

*И.В. Герасимова*  
*I.V. Gerasimova*

## СИЛА РОДА: ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МЕТАФОРА THE POWER OF THE FAMILY: A THERAPEUTIC METAPHOR

### *Аннотация:*

Метафора широко применяется в различных школах и направлениях психологии и стала важным инструментом психолога-практика. Это метафорическая речь, телесная метафора (гештальт-терапия, телесно-ориентированные практики). Речевой терапевтической метафоре огромное значение придавал родоначальник школы недирективного гипноза Милтон Эриксон. Мастер оставил клиент-центрированные метафоры, содержащие примеры разрешения актуальной проблемы обратившегося в изоморфных ситуациях. Для практической работы, чтобы «скроить метафору под клиента», психологу как минимум нужно иметь свой «банк» или «портфель» заготовок на разные случаи жизни, в котором без заимствований не обойтись (притчи, сказки, метафоры других специалистов).

Автор предлагает оригинальный, впервые публикуемый текст терапевтической метафоры, которая ориентирована на укрепление и восстановление родовых связей, семейных традиций. Метафора позволяет решить ряд различных задач: установить опосредованный контакт с близкими людьми, с которыми в настоящий момент по разным причинам это невозможно, с потерянными родственниками; продлить, компенсировать поверхностные и точечные повседневные взаимодействия; укорениться в своем роду, обрести его психологическую поддержку, что необходимо в трудные и переломные моменты жизни, и др. Для этого помимо образов используются контекстуальные внушения.

Также приведены сведения о результатах диагностики после применения другой авторской метафоры, что позволяет говорить о возможностях воздействия метафорой как инструментом психотерапии.

*Ключевые слова:* терапевтическая метафора, эриксоновский гипноз, род, родители, семейные отношения, контекстуальное внушение, хвойные деревья.

### *Abstract:*

Metaphor is widely used in various schools and areas of psychology and has become an important tool for practicing psychologists. This is metaphorical speech, bodily metaphor (Gestalt-therapy, body-oriented practices). The founder of the school of non-directive hypnosis, Milton Erickson, attached a huge role to speech therapeutic metaphor. The master

left the client with centered metaphors containing examples of resolving the client's current problem in isomorphic situations. For practical work, in order to «tailor a metaphor to the client», a practicing psychologist at a minimum needs to have his own «bank», a «portfolio» of preparations for different occasions, in which one cannot do without borrowing (parables, fairy tales, metaphors from other specialists).

The author offers an original text of a therapeutic metaphor published for the first time, which is focused on strengthening and restoring ancestral ties and family traditions. The metaphor allows you to solve a number of different problems: to establish indirect contact with loved ones, with whom this is currently impossible for various reasons, with lost relatives; prolong, compensate for superficial and targeted everyday interactions; to take root in one's family, to gain its psychological support, which is necessary in difficult and turning points in life, etc. For this, in addition to images, contextual suggestions are used.

Information is also provided on the diagnostic results after using another author's metaphor, which allows us to talk about the possibilities of using metaphor as a tool of psychotherapy.

*Keywords:* therapeutic metaphor, Ericksonian hypnosis, gender, parents, family relationships, contextual suggestion, coniferous trees.

В последние годы интерес к метафоре в психологии неуклонно растет. Из способа самовыражения, коммуникации в повседневной устной и литературной письменной форме метафора как универсальный инструмент была перенесена в психологию, прежде всего в психологическое консультирование и психотерапию. В практической деятельности метафора выполняет функции познания, суггестии, структурирования опыта клиента. На сегодняшний день даже предпринимаются попытки классификации метафор (по субъекту, новизне, сфере репрезентации и воздействия на психику клиента, функции)<sup>131</sup>.

В разных видах метафора применяется в гештальт-терапии, телесно-ориентированных практиках, тренинговых группах, других подходах при индивидуальной и групповой работе. Традиционно развернутая терапевтическая метафора как косвенная форма внушения, несущая определенные смыслы, является одним из наиболее важных инструментов в эриксоновском гипнозе.

Сколько существует гипноз, его разные направления (классический и эриксоновский), столько же обсуждается вопрос о внушаемости

<sup>131</sup> Шельшакова Н.Н. Метафоры в процессе психологического консультирования // Образование и право. 2021. №9. С. 435–439.

респондентов, эффективности воздействия. В частности, вопрос о том, как воздействие отражается на актуальном психофизиологическом состоянии. Группой психологов для этого был проведен эксперимент с контрольной и экспериментальной группами и замерами до воздействия и по его завершении. Средством воздействия выступила авторская метафора «Радуга», методами диагностики — проективный (методика М. Люшера) и метод электропунктурной диагностики (вегетативный резонансный тест «ИМЕДИС-ТЕСТ»).

Как оказалось, у всех участников эксперимента в той или иной степени были нормализованы и оптимизированы следующие показатели: общая выраженность компенсаций и тревог, уровень непродуктивной нервно-психической напряженности, вегетативный коэффициент, резервы адаптации, напряжение вегетативной нервной системы, стрессовые нагрузки, истощение иммунной системы. Выявлена тенденция наиболее выраженных изменений резервов адаптации, проявляющаяся в их повышении (со 2-го уровня до 7-го). Респонденты контрольной группы показали разнонаправленную динамику, в том числе ухудшение ряда показателей<sup>132</sup>.

За десятилетия практики у автора накопился свой «портфель» метафор, одна из которых и представлена здесь. На современном этапе возвращения общества к традиционным ценностям прикосновение к своим истокам, родовым корням, в том числе в форме метафоры, представляется весьма актуальным.

В основе предлагаемой метафоры лежит описание действий, принятых среди жителей экопоселений<sup>133</sup>, появляющихся ныне во многих странах мира, и напоминание о старых русских традициях. Реализованный в воображении образ родовой рощи выполняет несколько задач. Это опосредованный способ обретения контакта с теми близкими людьми, встреча с которыми в жизни по каким-то причинам не состоялась, установления контакта с потерянными родственниками до завершения важных гештальтов. Это возможность компенсировать поверхностные и точечные повседневные взаимодействия путем переживания укоренения в своем роде, обретения его психологической поддержки, что необходимо в трудные и переломные моменты жизни. Помимо этого, такой способ может быть индивидуальной проверкой, нужно ли что-то подоб-

ное делать в реальности — переселяться на землю (в сельскую местность), высаживать рощу.

Непосредственную работу с образами предваряет так называемое засевание — проговаривание того, что будет предложено, своеобразное мотивирование, позволяющее развернуться воображению. Помимо этого, сеанс предусматривает контекстуальные внушения, которые представлены графически и могут быть реализованы голосом при работе с клиентом.

#### *Сила рода*

Из школьных учебников мы знаем, что когда-то наша страна была крестьянской, аграрной. Потом пришло время индустриализации — роста городов и промышленности. Теперь, проживая в городах, люди вновь потянулись на землю, предпочитая иметь свой небольшой участок, а то и целый гектар земли с садом, огородом, участком леса... У кого-то это дача, у кого-то дом, у кого-то целое хозяйство... Есть те, кто просто приезжает в гости к родителям, бабушке и дедушке, друзьям... Есть люди, которые берутся осваивать землю в деревне или на хуторе — подальше от цивилизации. И все больше тех, кто строит дом как родовое поместье, родовое гнездо...

Кто-то изучает свою родословную, составляет генограммы и тем самым выстраивает свою связь с родом, открывает для себя его сильные и уязвимые стороны... А кому-то повезло: они получили родословные с подробными записями и фотографиями, личные дневники бабушек и дедушек...

В некоторых деревнях, поселках, малых городах еще сохранилась старая традиция: когда рождается ребенок, перед домом прямо на материнскую плаценту сажают елку или какое-то другое хвойное дерево... Идешь по такой улице, и видно, в какой семье сколько детей... А дети и внуки могут собрать грибы под хвойниками, которые десятилетия назад посадил кто-то из семьи... И если существует бессмертная душа или какая-то иная остающаяся после прекращения жизни тела вечная, сущностная субстанция, наверное, ей приятно слышать добрые слова потомков, принимать теплые чувства в свой адрес...

И все больше тех, кто целенаправленно сажает деревья в память о своих родителях, ближних и дальних родственниках, если те почему-то не успели или не смогли сделать это сами, и называет деревья именами родных людей. Обычно для этого подбирают хвойные — сосну кедровую, сосну обыкновенную, лиственницу, елку, пихту, можжевельники, кипарисы. Они самые стойкие, самые долговечные... Так появляются целые родовые рощи...

<sup>132</sup> Боровая Е.В., Волобуев А.В., Герасимова И.В., Панченко Л.Л. Влияние визуализации на актуальное психофизиологическое состояние человека // Естествознание и гуманизм. Современный мир, природа и человек: Сб. науч. работ. 2006. Т. 3. № 3. С. 96–97.

<sup>133</sup> Мегре В. Родовые поместья — национальная идея России. СПб.: «Диля», 2012.

Я не знаю, есть ли у тебя, в твоём роду такие посадки или такая роща, но знаю, что ты можешь прямо сейчас представить это...

...Что это за местность — равнина или склон горы, а может быть, её вершина... Здесь тихо или щебечут птицы? Как дышится тебе здесь? Ощути запах хвойного леса... В этой роще каждое дерево олицетворяет конкретного человека — маму, папу, бабушек, дедушек, сестер, братьев, а может быть, и теток-тетушек, дядек-дядюшек, племянников, племянниц, свекров, свекровей, тещ, зятьев, снох, золовок, свояков и других кровных и породненных самых близких людей... А у кого-то здесь могут быть деревья детей и внуков... И когда идешь по хвойному опадку, под ногами ощущается *надежная, твердая почва*...

И каждое дерево словно проводник конкретного человека... Папино дерево... Мамино дерево... Бабушкино и дедушкино по отцовской линии, бабушкино и дедушкино по материнской... И много других... Ты можешь подойти к любому из них... К которому хочется подойти, к которому тянет, которое зовет... Какое оно — молодое, гибкое, интенсивно растущее или сильное, зрелое, плодоносящее... На кончиках хвоинок еще висят маленькие утренние капельки росы? В его крону прилетают птицы? Какие? Как звучат их голоса? Хочешь прикоснуться к коре, ощутить бороздки, шероховатости, твердость коры?.. Может быть, ты слышишь легкий звон хвои?.. Ты вдыхаешь чистый, лечебный хвойный запах... Почувствуй *энергию жизни и роста, надежность и защиту*... Ты можешь поговорить с ним — родным...

С каким деревом тебе еще хочется побыть? Что сделать?

У каждого человека бывают хорошие и дурные привычки, черты характера, поступки. В каких-то ситуациях люди проявляют свои самые лучшие качества — любовь, доброту, заботу, благородство, благоразумие, а в каких-то — негативные, в каких-то ситуациях мыслят, говорят, действуют позитивно, конструктивно, творчески, а в каких-то — эгоистично, мелко, деструктивно... Но как бы там ни было, природа устроила так, что самые полезные и ценные вещества в женском и мужском организмах идут на формирование клеток, из которых потом рождается новая жизнь... И когда дело касается будущего — детей, потомков, им всегда отдают самое лучшее, самое ценное, *детям желают добра*... Только так мир способен развиваться...

Посмотри, какая роща пред тобой, сколько в ней красивых живых, сильных деревьев, сколько за ними самых благих посланий от каждого из твоих родных. Какая *мощь и сила поддерживают тебя, сколько тепла, любви, добра, заботы* питают тебя по мужской линии... и по женской... Чувствуй, ощущай, замечай, всем своим существом воспринимай... как *все лучшее, ценное, светлое от каждого из твоих предков соеди-*

*няется в тебе, живет в тебе*... И может быть, в этом есть адресованные тебе пожелания, наставления, напутствия...

Поблаговари свой род, тех, кто дал тебе физическое тело, поддерживает твою душу, кем ты укоренен в материальной жизни...

Бывает и так, что в этом можно различить еще что-то более древнее, могучее, архетипичное, вечное... как связь со всем человечеством в самых лучших его проявлениях, творческом созидающем начале... со Вселенной... Мирозданием... Как микрокосм есть частичка макрокосма... А макрокосм состоит из элементов микрокосма... Как общее и частное... Как всеобщее и единичное... Как *взаимодополняющее, взаимосоставляющее, взаимодействующее*... И тем единое... Почувствуй это...

И когда связь с родом усилена, вновь осознай свою отдельность, уникальность, инаковость... свой внутренний свет, нести и передавать который тебе предстоит дальше...

#### Список литературы

1. Боровая Е.В., Волобуев А.В., Герасимова И.В., Панченко Л.Л. Влияние визуализации на актуальное психофизиологическое состояние человека // Естествознание и гуманизм. Современный мир, природа и человек: Сб. науч. работ. 2006. Т. 3. № 3. С. 96–97.
2. Мегре В. Родовые поместья — национальная идея России. СПб.: «Диля», 2012. 22 с.
3. Шельшакова Н.Н. Метафоры в процессе психологического консультирования // Образование и право. 2021. № 9. С. 435–439.

#### Сведения об авторе

Герасимова Ирина Васильевна, кандидат психологических наук, доцент Дальневосточного федерального университета, Владивосток. Тел.: +7(958)542-98-52, e-mail: [gerasimova.iv@dvfu.ru](mailto:gerasimova.iv@dvfu.ru)

#### Information about the author

Gerashimova Irina Vasilievna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Far Eastern Federal University, Vladivostok. E-mail: [gerasimova.iv@dvfu.ru](mailto:gerasimova.iv@dvfu.ru)