

ПЕРЕДМОВА

Метафори і звільнення людини

Більша частина людської мови метафорична. Мова розвивалася не для того, щоб люди досліджували психіку чи вчилися розуміти глибокі матерії. Були часи, коли люди взагалі не могли говорити про психіку. Або про розуміння. Або про почуття.

“Психіка” — давно сформований образ, застигла метафора, що походить від грецького слова, яке означало “дихання”. Психея уособлювала душу, яка символізувала енергію дихання. Саме так в античну епоху уявляли собі цю ідею.

Англійське слово “understanding” (“розуміння”) спочатку означало “той, хто стоїть під” (“standing under”). Це був гінець, який записував послання короля, що сидів на троні.

Колись не було навіть слова на позначення такого базового поняття, як “почуття”. Англійське “feeling” означало “дотик” і слугувало метафорою слова “рука”. Тільки уявіть собі часи, коли, щоб поговорити про почуття, потрібно було сказати щось на кшталт: “Я хотів би віддати тобі свою руку”.

Спочатку мова виникла як фізіологічна система, позбавлена абстрактних понять. Але завдяки появі простих двосторонніх стосунків між об'єктами та їхніми назвами почали формуватися ролі мовця та слухача. Так утворилася граматична категорія особи, що значно підвищило нашу здатність до спілкування. Коли стародавні люди навчилися застосовувати символи, це підвищило їхню здатність міркувати, розв'язувати задачі та користуватися уявою. Додалися нові когнітивні зв'язки. Культурний розвиток зростав із подвоєною силою.

Каталізатором процесу послужила метафора. З її допомогою ми могли застосувати наявну нейронну мережу (мовний апарат) до нової галузі знань (нового поняття). Якщо нейронна мережа вже

містила асоціації та функції, яких не було в новому понятті, і зв'язок із цим поняттям виглядав очевидним, то всю нейронну мережу можна було легко перенести в нову царину за час, потрібний для того, щоб розповісти історію або провести аналогію.

Завдяки цьому новому процесу в нашому розпорядженні з'явився когнітивний інструмент, здатний змінити наше життя. Ми навчилися помічати тонкі відмінності та розширювати схожі форми.

Важливість цього процесу для розвитку людських знань проявляється в наявності великої кількості “застиглих” метафор, як ті, що були описані вище. Також вона проявляється в тому, як активно ми використовуємо історії та метафори в освіті та психотерапії.

Хороші психотерапевти — хороші оповідачі. Вони знають, як зробити так, щоб клієнт відкрився чомусь воістину новому, використовуючи звідане старе для нього знання. Вони знають, як дати можливість клієнту випробувати щось таке, що навчить і зцілить його.

Книга, яку ви тримаєте в руках, — результат творчої роботи сотень терапевтів. Навіть якщо їхні імена не вказані в цій книзі, їхня робота послужила для неї основою. Терапевти АСТ щодня мають справу з тонкими, але важливими психологічними тактиками на стику безпосереднього досвіду і людської мови.

АСТ — це спроба змінити ставлення людини до свого “я”, обмеживши такі мовні процеси, як судження, передбачення, розв'язання проблем, порівняння, самооцінка та планування. Люди можуть заплутатися у власних вербальних процесах і через це не побачити, до чого веде їхній досвід і в якому контексті вони опинилися. АСТ допомагає побачити альтернативу.

Нездорове ставлення до свого “я” не можна змінити з тим самим способом мислення, який від початку створив його. Не можна судити про судження і тим самим намагатися послабити їхній вплив. Не можна розв'язати проблему надмірної тяги до розв'язання проблем за допомогою глибшого аналізу та вербального підходу.

Метафори та вправи — теж вербальні інструменти, але при цьому вони не буквальні, не оціночні та не аналітичні. Їхній зміст тонший, м'якший та індивідуальніший, ніж логічні силогізми або суворі

правила поведінки. Метафори та вправи — це історії та випадки з життя, які пов'язують усе те, що ви вже знаєте, з тими сферами, в яких у вас немає готових рішень.

У цій чудовій книжці зібрано багату колекцію метафор і вправ, які містять нові способи дослідження важливих клінічних тем в АСТ і споріднених методах терапії. Якщо ви не знаєте, в якому напрямку почати роботу з клієнтом, прості та зрозумілі сценарії вкажуть вам шлях і відкриють нові горизонти для досліджень.

Це саме те, що метафори робили для людства протягом тисяч років. Просто в клінічній практиці їхні можливості розкриваються повною мірою. Назвемо їх *метафорами звільнення людини*.

Стівен Гейз,
професор і директор Центру клінічної підготовки,
Невадський університет в Ріно