

concerns the law of confidence in clear statements, the law of attraction of criticism, the law of self-discovery of information, the law of modification of the non-standard behavior of communicators, the law of accelerated dissemination of negative information, the law of distortion of information, the law of emotional affiliation, speech law to empower emotion, the law of speech of emotions absorption, law of emotional suppression of logic.

Key words: *communication, pedagogical communication, interlocutor, functions of communication, laws of communication, stages of communication.*

Стаття надійшла 21 грудня 2017 р.

УДК 331.102

Н. М. Мрака

РОЛЬ МЕТАФОРИ В АРТ-ТЕРАПІЇ

Розглянуто різнобічне бачення метафори і її роль в арт-терапії. З'ясовано важливість і доцільність використання метафори у психотерапії з огляду на специфіку роботи арт-терапевта. Наведено переваги арт-терапії у роботі з людьми, які перебувають у важких життєвих ситуаціях. Серед ознак арт-терапії зазначено – ресурсність та метафоричність: ресурс як мета і мотивація до арт-терапевтичного втручання, а метафоричність – як відображення внутрішнього світу клієнта у вигляді дотичних до нього життєвих історій.

Ключові слова: *арт-терапія, психотерапевтична метафора, тілесна метафора, вербальна метафора, бібліотерапія, аксіологія метафори, ресурсність, терапевтичні історії.*

Постановка проблеми. Напрямок психотерапії, що перетинається із творчістю, – арт-терапія – у своїй науко-практичній та методологічній роботі послуговується терміном «метафора» доволі часто. Проте дефініція цього терміна потребує чіткого осмислення і регламентованості. Крім того, поняття «тілесна метафора» теж є відкритою системою, бо користуються нею в роботі не лише тілесно-орієнтовані психотерапевти.

Стан дослідження. Метафора – поняття, що використовується і психологами, психотерапевтами, і філософами та літературознавцями, культурологами. Тому вважаємо доцільним розглядати його під різним кутом, але основне навантаження з дослідження метафори лежить на філософському підґрунті, оскільки появу самого терміну пов'язують із іменем Аристотеля, який наполягав на феномені переносу за принципом аналогії. Дослідження метафори у сучасному психо-

логічному науковому колі представлене іменами М. Еріксона, Е. Россі, Д. Міллс, Н. Пезешкіан, В. Стюарт, Н. Роджерс та інші. Саме вони акцентують на тому, що метафора – це універсальний засіб роботи з клієнтом, оскільки дає змогу розширити і збагатити життєвий досвід клієнта, поглибити ресурси і розширити особистісні психологічні межі.

Серед сучасних психотерапевтів та арт-терапевтів – О. Копитіна, Є. Тарасова, Н. Арутюнова, Д. Гордона, В. Солодухова, Т. Яценко, О. Вознесенської, Ю. Гундертайло, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, Т. Колошина, Е. Келліш, М. Кисельова, Л. Лебедева, А. Лоуен, Р. Мартін, В. Нікітіна, Л. Мови, Є. Морозова, Л. Подкоритової, О. Скар, М. Сидоркіна – побуває думка, що метафора – основний засіб із сенсотворення, коли клієнт вразливий до зняття психологічних захистів як у груповій, так і в індивідуальній роботі.

Саме цим і визначається актуальність статті, метою якої є спроба систематизації та узагальнення уявлень про метафору та тілесної метафори зокрема і пошук робочих визначень цих понять.

Мета статті: проаналізувати метафору у психотерапії, її види, особливості застосування та роль в арт-терапії.

Виклад основних положень. Важливими є питання:

- відмежування тілесної метафори від вербальної;
- функціональності тілесної метафори;
- класифікації тілесних метафор;
- механізмів формування метафор в арт-терапії;
- механізмів, що забезпечують психотерапевтичну ефективність використання метафор.

Охарактеризуємо також властивості арт-терапії та її переваги порівняно з іншими засобами допомоги особистості в сучасних складних життєвих ситуаціях.

Перша ознака арт-терапії – це ресурсність, бо завдяки цьому методу складна життєва ситуація, так би мовити, «переформатовується» і набуває іншого сенсу, відбувається пошук цінностей, або їх актуалізація. Взаємодія між арт-терапевтом і клієнтом насамперед вибудовується завдяки творчості клієнта, що розширює досвід, простір для самовираження. Завдяки творчому методу відбувається заглиблення у дитинство (де гра як провідна діяльність характеризувалася метафоричністю), встановлюється тісний контакт зі своїм «Творчим-Я». Варто підкреслити емоційний компонент, що набуває й мотиваційного характеру, бо активізує віру клієнта у вирішення проблем доступними засобами. Отже, арт-терапія змінює життєві патерни і додає сил та розширює свідомість клієнта.

Наступна особливість арт-терапії – метафоричність. Арт-терапія використовує механізм проєкції, адже «творчий продукт, що створюється, є метафорою внутрішнього світу клієнта, що виражає його приховані переживання. Звернення до емоційної сфери людини через метафору актуалізує ті емоційні та поведінкові моделі, що притаманні їй. Тому будь-яка художня продукція є відтворенням частини її особистості. Саме метафоричність – тобто можливість з тією чи іншою метою перенести смисл, почуття, ознаку з одного предмета на інший – дає спостерігачеві внутрішню свободу щодо сприймання творчого продукту клієнта. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає унікальну можливість розглянути та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї та стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало проявлені в повсякденному житті. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, по-новому поглянути на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення» [1, с. 14].

У цій статті ми розглядаємо метафору з різних боків, оскільки такий підхід найдоцільніший. Так, у літературознавстві, «метафора – вид тропи, перенесення властивостей одного предмета (явища або аспекту буття) на інший, за принципом їх схожості в будь-якому відношенні або по якому зображуване явище уподібнюється іншому за якою-небудь спільною для них ознакою з метою виявити в об'єкті порівняння нові, важливі властивості. Тропа одна з різновидів фігур, що охоплює фігури переосмислення. З огляду на етимологію, слово «метафора» можна розбити на дві частини: «мета» (має два значення: 1) після, над, через, за, пере; 2) спільно, спільно) та «фора (рух).

Інакше кажучи:

1) метафора пов'язана з об'єднанням,

2) але це об'єднання абсолютно відрізняється від механічної сумачі, складання, тут щось більше – взаємовплив, взаємозв'язок елементів, в результаті кожен елемент набуває нових властивостей.

З погляду філософії, метафора і її розуміння приходить, коли можна тільки порівняти її з іншою формою зв'язку, частковою. Результатом порівняння і буде метафора.

Із соціологічного боку «...метафора – це інформаційний канал, що зв'язує два відокремлених один від одного світи». У психотерапії – метафора є бажаним способом встановлення контакту з клієнтом, за якого і психотерапевт, і клієнт мають можливість не відмовлятися від своєї комунікативної індивідуальності на благо знаходженню спільної мови. За Л. Ейлером, психотерапевтичну метафору можна розглядати

або як зону перетину кіл, один з яких є позначенням внутрішнього світу клієнта, а інший – внутрішнього світу терапевта, або як формування спочатку не існуючого зв'язку між колами.

Мета метафори, на нашу думку, полягає у тому, щоб за її допомогою передати таку інформацію, яка іншим способом передана бути не може. Розуміння терміну «метафора» містить можливість пред'явлення метафори психотерапевтом клієнту і практично не передбачає протилежно спрямовану дію. Відтак метафора виявляється якимось зовнішнім змістом стосовно клієнта, і між цими двома частинами, власне, метафори існує тільки односторонній зв'язок (від терапевта до клієнта). Таке розуміння метафори унеможлиблює можливість безпосереднього використання висунутого клієнтом змісту як однієї з двох складових метафори і повноправного включення клієнта в сам процес конструювання. Можна припустити, що метафора – це «синкретичний згусток» інформації про цілісність людської особистості в усіх її виявах і в кожному з цих виявів у згорнутому вигляді міститься вся інформація про структуру особистості, особистої історії, проблемні зони.

З'ясуємо, що охоплює визначення психотерапевтичної метафори. По-перше, це дії на встановлення співвідношення між двома змістами. По-друге, необхідність виокремлення одного або декількох значущих для цієї метафори ознак з усієї їх сукупності й абстрагування від інших. По-третє, розуміння метафори як дії на нове осмислення існуючого фактичного матеріалу. По-четверте, можливість використання не тільки метафори, яку обрав у певних цілях психотерапевт, але й також застосування іншого, зворотного змісту, висунутого клієнтом, як поки ще не розгорнутої метафори.

Отож психотерапевтична метафора – це конструювання смислу за певними ознаками між двома різними змістами, одне з яких свідомо або несвідомо ініціюється клієнтом.

Щодо «тілесної метафори», то уперше цей термін описувався науковцями когнітивного напрямку в лінгвістиці М. Джонсоном і Дж. Лакофмом (попередня назва – «концептуальна метафора»). Вони стверджували, що метафора – один із основних способів пізнання світу, коли ми думаємо про одну сферу словами і термінами іншої, класифікуючи так реальність. З огляду на те, що першою сферою людського досвіду є, власне, тіло, в психіці наявні образно-схематичні поняття, які усвідомлюються як зрозумілі і добре знайомі структури, відповідно до тілесного досвіду. Потім вони застосовуються до абстрактних понять. Називання таких абстрактних сфер і відбувається за допомогою тілесної метафори, яка виконує роль посилання до

знайомого, всім відомого: вище себе не перескочиш (у кожного свої можливості), рукою подати (недалеко) та ін. Тут діє принцип паралелізму між різними сферами людини та її діяльності. Проведення паралелей між тілесним функціонуванням і подіями духовного життя (проекція «тіло – душа») і навпаки. І дійсно, якщо охарактеризувати методи і психотехніки, що застосовуються в тілесно-орієнтованій психотерапії, то в тезах можна постулювати: тіло – це втілення структури особистості та психологічних проблем, тіло – це канал і спосіб «аргументації» і впливу на особистість.

На принципі позначення явищ психологічної сфери життя людини через явища тілесного життя (діада «душа-тіло») побудовані проєктивні рисункові тести (тест К. Маховер «Малюнок людини», «Людина на дощі», тест Д. Віннікота «Каракулі» та всі його модифікації).

Механізм формування проєкції душевних подій на тілесне життя людини описує у своїй статті К. Мусін: «Образ і тілесна напруга невіддільні одна від одної: відтворення набору тілесних вібрацій однозначно породжує образ в свідомості. Тілесна реакція може бути зовсім непомітною і складатися з майже невлотимих ідеомоторних рухів. Таким чином, тіло є як би універсальним аналоговим апаратом запам'ятовування. При створенні образу практично завжди неминучі помилки. Це тягне за собою помилкову в тій чи іншій мірі реакцію. Елементарна думка є сукупність способу і комплексу мікронапруг тіла. Кожен образ малюється за допомогою тіла» [2, с. 145]. Інакше кажучи, специфічна діагностика в тілесно-орієнтованій психотерапії і заснована на тому, що будь-який тілесний прояв людини є свого роду метафорою її внутрішнього життя.

На думку основоположника тілесно-орієнтованої психотерапії В. Райха, «біофізіологічні стани відображаються у психічних моделях поведінки і повністю вписуються в рамки нашого знання про психофізіологічні зв'язки». Не має принципового значення, хто саме пред'являє тілесне бачення – клієнт або психотерапевт, так само як не має значення і те, що стало початковим у частині метафори – тілесне або вербальне відображення.

Тілесна метафора, відтак, – це встановлення нового смислового зв'язку за певними ознаками між двома різними змістами, один з яких тілесно виражений.

Щодо функцій тілесної метафори, то існує доволі вагоме напрацювання і добре структуроване. Скажімо, Н. Пезешкіан (представник позитивної психотерапії) виокремлює *функцію «дзеркала»* (образний світ історій дає змогу наблизити їх зміст до внутрішнього «Я» особис-

тості та полегшує ідентифікацію з нею), *функцію моделі* (історії – це за своєю суттю моделі і вони відображають конфліктні ситуації та пропонують можливі способи їх вирішення або вказують на наслідки окремих спроб вирішення конфліктів), *функцію опосередкування* (у психотерапевтичній ситуації конфронтація лікар-пацієнт послаблюється тим, що між цими двома полюсами з'являється посередник у вигляді фабули). Н. Пезешкіан описує використання історій як «помічників в поверненні на більш ранні етапи індивідуального розвитку» [3, с. 261], як спосіб альтернативних концепцій поведінки і ініціаторів зміни позиції.

Розмежує чіткі функції психотерапевтичних метафор Д. Трунов. Він вирізняє такі функції:

- експресивна (за допомогою метафори клієнту легше висловити важкий для вербалізації досвід, почуття, настрій);
- діагностична (обрані клієнтом образи детерміновані його свідомими і несвідомими мотивами, дає терапевту підстави для певних діагностичних висновків);
- дисоціативна (метафора як засіб матеріалізації проблеми дозволяє клієнту буквально «побачити зі сторони» свою проблему і самому знайти шляхи її вирішення);
- пояснювальна (метафора дозволяє втілити наочну і тому більш зрозуміло для клієнта абстрактні психологічні теорії і поняття);
- маніпулятивна (метафора дає терапевту можливість більш-менш м'яко вплинути на клієнта, наприклад, через непряму оцінку);
- розвивальна (метафора дає змогу клієнту дізнатися та освоїти нові культурні та поведінкові норми і моделі);
- оформлювальна (метафора прикрашає мову терапевта і за рахунок цього робить її більш виразною і такою, що запам'ятовується для клієнта).

Філософ Х. Ортега-і-Гассет говорить про основну функцію метафори як засіб розмови про глибинні сторони людської психіки.

На наш погляд, варто детально розглянути ще одну із функцій – соціалізуючу. Особливість полягає в тому, що здатність будувати метафори і осмислювати їх свідчить про рівень адаптивності людини. Тобто, працюючи з клієнтом за допомогою метафор, ми допомагаємо йому розвинути в собі здатність до формування специфічного людського досвіду, заснованого на перенесенні.

Робота арт-терапевта з метафорою може не обмежуватися її прочитанням, тлумаченням і осмисленням. Сама метафора якоїсь проблемної реальності клієнта в процесі психотерапії може бути піддана трансформації, що дасть клієнту можливість створити нову модель

взаємодії з проблемою і навіть її випробувати. Наприклад, метафора дерева, що затінює інші дерева навколо себе. Ця картинка може послугувати для розгляду проблеми впливу авторитету і гіперопіки на розвиток молодого покоління. Цю функцію називають трансформацією, функцією зміни позиції. За Н. Пезешкіаном, – несподівана актуалізація нового переживання, в результаті чого в свідомості людини без особливих зусиль відбувається зміна позиції.

Щодо формулювання загальних функцій терапевтичних метафор, то їх розділяють на дві основні групи. Перша група – специфічні функції, тобто такі, які не можна здійснити ніяким іншим способом. Друга група – неспецифічні функції, тобто ті, до яких метафори є лише одним із способів їх здійснення.

До специфічних функцій метафор належать:

- експресивна (Н. Пезешкіан, Д. Трунов);
- дисоціативна (Н. Пезешкіан, Д. Трунов);
- розширює сприйняття (Н. Пезешкіан);
- виражає невимовне (Х. Ортега-і-Гассет);
- соціалізуюча;
- трансформуюча.

Неспецифічні функції метафор:

- регресивна (Н. Пезешкіан);
- маніпулятивна (Д. Трунов);
- розвивальна (Н. Пезешкіан, Д. Трунов);
- пояснювальна (Н. Пезешкіан, Д. Трунов);
- діагностична (Д. Трунов);
- оформлювальна (Д. Трунов).

Способи існування тілесних метафор:

- у вигляді матеріального відображення кожного явища психічного життя людини. Експресивна метафора (та, що висловлює);
- у вигляді спроби тілесного втілення тих чи інших сторін у внутрішнє життя. Це імпресивна метафора (та, що справляє враження).

Тілесні метафори, так само як і будь-які інші психотехніки, можна поділити на діагностичні і терапевтичні.

До групи власне діагностичних тілесних метафор належать всі ті метафори, на основі яких здійснюється тілесне зчитування (наприклад, в бодинамічному аналізі Л. Марчер, в біоенергетиці А. Лоуена).

Наочним прикладом демонстраційно-діагностичної тілесної метафори може бути така вправа. Двоє людей, дивлячись одна одній в вічі, стають на відстані витягнутої руки один від одного; ноги кожного водночас щільно зімкнуті. Завдання кожного, взаємодіючи тільки кистями рук, змусити іншого втратити рівновагу, не втративши рівновагу

самому. Втратою рівноваги вважається крок хоча б однією ногою. У процесі описаної взаємодії, що є очевидною моделлю будь-якої взаємодії, дуже наочно для учасників виявляються їхні звичні поведінкові патерни і життєві стратегії.

Прикладами ресурсних терапевтичних метафор можуть слугувати такі відомі вправи, як «біг за ресурсом» і «зоопарк». У першому з них клієнт спочатку згадує таке місце в своєму минулому, де йому було абсолютно безпечно, комфортно і радісно, а потім, «біжить» до цього місця. Віртуально «досягаючи» свого спочатку – за інструкцією – ресурсного місця, клієнт фактично визнає наявність у нього у цей момент того ресурсу і, крім того, отримує (свідомо чи несвідомо) розуміння того, що ресурс цінний.

Класичним прикладом трансформаційної терапевтичної вправи може бути відомий «паросток», коли групі дається завдання для виконання, проте, кожен виконує його індивідуальному режимі: «Уявіть себе насінням, зернятком, кісточкою – всім, з чого може вирости будь-яка квітка, дерево, кущ, овоч тощо. Як інший приклад трансформаційного використання тілесної метафори можна описати відомий варіант роботи, за якого клієнту пропонується спочатку знайти тілесне висловлення якоїсь наявної у нього проблемної ситуації, а потім таке ж втілення її бажаного вирішення, і далі повільно пройти шлях від проблеми до її вирішення як послідовність поз (або інших тілесних метафор), кожна з яких була б конкретним етапом на цьому шляху.

Важливим є питання вибору метафори арт-терапевтом, адже це залежить радше від мети, яку має психотерапевт. Пропонуючи клієнтові (або групі) ту чи іншу вправу (наприклад, демонстраційно-діагностичну), арт-терапевт може отримати і трансформаційний ефект особливо, якщо робота відбувається в групі. Відтак приналежність метафори до тої чи іншої групи залежить не від самої її структури, а від цілей її використання.

Широко застосовується психотерапевтична метафора у бібліотерапії (*creative writing*). Казкотерапія як різновид бібліотерапії має свої переваги – це метафоричність (найдоступніша для сприйняття), відсутність дидактичності (не викликає опору), глибинний зміст казки (містить колективний несвідомий досвід людства), архетипність (різноаспектність, спільність та багаторівневість збереженої інформації), максимальна психологічна захищеність (справедливість завжди торжествує, добро перемагає), екзистенціальність (відносність добра та зла, мінливість, випробування роблять героя сильнішим, мудрішим, невідзначеність місця та часу), магічний ореол (чарівництво, чудо, «як

у казці», відсутність ментальних обмежень, ірраціональність, ресурсність) [1, с. 17].

Щодо питання про механізми дії терапевтичної тілесної метафори, то, на нашу думку, це можна порівняти із зіткненням ідей, що спричиняє новий сенс, який не може бути зведений до жодної з цих ідей окремо. Ефективність метафори залежить від дії контрасту між звичайним і незвичайним, де перше слугує тлом для іншого. Аналогія та порівняння можуть бути помилковими або неточними, але такої категоричності не можна застосувати до метафори (вона не зобов'язана відповідати вимогам логічних правил).

Отже, можливі зміни реального життя клієнта в результаті того, що він під час терапевтичної сесії проробляє з тілесною метафорою.

Висновки. Проаналізувавши функції і роль метафори в арт-терапії, ми з'ясували механізм психотерапевтичного впливу метафори; відмежували тілесну і терапевтичну метафору; проаналізували застосування при її застосуванні та особливості психотерапевтичної інтервенції при метафоричній роботі. Також з'ясували особливості тілесних метафор. Зокрема встановили, що тілесна метафора – це встановлення нової смислової відповідності за певними ознаками між двома різними змістами, одне з яких представлено в тілесному вираженні. Акцентували, що основою природи тілесної метафори є, з одного боку, осмислення явищ душевної сфери життя людини через явища її тілесного життя, а з іншого – проведення паралелей між її тілесним функціонуванням і подіями духовного життя. Також описано один із методів арт-терапії – бібліотерапію та її різновид казкотерапію, де метафора виконує провідну роль і часто виступає у ролі архетипу, що трансформується у сучасні моделі, наближені до реалій життя і до проблем особистості.

1. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям: практичний посібник / О. Л. Вознесенська. – К.: Human Rights Foundation, 2015.

2. Копытин А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 254 с.

3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан; пер с нем. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 464 с.

4. Клауд Г. Дети: границы, границы...: пер. с англ. И. Стариковская / Г. Клауд, Дж. Таунсенд. – М.: Триада, 2001. – 101 с.

5. Колошина Т. Ю. Арттерапия: Метод, рекомендации / Т. Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.

6. Лоуен А. Предательство тела / А. Лоуен; пер. с англ. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 328 с.

Мрака Н. Н. Роль метафоры в арт-терапии

Приводится разностороннее видение метафоры и ее роль в арт-терапии. Уясняется важность и целесообразность использования метафоры в психотерапии с учетом специфики работы арт-терапевта. Разъясняются преимущества арт-терапии в работе с людьми, которые находятся в трудных жизненных ситуациях.

Среди признаков арт-терапии отмечается ресурсность и метафоричность: ресурс как цель и мотивация к арт-терапевтическому вмешательству, а метафоричность – как отражение внутреннего мира клиента в виде касающихся его жизненных историй.

Ключевые слова: арт-терапия, психотерапевтическая метафора, телесная метафора, вербальная метафора, библиотерапия, аксиология метафоры, ресурсность, терапевтические истории.

Mraka N. M. The role of metaphor in art therapy

The article deals with the versatile vision of metaphor and its role in art therapy. The importance and expediency of using the metaphor in psychotherapy with regard to the specifics of the work of the art therapist is determined. The benefits of art therapy in working with people in difficult life situations are listed. Among the signs of art therapy indicated – resourcefulness and metaphoricalness. Resource as a goal and motivation for art-therapeutic intervention, and metaphorical – as a reflection of the inner world of the client in the form of tangible life stories. Classifying metaphors, emphasis on therapeutic and bodily.

Among the functions of the therapeutic metaphor were identified specific functions: expressive; dissociative; expansion of perception; expression indescribable; socializing; transforming Non-specific functions of the metaphor: regressive, manipulative, developing, explanatory, diagnostic, design.

The features of physical metaphors are revealed. In particular, the carnal metaphor is the establishment of a new semantic correspondence on certain features between two different contents, one of which is represented in bodily expression. The emphasis is placed on the fact that the basis of the nature of the physical metaphor is, on the one hand, the understanding of the phenomena of the spiritual sphere of human life through the phenomena of its bodily life, and on the other – the parallels between its bodily functioning and the events of spiritual life. Ways of the existence of the physical metaphor: in the form of the material substrate of each phenomenon of the mental life of man (i.e., the metaphor is expressive, in the form of attempts of corporal embodiment of those or other aspects of internal life (impression).

A description of the functions performed by the metaphor in the psychotherapeutic process is presented.

Key words: art therapy, psychotherapeutic metaphor, physical metaphor, verbal metaphor, bibliotherapy, axiology of metaphor, therapeutic stories.

Стаття надійшла 25 грудня 2017 р.