

## Использование метафоры для формирования принятия и осознанности

Alethea A. Varra, Claudia Drossel, and Steven C. Hayes

*Все наставления - лишь палец, указывающий на луну. Тот, кто смотрит на палец, никогда не увидит дальше.*

*Буддийская аллегория*

Образная речь играет две основные роли в практике психолога: она служит полезным клиническим инструментом и направляет концептуализацию существующих проблем и последующих вмешательств (см. Лири, 1990, для обсуждения метафоры в истории психологии). Учитывая ее полезность, неудивительно, что метафоры, аллегории, симили, аналогии, пословицы и максимы встречаются во всех терапевтических вмешательствах (Blenkiron, 2005; Eynon, 2002; Lyddon, Clay, & Sparks, 2001; Otto, 2000). Эта глава посвящена тем функциям образной речи, которые важны в подходах, основанных на принятии и осознанности. Мы делаем акцент на Терапии принятия и ответственности (АСТ, произносится как одно слово, а не аббревиатура; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), во-первых, потому, что хорошо ее знаем, и во-вторых, потому, что она затрагивает ключевые вопросы в этой области, которые в дальнейшем могут быть применимы к остальным подходам, основанным на осознанности.

АСТ - это терапевтический подход, который фокусируется на развитии психологической гибкости путем снижения чрезмерного влияния буквального и оценочного человеческого языка и познания. Теория, лежащая в основе АСТ, рассматривает вербальные способности человека как обоюдоострый меч, позволяющий нам решать повседневные проблемы и создавать комфортный для жизни мир, и одновременно дающий возможность переносить наше болезненное прошлое в настоящее, рассматривать эмоциональные отголоски нашей истории как проблему, которую нужно решить,

сравнивать себя с нереальным идеалом и прогнозировать пугающее будущее.

### Метафора как концептуальная основа ученого-практика

Несомненно, важно знать конкретные метафоры, полезные в терапии, и в то же время терапевту необходимо быть знакомым с базовыми, корневыми метафорами, которые обеспечивают концептуальную основу практикующего специалиста. Это особенно важно в практике, основанной на принятии и осознанности, поскольку её фундаментальные предположения часто отличаются от тех, которые преобладают в медицинской и психиатрической практике.

Пеппер (1970) выделяет четыре "корневые метафоры", описывающие распространенные взгляды на человеческий аффект, поведение и познание, а также их связь с другими событиями. Все научные вопросы, последующие исследовательские программы и зеркала вмешательства могут быть охарактеризованы в соответствии с этими метафорами (Rosnow & Georgoudi, 1986; Hayes, Hayes, Reese, & Sarbin, 1993). Две из этих метафор представляют особый интерес для клинической практики. Метафора машины рассматривает человека и его проблемы как сложный механизм. Она побуждает исследовать, как отдельные компоненты и силы работают вместе, создавая в итоге объяснимую цепь событий. Эта метафора лежит в основе медицинской модели и на ее основе построены вмешательства, предлагающие найти сломанную деталь и починить ее.

Контекстуальная метафора, напротив, рассматривает все человеческие события как обусловленное определенной историей целенаправленное действие, например, поход в магазин или занятие любовью. Эта метафора подчеркивает вписанный в контекст, исторический и вложенный\* (в оригинале использовано слово «nested», который можно перевести как гнездовой или вложенный. Мы затрудняемся точно перевести это слово, самый близкий смысл на наш взгляд – «вписанный в нечто большее», но вы можете предложить свои варианты, - прим. ред.) характер человеческих действий, делает акцент на контексте и работоспособности действий в этой контексте. В контекстуальной метафоре не предполагается, что нечто обязательно сломано и нуждается в починке. Скорее она проявляет интерес к тому, как функционирует конкретное действие, учитывая историю человека и его текущую ситуацию. В отличие от других метафор, метафора вложенных, целенаправленных, исторических действий не предполагает ни окончательного или полного анализа, ни "правильного пути" для проведения такого анализа. Вместо этого, как показывает сама корневая метафора, анализ сам по себе является еще одним непрерывным действием, вписанным в бесчисленные слои контекста и истории:

*[Сам анализ] категориально является событием [...] При расширенном анализе любого события мы оказываемся в контексте этого события, и так далее, от события к событию, пока мы хотим идти, а это может быть вечность или пока мы не устанем [...] существует множество одинаково показательных способов анализа события (Perper, 1942, p. 249-250).*

АСТ в частности и контекстуальная психология в более широком смысле явно приняли эту последнюю метафору (Hayes, Hayes, & Reese, 1988). Они смотрят на человеческое поведение в его контексте, как на взаимосвязанные, вписанные в нечто большее, исторические и продолжающиеся события. Мы пишем эту главу в

основном исходя из допущений контекстуального подхода.

Концепция осознанности близка к контекстуальному взгляду, поскольку в каждый момент времени она фокусируется на фундаментально взаимосвязанной природе человеческого опыта. Это контекстуальное понимание напоминает учения многих восточных философских школ, которые культивируют интуитивное, почти невербальное знание взаимосвязанных качеств, которые человек испытывает в мире посредством медитации и практики осознанности. Контекстуальная психология избегает наложения практик осознанности из восточных традиций на механистическую корневую метафору. Вместо этого, осознанность является продолжением принципов контекстуальной психологии, которые возникли в результате фундаментального и прикладного изучения человеческих аффектов, познания и поведения (Drossel, Waltz, & Hayes, в печати).

Кажется важным открыто признать влияние корневых метафор на научную и клиническую деятельность, потому что в противном случае эти допущения ложно представляются как данные об успехах того или иного подхода. Корневые метафоры являются основанием для анализа, а не его результатом, и они должны быть осознаны и заявлены, а не выдвинуты в качестве интеллектуального оружия в борьбе с другими взглядами. Таким образом, использование образной речи для клинических изменений само по себе встроено в еще более глубокие метафоры клинической и научной работы. Когда мы рассматриваем ценность осознанности в клинической работе, мы должны делать это в рамках принятого нами набора допущений, которые позволяют осознать ценность как таковую и сделать ее полезным руководством для интеллектуальной деятельности; эти допущения сами должны быть осмыслены. Для таких ограниченных в плане познания существ, как люди, кажется, нет лучшего способа сделать это, чем принять наши допущения как заложенные в корневой метафоре.

## Понимание образной речи в АСТ

АСТ пытается изменить нормальные, культурно и лингвистически заданные отношения между аффектом, познанием и поведением, чтобы ослабить барьеры на пути к изменениям. В то время как механистическая метафора человеческого поведения предполагает причинно-следственную цепь, которая ведет от ощущений к восприятию, затем к эмоциям и познанию и, наконец, к поведению, контекстуалисты считают, что изменение поведения возможно без предварительного изменения формы или частоты мыслей, чувств или воспоминаний (например, Harmon, Nelson, & Hayes, 1980; Jacobson et al., 1996). Форма или частота не обязательно должны меняться, потому что контекст определяет воздействие опыта. При изменении контекста воздействие переживания может измениться, даже если форма переживания остается прежней.

Мы прекрасно понимаем это в повседневной жизни, но обычно не замечаем последствий этого. Человек, катающийся на американских горках, может испытывать страх, который не является вредным. Человек, испытывающий приступ паники, может испытывать страх, и этот страх может ограничивать жизнь. Разница между этими двумя случаями не столько в самом страхе, сколько в психологическом контексте, в котором он возникает.

С точки зрения АСТ, многие из наиболее важных функциональных контекстов для мыслей, чувств, воспоминаний и ощущений - это те, которые заложены в самом человеческом языке. Например, для осуществления социальных и практических функций языка полезно обращаться со словами в основном так, как будто явления и предметы реальности являются их референтами (*референт - обозначаемый в речи объект реальности, прим. ред*). Человеку, которому говорят, как пройти к месту назначения, обычно полезно относиться к описанию и вызываемым им образам почти так же, как если бы это был реальный опыт ходьбы к месту назначения. Слова и их референты соединяются вместе, или "сливаются" (это слово происходит от древнего

корня, означающего "лить"), и это не приносит проблем. Но человек, делающий то же самое, думая "я плохой", может быть втянут в пожизненную борьбу со стыдом и самобичеванием, даже не замечая иллюзии языка, которая вызывает эту борьбу. У человека есть мысль "я плохой" - он не переживает в действительности свою плохость, но если это упустить, то функции этой мысли радикально меняются. С точки зрения АСТ, когниции и эмоции функционируют как барьеры в жизни, когда мы, терапевты, клиенты и люди в целом, воспринимаем их буквально и относимся к ним как к статичным объектам, которых нужно избегать или соблюдать, или которые представляют собой "веские причины" для совершения одних действий и отказа от других, или которые подтверждают дальнейшие суждения и оценки себя или мира.

Избегание, изменение или прекращение нежелательных мыслей, чувств или воспоминаний часто бесполезны и даже контрпродуктивны (Hayes, Wilson, и другие) Но поскольку эти эффекты являются контекстуальными, люди часто воспринимают их как автоматические, а не как вопрос выбора поведения. Западная культура поощряет такое избегание переживаний в качестве стратегии преодоления, в частности, через средства массовой информации и коммерцию. Отказ от конкретного опыта, конечно, приносит некоторое краткосрочное облегчение. Однако в долгосрочной перспективе языковые процессы обеспечивают более частое или более заметное возникновение именно тех переживаний, которых человек стремится избежать.

Например, правило "Я не должен думать X" содержит вербальное событие ("X"), которое будет иметь тенденцию вызывать X, и поэтому следование этому правилу, скорее всего, сработает лишь временно. Как только человек проверит, работает ли это правило, оно перестанет работать. Результатом таких процессов является отсутствие гибкости и ощущаемой жизненной силы, и люди чувствуют себя "застрявшими" (Chodron, 1997).

Причина, по которой образный язык так часто используется в АСТ, заключается в том, что непростая задача АСТ - изменить функции нормальных вербальных процессов, задействовав невербальные процессы. Это делает возможным теория, на которой основывается АСТ, - теория реляционных фреймов (RFT; Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001). RFT разделяет функции языка на те, которые определяют значение терминов на основании их отношения к другим вещам (ср. Sidman, 1994), и те, которые придают терминам поведенческое воздействие. Большинство терапевтических подходов к познанию сосредоточены на реляционном контексте, то есть на методах, которые меняют отношения между термином и терминами других событий. Говоря иначе, эти методы пытаются изменить образ мышления. АСТ вместо этого фокусируется на функциональном контексте, то есть на изменении степени влияния вербальных событий на поведение. Говоря иначе, эти методы пытаются изменить воздействие мышления.

Некоторые из этих методов, например, техника когнитивного разделения, направлены непосредственно на функциональный контекст. Например, многократное произнесение слова вслух быстро снижает правдоподобность и эмоциональное воздействие этого термина (Masuda et al., 2004). Но можно также использовать контекст отношений между терминами таким образом, чтобы изменить функциональный контекст. Образный язык является тому примером. С точки зрения RFT, образный язык объединяет два или более целых набора вербальных отношений. Количество производных отношений, которые получаются в результате, поражает воображение, и функции, доминирующие в одной сети отношений, теперь могут быть доступны в отношении другой, но часто не в том виде, который легко описать человеку, находящемуся под влиянием метафоры. Например, метафора "тревога подобна зыбучим пескам" может перенести функции, существующие в отношении зыбучих песков (например, не бороться с ними;

максимизировать свой контакт с ними, укладываясь плашмя), в отношении тревоги.

Интервенции, основанные на "метафоре машины", предполагают, что существующие проблемы клиентов вызваны отличными от стандарта ошибками в механизме и утихнут после исправления ошибок (Mojtabai, 2000). Процессы, на которые нацелен АСТ, поддерживают корневую метафору вписанных, исторических и продолжающихся событий. Таким образом, образная речь в АСТ направлена не столько на изменение мышления, сколько на изменение контекста мышления. Образная речь используется для того, чтобы переосмыслить мышление, оценку, суждение, воспоминания и чувства как непрерывную человеческую деятельность и устранить установленную культурой связь между этими переживаниями и явным поведением, так что преобразование жизни становится возможным, даже если нежелательный личный опыт сохраняется.

### **Образная речь vs прямые инструкции**

В АСТ используются различные компоненты образной речи, как показано в таблице ниже. В отличие от других методов терапии, которые могут использовать образную речь как риторический инструмент для убеждения, образная речь в АСТ избегает прямых инструкций или подробных изложений правил. В 1980-х годах ряд исследований (например, Barrett, Deitz, Gaydos, & Quinn, 1987; Catania, Matthews, & Shimoff, 1982; Hayes, Brownstein, Zettle, Rosenfarb, & Korn, 1986) продемонстрировал, что люди с меньшей вероятностью будут соответствовать изменяющимся требованиям ситуаций после получения четких инструкций. По сути, чрезмерное следование правилам может сужать репертуар поведения, тем самым снижая гибкость, необходимую для решения жизненных задач. И наоборот, более стратегические или менее детализированные вербальные правила могут сохранить гибкость преодоления трудностей. В качестве примера можно привести буддийскую аллегорию о пальце и луне (Watts, 2003): Тщательное следование инструкциям (т.е. внимание к указывающему пальцу другого



человека) может помешать контакту с реально существующими условиями (видеть то, что можно увидеть).

Экспериментальные упражнения в сочетании с образной речью в АСТ направлены именно на то, чтобы свести к минимуму роль инструкций и максимизировать личное участие в тонких и сложных социальных ситуациях. Они преуменьшают экспертную (и потенциально принудительную) роль терапевта, усиливают важность индивидуального опыта и создают

пространство, в котором клиент может начать переживать события "свободно и без защиты" (Hayes et al., 1999, p. 77). АСТ призвана поощрять вовлеченность в жизнь, которой свойственен гибкий подход, а не жесткое избегание. В соответствии с этим пониманием, независимо от доказательной базы АСТ и продемонстрированной полезности подхода, терапевты должны оценить, оказывает ли использование образной речи желаемое воздействие на клиента.

Таблица. Виды и примеры образной речи

Речевой оборот	Определение	Примеры (Kittay, 1987)	Примеры из АСТ
Схожесть	"Сравнение одну вещь с другой" (Оксфордский английский словарь [OED] онлайн)	"Волк похож на собаку" (буквальное сравнение) и "Этот человек, как волк" (образное сравнение) (с. 18)	Бороться с тревогой - это как пытаться вырваться из зыбучих песках (Stewart & Barnes-Holmes, 2001)
Аналогии и метафоры	Указание на "тот факт, что отношение между любым объектом и некоторым его свойством или обстоятельством, соответствует отношению, существующему между другим объектом и некоторым атрибутом или обстоятельством, относящимся к нему" (OED online).	"Как правая и левая нога одинаково сильны, потому что они в равной степени несут вес тела, [...] так и правая и левая рука могли бы быть одинаковыми по ловкости, если бы были одинаково тренированы" (с. 276).	Мы можем описать «вещи», выбрать среди них подходящие, использовать их или «купиться» на них, и точно то же самое мы можем сделать с мыслями и чувствами.
Общепринятый	Метафорическое происхождение незаметно (Kittay, 1987)	"Придержи язык"	Распространено в просторечном общении. АСТ подчеркивает метафорическое или словесное происхождение речевых оборотов (например "ответственность" - как метафорическое получение «ответа»)
Концептуальный	Применение различных концепций к различным выражениям, относящимся к одной и той же теме (Lackoff & Johnson, 1980)	"Любовь - это физическая сила" (стр. 90)	Человеческие аффекты, поведение и познание - это вложенные, исторические и продолжающиеся

			события (Hayes, Wilson, & Strosahl, 1999, pp. 18-26).
Творческий	Сходство возникает в обороте речи (делается, сотворяется), а не существует заранее Блэк, 1962)	"Сад был трущобами цветения". (р. 17)	Эмоции, мысли и импульсы - это груз в вагонах поезда, которые движутся по параллельным рельсам в сознании человека (Hayes & Smith, 2005, p. 66)
Аллегии	"Расширенные метафоры" (OED онлайн)	Аллегория пещеры Платона	История о человеке в яме (Hayes и др., 1999, стр. 101-102)
Максима	Выражает "общую истину взятую из науки или опыта" (OED онлайн)		Если вы не хотите получить это, то вы это получите (Hayes et al., 1999, стр. 121)

## Теории образной речи

Современные теоретики описывают образную речь как "конститутивную форму" языка и его "вездесущий принцип" (Richards, 1936, p. 93). Если симилы и аналогии явно распространяют сравнительные отношения и пропорции на другие предметы и были довольно неинтересны для лингвистов, то метафоры всегда привлекали больше внимания ученых, потому что они, казалось, возникали в результате случайного, творческого процесса, включающего намеренное, "дегенеративное, случайное или несоответствующее" (Ritchie, 2006, p. 3) неправильное использование языка. После того как Лакофф и его коллеги указали на повсеместную распространенность концептуальных метафор в языковом процессе (Lakoff & Johnson, 1980, 1999), ученые-лингвисты начали различать "обычные метафоры" - прочно укоренившиеся в просторечии, имеющие невербальный опыт или концептуальную основу, - и "креативные метафоры", представляющие собой необычные риторические конструкции в речи, поэзии и литературе (Knowles & Moon, 2006; Rozik, 2007). RFT (Hayes et al., 2001) примиряет эти, казалось бы, несовпадающие взгляды (Stewart & Barnes-Holmes, 2001). RFT показывает (1) как корреляции между различными типами

невербального или вербального опыта могут влиять на описания и (2) как из чисто вербальных отношений могут возникать новые отсылки к несуществующим событиям. Например, ребенок, который говорит, что газированная вода на вкус как "моя нога, когда я ее отсидел", является примером первого типа метафорического расширения (Skinner, 1957, p. 92), Шекспировское "О, берегитесь, милорд, ревности. Это зеленоглазое чудовище, которое насмехается над мясом, которым питается" (3.3, 189-192) - пример второго. RFT объединяет невербальные события с вербальными и предоставляет информацию о том, как рождаются никогда ранее не переживавшиеся события (например, зеленоглазое чудовище). В отличие от существующих разрозненных и прерывистых теорий образной речи, RFT дает последовательный и всеобъемлющий обзор языка и познания, который охватывает все типы буквальной и образной речи, от описаний через сходство до творческих метафор.

## Применение метафоры

АСТ - это теоретически обоснованная и контекстуально обусловленная терапия, в которой интервенции могут значительно

меняться в зависимости от конкретного клиента и существующей проблемы. Обсуждая распространенные метафоры АСТ, мы призываем терапевтов определить цель метафоры и адаптировать историю или технику к индивидуальному опыту клиента. Это согласуется с результатами исследований, согласно которым клиническая эффективность метафор возрастает, если метафоры создаются в сотрудничестве с клиентом, часто повторяются и соответствуют ситуации (Martin, Cummings, & Hallberg, 1992). Таким образом, хотя каждая из следующих метафор обычно используется в АСТ, терапевтам рекомендуется создавать свои собственные, похожие метафоры в сотрудничестве с клиентами.

### **Расшатывание или избегание стратегии поиска причин**

Подход АСТ к пониманию человеческих страданий предполагает, что язык является основой многих эмоциональных проблем и негибкого поведения. Одним из распространенных препятствий на пути к изменению поведения является объяснение причин. Людям трудно делать что-то новое, потому что у них есть хорошо разработанная история о том, почему они делают что-то старое. Классический пример - обсуждение того, почему человек продолжает использовать определенную стратегию преодоления трудностей, которая явно не работает. Один из подходов в таких случаях – это определение текущей стратегии и поиск причин, по которым человеку стоит делать что-то другое. С точки зрения АСТ, это просто усиливает аргументацию как подходящую стратегию преодоления, и приводит к тому, что клиент еще больше увязает в своем первоначальном страдании. Рассмотрим следующую метафору:

#### **Метафора «Человек в яме»**

*Ситуацию, в которой вы оказались, можно описать примерно так. Представьте себе, что*

*вас поместили в поле, надели повязку на глаза и дали вам небольшую сумку с инструментами. Вам говорят, что ваша задача - бегать по этому полю с завязанными глазами. Именно так вы и должны прожить свою жизнь. И вот вы делаете то, что вам говорят.*

*Вы этого не знаете, но на этом поле есть несколько довольно глубоких ям, на расстоянии друг от друга. Вы начинаете бегать по полю и рано или поздно падаете в одну из ям. Вы ощупываете ее и убеждаетесь, что не можете выбраться, и никаких путей к спасению вы не находите. Наверное, в такой ситуации вы бы сделали следующее: взяли сумку с инструментами, которую вам дали, и посмотрели, что в ней находится: может быть, там есть что-то, с помощью чего вы сможете выбраться из ямы.*

*Теперь представьте, что в этой сумке есть только инструмент, и это лопата. Это все, что у вас есть. Вы начинаете копать, но очень скоро замечаете, что не выбрались из ямы. Тогда вы пытаетесь копать быстрее и быстрее. Но вы все еще в яме. Вы пробуете то глубоко втыкать лопату, то мелко, то бросаете землю далеко, то не бросаете. Но вы все еще в яме. Вы приложили столько усилий, вы так много работали, но, как ни странно, яма только становится все больше, больше и больше. И вот вы приходите ко мне и думаете: "Может быть, у него действительно огромная лопата - позолоченная профессиональная лопата".*

*Ну, у меня ее нет. И даже если бы она у меня была, я бы ее не использовал, потому что копать - это не способ выбраться из ямы, копать - это то, что делает ямы. Так что, возможно, вся повестка дня безнадежна - вы не можете вырыть себе выход, это просто зарывает вас в землю". (Hayes et al., 1999, pp. 101-102)*

Одна из функций этой метафоры - подрыв аргументации. Метафора признает, что у человека могут быть причины копать, и что эти причины имеют вполне логичный смысл. Однако

метафора ставит на первый план вопрос о том, работает ли то, что человек делает, или нет. Причины подрываются в том смысле, что они менее важны, чем степень работоспособности. Для этого терапевту не нужно обсуждать причины поведения человека или убеждать своих клиентов в том, что другие причины лучше.

### **Расшатывание или избегание уступчивости**

Как говорилось выше, следование правилам может снизить гибкость, необходимую для преодоления жизненных трудностей, тогда как достаточно расплывчатые правила могут сохранить гибкость преодоления. Метафоры особенно полезны в расшатывании стратегии уступчивости/подчинения отчасти потому, что в метафоре часто нет правильного ответа или ответа, явно следующего за метафорой. В АСТ это иногда рассматривается непосредственно при обсуждении терапевтических отношений. Вот пример:

#### **Метафора двух гор**

*Вы как будто поднимаетесь на большую гору, на которой много опасных мест. Моя задача - присматривать за вами и выкрикивать указания, если я вижу места, где вы можете поскользнуться или пораниться. Вопрос в том, как мне лучше всего это сделать? Если я нахожусь на вершине вашей горы, то я не очень хорошо вас вижу. Если я лезу в гору вместе с вами, то у меня такой же обзор, как и у вас, и это тоже не очень помогает.*

*Я думаю, что мне было бы удобно быть на своей собственной горе, только той, что напротив. Оттуда мне хорошо виден ваш путь. Мне не нужно знать, каково это - подниматься на вашу гору, чтобы видеть то место, куда вы собираетесь ступить. Вы - эксперт по своей горе и по тому, каково это - быть там. У меня есть преимущество в том, что я могу видеть с другой перспективы. Возможно, вместе мы сможем найти способ взобраться наверх.*

В других случаях метафора используется для передачи конкретной идеи, но ожидаемое изменение в поведении не формулируется терапевтом.

#### **Метафора резинового молотка**

*Это как если бы вы пришли к врачу и сказали, что у вас ужасно болит голова, а врач смотрит на вас, и вы бьете себя по голове резиновым молотком. Вы можете не знать, что бьете себя, или у вас может быть очень веская причина для этого. Однако первое, что скажет вам врач, это "вы бьете себя молотком по голове, и ваша голова, скорее всего, будет болеть до тех пор, пока это не прекратится".*

В этой ситуации клиент должен решить, что такое молоток и что значит перестать бить себя им по голове. Уступчивость снижается, потому что терапевт не дает четкого определения этому правилу. Полученный эффект больше похож на формирование случайностей, чем на прямое правило, потому что к метафоре может относиться очень широкий спектр действий.

#### **Ослабление буквальных функций языка**

Поскольку в АСТ особое внимание уделяется языку, существует множество метафор, направленных именно на буквальные функции языка. Эти метафоры используются для того, чтобы подчеркнуть опасность буквального восприятия наших мыслей и связанного с ними языка, и стремятся создать контекст, в котором это менее вероятно. Вот пример:

#### **Метафора двух компьютеров**

*Представьте себе два компьютера, сидящих бок о бок, перед каждым из которых стоит оператор. Это одинаковые машины, в них заложены одинаковые программы и одинаковые данные. Принцип работы компьютеров заключается в том, что, если вы подаете на них определенный сигнал, они выдают определенный результат. Итак, предположим,*



мы нажимаем на клавишу на этих двух машинах, и на обоих экранах появляются какие-то показания. Предположим, что на экране появляется надпись: "На самом деле со мной что-то не так". Теперь представьте две разные ситуации. В ситуации №1 оператор полностью погружен в то, что показывает компьютер. Это как погрузиться в фильм, когда вы не просто смотрите, а как бы находитесь в этом фильме, и когда на экране кто-то высказывает из-за двери, вы тоже вскакиваете. Так и здесь. Оператор сидит прямо перед монитором, касаясь носом экрана, погруженный в считывание информации и неспособный отличить машину от человека, управляющего машиной. Оператор забыл, что существует какое-то различие. И вот на экране появляется надпись: "На самом деле со мной что-то не так". Кто согласится с тем, что в глубине души с ним что-то не так? Это все равно, что сказать, что не страшно быть съеденным тигром. Таким образом, если оператор неотличим от машины, его единственный выбор - попытаться перепрограммировать машину, чтобы она не показывала эту надпись.

Ситуация №2: Тот же компьютер, то же программирование, все то же самое. Появляется то же самое сообщение: "На самом деле со мной что-то не так". Но этот человек сидит немного в стороне и четко понимает, что между ним и машиной существует разница. Он оператор машины, он работает на машине, но он не машина. Оператор по-прежнему может видеть показания очень четко, но поскольку между ним и машиной существует различие, показания не обязательно должны меняться. Он может позвать своих друзей и сказать: "Посмотрите на эту штуку. Я ввожу x и смотрю, что появляется на экране. Интересно, да?". Вот так. Ваш разум был запрограммирован самыми разными людьми. И вот в какой-то момент приходит мама и некоторое время работает на клавиатуре; чуть позже приходит папа. В разное время ваш муж (или жена), ваши учителя, ваши дети, ваши друзья, ваши коллеги - все они проводят некоторое время за

компьютером. И в определенных ситуациях - при правильном подходе - вы получите определенный результат. Вы даже можете поверить, что это правда. Например, на экране появляется надпись: "Боже, мне действительно нужно употребить героин!". Это может быть точным, а может и не быть. Вопрос не в том, истинны или ложны эти показания. Вопрос в том, есть ли различие между человеком и психической машиной. Есть ли разница между вами и тем, что происходит в вашей жизни?

Эта метафора призвана ослабить буквальные функции языка на нескольких уровнях. Во-первых, она приравнивает мышление и связанный с ним язык к компьютерным процессам, а не к фактической истине. Во-вторых, она вводит идею о том, что на эти мысли и язык могут сильно влиять "входные данные" от других людей, а не собственный опыт клиента. В-третьих, она подчеркивает различие между человеком и его вербальными продуктами, усиливая чувство выбора даже при наличии определенных словесных формулировок.

### **Предоставить осмысленную и непротиворечивую модель парадоксальных процессов**

Многие концепции АСТ не имеют логического обоснования, даже если они полезны в психологическом смысле. Дело не в том, что АСТ нелогичен, а в том, что полезность концепций АСТ в большей степени зависит от опыта, чем от анализа. Метафоры обеспечивают модель здравого смысла, которая может успокоить клиента при работе с парадоксальными концепциями и помочь ему следовать им. Рассмотрим следующий пример:

#### **Метафора обратной связи**

Вы наверняка слышали когда-нибудь этот ужасный звук обратной связи из микрофона, когда он расположен слишком близко к динамике? Тогда, когда человек на сцене издает малейший звук, он попадает в микрофон, звук выходит из колонок, усиливается и снова

попадает в микрофон, немного громче, чем в первый раз, и со скоростью звука и электричества становится все громче и громче, пока за доли секунды не становится невыносимо громким.

Ваша борьба со своими мыслями и эмоциями похожа на то, как если бы вы оказались в центре этого замкнутого круга. Что же вы делаете? Вы делаете то, что сделал бы каждый. Вы пытаетесь прожить свою жизнь [шепотом] очень тихо, всегда шепотом, всегда на цыпочках. Вы не можете жить, не создавая шума. Но обратите внимание, что в этой метафоре проблема не в том, сколько шума вы производите. Проблема в усилителе. Наша задача здесь не в том, чтобы помочь вам прожить жизнь спокойно, без эмоционального дискомфорта и тревожных мыслей. Наша задача - найти усилитель и убрать его из цикла.

Эта метафора используется для описания сложных последствий эмпирического избегания и в то же время для введения идеи принятия. Модель обратной связи более понятна, чем глубокое описание того, как правила могут взаимодействовать с непосредственным опытом для создания самоусиливающейся петли эмоций и мыслей.

### **Предоставление доказательств без аргументов**

Это позволяет клиенту прочувствовать концепцию без необходимости убеждать его. Примером в АСТ является обсуждение наших ограничений в достижении внутреннего, эмоционального контроля.

#### **Метафора полиграфа**

*Предположим, я подключил вас к лучшему полиграфу, который когда-либо был создан. Это совершенная машина, самая чувствительная из когда-либо созданных. Когда вы подключены к нему, машина моментально узнает о малейшем вашем беспокойстве или тревоге. И я говорю вам, что у вас есть очень простая задача: все,*

*что вам нужно делать, - это оставаться расслабленным. Если вы хоть немного встревожитесь, я буду знать об этом. Я знаю, что вы хотите очень постараться, но я хочу дать вам дополнительный стимул, так что у меня есть еще и магнум 44-го калибра, который я приставил к вашей голове. Если вы будете расслаблены, я не вышибу вам мозги, но, если вы начнете нервничать (а я буду знать это, потому что вы подключены к этой совершенной машине), мне придется вас убить. Ваши мозги будут по всем стенам. Так что, просто расслабься! ... Как вы думаете, что произойдет? Угадajte, что бы вы получили? Бам! Как это может работать иначе? Малейшее беспокойство убило бы вас. Вы бы говорили: "О, Боже! Я начинаю волноваться! Вот оно!" БАМ! И вы - труп. Как это может работать иначе? (Hayes et al., 1999, pp. 123-124).*

В этом примере клиенту легко представить, что он испытывает тревогу, несмотря на все его усилия контролировать свою тревогу. Экстремальный характер метафоры позволяет клиницисту надежно продемонстрировать концепцию без необходимости логически убеждать клиента в правильности результата или доказывать, что она соответствует реальной ситуации клиента.

### **Структурировать эмпирические процессы**

С точки зрения АСТ, внимательность включает в себя принятие, разделение, сосредоточенность на настоящем моменте и трансцендентное ощущение себя. Экспериментальные упражнения на внимательность регулярно используются в АСТ. Метафоры могут быть использованы для того, чтобы помочь клиенту использовать эти упражнения на внимательность таким образом, чтобы они были направлены на эти четыре процесса АСТ. Следующая метафора предназначена для того, чтобы помочь клиенту осознанно наблюдать за своими мыслями

#### **Метафора «Листья на ручье»**

Представьте себя сидящим на берегу журчащего ручья. Вы сидите, наслаждаетесь прекрасным днем и отдыхаете под большим дубом. Сейчас осень, и когда вы сидите, вы замечаете, что многие листья падают с дерева в ручей и проплывают мимо. Пока вы представляете себе это, я хочу, чтобы вы обратили внимание на все мысли, которые могут возникнуть у вас в каждый момент. Обратите внимание на мысли, которые приходят и уходят, как приходят и уходят листья, и представьте, что ваши мысли написаны на листьях, которые проплывают мимо. На одном листочке может быть написано: "Правильно ли я делаю", а на другом: "Я чувствую себя усталым сегодня". Какая бы мысль вас ни посетила - просто представьте ее на одном из листьев и наблюдайте, как он пролетает мимо, не подталкивая и не держа его. В какой-то момент у вас может возникнуть ощущение, что вы больше не выполняете упражнение, что вы захвачены мыслями, а не просто наблюдаете за тем, как они проходят мимо.

Когда это произойдет, я хочу, чтобы вы отступили на несколько секунд назад и посмотрели, сможете ли вы уловить, что вы делали прямо перед тем, как листья остановились. Затем идите вперед, сядьте под деревом и снова начните направлять свои мысли на листья. Я замолчу, пока вы будете заниматься этим процессом [следует несколько минут тишины]. (Hayes et al., 1999, pp. 158-162).

В этом упражнении все четыре процесса АСТ, которые, как считается, определяют осознанность, представлены в образном виде. Человек под деревом представляет трансцендентное чувство собственного Я; взгляд на мысль, как на лист, способствует когнитивному разделению; ни один из элементов не способствуют контролю опыта - ни толкать, ни тянуть лист - это метафора для принятия; а наблюдение за мыслями по мере их возникновения - это сосредоточение на настоящем моменте. Последующее молчание позволяет выполнить упражнение, но метафора структурирует его так, что оно, скорее всего, будет успешным с точки зрения АСТ.

## Резюме

Мы рассмотрели важность метафоры в АСТ, начиная с модели, лежащей в основе ее научной философии, и заканчивая использованием образного языка для стимулирования процессов АСТ. Мы утверждаем, что метафора является полезным клиническим инструментом в практике, основанной на принятии и осознанности, в целом, поскольку она уникально подходит для решения проблем, которые надеется решить контекстуальная терапия. Метафора широко используется в АСТ и решает проблему влияния языка на человеческие страдания, подрывая или, по крайней мере, избегая приведения доводов и уговоров, ослабляя буквальную функцию языка, предоставляя логические модели парадоксальных процессов, демонстрируя концепции на опыте и помогая правильно структурировать и направлять более эмпирические процессы.

## Ссылки

Barrett, D. M., Deitz, S. M., Gaydos, G. R., & Quinn, P. C. (1987). The effects of programmed contingencies and social conditions on response stereotypy with human subjects. *Psychological Record*, 37, 489–505.

Blenkiron, P. (2005). Stories and analogies in cognitive behaviour therapy: A clinical review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 45–59.

Catania, A. C., Matthews, B. A., & Shimoff, E. (1982). Instructed versus shaped human verbal behavior: Interactions with nonverbal responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 38(3), 233–248.

Chöndrö, P. (1997). *When things fall apart: Heart advice for difficult times*. Boston: Shambala.

Drossel, C., Waltz, T., & Hayes, S. C. (in press). An introduction to principles of behavior. In D. Woods & J. Kanter (Eds.), *Understanding behavior disorders: A*

- contemporary behavioral perspective. Reno, NV: Context Press.
- Eynon, T. (2002). Cognitive linguistics. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8, 399–407.
- Harmon, T. M., Nelson, R. O., & Hayes, S. C. (1980). Self-monitoring of mood versus activity by depressed clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(1), 30–38.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., Brownstein, A. J., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. & Korn, Z. (1986). Rule-governed behavior and sensitivity to changing consequences of responding. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, 45, 237–256.
- Hayes, S. C., Hayes, L. J., & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's "World hypotheses: A study in evidence." *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 50(1), 97–111.
- Hayes, S. C., Hayes, L. J., Reese, H. W., & Sarbin, T. R. (Eds.). (1993). *Varieties of scientific contextualism*. Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. NY: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Jacobson, N. S., Dobson, K. S., Truax, P. A., Addis, M. E., Koerner, K., Gollan, J. K., Gortner, E., & Prince, S. E. (1996). A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 295–304.
- Knowles, M. & Moon, R. (2006). *Introducing metaphor*. New York: Routledge.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the Flesh: The embodied mind and its challenges to western thought*. New York: Perseus Books
- Leary, D. E. (1990). *Metaphors in the history of psychology*. Cambridge: Cambridge Studies in the History of Psychology.
- Lyddon, W. J., Clay, A. L., & Sparks, C. L. (2001). Metaphor and change in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 79, 269–274.
- Martin, J. Cummings, A. L., & Hallberg, E. T. (1992). Therapists' intentional use of metaphor: Memorability, clinical impact, and possible epistemic/motivational functions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 143–145.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 477–485.
- Mojtabai, R. (2000). Delusion as error: The history of a metaphor. *History of Psychiatry*, 11, 3–14.
- Otto, M. (2000). Stories and metaphors in cognitive-behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 166–172.
- Pepper, S. C. (1970). *World Hypotheses: Prolegomena to systematic philosophy and a complete survey of metaphysics*. Berkley: University of California Press.
- Richards, I. A. (1936). *The philosophy of rhetoric*. London: Oxford University Press.
- Ritchie, L. D. (2006). *Context and connection in metaphor*. NY: Palgrave Macmillan.
- Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (Eds.). (1986). *Contextualism and understanding in behavioral science*. New York: Praeger.
- Rozik, E. (2007). Cognitive theories of metaphor. *The European Legacy*, 12(6), 745–748.
- Sidman, M. (1994). *Equivalence relations and behavior: A research story*. Boston: Authors Cooperative.
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. Acton, MA: Copley Publishing Group.
- Stewart, I., & Barnes-Holmes, D. (2001). Understanding metaphor: A relational frame perspective. *The Behavior Analyst*, 24(2), 191–200.
- Watts, A. (2003). *The finger and the moon*. In M. Watts (Ed.), *Become what you are* (pp. 12–18). Boston: Shambala.
- Wenzlaff, R. M. & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91