

Метафоры —

5-й элемент развития

Автор: **Татьяна Андриевская**

Как появились образы и метафоры? Где в жизни и в творчестве людей присутствуют метафоры? Как они связаны с представлением человека о себе? В чем их важность для развития? Как коуч при помощи метафор может способствовать глубинным изменениям? Попробуем ответить на эти вопросы.

Ученые находят первые запечатленные образы уже в наскальной живописи и в первых скульптурах богов древних народов. Таким образом, человечество начало обозначать и символически выражать образы и истории своей жизни очень давно, когда люди перешли от первобытного собирательства к охоте, к созданию первых продуктов своего труда, а также к организации жизни в родовом племени.

Приблизительно к этому же периоду ученые относят начало внутренней жизни человека и выстраивание человеческих отношений в привычном для нас понимании. При этом возникает необходимость в таких способах самовыражения, которые подходят для передачи и расшифровки сообщений.

С точки зрения психологии первый образ появляется в сознании человека как символ отделения себя от внешнего мира. Младенец запечатлевает



первые нечеткие образы мамы, внешнего мира, себя в нем, а также и свои чувства об этом опыте. Так человек познает мир и формирует представления о собственной вселенной и вселенной внешней, и это происходит задолго до формирования речи, логики, культуры и морали. ►

Ученые находят первые запечатленные образы уже в наскальной живописи и в первых скульптурах богов древних народов

Это делает образы и метафоры эмоционально насыщенными, ведь они выражают интимный телесный и эмоциональный опыт. В этом не раз убеждаются люди при погружении в свои образы, в образы своих детей, образы из кинофильмов и книг, а также образы искусства. Представители многих психологических школ также полагают, что первое «Я» человека телесно.

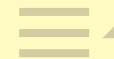
Работая как коучи, консультанты и психотерапевты (или будучи их клиентами), вы, наверное, не раз

удивлялись и восхищались тем ощущением целостности и полноты исследуемой темы, которое появляется, когда в качестве ответа на вопрос или внутренний поиск рождается образ. Он как алфавит — кодирует и соединяет часто непроизносимые и невыразимые чувства и мысли в связную картину бытия и себя в нем. Так человек научается различать свои переживания и потребности, затем потребности и мнения других людей. А потом, описывая их, растет и развивается.

Образ как алфавит — кодирует и соединяет часто непроизносимые и невыразимые чувства и мысли в связную картину бытия и себя в нем



Психологи, культурологи и психоаналитики считают символическую функцию — способность создавать образы — ключевой для развития. В обычной жизни люди широко пользуются этой способностью, выражая свой внутренний мир в образах своих жизненных метафор, а также в образах живописи, театра и кинематографа, в ремесле и скульптуре. ►



Через восприятие образов и метафор выражается невыраженное и освобождается место для новых впечатлений. Перерабатывая свои внутренние конфликты и эмоции в сублимированной форме на безопасном от их непосредственного источника расстоянии,

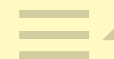
человек зачастую этого даже не осознает. Не случайно искусство на протяжении многих веков — это неотъемлемая часть жизни человека, интуитивно ему очень близкая. Такой своеобразный «метафорический обмен» поддерживает внутренний баланс и создает почву для дальнейшего роста и развития.

В работе коучей и представителей других помогающих и развивающих профессий работа с образами, метафорами и фантазиями широко представлена. Существуют целые направления, где работе с образами уделяется серьезное, и даже центральное внимание. Например, психодрама, символдрама, арт-терапия, психоанализ и, конечно же, коучинг.

Чаще всего коучи предлагают человеку исследовать образы Себя и своего будущего, для того чтобы он смог нарисовать в воображении привлекательную картину будущей цели и себя в этом будущем. При этом, метафоры и образы поддерживают связную и непротиворечивую картину мира того, кто мечтает. ▶

Фото: depositphotos.com/artcasta

Существуют целые направления, где работе с образами уделяется серьезное внимание: психодрама, арт-терапия, психоанализ, коучинг



Вдохновение от возможной реализации задуманного помогает соотнести себя нынешнего и свои ресурсы через честные ответы на вопросы: «Что еще нужно, чтобы в это будущее попасть? И сколько времени на это потребуется?».

Именно так и создается глубинная связь между будущим, настоящим и прошлым, протягивая невидимые нити между внешним и внутренним и поддерживая человека в длительном пути со всеми препятствиями и остановками.

Возможно, вы не раз замечали, как метафоры преобразуют людей. Кто-то представляет себя «хозяином своей жизни» или «теплым ветром», кто-то — просто счастливым человеком или профессионалом, как если бы все паззлы в его вселенной сошлись. Наверное, вы помните, как меняются при этом чувства человека и ощущения тела, когда оно принимает соответствующее метафоре состояние. Так зашифрованный на многих уровнях внутренний мир и истинные



Фото: depositphotos.com/ lightsource

потребности находят красивое и порой неожиданное, но очень близкое выражение. Часто говорят, что в эти минуты человек возвращается «к истинному Себе».

Можно сказать, что с помощью образов и метафор человек адаптируется к себе, к другим людям и к этому миру. Они словно создают некий невидимый мостик для диалога. Например, метафоры Дома поддерживают связь между членами семьи, а метафоры отношений для пары или метафоры отношений «родитель-ребенок» переводят диалоги на новый уровень. ►

Вдохновение от возможной реализации задуманного помогает соотнести себя нынешнего и свои ресурсы через честные ответы на вопросы...

У каждого есть образ Себя. Для кого-то это Странник или Путешественник, Герой или Играющий Внутренний Ребенок

Чаще всего глубинные изменения происходят, когда у человека изменяется образ себя. И тогда, обладая способностью интегрировать изменения различных внутренних уровней, человек переходит на новый уровень целостности.

Именно этот изменяющийся образ Себя сопровождает коуч в своих клиентах через определенные вопросы и техники, чтобы человек, как говорят, «stay on track» (оставался в пути) и пребывал на линии своей жизни более целостным, готовым быть счастливым, реализовываться и решать вопросы.

У каждого есть образ Себя. Для кого-то это Странник или Путешественник, Герой или Играющий Внутренний Ребенок. Любой образ всегда включает в себя множество других, более ситуативных, которые важно развивать и держать в поле своего зрения, уделяя каждому из них внимание в свое время.

Попробуйте сделать «Колесо баланса» своих основных жизненных ролей в виде ярких метафор — и вы увидите, как паруса вашей жизни наполнятся ветром целостности и вдохновения! ☺

Татьяна Андриевская



Коуч ACC ICF
Методист,
Куратор программы МЭУК по
подготовке к международной
сертификации в ICF

✉ tvandrievskaya@gmail.com