

МЕТАФОРА ЩАСТЯ ЯК СПОСІБ ПРЕЗЕНТАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ТА ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ (з досвіду роботи)

У статті проаналізовано досвід практичної діяльності з метафорою в консультативній та терапевтичній практиках. Доведено ефективність використання метафор як діагностичного, терапевтичного та корекційного засобу. Визначено особливості терапевтичного впливу метафори на пошук особистісних ресурсів клієнта як можливості усвідомлено, спрямовано змінити цільові та поведінкові патерни для розгорнутої моделі світу. Підкреслено, що метафора надає можливість встановити індивідуальну, суб'єктивно обумовлену наповненість поняття щастя.

Різноманітність функцій метафори дозволяє усвідомити особистості власні обмеження і перебудувати в образ бажаного результату майбутнього. Зазначено, що сенс багатьох метафор розкривався в супровідному тексті. Механізм психологічної метафори як корекційного інструменту полягає в тому, що через трансформацію проблемної метафори в ресурсну можливо позитивна зміна емоційного стану особистості.

Ключові слова: *метафора, консультативна та терапевтична практика, переживання, функції метафори, аналіз та інтерпретація візуальної метафори.*

Постановка проблеми. Категорія щастя – багатовимірне інтегративне ментальне утворення, що включає інтелектуальну аксіологічну оцінку та емоційну оцінку у формі радості або задоволення. Абстрактні поняття «текучі», «калейдоскопічні» [1], уявлення про них змінюються від людини до людини. Вважається, що існування абстрактних категорій в повсякденній свідомості переважно інтуїтивно, наприклад, будь-яка людина прекрасно усвідомлює, що таке щастя, поки його про це не питають. Щастя «поняття важке, для багатьох невизначене і туманне» [6, с.70].

Репрезентація поняття щастя являє собою адекватний і несуперечливий «алфавіт» схематизації на тому рівні узагальненості, який доступний суб'єкту. Головним засобом транслювання способів репрезентації тієї чи іншої інформації є метафора [3]. Без метафори складно, практично неможливо встановити індивідуальну, суб'єктивно обумовлену наповненість поняття «щастя».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний огляд джерел дозволяє вважати терапевтичну метафору одним з ефективно працюючих інструментів психотерапії та консультування, а також засобом особистісного та творчого зростання і самороз-

виту клієнтів [2]. В останні роки в психологічній науці і практиці спостерігається активний інтерес до метафори, відкрито нові грані, що дозволяють успішно використовувати її в соціальній психології, психодіагностиці, психологічному консультуванні, психокорекції, психотерапії та деяких інших формах прикладної психології [8]. Створюючи свою теорію метафори, Дж. Лакофф і М. Джонсон відзначали: «Метафора пронизує наше повсякденне життя, і не тільки мову, але й думку, і дію. Наша звичайна концептуальна система, в термінах якої ми думаємо і діємо, є метафоричною за своєю природою» [6, с. 387]. Згідно з їхньою теорією, люди шукають метафори для того, щоб більш точно реалізувати у своїй свідомості «абстрактний» концепт, як вже існуючий, так і відсутній. Вчені називають метафору фундаментальним почуттям, що допомагає розуміти світ, вони говорять про метафору як про засіб оформлення реальності. Метафора – потужний засіб пізнання, коли новий концепт досягається шляхом зіставлення зі старим, вже відомим. Метафора успішно виконує роль призми, через яку людина бачить світ (В. Н. Телія).

Під метафорою в психологічному консультуванні розуміється спосіб метафоричного вираження проблеми, досвіду, особистості самого клієнта з метою їх терапевтичного опрацювання. Метафора має такі характеристики: являє собою алегоричний варіант презентації психологічних труднощів і способів їх вирішення; розглядається як спосіб вирішення психологічної проблеми через терміни, що належать іншій області; використовується як разовий терапевтичний прийом і як стійкий образ, супроводжуючий весь процес психотерапії; орієнтована на несвідоме клієнта; пов'язана з механізмами ідентифікації та асоціації, коли клієнт ідентифікує себе з героєм метафори і ситуація, розказана в метафорі, має асоціативний зв'язок з реальною проблемою або утрудненням клієнта, тобто з його досвідом [8]. Мета метафори не в тому, щоб за допомогою певної семантичної заміни висловити те, що може бути висловлено і без її допомоги, а передати таку інформацію, яка іншим способом передана бути не може. Метафора працює ефективніше в тому випадку, якщо її поєднати з іншими методами роботи психолога. Але й сама по собі вона є простим, доступним і безболісним методом впливу, не викликає опору і працює тривалий час після зустрічі із психологом, утворюючи позитивні структури, лише частково усвідомлювані клієнтом, а в основному є надбанням підсвідомості. Цінність метафор безсумнівна. Ймовірно, їх використовують усі без винятку практичні психологи та психотерапевти залежно від психотерапевтичної ситуації і відповідно до функціональним призначенням. Основні функції метафор: експресивна функція – полягає в тому, що клієнт за допомогою метафори висловлює важкий для вербалізації досвід (настрій, почуття, враження і т. д.); діагностична функція – заснована на тому, що обрані клієнтом образи детерміновані його свідомими і несвідомими

мотивами; функція дисоціації – полягає в «уречевленні» проблеми та її екстеріоризації, тобто переміщенні проблеми з внутрішнього поля клієнта в зовнішнє, що дає можливість клієнту «побачити зі сторони» свою проблему і самому знайти шляхи її вирішення, а психологу здійснювати різні терапевтичні впливи; пояснювальна функція – завдяки символічному заміщенню абстрактних понять значно полегшується сприйняття та засвоєння психологічних законів і теорій; маніпулятивна функція – полягає в більш-менш м'якому впливі на пацієнта. За допомогою метафори клієнта можна направити шляху, який психотерапевт вважає найбільш оптимальним і т. д.; розвиваюча функція – спрямована на розширення існуючих у клієнта культурних і поведінкових орієнтацій і стереотипів [2]. Цей поділ є умовним, оскільки метафори в більшості своїй багатofункціональні, їх роль залежить від контексту ситуації і від психолога. Терапевтична метафора не має чітких обмежень чи побічних ефектів, може допомогти в критичних ситуаціях. Але слід взяти до уваги деякі моменти, пов'язані із застосуванням метафори як символічного способу репрезентації. По-перше, метафора ніколи не буде ідентична тій інформації, яку вона представляє, тому інформація структурується у відповідності зі схемою, нав'язаною метафоричним образом [8]. Іншими словами, метафора акцентує окремі аспекти інформації, ігноруючи при цьому інші, часом не менш важливі. Цей недолік можна пом'якшити, якщо використовувати не одну, а кілька метафор, тоді психотерапевтична інформація постає під кількома кутами зору, іноді з найнесподіваніших сторін. По-друге, метафоричний опис завжди багатозначний, і тому співрозмовники ніколи не можуть бути впевненими, що розуміють один одного правильно, але при цьому метафорична комунікація дає можливість спілкуватися на якомусь абстрактному рівні і розуміти один одного по-своєму, виходячи з власних, частіше неусвідомлюваних мотивів [3]. Кожна людина розробляє власну унікальну модель світу, яка є комбінацією генетично обумовлених факторів і особистого досвіду. «Модель» включає в себе всі переживання і всі узагальнення, які стосуються цим переживанням, а також всі правила, щодо яких застосовуються ці узагальнення. Деякі частини цієї моделі зазнають певних змін у міру фізіологічного розвитку і відповідно до нового досвіду, в той час як інші частини цієї моделі представляються ригідними і незмінними. Не існує двох однакових моделей світу. Всі ми розробляємо свої власні та унікальні моделі світу. Це уточнення дуже важливо мати на увазі, оскільки збір точної інформації є фундаментальним аспектом для будь-якої ефективної терапевтичної ситуації.

Метафори тому й є терапевтичними, що клієнт знаходить своє власне рішення, асоціюючи те, що в них здається, відносяться до нього, з конфліктами свого внутрішнього життя, з пережитим ім

в даний час. Зміст метафори зазвичай не має відношення до нинішнього життя клієнта, але цілком може відображати те, що складає його внутрішні проблеми, удавані йому незрозумілими, а тому нерозв'язними.

Мета статті – визначити особливості терапевтичних метафор в ініціації свідомого чи підсвідомого пошуку, який може допомогти людині використовувати особисті ресурси для такого збагачення моделі світу, щоб зуміти впоратися з проблемою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Матеріалом нашого дослідження послужили малюнки (візуальні метафори) учасниць тренінг-семінару «Щаслива жінка» (авторський з Л. В. Тищенко). Під візуальною метафорою звичайно розуміють графічне зображення якогось обсягу інформації за принципом аналогії, схожості, порівняння [4]. Візуальна метафора може мати вигляд конкретних предметів живої і неживої природи; це можуть бути схеми-малюнки, це можуть бути сюрреалістичні картинки без конкретного змісту – лише лінії, кольори, штрихування і т. д. За допомогою візуальної метафори ми можемо позначати події, стани, почуття, працювати в різних точках часової лінії, плануючи майбутнє, аналізуючи минуле, усвідомлюючи сьогодення. Звичайно, ідея використання візуальної метафори не нова. Без неї неможливо уявити собі арт-терапію, роботу з усвідомлення почуттів, станів через малюнок у прийомах гештальт-терапії та символдрами. За допомогою малюнка ми можемо не тільки усвідомлювати, визначати почуття, стани, ставлення до чого-небудь, але і вносити зміни у відповідний контекст, створювати бажаний образ себе, позбавлятися від обмежувачих переконань і створювати нові, працювати зі здібностями, цінностями. За допомогою роботи з візуальною метафорою можна: розгорнути суб'єктивну картину світу клієнта, зробити її більш цілісною, повернути клієнта до активної (авторської) позиції у власному житті, розділити з ним відповідальність за події і подальший результат, зв'язати суб'єктивне сприйняття клієнта і його практичний досвід у реальній ситуації. Вибір візуальних метафор в якості форми репрезентації суб'єктом поняття щастя заснований на тому, що вони відображають унікальні, одному йому притаманні уявлення про світ і про себе, а вплив, заснований на використанні таких метафор, завжди м'якше. Малюнок складно контролювати, є шанс «сказати» більше, ніж ти сам усвідомлював або планував розповісти.

Хід роботи: «На що схоже щастя? Який картинкою Ви могли б описати його? Зробіть малюнок. Спробуйте розвинути свою метафору в позитивному ключі, модифікувати, доповнити, розширити». Обговорення і аналіз малюнків.

При аналізі малюнків ми можемо спиратися на критерії інтерпретації арт-терапевтичної продукції, символіку кольорів, особливості побудови композиції малюнка і т.д. При цьому слід пам'ятати,

що головний експерт – клієнт, а не психолог. Нижче наводиться опис послідовності при цьому методі роботи.

Був проведений контент-аналіз асоціативних метафоричних образів щастя в повсякденній свідомості жінок. У результаті виявлено такі категорії аналізу: природні явища (27%); сім'я, діти (21%); рослини (15%); різні предмети (14%); тварини (8%); емоційні стани, почуття (7%) і т. д. У асоціативну «ауру» щастя входять асоціати, в яких відбиваються уявлення про щастя як про подарунок долі, «острові скарбів», закритих на замок дверях. Уявлення про щастя, відображені в метафорах, нерідко збігаються з розумінням щастя як везінням, удачею, також – радістю. Щастя метафорично уподібнюється світла, сонця, вогню. Зустрічаються зооморфні (птиця, кінь) і ботанічні (квітка) метафори. Найчастіше в малюнках використовуються колір золота, синява, пастельні тони. Основні ідеї, покладені в основу малюнків: гармонія між світом природи і світом, створюваним людиною, досяжна і реальна; для чуда завжди є місце навіть у звичайному житті; щастя не вимагає надмірності або розкоші. Підкреслюється залежність щастя від відносин у родині. Присутнє сприйняття щастя як неземний, вищої сили. Порівнюється щастя з іншими перевагами чи недоліками людської долі.

Метафорами щастя-спокою і свободи від фізичних та душевних страждань виступають образи парусника, світла, сну, золота і синяви; скороминущість, невловимість щастя відображаються в образах птахів, наїзника; крихкість, недовговічність щастя може символізувати квітка. Ідея «прагнення до щастя» ілюструється метафорою щастя як вершиною гори. Щось, до чого потрібно прагнути, що необхідно досягти, тобто уявлення про те, що щастя – це щось зовнішнє, що це об'єкт, а не самовідчуття. У абстрактних малюнках уявлення про щастя ідеалізуються, набувають неомовленість, загадковість, можливість широкої неоднозначної інтерпретації зображення. За тривалістю свого впливу виділилися епізодичні метафори, як би «моментальні знімки» бачення щастя, які потім трансформувалися в нові за допомогою сприятливого поєднання цілеспрямованості впливу психолога і конгруентності індивідуальному досвіду клієнта, і пролонговані, коли метафоричний образ надовго «западає в душу» і продовжує розвиватися, стаючи стимулом для роздумів і позитивних змін.

Створені учасницями семінару метафори розрізняються і за ступенем оригінальності. Оригінальність метафори залежить, насамперед, від того, наскільки вона відображає індивідуальний досвід людини, що включає не тільки її проблеми, але також особливості його сприйняття, професію, захоплення і т. д. Деякі використовували загальноприйняті, поширені метафори, які від частого вживання втратили свою «жвавність», перетворившись на штампи повсякденної мови. Так, наприклад, одна з учасниць намальовала небесну птицю

ніжно-блакитного кольору, яка немов злетіла зі сторінок філософської п'єси-притчі М.Метерлінка «Синій птах», присвяченої вічного пошуку людиною неминущого символу щастя і пізнання буття – Синього птаха. Автор малюнка як би «потрапила в мережі» стереотипів, які стоять за цим символом і наказують людині, як їй ставитися і реагувати на ті чи інші обставини. У таких випадках можна спробувати «оживляти» метафоричні образи шляхом їх буквального прочитання. Наприклад, «помацати її руками Ви навряд чи зможете, вона повітряна і невловима, однак залучити таку пернату подружку в свій простір дуже навіть можливо!». Інша учасниця зобразила вітрильник з червоними вітрилами – символ непохитної віри в диво і всеперемагаючої, піднесеної мрії з повісті О. Гріна «Червоні вітрила». В результаті роботи метафора була переосмислена наступним чином: «Вітрильник рухається назустріч своїй мрії і до нових можливостей. Він може десь пригальмувати і навіть сісти на міліну або потрапити в шторм. Команда може не дорахуватися члена екіпажу, або, навпаки, можуть приєднатися нові попутники. Важливо те, що у парусника є мета і мрія, які вказують йому шлях, допомагають бачити сонце навіть тоді, коли небо затягнуте хмарами. І є будинок, де люблять і чекають, куди радісно повертатися». Постійне звернення до цього образу як дороговказною нитки дозволило учасниці семінару зайняти активну позицію у власному житті.

Нарешті, представлені учасницями тренінг-семінару метафори розрізнялися за своїм обсягом, починаючи з окремих образів, символів (наприклад, підкова, птиця), закінчуючи розгорнутими картинками. Працюючи з метафорою клієнта, опрацьовуючи буквальный контекст і знаходячи зв'язок з реальністю, ми можемо досить точно зрозуміти, що відбувається в його житті, «чи є у нього запас сил або він живе на межі, він на підйомі або в занепаді, в боротьбі або захисту, що він хотів би змінити і чого боїться, в якому напрямку рухається («куди живе?»), його життя осмислене або сенс втрачено» (Н. Козлов). При необхідності можна допомогти створити нову метафору, якою будуть відповідати інші почуття, інші патерни поведінки, інші ресурси, що дозволяють змінити життя. Коли змінюється щось в малюнку, то змінюється щось в нас. Метафора щастя – це не один раз і назавжди сформульована життєва мета або мрія. Її можна змінити. Звичайно, недостатньо просто взяти і намалювати себе на троні або написати «хочу бути володаркою морською». Інтерпретація метафори не скасовує подальшої роботи. Коли клієнт використовує метафору для опису свого внутрішнього досвіду, вона розкриває глибоко особисті аспекти. Метафора як голограма, кожен фрагмент якої може бути використаний для відтворення цілого, кожен шматочок несе всю інформацію оригіналу [8]. Чисті питання поважають зміст метафори і її унікальність. Питання є «чистими», якщо вони не привносять ніякої нової інформації, крім тієї, яка вже

виявлена клієнтом. При розгортанні питань патерни взаємодій між символами стають відчутними, що далі веде до розуміння структури досліджуваної проблеми. Метафора не тільки несе в собі всю інформацію про проблему, але також і інформацію про те, як вирішити цю проблему. Люди дійсно мають в собі всі необхідні ресурси. Мета чистих питань на самому початку процесу – це дозволити інформації проявитися у свідомості клієнта, розгортаючи метафору. Потім чисті питання задаються до кожної наступної відповіді, досліджуючи кожну символічну репрезентацію. Так клієнт постійно розширює власне усвідомлення свого метафоричного внутрішнього світу. Процес, в кінцевому рахунку, дає доступ до конфліктів, парадоксів, подвійним вузлам та іншим патернам «застривання», які змушують симптоми повторюватися знову і знову. Як тільки процес досягає цієї точки, з'являються символічні ресурси, які представляють дозвіл проблем на символічному рівні, проблем, які неможливо було вирішити на свідомому рівні. Коли еволюціонує метафора, змінюється і поведінка клієнта в реальному світі. Усвідомлення, аналіз і зміна способу досягнення свого щастя тягне за собою і коректування самого життєвого шляху. Усвідомлення своїх уявлень про щастя дозволяє зробити вибір: жити так, як живеш, або спробувати щось інше. Ми самі вибираємо обмеження, в яких живемо.

Проаналізувавши безліч трактувань щастя, можна сказати, що звернення до метафори як би знімає ілюзію зрозумілості, показує недостатність, часом банальність визначень, повертає до таємниці щастя, викликає бажання доторкнутися до нього, зробити більш відчутним. Резюмуючи проаналізовані нами рисунки відзначимо, що сенс багатьох метафор розкривався в супровідному тексті. Через метафору щастя розкриваються, виражаються і досліджуються особистісні проблеми, внесок клієнта в їх виникнення і ті вибори, які відкриваються перед ним для зміни його життя, індивідуально можливий і бажаний спосіб рішення, ресурси і передбачуваний образ дії в майбутньому. Механізм психологічної метафори як корекційного інструменту полягає в тому, що через трансформацію проблемної метафори в ресурсну можливо позитивна зміна емоційного стану особистості. Даний метод здійснює і діагностичну (проблемна метафора), і корекційну функцію (позитивна зміна стану). Практичний досвід, напрацьований у процесі проведення тренінг-семінарів та психологічних консультацій, показує, що в роботі з метафорами змінюється емоційний стан особистості, відкривається доступ до її ресурсів, що дає можливість для позитивної трансформації, розширення самосвідомості, здатності знаходити нові рішення старих проблем, відкривати нові горизонти.

Спостерігаючи клієнта, психолог організовує комунікативний простір, в якому зміни були б для нього корисні, і може визначити, який бажаний результат може бути реалізований. Зазвичай клієнти

знають, які зміни вони хотіли б здійснити. Де вони найчастіше виявляються в замішанні, так це при побудові мосту між їх справжньої, незадовільною і повторюваної ситуацією, з одного боку, і бажаною ситуацією – з іншого боку. Тому метафора в якості двох головних своїх компонентів має бажаний результат і стратегію, яка дозволяла б перекинути місток між проблемою і бажаним результатом.

Таким чином, досвід роботи дозволяє вважати терапевтичну метафору одним з ефективно працюючих інструментів психотерапії та консультування, а також засобом особистісного та творчого зростання і саморозвитку клієнтів. Метафора працює ефективніше в тому випадку, якщо її поєднати з іншими методами роботи психолога. Але й сама по собі вона є простим, доступним і безболісним методом впливу, не викликає опору і працює тривалий час після зустрічі із терапевтом, утворюючи позитивні структури, лише частково усвідомлювані клієнтом, а в основному є надбанням підсвідомості. Ми користуємося метафорами, тому що це швидко, лаконічно, точно і зрозуміло. У ситуації неясності, коли усвідомлення (і називання) суперечливих почуттів утруднене, або занадто болісно, людина за допомогою метафори відображає стан у символічній формі (наприклад, і тоді, через знайомий образ, з'являється можливість «зустрічі» клієнта зі своїм досвідом і клієнта з терапевтом. Метафора – це точка відліку в роботі, адже поки клієнт знаходиться у злитті зі своїм досвідом, він не може нічого зробити з ним, наявність метафори дозволяє «винести його на поверхню», перемістити з внутрішнього світу в зовнішній. Метафора містить величезну кількість інформації в стислому вигляді. Як і проблема клієнта, вона існує на декількох рівнях, і процес контакту з нею дозволяє прояснити сприйняття проблеми, звичні патерни поведінки і раніше неочевидні (незвичні) для клієнта альтернативи, переконання, цінності. Метафора визначає сприйняття, понятійну систему і поведінку. Вона дає «ключ» для розуміння «мови» клієнта, дозволяє робити інтервенції, які більшою мірою відповідають особливостям сприйняття і мислення клієнтів; усвідомлення, аналіз і зміна образів свого минулого, сьогодення і майбутнього, тягне за собою і коректування самого життєвого шляху. Тобто, якщо ви хочете змінити своє життя, почніть міняти метафору свого життя. Як мінімум, зробіть її усвідомленою. Усвідомлення своїх уявлень про життя дозволяє зробити вибір: жити так, як живеш, або спробувати щось інше. Людина сама вибирає обмеження, в яких живе або усвідомлює пошук ресурсів.

Висновки. За допомогою роботи з метафорою можна розгорнути суб'єктивну картину світу клієнта, зробити її більш цілісною; повернути клієнта до активної (авторської) позиції у власному житті, зв'язати суб'єктивне сприйняття клієнта і його практичний досвід в реальній ситуації. Як вже зазначалося, метафори є ключем в час-

тині того, як ми організуємо наші сприйняття і орієнтуємося в реальному світі. Створення метафори – це процес, за допомогою якого досвід допомагає клієнтам усвідомити те, як вони виражають свій психолог і сприйняття в символічній формі. Як тільки клієнт починає взаємодіяти зі своїми символами і метафорами, інформація починає змінюватися і розвертатися. З практичної точки зору це означає, що метафора, яка зараз обмежує клієнта, може трансформуватися в таку, яка навпаки розширить його сприйняття і досвід. Таким чином, робота з метафорою рухається від терапевтичної області більше до сфери особистісного розвитку, де основна ціль – розвиток нових продуктивних дій, несучих нові ресурси для клієнта.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арутюнова Н.Д. Язык и мир человека. Текст: монография / Н.Д. Арутюнова. – М.: Языки русской культуры, 2004. – 896 с.
2. Беличева В.И. Психокоррекция в повседневной жизни. / В.И. Беличева – СПб.: Речь, 2004. – 295 с.
3. Белых С.Л. Метафора как средство транслирования репрезентаций в коррекционном взаимодействии / С.Л. Белых // Вторая международная конференция по когнитивной науке: Тезисы докладов: В 2-х т. – Санкт-Петербург, 9-13 июня 2006 г. – СПб., 2006. – С. 202-204.
4. Большакова Л.С. Когнитивный механизм создания визуальной метафоры (на материале англоязычных музыкальных видеоклипов) / Л.С. Большакова // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 2 – С. 119-123.
5. Воркачѳ С.Г. Концепт счастья: понятийный и образный компоненты / С.Г. Воркачѳ // Известия АН. Серия лит. и яз. – 2001. – №1. – С. 64-72.
6. Лакофф Дж. Метафоры, которыми мы живем / Дж. Лакофф, М. Джонсон // Теория метафоры. – М.: Прогресс, 1990. – С. 387-416.
7. Свирипо О.А. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. / О.А. Свирипо, О.С. Туманова. – М., 2004. – 285 с.
8. Трунов Д. Использование метафор в психотерапевтической работе / Д. Трунов // Журнал практического психолога. – 1997. – № 1. – С. 14-20.

REFERENCES

1. Arutyunova N. D. Language and the human world. Text: monograph / N.D. Arutyunova. – M: Languages of Russian culture, 2004. – 896 p.
2. Belicheva V. I. Psychocorrection in everyday life. / V. I. Belicheva – SPb.: Rech, 2004. – 295 p.
3. Belikh S.L. Metaphor as a means of broadcasting of the representation in correctional interaction / S.L. Belikh // Second international conference on cognitive science: Abstracts: In 2 v. – St. Petersburg, 9-13 June 2006, SPb., 2006. – P. 202-204.
4. Bolshakova L.S. Cognitive mechanism of creating visual metaphors (on the materials of English music videos) / L.S. Bolshakova // Modern problems of science and education. – 2008. – No. 2 – P. 119-123.
5. Vorkachev S. G. Concept of happiness: the conceptual and image components / S.G. Vorkachev // Izvestiya AN. Series lit. and lang. – 2001. – No. 1. – P. 64-72.

6. Lakoff J. Metaphors we live by / J. Lakoff, M. Johnson // Theory of metaphor. – М.: Progress, 1990. – P. 387-416.
7. Svirepo O.A. Image, symbol, metaphor in modern psychotherapy. / O. A. Svirepo, O.S. Tumanova. – М., 2004. – 285 p.
8. Trunov D. Use of metaphors in psychotherapeutic work / D. Trunov // Journal of the practical psychologist. – 1997. – No. 1. – P. 14-20.

УДК 159.98(045)

ВАРАВА Л.А.

Мариупольский государственный университет, г. Мариуполь

МЕТАФОРА СЧАСТЬЯ КАК СПОСОБ ПРЕЗЕНТАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ И ИХ РАЗРЕШЕНИЯ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

В статье проанализирован опыт практической деятельности с метафорами в консультативной и терапевтической практиках. Представлена эффективность использования метафор как диагностического, терапевтического и коррекционного способов. Определены особенности терапевтического влияния на поиск личностных ресурсов клиента как возможности осознанно, направленно изменять целевые и поведенческие паттерны для развернутости модели мира. Подчеркнуто, что метафора дает возможность установить индивидуальную, субъективно обусловленную наполненность понятия счастья. Разнообразие функции метафоры позволяет осознать личности собственные ограничения и перестроить в образ желаемого результата будущего. Отмечено, что смысл многих метафор раскрывался в сопроводительном тексте. Механизм психологической метафоры как коррекционного инструмента состоит в том, что через трансформацию проблемной метафоры в ресурсную, возможно позитивное изменение эмоционального состояния личности.

Ключевые слова: *метафора, консультативная и терапевтическая практика, переживания, функции метафоры, анализ и интерпретация визуальной метафоры.*

UDC 159.98(045)

L. A. VARAVA

Мариупольский государственный университет, г. Мариуполь

**THE METAPHOR OF HAPPINESS AS A WAY OF
PRESENTATION OF PSYCHOLOGICAL PROBLEMS AND
THEIR SOLUTION (FROM WORK EXPERIENCE)**

The article analyses practical experience of working with metaphors in counseling and therapy practices. The efficiency of usage of metaphors as a diagnostic, therapeutic and correctional methods are given. The article defines the features of therapy effects on the search for personal resources of the client as the possibilities of conscious, aimed changing of target and behavioral patterns for the expansion of the model of the world. It is emphasized that the metaphor gives the opportunity to establish individual, subjectively stipulated completeness of the concept of happiness. A variety of functions of metaphors allows personality to understand own limitations and to reconstruct an image of the desired result of future. It is noted that the meaning of many metaphors has been revealed in the accompanying text. The mechanism of psychological metaphor as a correctional tool means that through the transformation of the problematic metaphor into the resource one, the positive change in the emotional state of the personality becomes possible.

Practical experience gained in the process of conducting training-seminars and psychological consultations, shows that the work with metaphors changes the state of the personality, opens the access to his resources that gives the possibility for positive transformation, development of self-awareness, ability to find new solutions to old problems, new perspectives.

Thus, it is possible to consider therapy metaphor as one of the effective tools of psychotherapy and counseling, as well as the way of personal and creative growth and self-development of clients.

Keywords: *metaphor, counseling and therapy practices, experiences, functions of metaphor, analysis and interpretation of visual metaphor.*