematicheskii kurs* [Ericksonian hypnosis: a systematic course]. Moscow, 2008, 312 p.
13. Gordon G., Meyers-Anderson M. Phoenix: therapeutic patterns of Milton H. Erickson. Meta Publications, 1981, 192 p. (Russ. ed.: Gordon D., Maiers-Anderson M. Feniks. Terapevticheskie patterny Milтона Eriksona. St.Petersburg, Praim-Evroznak Publ., 2004, 192 p).
14. Grinder D., Bandler R, DeLozier J. Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Grinder & Associates, 1996, vol.2, 260 p. (Russ. ed.: Grinder D., Deloz'e D., Bendler R. Patterny gipnoticheskikh tekhnik Milтона Eriksona. St. Petersburg, Praim-Evroznak Publ., 2005, vol. II, 224 p.).
15. Dilts R. From coach to awakener. Meta Publications, CA, 2003, 342 p. (Russ. ed.: Dilts R. Kouching s pomoshch'yu NLP. St. Petersburg, Praim-Evroznak Publ., 2004, 256 p.).
16. Domoratskii V.A. *Kratkosrochnnye metody psikhoterapii* [Short-term psychotherapy methods]. Moscow, Psychotherapy Institute Publ., 2007, 221 p.
17. Zinkevich-Evstigneeva T.D. *Praktikum po skazkoterapii* [Narrative tales psychotherapy: tutorial]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2008, 320 p.
18. King M, Citrenbaum C. Existential Hypnotherapy. Guilford Press, 2003, 175 p. (Russ. ed.: King M., Tsitrenbaum Ch. Ekzistentsial'naya gipnoterapiya. Moscow, Klass Publ., 2001, 176 p.).
19. Konner R. *Ramochnye metafory v transe* [Trance framing metaphors]. Tomsk, Feniks Publ., 1999, 46 p.
20. Kotlyarov A.V. *Osvobozhdenie ot zavisimosti, ili shkola uspeshnogo vybora* [Liberation from addiction: school of successful choosing]. Moscow, Psychotherapy Institute Publ., 2005, 448 p.
21. Krol' L.M. *Mezhdzhu zhivoi vodi i mertvoi: Praktika integrativnoi gipnoterapii* [Between Water of Life and Water of Death: Integrative hypnotherapy tutorial]. Moscow, Klass Publ., 1998, 400 p.
22. Krol' L.M. *Obrazy i metafory v integrativnoi gipnoterapii* [Images and metaphors in integrative hypnotherapy]. Moscow, Klass Publ., 1999, 128 p.
23. Krol' L.M., Mikhailova E.L. *Chelovek-orkestr. Mikrostruktura obshcheniya* [The Orchestra-Man: Microstructure of Communication]. Moscow, Klass Publ., 1993, 160 p.
24. Leuner H., Horn G., Klessmann E. Katathymes Bilderleben mit Kindern und Jugendlichen. In: Beiträge zur Kinderpsychotherapie. Vol. 25. Reinhardt, 1997, 287 s. (Russ. ed.: Leiner Kh. Simvoldrama. Katatimno-imaginativnaya psikhoterapiya detei i podrostkov. Moscow, 1997).
25. Lepkhov S.Yu. *Idei shun'yavady v korotkikh sutrakh Pradzhenyaparamity* [Ideas of Shunya Vada in short Pranjaraparamita sutras]. In: Abaev N.B., ed. *Psikhologicheskie aspekty buddizma* [Psychological aspects of Buddhism]. Novosibirsk, 1991.
26. Lankton C., Lankton S. Tales of Enchantment: Goal-oriented Metaphors for Adults and Children in Therapy. New York, Psychology Press, 1989, 412 p. (Russ. ed.: Lenkton K., Lenkton S. Volshebnye skazki: orientirovannye na tsel' metafory pri lechenii vzroslykh i detei. Voronezh, MODEK Publ., 1996, 432 p.).
27. Lyubimov A.Yu. *Risunok, ispolnyayushchii zhelaniya. Kak zastavit' podsoznanie rabotat' na vas* [Wish-making picture: How to make your subconsciousness work for your benefit]. Moscow, Tsentrpoligraf Publ., 2009, 160 p.

28. Mamardashvili M.K. *Kak ya ponimayu filosofiyu* [How I understand Philosophy]. Moscow, Progress Publ.; Kul'tura Publ., 1992, 415 p.
29. Mills J.C., Crowley R.J. *Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within*. Brunner/Mazel, 1986, 261 p. (Russ. ed.: Mills D., Krouli R. *Terapevticheskie metafory dlya detei i «vnutrennego rebenka»*. Moscow, Klass Publ., 2003, 144 p.).
30. Tokarev S.A., ed. *Mify narodov mira: v 2 t.* [Fables of peoples across the world. 2 vols.]. Moscow, Soviet Encyclopedia Publ., 1991, 1340 p.
31. Mikheeva N.A. *Yazykovaya metafora v konstruktivnykh, oboznachayushchikh kauzatsiyu emotsional'nogo sostoyaniya i emotsional'nogo otnosheniya* [Metaphor in causative grammatical constructions depicting emotional state and attitude]. In: Vedenina L.G., ed. *Lingvostranovedenie: metody analiza, tekhnologiya obucheniya. Tretii mezhvuzovskii seminar po lingvostranovedeniyu: sb. st.: v 2 ch. Ch. 1* [Linguistic area studies: analysis methods and educational technologies: Collected papers. 2 vols. Vol. 1]. Moscow, Moscow State Institute of International Relations Publ., 2006, pp. 152–164.
32. Nalimov V.V. *Spontannost' soznaniya: Veroyatnostnaya teoriya smyslov i smyslovaya arkhitektonika lichnosti* [Spontaneity of consciousness: probabilistic theory of meaning and meaning-based personality architectonic]. Moscow, Prometei Publ., 1989, 288 p.
33. Oginskaya M.M., Rozin M.V. *Mify psikhoterapii i ikh funktsii* [Myths of psychotherapy and their functions]. *Voprosy psikhologii* [The Issues of Psychology], 1991, no. 4.
34. Orlov A.B. *Psikhologiya lichnosti i sushchnosti cheloveka. Paradigmy, proektsii, praktiki* [Psychology of human personality and entity: paradigms, projections, practices]. Moscow, Akademiya Publ., 2002, 272 p.
35. Yakutin N., Barskaya S., Knyazev A., Lyubova N., eds. *Pritchi. Antologiya* [Anthology of parables]. Moscow, 2011, 568 p.
36. Propp V.Ya. *Morfologiya volshebnoi skazki* [Morphology of enchantment fairy-tale]. Moscow, Labirint Publ., 2006, 128 p.
37. Abaev N.B., ed. *Psikhologicheskie aspekty buddizma* [Psychological aspects of Buddhism]. Novosibirsk, 1991.
38. Skripyuk I.I. *111 baek dlya trenerov: istorii, mify, skazki, anekdoty* [111 fables for coaches: stories, myths, fairy-tales, jokes]. St. Petersburg, Piter Press Publ., 2006, 176 p.
39. Sokolov D.Yu. *Skazki i skazkoterapiya* [Fairy tales and narrative psychotherapy]. Moscow, Klass Publ., 2008, 288 p.
40. Sokolov D.Yu. *Loskutnoe odeyalo ili psikhoterapiya v stile dzen* [Patch-work quilt, or Zen psychotherapy]. Moscow, Eksmo-Press Publ., 2002, 256 p.
41. Arutyunova N.D., Zhurinskaja M.A., ed. *Teoriya metafory* [Theory of metaphor: Collected papers]. Moscow, Progress Publ., 1990, 512 p.
42. Torchinov E.A. *Religii mira: opyt zapredel'nogo. Psikhotehnika i transpersonal'nye sostoyaniya* [Religions of the world: Experience of the Beyond: Psychotechnics and transpersonal states]. St. Petersburg, Peterburgskoe vostokovedenie Publ., 2007, 544 p.
43. Haley J., Erickson M.H. *Uncommon therapy*. New York, Norton, 1973. (Russ. ed: Kheili D. *Neobychnaya psikhoterapiya*. Moscow, 1995, 384 p.).
44. Shepel' V.M. *Imidzhologiya. Sekrety lichnogo obayaniya* [Imagology: secrets of personal charm]. Moscow, Feniks Publ., 2005, 472 p.
45. Erikson B.E. *Novye uroki gipnoza* (New hypnotic lessons). Moscow, Klass Publ., 2002, 208 p.

46. Erickson M.H., Rossi E.L. Hypnotherapy: an exploratory casebook. Irvington Publishers, 1979 (Russ. ed.: Erikson M. Strategiya psikhoterapii. St. Petersburg, 2000, 512 p.).
47. Erickson M.H., Rossi E.L., Rossi S.I. Hypnotic realities: The induction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion. Irvington, 1976 (Russ. ed.: Erikson M., Rossi E., Rossi Sh. Gipnoticheskie real'nosti. Moscow, Klass Publ., 1999, 352 p.).
48. Jung C.G. The archetypes and the collective unconscious. No 20. Princeton University Press, 1981 (Russ. ed.: Yung K.G. Arkhetip i simvol. Moscow, Renessans Publ., 1991, 272 p.).
49. Jung C.G.. Aion: Researches into the Phenomenology of the Self. Routledge, 2014 (Russ. ed.: Yung K.G. Issledovanie fenomenologii samosti. Moscow, Refl-buk Publ.; Vakler Publ., 1997, 448 p.).
50. Yakushev A. *Al'manakh Pritchi.ru* (Pritchi.ru almanac). Moscow, Media-Polis Publ., 2012, 632 p.
51. Beccio J., Jousselein C. Nouvelle hypnose. Initiation et pratique. Paris, La Meridienne, 1994.
52. Erickson M., Rossi E. Autohypnotic Experiences of Milton H. Erickson. The American Journal of Clinical Hypnosis, July. 1977, 20, 36-54, reprinted in Collected Papers Volume 1.
53. Erickson M., Rossi E. Two level communication and microdynamics of trance. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 1976, vol. 18, pp. 153-171.
54. Lankton S., Lankton C. Magic and intervention in family therapy: Training in Ericksonian methods. New York, Brunner/Mazel, 1986.
55. Zeig J.K., Lankton S.R. Developing Ericksonian Therapy: State of the Art, San Francisco, Gardners Books, 1988, 523 p.

Абросимова Ю.А. Виды и функции гипнотических метафор в психологическом консультировании // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11, № 2. С. 121-145.

Аннотация. В статье дается определение метода гипнотической метафоры и описываются основные контексты и формы его применения в психологическом консультировании и психотерапии. Рассматриваются основные признаки гипнотической метафоры в психологическом консультировании, ее внешне наблюдаемые презентационные, внутренние структурные и содержательные особенности. Приводится классификация видов гипнометафор в соответствии с их структурой, источником возникновения и терапевтическими целями. Проводится обзор ключевых структурных и функциональных аспектов метафор каждого вида на основе анализа публикаций по эриксоновской гипнотерапии и стенограмм сеансов известных гипнотерапевтов. Особое внимание уделяется видам универсальных и многослойных гипнотических метафор, которые ориентированы на цели коррекции, трансформации и развития и являются важной составляющей психотерапевтического общения. Обозначены основные показания к использованию данного метода и границы применения для каждого вида гипнотических метафор. Намечены пути дальнейшего развития метода гипнотической метафорической коммуникации психолога и клиента под влиянием тенденций к расширению сферы дис-

танционного общения, развитию потребностей в личностном и духовном росте, интеграции различных направлений психологии и психотерапии.

Ключевые слова: гипнотическая метафора, метафорическая коммуникация, психологическое консультирование.

Информация об авторе:

Абросимова Юлия Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Социально-гуманитарного факультета ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина». Россия, 410008, Саратов, ул. Политехническая, 77, тел. +7 8452 562098, ericom007@mail.ru.

Abrosimova Yu.A. Vidy i funktsii gipnoticheskikh metafor v psikhologicheskom konsul'tirovanii [Types and functions of hypnotic metaphors in psychological counseling] (Russian). Vestnik psikiatrii i psikhologii Chuvashii [The Bulletin of Chuvash Psychiatry and Psychology], 2015, vol. 11, no. 2, pp. 121–145.

Abstract. The author defines a hypnotic metaphor and describes the main contexts and forms of using it in psychological counseling and psychotherapy, considering its main characteristics, extensional presentational features, peculiarities of the internal structure and intension. The paper contains the classification of hypnometaphor types according to its structure, source of origin, and therapeutic use. Based on the analysis of the published papers devoted to Erickson hypnotherapy and transcripts of the shows by well-known hypnoterapists, the author reviews the key structural and functional aspects of each type of metaphor. Special attention is paid to the types of universal and sandwich metaphors that are aimed at correction, transformation, development and present an important element of psychotherapeutic communication. The author offers major indications for using this method and defines the scope of use for each type of hypnotic metaphor, planning also ways of further development of the method of hypnometaphorical communication between a psychologist and a patient, considering the tendency to expanding the sphere of distant communication, increasing demand for personality and spiritual growth, and integration of various branches of Psychology and Psychotherapy.

Keywords: hypnotic metaphor, metaphorical communication, psychological counseling.

Information about author:

Abrosimova Yulia, PhD in Psychology, Associate Professor, Psychology Department, Social Science and Humanities Faculty, Gagarin Saratov State Technical University. 77, Politechnicheskaya ul., Saratov, 410008, Russia. Tel. +7 8452 562098. ericom007@mail.ru.

Поступила 18.03.2015
Received 18.03.2015