

В. ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ КОУЧИНГА»

Программа «Интегральные технологии развития людей и организаций»

«Допустить к защите»

Председатель аттестационной
КОМИССИИ

(Ф.И.О. председателя)

(подпись председателя)

« _____ » _____

2023 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

ТЕМА: «Использование метафоры и образов в
индивидуальном коучинге»

ВЫПОЛНИЛ:

студент II ступени, группы ВГ-19

_____ Панфилова Ольга Юрьевна _____
(Ф.И.О)

(подпись автора)

РУКОВОДИТЕЛЬ:

_____ Зуева Ольга _____
(Ф.И.О)

(подпись руководителя)

Санкт-Петербург 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1.1 Актуальность темы.....	3
1.2 Цель дипломной работы.....	3
1.3 Задачи	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	4
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
2.1 Введение к практической части.....	15
2.2 Основные этапы практической части.....	17
2.3 Выводы и рекомендации по каждому этапу практической части	30
3. ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:	39
Приложение 1.	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

1.1 Актуальность темы

Тема моей работы «Использование метафоры и образов в индивидуальном коучинге» выбрана по двум причинам:

Первая – неочевидная и с рациональной точки зрения как будто не имеющая отношения к коучингу: метафора меня завораживает. Когда я слышу мастерское употребление метафоры в публичных выступлениях, на лекциях и вебинарах, встречаюсь с ней в художественных текстах, я ощущаю себя так, словно соприкасаюсь с произведением искусства. Хочется смаковать выхваченную метафору и получать от нее удовольствие сродни посещению музыкального концерта или художественной выставки. Несмотря на то, что эта причина не «коучинговая», я уверена, что без этого эстетического удовольствия моя дипломная работа была бы совсем о другом.

Вторая причина заключается в том, что пять лет назад я впервые столкнулась с использованием метафоры и образов в личном коучинге и обнаружила, что этот прием открыл мне новую глубину меня. Как будто до этого момента я ходила по пусть даже редко хоженным, но все же существующим тропам ума: рации и логики, а метафора распахнула мне широкий путь в дикие джунгли моего бессознательного.

Результаты личной работы с метафорой были настолько ошеломительными для меня, что как только я начала консультировать, я тут же начала пробовать применять метафору в своей практике с клиентами. Делала я это скорее интуитивно, наблюдая, как мои учителя используют метафору и образы в своих работах, задавая им вопросы там, где было что-то непонятно, и постоянно практикуясь. Но теоретической базы знаний о метафоре, на которую я бы опиралась, у меня не было, в том числе и поэтому я решила углубиться в тему использования метафоры и образов в индивидуальном коучинге и исследовать ее насколько возможно глубоко.

1.2 Цель дипломной работы

Описать, какие эффекты создают метафора и образы на примере реальных практических работ, и сформулировать рекомендации по работе с метафорой и образами в коучинге.

1.3 Задачи

1. Собрать и систематизировать теоретическую базу для понимания, как в разных психологических и коучинговых школах и направлениях определяют метафору и объясняют эффекты, которые она создает в сессии с клиентом.
2. Систематизировать мой собственный опыт использования метафоры и образов в качестве клиента.
3. Провести не менее 30 индивидуальных коуч-сессий с не менее чем 5 клиентами.
4. Проверить на практике, как использование метафоры и образов в сессиях помогают клиенту находить ответы на свои вопросы.
5. Подобрать те методы и инструменты коучинговой работы с метафорой и образами, которые могут быть наиболее полезны и эффективны для решения запроса клиента.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Великое благо – быть мастером метафоры. Это единственное, чему мы не можем научиться у других.
Аристотель

Одной из моих задач при написании дипломной работы было стремление расширить свои знания в области применения метафоры и образов в индивидуальном коучинге, и за этим я обратилась к тематической литературе. Книги, которые я прочитала на тему метафоры и образов, условно можно разделить на **три блока**:

- 1) Те, что раскрывают метафору как лингвистическое явление. Таких было всего две: Дж.Лакофф «Метафоры, которыми мы живем» и В.К.Харченко «Функции метафоры», но они оказались очень полезными, так как в моем сознании появился мостик к пониманию языка как зеркала человеческого мышления и культуры различных цивилизаций. Если вспомнить, что цель коучинга – помочь клиенту найти решение запроса через расширение его картины мира, то, на мой взгляд, понимание того, как клиент мыслит, коучу просто необходимо.
- 2) Те, что непосредственно исследуют метафору как самостоятельное явление, пронизывающее все стороны жизни и отображающее мышление человечества в целом. Это книга Р.Уфимцева «Хвост ящерицы», которая связала для меня механизмы действия левого и правого полушарий человеческого мозга с такими понятиями как структура и гештальт и их инструментами метонимией и метафорой. Как бонус этот труд приоткрыл для меня широкую дверь в давно интересующую меня область творческого мышления.
- 3) Те, что говорят о метафоре именно как об одном из инструментов в консультировании, будь то терапия или коучинг. Все эти книги представлены в списке использованной литературы, но больше всего мне хочется выделить три из них: Дж.Миллс «Терапевтические метафоры для детей и "внутреннего ребенка"», В.Стюарт «Работа с образами и символами в психологическом консультировании» и Г.Лейтц «Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено».

Каждая из них открыла мне новые горизонты и подарила вдохновение изучать и практиковать создание исцеляющей метафоры (Дж.Миллс), исследование внутреннего мира клиента с помощью архетипических образов (В.Стюарт) и работу с группой с помощью психодрамы (Г.Лейтц). Кроме того, эти авторы открыли мне двух Мастеров: Милтона Эриксона и Якоба Морено, про которых я не единожды слышала, но «так как всего в жизни не перечитаешь», до сих пор их труды проходили мимо меня. Благодаря книгам Миллс и Лейтц у меня появилось стремление постигать нюансы профессии консультанта в том числе через опыт и призму этих великих психологов.

Итак, **что же такое метафора** с точки зрения ее исследователей.

Метафора (от греч. *Μεταφορά* - перенесение) возглавляет целое семейство феноменов языка и мышления. Классическое определение метафоры, которая изначально и вплоть до XX века рассматривалась исключительно как лингвистическое явление, звучит так: метафора – это фигура речи, перенесение свойств одного предмета (явления) на другой на основании общего признака, образное выражение. Основа метафоры – это сравнение. В нем задействуется «предмет» (то, что сравнивается), «образ» (то, с чем сравнивается) и «признак» (на основании чего предмет сравнивается с образом).

В своей книге "Гуру: метафоры психотерапевта" Шелдон Копп определяет метафору следующим образом: "В общем смысле метафору можно определить как средство сообщения, в

котором одна область вещей выражается через термины, принадлежащие к другой области вещей, и все вместе проливает новый свет на характер того, что описывалось ранее"¹.

В XX веке в связи с активным развитием когнитивной науки ученые определили, что суть метафоры лежит на уровнях более глубоких, нежели уровень языка. Большую роль здесь сыграли работы Джорджа Лакоффа, который показал, что метафоры являются частью любой мысли, даже строгой научной, уже потому, что они являются одной из основ человеческого мышления вообще. «Для большинства людей метафора является инструментом поэтического воображения и риторических излишеств — частью какого-то особенного, а не повседневного языка. Более того, метафора обычно рассматривается как собственно языковая характеристика, связанная скорее со словами, чем с мышлением и деятельностью. По этой причине множество людей считает, что они прекрасно обходятся без метафор. Вопреки этому мнению мы обнаружили, что метафора пронизывает нашу повседневную жизнь, причем не только язык, но и мышление и деятельность. Наша обыденная понятийная система, в рамках которой мы думаем и действуем, по сути своей метафорична»².

В качестве доказательства этого высказывания можно просто проанализировать предыдущие два абзаца от цитаты Коппа до цитаты Лакоффа и увидеть там сразу пять метафор:

- «**область вещей** выражается через термины»;
- «все вместе **проливает новый свет**»;
- **характер** того, что описывалось ранее;
- «суть метафоры **лежит на уровнях**»;
- «они **являются одной из основ** человеческого мышления».

Скорее всего, когда вы в первый раз читали эти отрывки, вы даже не заметили эти метафоры. Точно также их не заметила я, когда писала этот текст. Это показывает, насколько глубоко метафоры вшиты в наше сознание, что даже не замечаются. На самом деле метафоричность человеческого мышления проявляется не только через язык, но и через человеческие действия. Так Роман Уфимцев в своей книге «Хвост ящерицы» приводит в пример обычай женщин Древнего Египта подкрашивать губы, чтобы продемонстрировать свою половую зрелость, где само действие подкрашивания уже есть метафора. Или примеры из области архитектуры и технологий: немецкий философ Оскар Шпенглер считал, что готический стиль западноевропейской архитектуры являлся воплощением метафоры высоких сосновых лесов, в которых обитали древние германцы, а современные самолеты являются воплощенной в металл метафорой птицы.

Несмотря на то, что метафора заслужила пристальное изучение современной наукой только в XX веке, ее практическое применение можно найти издревле и не только в литературных источниках. Например, главным инструментом обучения для восточных философов различных направлений была метафора. Они отдавали предпочтение этому методу косвенного воздействия, потому что понимали: ученики воспринимают процесс обучения как нечто подчиненное законам логики и разума, и именно это обстоятельство может помешать успешному обучению. Например, Учитель Чжуан Цзы при объяснении единства человека, природы и вселенной использовал не логические построения, а истории, притчи и басни, чтобы передать это же понятие в виде метафоры.

Юнг считал, что вся картина нашего психического мира опосредована символами. С их помощью наше "Я" проявляет все свои грани, от самых низменных до высочайших. Юнговское

¹ Д.Гордон «Терапевтические метафоры». Стр 4.

² Дж.Лакофф, М.Джонсон «Метафоры, которыми мы живем». Стр.27

определение символического удивительным образом совпадает с существующими определениями метафор. "Слово или образ становятся символическими, когда подразумевается нечто большее, чем передаваемое или очевидное и непосредственное значение. За ним скрывается более глубокий "подсознательный" смысл, который не поддается точному определению или исчерпывающему объяснению. Попытки сделать это обречены на провал. Когда сознание исследует символ, оно натывается на понятия, лежащие вне пределов рационального понимания"³.

Юнг считал, что сила воздействия символов заключается в их "нуминозности"(от латинского *puminositi* — божественная воля), ибо они вызывают в человеке эмоциональный отклик, чувство благоговейного трепета и вдохновения. Юнг особенно настаивал на том, что символы являются одновременно и образами, и эмоциями. Символ теряет смысл, если в нем нет нуминозности, эмоциональной валентности. "Когда перед нами всего лишь образ, тогда это просто словесная картинка, необремененная глубоким смыслом. Но когда образ эмоционально насыщен, он обретает нуминозность (или психическую энергию) и динамизм и несет в себе определенный подтекст"⁴. Для Юнга символы являются той животворящей силой, которая питает психику и служит средством отражения и преобразования жизни. Из вышенаписанного видно, что Юнг еще не оперирует понятием метафоры, а прибегает к понятию символа, но то, что он пишет про символ в полной мере можно отнести и к метафоре.

Наверное, один из самых сложных, но закономерных вопросов в психотерапии состоит в том, когда символ становится образом и как отличить, с чем мы имеем дело — с образом или метафорой. Ольга Свирепо в своей работе «Образ, символ, метафора в современной психотерапии» говорит, что само разграничение образ — символ — метафора в психотерапии условно, и один и тот же объект может выступать во всех трех качествах в зависимости от ситуации. Образ, по мнению Свирепо, является результатом отражения в сознании человека некоего объекта в процессе его переживания. Образ — отправная точка метафоры, но образ однокомпонентен. В отличие от образа метафора — это уже образование, состоящее из двух компонентов = двух образов, она рождается при приложении характеристик одного образа к другому.

При написании дипломной работы я тоже столкнулась с этой сложностью: мне было непонятно, что считать образом, что метафорой, как образ связан с метафорой, и всегда ли они (метафора и образ) тождественны. В результате проделанной работы я пришла к выводу, что образ и метафора не тождественны: на мой взгляд, метафора всегда является образом, но образ не обязательно несет в себе метафору, то есть образ шире метафоры. При этом в практической части я исследовала как образы, так и метафоры, и делала это по двум причинам:

- 1) Я считаю, что, когда клиент дает образ себя самого, например, в виде внутреннего ребенка или родителя, этот образ уже метафоричен несмотря на свою кажущуюся однокомпонентность: например, внутренний Золотой ребенок может являться метафорой состояния внутренней свободы и творчества, а внутренний Контролирующий родитель — метафорой контроля и ограничений.
- 2) И метафоры, и образы схожи в том, какую роль они играют в терапии и коучинге. По мнению той же Ольги Свирепо и образы, и метафоры используются и как симптомы внутреннего конфликта, и одновременно как средства его гармонизации, «обретения души». Исследованиями также установлено, что обработка сообщений метафорического типа происходит в правом полушарии, связанным с эмоциональной и образной стороной

³ Дж.Миллс, Р.Кроули «Терапевтические метафоры для детей и "внутреннего ребенка"», стр.35.

⁴ Дж.Миллс, Р.Кроули «Терапевтические метафоры для детей и "внутреннего ребенка"», стр.38.

мышления человека, а также его бессознательным, и это в равной степени относится, как к метафорам, так и к образам.

По этим причинам я анализировала и образы, и метафоры как схожие явления, в использовании которых можно применять один и тот же алгоритм и получать похожие результаты. В анализе практической части я привожу ряд примеров, которые позволят в этом убедиться.

Почему использование метафоры так популярно как в терапии, так и в коучинге?

Чтобы это понять, на мой взгляд, нужно глубже разобраться в том, что такое метафора. Самая первая задача моей дипломной работы состояла в том, чтобы понять, как трактуют метафору разные авторы. Оказалось, что все они придерживаются традиционного определения, которое обобщенно заключается в том, что метафора **выделяет и подчеркивает определенный общий признак двух вещей**. Однако дизайнер, одновременно изучающий когнитивную психологию и лингвистику Роман Уфимцев ставит эту понятность под сомнение. Я последую за ним, продемонстрировав логику Уфимцева на метафоре одной из моих клиенток.

Если метафора выделяет и подчеркивает общий признак двух вещей, то, что общего между понятием романтических отношений и пузырьками, метафорой, которую я анализирую в практической части этой работы (см. фотоотчет №2)? Какой общий признак положен в основу этой метафоры? Возможно, отношения, как и пузырьки, сначала возникают, а потом лопаются и исчезают? Или отношения могут быть такими же легкими и невесомыми словно пузырьки? Или они будоражат так же, как пузырьки газа? Мы можем выдвигать много вариантов, главное в этом одно – делая все эти предположения, мы выдвигаем гипотезу, что **два сравниваемых объекта**, в данном случае отношения и пузырьки, **имеют какое-то схожее свойство или качество**. Замечу, что мы даже не всегда можем осознать и проговорить это свойство на уровне ума, но мы всегда это чувствуем, и это ощущение чего-то схожего есть главный признак метафоры.

Более того, идея о том, что отношения могут быть легкими и невесомыми, могут будоражить, могут лопаться и исчезать как пузырьки, превращает отношения, нечто нематериальное, во что-то более осязаемое и вполне материальное. И таким образом появляется третья составляющая в определении метафоры: **метафора не просто сравнивает одну вещь с другой, она смешивает две вещи, получая какую-то новую третью**. Этот взгляд соответствует теории концептуального смешивания, согласно которому метафора сопоставляет не два предмета, но скорее две системы понятий, которые соответствуют различным областям опыта – что есть концепты или концептуальные пространства. Другими словами концепт – это система понятий с определенным множеством разрешенных связей или операций между ними, то есть отношений.

Идея про то, что метафора сравнивает не структурные элементы предметов, а возникающие между ними отношения, очень важна, потому что, как пишет Роман Уфимцев: «последовательно фокусируя своё внимание не на объектах, а на возникающих эмерджентных отношениях между ними, мы приходим к взгляду на мир как на поток чистых отношений, как на океан процессов взаимодействия, в котором растворяются сами взаимодействующие объекты мира. Это взгляд на мир как на гештальт»⁵. Гештальт же по определению Уфимцева – это «первым делом

⁵ Р.Уфимцев «Хвост ящерики», стр. 75.

воспринимаемое целостное качество предмета или явления, свойственное лишь ему целиком и оказывающее влияние на последующее восприятие любой его части»⁶.

Поясню на примере, что значит «гештальт». В современную науку понятие гештальта в начале 20-го века внедрил немецкий психолог Христиан фон Эренфельс. Он называл гештальт-качествами такие свойства воспринимаемых вещей, которые не являются суммой элементарных сенсорных впечатлений, а создаются только вещью целиком. В качестве основного примера он приводил музыкальную мелодию: она не является суммой впечатлений от отдельных нот музыкального произведения, мелодия не складывается из отдельных нот, она словно возникает над ними, над всей совокупностью нот, сразу и во всей полноте. Если мы изыдем из мелодии, состоящей из 10 нот, одну ноту, мы не сократим мелодию на десятую часть, мы её уничтожим или изменим полностью, мелодия – это не сумма нот. С другой стороны, мы можем изменить все ноты, сдвинув тон мелодии, но мелодия останется узнаваемой, неизменной, если сохранятся неизменными совокупные отношения между нотами. Иными словами, гештальт мелодии – это синтетическая совокупность отношений между нотами, и пока эта совокупность сохраняется, сохраняется и мелодия.

Конечно, отношения нельзя оторвать от предметов, между которыми они установлены. Но пытаясь понять, чем бы могло быть чистое отношение, мы настраиваемся на восприятие ситуации в целом, а не на её отдельные детали-элементы. Например, любовь – это не ниточка, соединяющая двух людей как связь между двумя элементами в структуре А-В, она невещественна, нематериальна и для того, чтобы увидеть любовь, нам нужно отвлечься от предметов и деталей, нам нужно увидеть дух любви, живущий вокруг и между влюбленных. Нам нужно охватить вниманием все вместе и никакой предмет или вещь в особенности.

Вот эта вот человеческая способность «охватывать гештальт, дух» какого-то явления, на мой взгляд, и является ключевым фактором успеха использования метафоры в консультировании. Как правило, клиент приходит к коучу тогда, когда сталкивается с задачей, решить которую самостоятельно он не в силах. Отсюда можно предположить, что задача, которую приносит клиент, является для него не рутинной, иначе он бы решил ее сам, но творческой.

Следуя логике уже упомянутого выше Романа Уфимцева, рутинная задача – это вопрос, ответ на который находится в той же концептуальной системе, что и вопрос. Всё, что требуется для решения – двигаться по готовым связям внутри структуры, как по улицам знакомого города. Напротив, творческая задача – это вопрос, ответ на который нельзя найти в той же концептуальной структуре, его просто не существует или он неизвестен. Чтобы найти его, нужны метафорические сдвиги в другие концептуальные структуры, в которых могут обнаружиться ответы.

Приступая к решению любой творческой задачи, необходимо формулировать её так, чтобы максимально отвязаться от конкретной концептуальной структуры. Нужно взглянуть на задачу в гештальт-модальности, понять её как гештальт – или как гештальт текущего, нежелательного положения дел, или наоборот, сфокусировать внимание на гештальте желательного положения дел. Это создаст условия для рождения продуктивной метафоры, и может подсказать нужное решение.

⁶ Р.Уфимцев «Хвост ящерики», стр. 80.

Иначе говоря, метафора способна привести в задачу представления из других областей знаний и жизненного опыта и тем самым изменить её условия таким образом, что решение становится возможным. Вот почему метафора – исключительно ценный способ решения творческих задач, искомый многими, и это в равной степени относится как к изобретательским, научным, художественным задачам, так и к задачам, которые ставит клиент в коучинге.

Роман Уфимцев выделяет три сорта метафор:

- Деревянные метафоры – это метафоры, сконструированные на основе общего признака двух вещей: “Длинный как телеграфный столб”.

- Каменные метафоры – это метафоры, сконструированные на основе сходной структуры двух вещей, их другое название – аналогии: “Нос корабля”.

- Золотые метафоры – это метафоры на основе общего гештальта двух вещей: “Женщина – это сосуд”.

Золотые метафоры по мнению Уфимцева – это «единственный сорт истинных метафор. Именно золотые метафоры лежат в основе любой творческой мысли. Именно они дают пищу для последующего развития продуктивных аналогий: сначала возникает золотая метафора, а уж потом она расшифровывается в аналогию»⁷.

Я согласна с этой мыслью Уфимцева и по этой причине в практической части работы я анализировала только «золотые» метафоры клиентов.

Как работает метафора в консультировании

Прежде чем подробнее говорить о том, как работает метафора в консультировании, следует разграничить, что есть терапевтические метафоры и есть метафоры, используемые в коучинге. В силу того, что цель коучингового процесса – помочь клиенту найти собственные ответы на свой вопрос, в работе с метафорой коуч идет следующими путями:

1)Использует в работе ту метафору или образ, которые спонтанно родились у клиента во время сессии;

2) Предлагает клиенту создать свою метафору или образ посредством вопросов, например: «На что похоже то, о чем ты говоришь? Дай образ тому, о чем ты говоришь (чувству, телесному переживанию, ситуации и т.д.);

3)Использует проективные и другие методы для создания и обработки метафор и образов, например, метафорические карты.

⁷ Р.Уфимцев «Хвост ящерики», стр. 245.

Терапевт также может идти по трем вышеописанным путям, но кроме того терапевт на основании собранного от клиента материала может:

а) задать клиенту тему метафорического исследования: об этом пишет В.Стюарт в своей книге «Работа с образами и символами в психологическом консультировании», где он наглядно демонстрирует, как «направляет» сессию, предлагая клиенту исследовать такие архетипические образы как луг, реку, гору, лес и прочие.

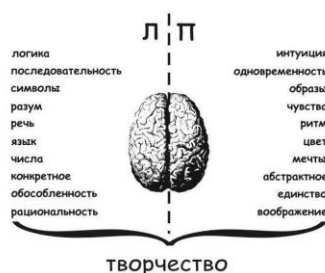
б) сам конструировать терапевтическую (= исцеляющую) метафору для клиента, чего не делает коуч. Очень подробно о механике конструирования терапевтических метафор пишут Д.Гордон в своей книге «Терапевтические метафоры» и Дж.Миллс в книге «Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка», если эта тема интересна, я рекомендую обратиться к этим трудам.

Так как тема моей дипломной работы «Использование метафоры и образов в индивидуальном коучинге», я не буду рассказывать о конструировании терапевтических метафор, но остановлюсь только на тех моментах, которые относятся либо в целом к использованию метафоры в консультировании, либо применимы к использованию метафоры именно в коучинге.

Итак, что же такое происходит с клиентом, когда он работает с метафорой или образом?

Все мы знаем, что у человека есть два полушария, правое и левое, отвечающие за разные функции:

Рис.1 (взято из интернета, первоисточник неизвестен)



Если я попрошу вас представить, как вы берете лимон, разрезаете его и съедаете кусочек, вы почувствуете, как у вас началось слюноотделение, а во рту возник кислый вкус, от которого вы, если не любите лимоны, даже можете скривиться как от чего-то неприятного. То есть процесс поедания лимона вы проживаете в воображении, но телесно и эмоционально вы ощущаете это так, словно событие происходит наяву.

Учеными установлено, что обработка сообщений метафорического типа происходит в правом полушарии, оно же, в большей мере, чем левое, отвечает за эмоциональную и образную стороны мышления. Также считается, что психосоматическая симптоматика тоже зарождается в правом полушарии. Психологи Эриксон и Росси предположили, что поскольку "симптомы являются сообщениями на языке правого полушария, то исследование метафор позволит напрямую

общаться с правым полушарием на его собственном языке". Отсюда становится понятным, почему метафорический подход к терапии и коучингу дает результат гораздо быстрее, чем психоаналитический метод: когда клиент проживает метафору или образ в своем воображении, его тело и эмоции включаются так, словно ситуация происходит на самом деле, что позволяет клиенту проживать и выпускать из себя заблокированные прошлыми травмирующими ситуациями эмоции, выявлять бессознательные убеждения, работать с психосоматикой.

Дж.Миллс говорит, что, в то время как сознание получает свое сообщение (в виде понятий, идей, рассказов и образов), подсознание занято своим делом: разгадкой подтекстов и скрытого смысла. Сознание вслушивается в буквальный смысл рассказываемой истории, в то время как тщательно продуманные и искусно вплетенные в ткань повествования внушения вызывают в подсознании необходимые ассоциации и смещения смыслов, которые, накапливаясь, в конечном итоге переливаются в сознание. "Сознание озадачено, потому что в нем рождается отклик, который невозможно объяснить... С помощью одного и того же механизма аналогии, метафоры, шутки самым сильным образом воздействуют на подсознание, активизируя его ассоциативные способности и ответные реакции, в результате чего возникает конечный продукт, который даруется сознанию в виде "нового" знания или поведенческой реакции"⁸.

Лингвисты Бендлер и Гриндер, наблюдавшие за работой мастера метафоры Эриксона пришли к выводу, что метафора действует по принципу триады, проходя через три стадии значения:

- 1) Метафора представляет поверхностную структуру значения, непосредственно выраженную в словах рассказа.
- 2) Поверхностная структура приводит в действие ассоциированную с ней глубинную структуру значения, косвенно соотнесенную со слушателем.
- 3) Это, в свою очередь, приводит в действие возвращенную глубинную структуру значения, непосредственно относящуюся к слушателю.

Приближение к третьей ступени означает, что начался трансдеривативный поиск, с помощью которого слушатель соотносит метафору с собой. Сама сюжетная линия служит лишь мостиком между слушателем и скрытым в рассказе посылом, сообщением, которое никогда не достигнет адресата без его невидимой глазу работы по установлению необходимой личностной связи с метафорой. Как только связь установлена, начинается взаимодействие между рассказом и пробужденным к жизни внутренним миром слушателя.

При этом при работе с метафорой происходят три уровня погружения клиента:

1. Диссоциация. На этом уровне клиент диссоциируется с собой и описывает только то, что происходит с образами в его воображении или на метафорической карте. Коуч же помогает клиенту вопросами углублять и расширять описания этого образа.
2. Метафорический. На этом уровне клиент соотносит то, что видит в образе со своей реальностью. Вопросы коуча на этом уровне направлены на выяснение отношения к образу или метафоре, прояснение чувств и мыслей клиента, здесь происходит расшифровка метафоры клиентом. Коуч Маргарита Кудринская советует при работе с любой проблемной ситуацией использовать простую схему для исследования: «Какие возникли мысли – Какие возникли эмоции – Какие возникли ассоциации – Что это напомнило».

⁸ Дж. Миллс «Терапевтические метафоры для детей и "внутреннего ребенка"», стр.20

3. Реальный. На этом уровне клиент возвращается к тому, что происходит с ним в реальной жизни. Вопросы коуча здесь направлены на ситуацию клиента и на исследование, как это связано с метафорой, которую он озвучил.

До сих пор я говорила о том, как видят работу метафоры психологи. Дополню их видением еще двух исследователей этого феномена: Романа Уфимцева и Джорджа Лакоффа.

Роман Уфимцев в своей книге «Хвост ящерики» представляет процесс продуктивного мышления, где участвует как творческое, метафорическое, так и структурное мышление, состоящим из следующих этапов:

1) Начальное структурное представление задачи.

2) Переключение в гештальт-модальность восприятия. Здесь внимание “отпускается” и при минимальном участии сознания начинает перебирать возможные для данной структуры гештальты. Перебор происходит не среди произвольных гештальтов. Любая структура, в зависимости от того, какие её элементы приняты во внимание, поддерживает некоторый набор гештальтов, а не все возможные. Среди них внимание и производит поиск самого лаконичного, эстетичного.

3) Внимание выделяет самый лаконичный гештальт, фокусируется на нём, и совершает метафорический скачок в другое концептуальное пространство, содержащее тот же гештальт. Это рождение метафоры, центральный момент процесса творческого мышления.

4) Возвращение к структурному восприятию, превращение метафоры в аналогию, сопоставление двух концептуальных структур.

5) На основе аналогии исходная структура модифицируется. Новое структурное представление содержит решение задачи.

Джордж Лакофф высказывает предположение о том, что метафора влияет на процесс принятия решений. Согласно современным представлениям, процесс принятия решений включает следующие основные этапы:

- 1) осознание проблемной ситуации;
- 2) выявление альтернатив разрешения проблемной ситуации;
- 3) оценка альтернатив;
- 4) выбор альтернативы (собственно принятие решения).

Лакофф считает, что метафора так или иначе может влиять на любой из этапов принятия решений, но она особенно важна при формировании множества альтернатив разрешения проблемной ситуации, так как метафорическое осмысление действительности позволяет сформировать множество альтернатив разрешения проблемной ситуации.

Мое упрощенное понимание вышеизложенного состоит в предположении, что в работе с метафорой происходит следующее: сначала клиент чувствует гештальт запроса, с которым он пришел, но этот гештальт еще не осознан и потому клиенту не хватает словесного словаря, чтобы его описать, скорее он ощущает его больше на эмоциональном или телесном уровне. И тогда в багаже своего опыта клиент находит уже знакомый ему гештальт какого-то другого явления, имеющего общий схожий признак с запросом. Сравнение, которое происходит с помощью вопросов коуча, усиливает этот признак, и это помогает клиенту найти внутри себя отклик. За счет этого получается иначе взглянуть на запрос в сессии: решить проблему, выработать дальнейшие шаги, получить инсайт.

Обобщив работы Дж.Миллс, Д.Гордона, М.Кудринской и Л.Кроля я выделила следующие возможности использования метафоры в коучинге:

1. Помогать сформулировать запрос.
2. Помогать перевести абстрактный запрос в конкретный.
3. Помогать быстро проанализировать, что действительно не хватает для решения запроса.
4. Разблокировать внесознательную функцию клиента, как диагностической части, так и в трансформирующей.
5. Активизировать нервные центры головного мозга, пробуждать новые слои восприятия, что в свою очередь положительно влияет на анализ ситуации.
6. Использовать метафору для установления связи между прошлым, настоящим и будущим клиента.
7. Выявлять сообщения «второго уровня», часто неконгруэнтные с аналоговой (основной) коммуникацией клиента.
8. Выявлять ограничивающие убеждения и теневые состояния клиента, вытесненные в бессознательное.
9. В групповом и/или командном коучинге демонстрировать, насколько индивидуально каждый человек интерпретирует информацию и как это соответствует его собственной карте мира и опыту.
10. Исследовать истинные намерения, убеждения, ценности клиента.
11. Расширять взгляд на проблему и помогать увидеть новые возможности и значения, а также видеть свое поведение или позицию в новой перспективе.
12. Активизировать творческое мышление, навыки визуализации, осознание своей сенсорики.
13. Изменять состояние, настроение и воздействовать на уровни энергии человека или группы людей.
14. Вводить информацию, минуя уровень осознания.
15. Создавать ресурсное состояние и ослаблять внутреннего критика.
16. Визуализировать те состояния, которые продвигают клиента к его цели.
17. Помогать клиенту укреплять свою точку зрения, позицию, систему ценностей или верований.
18. Резюмировать полученную информацию и опыт.
19. Вероятно, есть что-то еще, что не попало в фокус моего внимания, но помогает клиенту решать его задачи.

Как мне кажется, реализацию если не всех, то большинства перечисленных здесь функций удалось увидеть на примере сессий, представленных мной в практической части дипломной работы. Перейдем же к ней, чтобы увидеть, как действуют метафоры и образы в индивидуальном коучинге уже не в теории, а на деле в той мере, в котором мне удалось это реализовать из роли коуча.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Сессии для практической части диплома я проводила в промежутке с мая 2022 по январь 2023. В работу включила 11 клиентов, с которыми в этот период времени провела суммарно 109 сессий (=109 часов), из них 34 сессии я представила в виде фотоотчетов (см. приложение).

Так как метафор и образов в сессиях собралось достаточно много (92 единицы), то какие-то из них я проанализирую здесь, в практической части дипломной работы, но также в приложении в каждом фотоотчете есть анализ встреченных метафор и образов и работы с ними в каждой конкретной сессии.

Следуя классификации Романа Уфимцева, который выделяет три сорта метафор три сорта метафор: деревянные, каменные и золотые, в своем анализе я использую только золотые метафоры клиентов, потому что «если и есть смысл искать какой-нибудь метод творческого решения задач, то прежде всего он должен научить нас находить золотые метафоры»⁹.

Для удобства работы с приложением использованные метафоры и образы в фотоотчетах выделены желтым цветом.

Клиенты, работа с которыми полностью или частично была оформлена в виде фотоотчетов (с целью сохранения конфиденциальности все имена заменены на вымышленные):

Мария, 11 сессий, 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов;

Ирина, 14 сессий, 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов;

Вероника, 18 сессий, 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов;

Полина, 5 сессий, все 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов;

Екатерина, 6 сессий, 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов;

Варвара, 5 сессий, 3 вошли в дипломную работу в виде отчетов;

Марина, 5 сессий, 2 вошли в дипломную работы в виде отчетов;

Светлана, 1 сессия, 1 вошла в дипломную работу в виде отчета;

Людмила, 16 сессий, 1 вошла в дипломную работу в виде отчета;

Агния, 2 сессии, 1 вошла в дипломную работу в виде отчета;

Влада, 16 сессий, 1 вошла в дипломную работу в виде отчета.

Клиентов, чей процесс я показывала в динамике (имена выделены жирным шрифтом), я не отбирала специально ни по каким признакам, это были те клиенты, с которыми я в этот промежуток времени работала в коучинге, и, работая с ними, я не знала, будет ли в этих сессиях встречаться метафора или нет. Остальные 6 сессий я выбрала уже постфактум, после их проведения. Основным критерием отбора в этом случае стало то, что в сессиях были использованы метафоры или образы, которые мне хотелось проиллюстрировать в данной дипломной работе.

В анализе я буду преимущественно ссылаться на сессии, представленные в фотоотчетах, но иногда также упоминать те работы, которые не вошли в отчеты.

Запросы, с которыми обратились клиенты, были самые разнообразные: поиск своего

⁹ Р.Уфимцев «Хвост ящерики», стр. 245.

предназначения, избавление от страхов и неуверенности в себе, повышение своего авторитета как руководителя, выход на новый уровень в собственном бизнесе, выход из долговых обязательств, понимание, как строить отношения и прочее. Так как одна из частей моей гипотезы заключается в том, что использование метафоры и образов может помочь клиенту находить ответы на свои вопросы независимо от темы запроса, такое разнообразие тем очень кстати, так как помогает проверить мое предположение.

Подробный анализ (с чем пришел клиент, каким образом проходили сессии, как в нашей работе помогла или не помогла техника работы с метафорой и образами, с каким результатом ушел клиент) я сделаю по шести клиентам (выделены жирным шрифтом в списке выше), примеры остальных будут приведены исключительно в контексте анализа использования метафоры и образов.

Практическая часть моей дипломной работы будет построена по следующей структуре:

1. Введение, где я расскажу, как я столкнулась с работой с метафорой и образами в своей личной работе и почему начала пробовать использовать метафору в консультировании.
2. Части, где я представлю своих клиентов и расскажу о ходе и результатах работы с ними. Здесь же я поделюсь своими наблюдениями о том, как использование метафоры и образов помогло прийти к этим результатам, и, наоборот, с какими сложностями я столкнулась.
3. В заключении я сделаю выводы по практической части, где поделюсь своим алгоритмом использования метафоры и образов в индивидуальном коучинге и дать рекомендации по работе с этими инструментами.

2.1 Введение к практической части

Опыт работы с метафорой и образами в моей личной работе как клиента

Впервые с использованием метафоры я столкнулась в личной работе с коучем. В первый раз это произошло тогда, когда я работала со страхом публичной неудачи. Коуч спросила меня, что я чувствую в моменте переживания подобной неудачи, и я сказала, что это похоже на то, как в грудную клетку вонзается нож. На это коуч попросила меня дать образ той, кому в грудь вонзился нож. Это оказалась молодая красивая девушка, которая совершенно не понимала, что произошло, и по какой причине ее неожиданно ранили. Затем коуч спросила, кто совершил этот поступок, и я вдруг увидела несчастного молодого мужчину в оборванной одежде, который был отвергнут обществом в силу своей ничтожности. От горя, обиды и безысходности мужчина и вонзил нож в ни в чем неповинную девушку. Затем я долго и мучительно проживала чувства этого мужчины: плакала, местами рыдала, не находила себе место, внутри меня все рвалось и обрывалось до тех пор, пока я, будучи этим мужчиной, не приняла себя такой, как есть: ничтожной и никчемной. И в этот момент случилось чудо: в душе у мужчины наступил мир и покой, а девушка посмотрела на него глазами, полными не упреков, а любви. Это взгляд нашел отклик у мужчины, и неожиданно я увидела перед собой молодую красивую любящую пару, и эта любовь пронизывала как их, так и всю меня: я не ощущала ничего кроме этой любви.

Но самое неожиданное случилось на следующее утро (описанная сессия шла поздно вечером): я проснулась и почувствовала, как внутри меня что-то словно перещелкнулось, и мне стало легко думать как о прошлых «неудачах», так и о будущих. Мало того, то, что раньше ощущалось как неудача, стало восприниматься как простой жизненный опыт. Удивительно в этой метаморфозе было то, что на протяжении сессии я очень мало обращалась к своей рациональной части, большая часть моей работы заключалась в проживании чувств моих образов, но результат был гораздо глубже, чем я получила за несколько лет чтения книг по психологии, слушания лекции и предыдущей работы с коучем.

Так я узнала, что работа с образами (в данном случае мужчиной и девушкой) и метафорой (ранение ножом как боль от неудачи) может способствовать глубинной трансформации: когда внутри тебя за пределами ума что-то перещелкивается и уже не возвращается в то, как было раньше.

В течение месяца после этой работы я обратилась к коучу с запросом исследовать мой астматический кашель, который начался в день смерти папы и на тот момент длился два года несмотря на регулярный осмотр и лечение у разных врачей. В момент обращения к коучу у меня был рецидив, и я почти не могла разговаривать из-за постоянных приступов. В этот раз коуч попросил меня дать образ кашлю, и это оказался мужчина, который устал от людей и отгородился от всех них стеной (метафора). Усталость и отгораживание случились от того, что окружающие постоянно что-то ожидали от этого мужчины, а он, боясь показаться эгоистом, не умел им отказывать. Сессия длилась больше двух часов в том числе и потому, что я все время кашляла и мне были нужны паузы. К моему удивлению уже на следующее утро кашель прекратился и за 4,5 прошедших года возвращался всего один раз как реакция на сильный стресс.

На данный момент я много работаю с метафорой и образами как клиент, но особенно часто намеренно иду в использование метафоры тогда, когда я:

- не понимаю, в чем именно мой запрос и тем более цель: например, на уровне чувств есть ощущение неудовлетворения, но непонятно, с чем именно оно связано.
- мне необходимо сделать выбор, и на рациональном уровне это не получается;
- испытываю физический дискомфорт или боль и хочу понять их посыл;
- ставлю цель прожить какое-то состояние, хочу получить чувственный опыт.

Опыт работы с метафорой и образами в моей работе как коуча

Дальше случился мой путь как коуча, и мне захотелось научиться работать с метафорой и образами так же эффективно, как это случилось со мной как клиентом. Я робко начала просить клиентов представлять образы, задавать вопросы, чтобы понять этот образ, его эмоциональное и физическое состояние, убеждения и ограничения, а также искать такие способы взаимодействия с клиентом, которые бы исключали манипуляцию образом с моей стороны, но помогали случиться естественной трансформации.

Главные вопросы, которые я задавала себе в начале моих проб работы с метафорой и образами, были следующими:

1. Как вводить метафору и образ в сессию?
2. Что делать, если у клиента не получается увидеть образ? Стоит ли ему задавать направляющие вопросы и если да, то до какой степени, и в какой момент отказаться от использования этого инструмента?
3. Нужно ли и до какой степени помогать клиенту интерпретировать метафору и делиться своими гипотезами?
4. Что делать, если образ возник, но не развивается дальше?
5. Как заземлять метафору на реальную жизнь и приносить клиенту практическую пользу от использования метафоры?
6. Как быть, если возникают множественные образы? Нужно ли работать со всеми ними или от чего-то отказываться?

В процессе написания дипломной работы на большую часть этих вопросов я нашла ответы, которые в данный момент мне кажутся работающими. Не буду претендовать на их истинность, но обязательно поделюсь ими в выводах. В то же время у меня появились новые вопросы, и ответы на них мне еще предстоит найти.

2.2 Основные этапы практической части

Клиенты:

1. **Мария**, всего проведено 11 сессий, 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов.

Запрос: прийти к тому, чтобы быть счастливой в отношениях с любящим и любимым человеком.

Описание ситуации: Марии 45 лет, дважды была в браке, имеет взрослую замужнюю дочь, живет одна. Мария успешна в карьере, привлекательна, интересна мужчинам, время от времени в ее жизни случаются романы, но они, как правило, скоротечны и ничем не заканчиваются. Марии было важно разобраться, что для нее значат отношения, действительно ли она их хочет, и если да, то в каком формате, а также какие убеждения и паттерны поведения мешают ей строить долгосрочные отношения.

Результаты клиента: на начало коучинга, который длился с мая по декабрь 2022, Мария не была в отношениях, не понимала, действительно ли она их хочет и зачем ей они. Мы начали коучинг с работы внутренним конфликтом клиентки: с одной стороны, страх отношений (неверие, что в отношениях есть что-то хорошее), с другой - желание отношений. В результате работы были разрешены фундаментальные внутренние конфликты (фигуры и установки родителей, бабушки) и осознаны потребности в близости, любви, партнёрстве. Работа с архетипичными образами привела к соединению с внутренней женщиной, женской сутью, достоинством.

Цитата клиентки о результате: «Работа проходила на очень глубинных уровнях ценностей, убеждений, идентичности, и я почувствовала потребность в близости, осознала каких отношений я действительно хочу, стала чувствовать и вести себя более гармонично и расслаблено, появилось внутреннее ощущение себя Взрослой женщиной. **На физическом слое это выразилось в том, что в декабре я познакомилась с двумя мужчинами, которые качественно отличаются от мужчин бывших у меня ранее. Уже сходила на одно свидание и получила приглашение на второе».**

Как использование метафоры и образов повлияло на результат: Мария – человек с ярким образным мышлением, поэтому и метафоры, и образы присутствовали в каждой сессии.

Уже в самой первой сессии (см. фотоотчет №1) Мария обратилась сразу к семи образам/метафорам. Первая метафора была упомянута уже в запросе и звучала как «мне нужны либо отношения «эге-гей», либо «всё не то». Эта метафора выполняла две функции: номинативную и эмоциональную (одно короткое «эге-гей» уже передает суть и настроение отношений). Мне как коучу понадобилось лишь отзеркалить эту метафору, чтобы клиент стал разворачивать процесс дальше, откуда один за другим возникли образы субличностей Марии: Золушки, той, что говорит: «Че ты хочешь», статусного мужчины со множеством женщин, обманутой женщины, кого-то, кто в бессилии прячется в тумане, бедняка с лопатой и богача в изобилии. Один образ тянул за собой другой, но основная работа была проведена в исследовании той части, что в бессилии прячется в тумане и не верит, что она может встретить того мужчину, что нравится именно ей, а не маме, дочери или больше подходит по меркам общества. Этот образ помог увидеть клиентке одну из первых выявленных ограничивающих установок: я не выбираю себя и свои желания, но следую за тем, что одобряется обществом.

В дальнейших сессиях (см. фотоотчеты 2, 3, 4, 5), благодаря таким образам как мужчина за рулем, внутренний ребенок в разных возрастах и ситуациях, женщина с кайлом, мужчина с похмелья, та, кого предали, образам папы и бабушки, и таким метафорам как отношения как пузырьки, полет, пыльный мешок, бетонная дорога, хрупкий листик, растущий из бетона, Марией было понято, что она не верит, что ей можно интересоваться просто так, не преследуя материальную выгоду, что ее мнение значимо, она не принимает то, что ее можно любить безусловно и что она сама, осуждая краткосрочные отношения, стремится именно к ним. Кроме того, через образ «та, что с кайлом» была выявлена, прожита и отпущена бабушкина боль от потери сына. Боль, которая не позволяла Марии открыться и чувствовать любовь без страха.

Отличительная черта этого клиента в том, что она сама рождала и метафоры, и образы. Мне, как коучу, приходилось только разворачивать процесс через такие исследующие вопросы как, например:

- Что это за часть, можешь описать ее?
- Что ты чувствуешь, когда ты говоришь про ту часть, что боится?
- О чем эта фигура отчаивается и испытывает беспомощность?
- А чего так хотелось этой фигуре?
- Что для тебя значат отношения как пыльный мешок?
- Как ощущал себя листик до того, как он узнал про эти правила игры? Что такое с ним произошло, когда он узнал про правила?
- Что ты чувствуешь, когда видишь все эти части? ...и так далее.

Именно Мария предложила пойти в работу с ее запросом посредством метафорической карты (см. фотоотчет №2), где она исследовала, что для нее значат отношения, а затем вышла на убеждения «меня используют» и «мое мнение ничего не значит для партнера».

Также с Марией мы работали с образом, который олицетворял не субличность, а сами отношения (см. фотоотчет №3). Это был тот единственный случай в работе с этим клиентом, когда использование образа инициировала я как коуч, предварительно спросив позволения клиента пойти в такую работу.

Что интересно, из 11 сессий, что мы провели с Марией, в первых пяти образы и метафоры выполняли диагностическую функцию, а, начиная от шестой сессии (см. фотоотчет №5), где через образ Мария проживала боль бабушки, метафоры и образы начали выполнять трансформирующую функцию. Я предполагаю, что благодаря выявленному материалу и полученным инсайтам в первой половине коучинга, клиент созрела до того, чтобы начать меняться.

Благодаря образам мы с Марией несколько раз работали с ее внутренним ребенком и детскими травмами. Также через образы была проведена сессия, где Мария ощутила себя любимой и принятой папой, а также сессия по соединению с женской частью Рода (обе не вошли фотоотчеты). Вся эта работа в том числе и привела к результатам, полученным Марией в ходе коучинга.

Что я как коуч понимаю про работу с этим клиентом:

Если говорить обо мне как коуче, то такое интенсивное использование образов и метафоры Марией, с одной стороны, упрощало мне работу, а с другой – усложняло ее.

Упрощало – потому что Мария через образы давала много материала, позволяющего как диагностировать, в чем именно проблема, так и способствовать осмыслению и изменению ее убеждений. Кроме того Мария уже давно занимается саморазвитием, поэтому ей было легко даже без моих вопросов отслеживать и сообщать мне, что происходило с ее телом, и что она чувствовала при работе с тем или иным образом. От понимания этого я была в хорошем смысле расслаблена, и, как мне кажется, такое мое состояние увеличивало доверие между нами.

Усложняло – потому что метафоры были настолько обильны, что приходилось выбирать, в какую из них задавать вопросы и исследовать ее, а куда ходить не нужно. В каких-то случаях я отфильтровывала сама: например, если видела, что данная метафора не относится к запросу. Но чаще я отзеркаливала появляющиеся метафоры и образы и спрашивала у Марии, куда ей хочется пойти.

Для меня также было важно почувствовать, когда Мария была не готова идти исследовать образы (см. фотоотчет №1 и образ сидящей в тумане женщины и см. фотоотчет №4 образ большей силы). В первом случае я спросила у клиентки, готова ли она продолжать, и услышала отрицательный ответ. Во втором – доверилась себе. Важно это было для меня потому, что я как коуч обычно очень нацелена на результат, и когда в сессиях случаются «находки», мне тяжело и больно останавливаться и не идти дальше. Но в обоих вышеперечисленных случаях я с уважением отнеслась к готовности клиента и доверилась процессу: раз сейчас так, значит так.

2. **Ирина**, всего проведено 14 сессий, 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов.

Запрос: У Ирины было два запроса на долгосрочную работу: 1) Разобраться с причиной долгов, которые берет супруг, а выплачивает она. 2) Поменять работу либо сформировать такие отношения с начальством и свое отношение к работе, чтобы текущее место работы снова приносило удовлетворение.

Описание ситуации:

Ирина, 40 лет, второй раз замужем, у нее четверо детей, где двоим младшим еще нет трех лет. Ирина работает на руководящей должности в одной и той же логистической компании уже 15 лет. С последними тремя детьми она не брала декретный отпуск, но продолжала выполнять свои обязанности в полном объеме либо бесплатно, либо за половину заработной платы. Обратилась за помощью, так как начальство потребовало ее выхода в офис на пятидневный рабочий день (до этого Ирина 3 дня в неделю работала из дома), что для клиентки крайне затруднительно: дорога до офиса в одну сторону занимает у нее 3 часа. Целью работы стояло либо решиться сменить работу, либо найти в себе смелость выйти на переговоры с руководством и отстаивать свои интересы.

Вторым запросом стояло разобраться, как ей лучше всего разрешить ситуацию, где муж набрал долги и не работал, а ей как поручителю приходилось их выплачивать (только начали работу по этому запросу).

Результаты клиента:

Большая часть коучинговой работы была проведена по первому запросу. Если в коучинг Ирина пришла с намерением «набраться смелости и поговорить с начальником, чтобы не выходить в офис на полную неделю, а продолжать приезжать только три раза в неделю», то **к концу сессий Ирина смогла провести переговоры с начальником таким образом, чтобы ездить в офис только раз в неделю, остальное время работать удаленно, и при этом не потерять в деньгах.**

Как использование метафоры и образов повлияло на результат:

Уже начиная с первой сессии с помощью работы с образами Ирина вышла на субличность, которая боялась отстаивать свои интересы, веря в свою полную беспомощность и то, что от нее ничего не зависит (см. фотоотчет №6, образ Терпилы). Через образ этой Терпилы клиентка смогла прожить одну из травматичных ситуаций в ее жизни и сопряженные с ней эмоции, которые заставили ее в эту самую беспомощность поверить.

Беспомощность проявилась и через сессию, где клиентке на вопрос «Что для тебя значит быть в долгах?» пришел образ бомжихи, которая терпела пьянствующего мужа и деградировала сама (см. фотоотчет №8). Вообще исследование двух состояний: усталости и беспомощности было основным в первых трех сессиях и выявило ограничивающее убеждение клиентки терпеть и подстраиваться под обстоятельства, так как, по ее мнению, она не в силах что-то изменить.

Возможно, именно то, что мы натыкались на эту установку из сессии в сессии и привело к тому, что у клиентки сформировался запрос, который не звучал ранее «Как поверить в себя». В работе с этим запросом ключевую роль сыграла метафора: я спросила клиентку, случалось ли так в ее жизни, что она верила в себя и совершала смелые поступки. Отсюда родился образ Ирины, которая однажды решила уйти с работы в никуда. Благодаря этому образу Ирина увидела и прочувствовала состояние уверенности в себе: фонтан энергии в области груди (см. фотоотчет №9). Дальше последовала работа на исследование образа себя уверенной через вопросы коуча (Можешь представить и описать ту Иру, которая приняла решение уйти с работы в никуда и не боялась? Что она сейчас чувствует? Как это, чувствовать свободу? Как ты это ощущаешь телесно? Откуда берется эта уверенность в себе?) и проживание состояния «как это быть фонтаном энергии».

В сессиях с Ириной я также дважды использовала прием, где посредством работы с образами ее одна более ресурсная субличность приходит на помощь менее ресурсной (см. фотоотчеты №6 и №9). Для того, чтобы это произошло, мы сначала проживали чувства и исследовали установки одной субличности, а потом – другой через вопросы:

- Можешь посмотреть на эту часть и дать ей образ?

- Что она сейчас чувствует? Почему она себя так чувствует? Что ты чувствуешь к этой фигуре? и т.д.

А потом я просила клиентку через образы представить взаимодействие этих двух субличностей, например, через вопрос «Что бы сказал та, что с фонтаном внутри, той, что без внутреннего стержня?»

Это проживание метафоры фонтана и помогло Ирине соединиться с энергией той части себя, которая верит в то, что справится, а потому решается на действия. Именно после этой сессии и случился переломный разговор клиентки с начальством.

Что я как коуч понимаю про работу с этим клиентом:

Я как коуч в работе с этой клиенткой испытывала неуверенность и неудовлетворение: несколько сессий подряд мы сталкивались с образом ее в качестве Беспомощной, от которой ничего не зависит, но как будто дальше этого ничего не шло. Видим образ, клиентка проживает негативные чувства, проговаривает травмирующую ее в прошлом ситуацию, вроде как каждый раз ей становится легче, но при этом установка не меняется, и сессии не разворачиваются во что-то ресурсное.

В этом неудовлетворении снова фонит моя излишняя сфокусированность на результате, которая торопит и требует все сразу. Конечно, когда Ирина пришла к образу себя смелой и прочувствовала силу-фонтан в груди, а после этого решила, наконец, поговорить с начальством, я, с одной стороны, выдохнула. А с другой – увидела, как важно доверять процессу и клиенту. Как важно не торопить и не торопиться, понимая, что боли нужно время на проживание, а готовность должна дозреть.

Недавно, спустя полгода после нашей работы Ирина снова пришла на сессию, и я узнала, что она решилась на большой шаг, о котором еще год назад, когда мы только начинали работать, она даже боялась думать: Ирина ушла с работы, где провела 15 лет своей жизни. И запрос, с которым она пришла в этот раз, - прожить еще раз это ощущение силы-фонтана, которое ослабло со временем, чтобы снова опереться на него и двигаться дальше. Для меня это возвращение и просьба – еще одно подтверждение того, какой эффект может производить метафора на клиента.

3. **Вероника**, всего проведено 18 сессий, 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов.

Запрос, с которым работали в период написания диплома: начать заявлять о себе как о фотографе.

Описание ситуации: Веронике 36 лет, она замужем, есть сын 5 лет. До рождения сына работала как маркетолог в крупной компании, потом ушла в декрет, на полгода выходила работать в компанию мужа, когда сыну было три года, но ей показалось, что она не справляется и уволилась. Этот опыт оказался травматичным, после него Вероника не могла решиться работать снова, плюс не понимала, в какой сфере реализовываться.

Наша работа с Вероникой началась за год до написания диплома. Первоначальный запрос был на то, чтобы прийти к ощущению себя женственной, после проработки этой темы вышли на страх проявления себя и поиск любимого дела. Любимое дело нашлось, Вероника из маркетолога переквалифицировалась в фотографа, начала реализовывать себя в этой сфере, но мы продолжили работать с темой неуверенности и страха проявления себя как в целом по жизни, так и в новой профессии.

Результаты для клиента: Коучинг с Вероникой продолжается, поэтому я проговорю промежуточные результаты. На настоящий момент **Вероника начала проводить платные фотосессии, вести социальную сеть, где выставляет свои работы (в начале работы она и думать про это не смела), сделала лендинг, стала говорить о себе как о фотографе, показывать свои работы в соцсетях, предлагать себя в качестве фотографа знакомым и их знакомым и получать платные заказы.**

Также Вероника научилась понимать и озвучивать свои желания, защищать свои границы, говорить «нет» и не чувствовать себя при этом виноватой, ценить и благодарить себя за то, что делает.

Как использование метафоры и образов повлияло на результат:

Вероника для меня самый важный клиент из всех шестерых в разрезе темы моей дипломной работы. Все потому, что когда Вероника пришла в коучинг, у нее совсем не было развито образное мышление: за год работы ей почти никогда не удавалось увидеть образы, даже если я ее об этом просила, и в своей речи она никогда не обращалась к метафорам. Также изначально Веронике с трудом удавалось распознавать свои чувства и понимать телесные ощущения.

Когда я решила, что включу сессии с Вероникой в дипломную работу, то предполагала, что на ее примере будет видно, как трудно прибегать к образам и метафорам в консультировании, когда клиент настолько левополушарный, системный и аналитический.

Но вышло все наоборот: если первая сессия с этим клиентом была построена по модели GROW, и в ней не было места ни одной метафоре и образу (см. фотоотчет №11), то уже на второй сессии (см. фотоотчет № 12), где мы с Вероникой работали над запросом «Как начать зарабатывать, чтобы не чувствовать себя «нахлебницей», образ неблагодарной «нахлебницы» появился уже в запросе, а затем одна за другой появились образы-метафоры Золушки и Мачехи, где Золушка все получала «просто так», а Мачеха злилась и обижалась на нее за это. Возникновению этих образов помогли вопросы: «Можешь дать образ этой неблагодарной?», «Кто обижается на Золушку?».

Вопрос: «Тебе кого-нибудь напоминает эта мачеха?» вывел клиентку на образ ее отца, который в тяжелые 90ые делал все, что мог, чтобы семья не ощущала бедности и обижался на тогда еще маленькую дочь за то, что она не ценит его усилия и принимает все как данность. Благодаря Золушке и Мачехе Вероника поняла, что до сих пор бессознательно чувствует себя виноватой за то, что должным образом не поблагодарила отца, а также то, что не умеет ценить и то, что делает она сама.

Работа с «Золушкой» стала поворотной в коучинге с этой клиенткой: Вероника была поражена тем, насколько эта сессия и ее результат с точки зрения прочувствования инсайтов отличалась от нашей предыдущей работы и стала охотно откликаться на мои просьбы «А можешь дать образ...» в последующих сессиях.

Также благодаря «Золушке» Вероникин запросом на третью сессию стало «Понять, почему я не ценю то, что я делаю». И здесь опять помогли образы сначала Вероники-маленькой девочки, а потом Вероники-студентки, переживающей трудную ситуацию, где она, по ее мнению, «не справилась» (см. фотоотчет №13).

Благодаря работе с этим образом Вероника смогла еще раз прожить ситуацию, мучившую ее последние 20 лет, и пересмотреть этот случай. Как результат на пятой сессии (см. фотоотчет №15) Веронике начала удаваться благодарность: она несколько раз очень естественно и ненавязчиво поблагодарила себя за то, что сделала в течение последней недели: действие, которое не давалось ей всего за две недели до этого.

Также мне хочется отметить сессию с Вероникой, где мы начали разбираться с ее отношением к деньгам (см. фотоотчет №14), и я впервые попросила дать образ не субличности, а образ самого отношения клиентки к деньгам (вопрос: «Можешь дать образ себя и денег?»), что более абстрактно и могло быть более сложным для клиентки. Тем не менее Вероника без видимых затруднений дала сразу два образа: Лошары с воздушным шариком, который трудно удержать в руках, и образ Кощея, чахнувшего над сундуком с золотом в подземелье. Благодаря этим красноречивым метафорам клиентка сама без труда выявила свои ограничивающие убеждения относительно денег. Цитата клиентки: «Вижу, что есть страх, что деньги исчезнут. И что вообще деньги – это ненадежная история, сегодня есть, а завтра улетели или кто-то забрал. И что если их пытаться сберечь, то нужно тратить очень много сил, и либо это будет бесполезно, и ты опозоришься, либо ты будешь в одиночестве, да еще уставший и злой».

Еще одна красноречивая метафора в образе злой вахтерши, следящей за выполнением правил, (см. фотоотчет №15) помогла Веронике прожить трансформацию и снизить давление на себя за отклонение от правил, шаблонов и стандартов.

Что я как коуч понимаю про работу с этим клиентом:

Для меня как коуча работа с Вероникой была, возможно, самой важной. Я начала работать с Вероникой за год до написания диплома. Вероника всегда была очень рациональной, ей крайне сложно давались вопросы даже про ее чувства и ощущения в теле. Иногда я просила ее дать образы, но эта просьба почти никогда не приводила к успеху: Вероника долго молчала, хмурилась, а потом говорила, что не может.

Я очень расстраивалась, так как мне казалось, что работа на уровне ума не приносит таких осознаний, как могла бы принести работа с образами. Спустя полгода нашей работы даже был момент, когда я хотела отказаться от продолжения сессий из-за того, что не понимала, что я могу дать Веронике. К счастью, как раз тогда Вероника вдруг поделилась, насколько за полгода сессий она стала по-другому себя видеть, ощущать и отслеживать. Эти результаты вдохновили меня продолжать, а для себя решила, что есть люди с плохо развитым образным мышлением, и это как данность, которую нужно принимать, но с которой ничего нельзя сделать.

То, что во время работы над дипломной работой Вероника вдруг с легкостью стала рождать образы, а, главное, с радостью в них идти, дало мне веру в то, что работа над собой (я предполагаю, что, в первую очередь, над осознанием своих чувств и уменьшением страхов) развивает образное мышление. Это согласуется с тезисами Уфимцева о том, что метафора является результатом работы правого полушария, связанного с чувствами. В рамках этой дипломной работы я не могу доказать эту гипотезу из-за нерепрезентативности выборки, но она мне открывает новые горизонты в консультировании.

И, конечно, работа с Вероникой в очередной раз показала мне, как важно верить в клиента и продолжать идти, понимая, что у каждого человека свой темп, свой опыт, свои проживания, и что все, что вы делаете, накапливается и приводит к нужному клиенту (а не коучу!) результату.

4. **Полина**, всего проведено 5 сессий, все 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов.

Запрос: понять, какая я настоящая, и чего я хочу.

Описание ситуации: Полине 38 лет, она музыкант по первому образованию и юрист по второму. Замужем, двое детей. На момент начала нашей работы в коучинге Полина два года как ушла с должности юриста, вернулась сначала в музыку, потом попробовала себя в роли специалиста по продажам, сменила четыре работы, но так и не почувствовала удовлетворение от новых профессий.

Результаты для клиента: Полинин «большой» запрос был про понимание себя настоящей, но когда мы стали сужать запрос, вышли на то, что, с одной стороны, Полина чувствует в себе много энергии и не меньше гнева, который она подавляет. В то же время Полина боится сказать «нет» коллегам по работе, клиентам и родителям, а также боится как-то не оправдать их ожидания, поэтому делает то, что хотят от нее другие и не знает, чего же хочется ей самой.

В результате пяти сессий Полина стала отказывать клиентам и родителям, если они просили ее о чем-то, что шло в разрез с желаниями Полины. В результате этого гнев, который Полина постоянно испытывала внутри себя и который регулярно выливался на ее мужа и детей, уменьшился. Также **Полина поменяла работу, где при увольнении смогла отстоять выплату заработанных ею бонусов, которые начальство решило не выплачивать.**

Как использование метафоры и образов повлияло на результат:

Работа началась с запроса вернуть себе право быть неудобной (см. фотоотчет №16), где почти сразу появились образы девочки, «которая напортачила и боится возвращаться домой», а потом дошкольницы, идущей в детский сад в резиновых сапогах, короне и с кобурой. Этот образ был маркирован как «ненормальная, которая позорит семью», бессознательное убеждение, которое до этого момента сопровождало Полину всю ее жизнь и которое заставляло ее быть «хорошей

угожей девочкой». В этой же сессии через визуализацию клиентка прожила эмоции себя маленькой в момент агрессии папы, а также неожиданно поняла, что «папа тоже был таким же ненормальным» и, чтобы Полина не испытывала такую же боль как он, старался уберечь от этого дочь через крики и запреты.

В этой сессии Полина «забрала домой» напуганную папой двухлетку-Полю, а также папиного внутреннего ребенка, и на протяжении всего коучингового процесса между сессиями из собственного внутреннего импульса возвращалась к этой девочке: возила ее с собой в машине, брала на работу, держала на коленях. Таким образом запустился процесс исцеления внутреннего ребенка клиентки, по крайней мере в части «ненормальной».

Образы и метафоры помогали в работе с Полиной и дальше: Серая тучка превратилась в Мать в трауре и показала Полине бессознательное убеждение «боюсь причинить боль родителям, если последую за своей мечтой» (см. фотоотчет №17). В этой же сессии Полина увидела «светящийся столб уверенности» в ресурсной версии себя и как телесно, так и эмоционально прожила состояние уверенности (здесь помогли такие вопросы как: можешь подробнее рассказать про уверенность, какая она? Можешь стать сейчас этим столбом и рассказать, как это быть им?). После этой сессии Полина начала отказывать родителям в просьбах, которые не хотела выполнять.

Очень важным оказался образ Проститутки. В первый раз эта метафора промелькнула в третьей сессии (см. фотоотчет №18), но не получила там развития. Следующая же сессия (см. фотоотчет №19) вся была построена на работе с внутренним подростком Полины, проживании и принятии травмирующей ситуации из подросткового периода, которая развернулась из метафоры про Проститутку. На мой взгляд, это была одна из ключевых сессий, которая позволила Полине банально выговориться и облегчить душу от того, что она больше 20 лет скрывала от всех, а также принять теневую часть себя.

Результатом стала последняя сессия, где Полина метафорично подвела итог нашей работы: «Я сейчас очень ощущаю эту поговорку, что путь в 1000 миль начинается с первого шага. У меня такое ощущение, что я сделала свой первый шаг, и мне хочется идти. Причем я готова и на колючки, и на горячо, и на стекло, главное- идти и чувствовать себя, какая я во всем этом. Какая я, когда радостно, какая – когда больно. Я всегда неслась и хотела сразу результат. Убежать, перескочить. А сейчас хочу ничего не пропускать, а идти сколько нужно, узнавая себя».

Несмотря на то, что сессии были результативны, Полина приняла решение прекратить коучинг. Она объяснила это тем, что получила тот эффект, который хотела. У меня здесь есть предположение, что клиентка не пошла дальше, так как на предпоследней сессии мы вышли с ней на открытие того, что она, с одной стороны, больше не хочет жить со своим мужем, а с другой – очень боится развода. Это открытие очень испугало клиентку в момент сессии. Возможно, поэтому она и решила остановиться, но это моя гипотеза.

Что я как коуч понимаю про работу с этим клиентом:

Для меня как для коуча работа с Полиной была:

- 1) С одной стороны, относительно легкой и приятной. Полина была открыта, откровенна, с готовностью шла в работу, легко отзывалась на просьбы дать образ, без труда погружалась в описание его деталей и проживание, поэтому мне приходилось лишь следовать за ней. Также я телесно хорошо присоединялась к Полине и через свое тело проживала те эмоции, что чувствовала она (спрашивая у нее и проверяя, что я не ошибаюсь). Из этого я понимала, где остановиться, а куда идти дальше.
- 2) С другой стороны, я все время испытывала напряжение, так как Полину уносило мыслью в разные стороны: воспоминания, размышления, и было важно не терять из фокуса цель и разворачивать процесс в сторону цели.

Также эта работа была для меня американскими горками в плане переживаемых мною то радости: Полина заходила в травмы, проживала застарелые эмоции, и это давало результат в том, что менялось ее ощущение себя и иначе начали строиться коммуникации с близкими, то чувством неудовлетворения: имея запрос «хочу понять, чего же я хочу» Полина так и не решилась пойти развивать образ себя летящей и скоростной,

прикоснулась к нему и закрыла эту тему.

Спустя полгода мы пересеклись с Полиной на одной из групповых работ, которую я вела. Я узнала, что Полина нашла новую работу в сфере юриспруденции, но что ей до сих пор страшно решиться на исполнение своей мечты. Мне одновременно грустно, но в то же время для меня это хорошая практика для того, чтобы научиться уважать разную степень готовности клиента к изменениям.

5. **Екатерина**, всего проведено 6 сессий, 5 вошли в дипломную работу в виде отчетов.

Запрос: хочу сменить профессию, но не пойму на что. Хочу понять, куда двигаться дальше.

Описание ситуации: Екатерине 44 года, замужем, двое детей, преподаватель русского языка в одном из ВУЗов. Последние несколько лет испытывает сильное неудовлетворение от жизни во всех ее сферах, которое только нарастает с течением времени. Так как на работе Екатерина проводит большую часть времени, она решила попробовать сменить профессию, чтобы в этой сфере наступило удовлетворение, и это придало бы ей силы разбираться с бытом, семейными вопросами и воспитанием детей. Сложность заключалась в том, что Екатерина с детства мечтала о профессии учителя и до сих пор не мыслит себя ни в какой другой области.

Результаты для клиента: в результате сессий Екатерина поняла, что она не только не хочет менять любимую до сих пор профессию учителя, о которой мечтала с детства, но смена профессии может усугубить состояние стресса и неудовлетворенности, в котором находилась клиентка. **Вместо того, чтобы менять работу, Екатерина нашла наставника в своей профессии, начала у него обучаться, и это дало ей уверенности в себе, новых сил и вдохновения не только на работе, но и дома.** Также Екатерина поняла причину своего тотального неудовлетворения во всех сферах жизни: сложность сделать любой выбор из-за страха ошибиться и быть виноватой для себя и других.

Как использование метафоры и образов повлияло на результат:

В данной работе почти не использовались ни работа с метафорой, ни работа с образом. Метафора встретилась всего два раза, и оба раза это были мои объяснения того, что происходит, в виде притчи или просто иллюстрации (см. фотоотчеты №21 и №22).

Еще один раз благодаря моему вопросу «Можешь посмотреть, кто в тебе сидит и говорит, что надо менять?» у клиентки родился образ упрямого набычившегося ребенка (см. фотоотчет №24). Екатерина сама поработала с этим образом между сессиями и увидела, что продолжает настаивать на смене профессии из-за сильной усталости и отсюда неготовности работать с истинной причиной неудовлетворения жизнью.

Что я как коуч понимаю про работу с этим клиентом:

Для меня как коуча работа с Екатериной выглядит как неудачная с моей стороны: все пять сессий, так выходило, что я упорно игнорировала страх и усталость клиентки, которые регулярно проскальзывали в ее репликах и вела в работу с причиной ее стресса. Увы, заметила я это только при анализе фотоотчетов. Мне кажется, я недостаточно проработала понятия ответственности коуча и все еще излишне ориентирована на результат его работы с клиентом (то, как я видела, что является результатом), отсюда мое упущение. С одной стороны, я отнесла это к терапевту, с другой – уже эти пять сессий стали для меня настолько показательными и болезненными, что я пересмотрела критерии того, что считаю результатом работы с клиентом. Также я увидела, что, игнорируя страх и усталость клиентки, я оказывала незримое давление и пыталась вести клиента туда, куда сама считала нужным.

Я знаю, что у Екатерины хорошо развито образное мышление, однако, в наших сессиях это не проявилось. Не могу сказать, что меня расстраивает сам факт отсутствия метафор, так как метафора в коучинге не является для меня самоцелью. Но я грущу из-за того, что в этой работе не удалось зайти с клиенткой за пределы рациона. Предполагаю, что метафор и образов не было из-за усталости клиентки, недостаточности ее ресурса работать более глубоко, из-за чего все сессии проходили исключительно на когнитивном уровне. Для себя делаю вывод, что мне как коучу важно

в первую очередь понимать состояние клиента, и, если у него нет ресурса, предлагать ему, в первую очередь, сначала наращивать ресурс, через сессии в том числе.

Спустя полгода мы встретились с Екатериной, она рассказала, что наши коуч сессии оказались ей очень полезны: она осознала, что ей не нужно менять профессию и стала искать, что нужно сделать, чтобы ее состояние изменилось. Так в жизнь Екатерины пришел наставник в ее профессии, новые знакомства в профессиональной среде, новые знания и вдохновение продолжать. В результате состояние безнадежности и отчаяния, в котором пребывала клиентка во время нашей работы, отступило.

Для меня как коуча это тоже урок: даже если мне кажется, что сессии прошли безрезультатно, результат все же может быть.

6. **Варвара**, всего проведено 5 сессий, 3 вошли в дипломную работу в виде отчетов.

Запрос: повысить свой авторитет как руководителя в глазах подчиненных и научиться делегировать обязанности своим сотрудникам так, чтобы они их выполняли.

Описание ситуации: Варвара – корпоративный клиент, пришла в коучинг по собственной инициативе, поддержанной ее руководителем. Варваре 42 года, она работает в НКО, полгода назад была повышена на должность руководителя отдела фандрайзинга, но на момент начала работы не ощущала себя полноценным руководителем, так как:

- 1) ее подчиненные по привычке за указаниями ходили к бывшему руководителю, непосредственному начальнику Варвары, который по-прежнему неформально курирует отдел.
- 2) Варвара выстроила такие отношения в команде, когда подчиненные могли отказываться выполнять какие-то свои задачи из-за неумения или нежелания, и Варвара не находила в себе решимости настаивать на их выполнении и либо делала сама, либо просто бросала.
- 3) Варвара стала для своей команды психологом и жилеткой, в которую можно было плакаться, жаловаться, и обижаться, если Варвара как руководитель начинала требовать выполнения задач.

Результат клиента: присвоила себе право управлять командой. Стала иначе взаимодействовать с командой, убрав лишние эмоции и добавив ожидания и требования. **Поменяла структуру своего отдела. Была добавлена в топ-команду компании. Почти в два раза перевыполнила финансовый результат отдела за декабрь-январь 2023.**

Как использование метафоры и образов повлияло на результат:

В работе с Варварой метафора и образы сыграли главную роль. Уже в первую сессию (см. фотоотчет №31) Варя увидела, что либо играет роль «эмпатичной Варечки, которая стоит горой за свою команду», либо тирана-Венума из мультика, который включает жесткость и требует. При этом совмещать эмпатию по отношению к подчиненным, но при этом обозначать правила и границы Варвара не умеет. Ей стало понятно, что ее переход из одной роли в другую происходит непредсказуемо для ее сотрудников, вызывает у них непонимание и обиду.

Благодаря вопросу «Если представить себе руководителя, который является авторитетом для своих подчиненных, каким ты его видишь?» клиентка увидела «дядьку с усами в сером костюме». Любопытно, что этот образ сначала вызвал удивление и сопротивление у клиентки, потому что персонаж оказался в возрасте и достаточно авторитарным на первый взгляд. Особенно Варваре не понравились его усы. Но чем больше Варя узнавала этого «дядьку», тем большей симпатией проникалась к нему и его мудрости как руководителя. Уже в конце первой сессии усы тоже стали симпатичны, а на третьей сессии клиентка называла этот образ «любимый мужчина».

К этому образу мы возвращались все последующие сессии, так как именно через него Варвара получала ответы на свои вопросы, как совмещать две роли: того, кто слушает и понимает и того, кто требует. Именно этот образ помог преодолеть панику и стресс, которые случились у клиентки на второй сессии (смотри фотоотчет №32). К этому образу клиентка стала обращаться в

перерыве между сессиями, чтобы ощутить нужно состояние или понять, как действовать в той или иной ситуации. С этой точки зрения работа с этой клиенткой является хорошей иллюстрацией того, как один раз удачно найденный образ может стать ресурсным для клиента на длительный период времени.

Как работа с этим клиентом повлияла на меня как на коуча:

Для меня как коуча эта работа была в большую радость, так как Варвара оказалась эмоционально, тонко чувствующей, ей не нужно было объяснять, что и зачем мы делаем, она шла на доверии и легко рождала образы, когда я ее об этом просила. Также очень облегчало работу то, что у Вари оказался хороший контакт с образом авторитетного начальника - «дядьки с усами». Уже на первой сессии «дядька» давал Варваре советы, которые она охотно принимала, его образ сопровождал клиентку между сессиями и без натуги приходил в последующих сессиях там, где это было необходимо.

Эта работа была мне важна еще и потому, что я обычно иду с клиентами в травмы прошлого, а в этот раз удалось работать без захода в прошлое, но при этом выполняя поставленные цели. Это для меня «расширение репертуара», хочу научиться это масштабировать.

Таблица №1. Сводная таблица результатов практической работы:

Имя клиента	Количество сессий, представленных в фотоотчетах	Суммарное количество образов и метафор, встреченных в этих сессиях	Кто инициировал рождение метафоры или образа в сессии	Функции, которую выполняли встреченные метафоры и образы	Что дала метафора в работе с этим клиентом	Результаты клиента за несколько или одну сессию
Мария	5	20	Кроме одного раза все время клиент	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая, игровая	Метафора помогла увидеть, что для клиентки в настоящий момент отношения – это развлечение и чувственное удовольствие, и партнер выступает как объект, который это удовольствие дарит. При этом идти в глубокие отношения, где партнер видится таким же человеком со своими желаниями и потребностями, для клиентки страшно.	Почувствовала потребность в близости, осознала каких отношений действительно хочет, появилось внутреннее ощущение себя Взрослой женщиной, встретила и получила два приглашения на свидания от мужчин качественно другого типа, чем встречалась до этого.
Ирина	5	15	То коуч, то клиент, примерно 50 на 50%.	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая	Метафора помогла выявить тень субличности клиентки «я слабая, от меня ничего не зависит», а также дала возможность прожить другую, ресурсную субличность, которая верит, что у нее все получится и действует.	Целью было получить согласие начальника приехать в офис не больше 3х раз в неделю, смогла провести переговоры с начальником так, чтобы ездить в офис только раз в неделю, остальное время работать удаленно, и при этом не потерять в деньгах.

Вероника	5	12	В основном, инициатива коуча	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая, объяснительная.	С помощью метафоры клиентка смогла в нескольких образах увидеть своего внутреннего критика и понять его убеждения, а также выявить ограничивающие установки, касающиеся денег и мешающие ей зарабатывать.	Вероника научилась понимать и озвучивать свои желания, защищать свои границы, говорить «нет» и не чувствовать себя при этом виноватой, ценить и благодарить себя за то, что делает, заявлять о себе как о фотографe и начала получать платные заказы.
Полина	5	21	То коуч, то клиент, примерно 50 на 50%.	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая, объяснительная.	С помощью образов Полина смогла увидеть своих травмированных ребенка и подростка и прожить эти травмирующие ситуации. Также с помощью метафоры клиентка смогла увидеть ту свою субличность, которая нашла себя и поняла, чего она хочет на самом деле.	Полина стала говорить «нет», если ее просили о чем-то, что шло в разрез ее с желаниями. Из этого уменьшился переполнявший ее гнев, выливавшийся на близких. Полина поменяла работу, где при увольнении смогла отстоять выплату заработанных ею бонусов, которые начальство решило не выплачивать.
Екатерина	5	3	Коуч	Диагностирующая, объяснительная.	В работе с этим клиентом метафора не сыграла какой-то значимой роли, определившей результат.	Екатерина поняла, что не хочет менять любимую до сих пор профессию учителя, и увидела причину стресса и неудовлетворенности, в котором она находилась.
Варвара	3	5	Коуч	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая.	Через метафору Варвара смогла выявить и соединиться с той частью себя, которая воплощает такого авторитетного мудрого руководителя, каким Варвара хочет стать.	Варвара присвоила себе право управлять командой. Стала иначе взаимодействовать с командой, убрав лишние эмоции и добавив ожидания и требования. Поменяла структуру своего отдела. Была добавлена в топ-команду компании. Почти в два раза перевыполнила финансовый результат отдела за декабрь-январь 2023.

Марина	2	3	Коуч	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая.	Через метафору была выявлена до этого казавшаяся непонятной мотивация клиентки работать из отпуска.	Выявила ограничивающее убеждение между деньгами и страхом насилия. Поняла, почему отвечает начальнице во время отпуска и наметила другую тактику действий.
Светлана	1	2	Коуч	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая, игровая.	Метафора позволила увидеть, что причиной ухода клиентов стала усталость, которую клиентка на сознательном уровне не ощущала.	Поняла, почему уходят клиенты, и приняла решение два часа в неделю давать себе время на ничегонеделание.
Людмила	1	3	Первую в запросе клиент, дальше – коуч	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая.	С помощью метафоры Людмила прожила две свои субличности: гневливую и ту, которая блокирует этот гнев, чтобы не испортить отношения.	Увидела в себе сдерживаемый гнев против мамы.
Влада	1	5	Коуч	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая.	Через метафору клиентка смогла 1) увидеть ту свою часть, что суетиться и делает что-то ради просто делания, 2) отпустить это состояние и присвоить другое: той части себя, что сосредоточена на чем-то одном.	Прожила и присвоила себе состояние той, что делает только одно дело в моменте.
Агния	1	3	Коуч	Эмоциональная, диагностирующая, трансформирующая.	Метафора помогла клиентке увидеть своего внутреннего подростка, который столкнулся с насмешками в школе и прожить эту травму.	Прожила и присвоила себе состояние уверенности на совещаниях с руководством.
Всего:	34	92				

Все выводы о работе с метафорой и образами я сделаю чуть позже, в разделе «Выводы и рекомендации к практической части», сейчас отмечу только несколько моментов.

Когда я свела результаты всех сессий в одну таблицу, то очень удивилась тому, как оказывается много метафор и образов было использовано, и также сильно вдохновилась продолжать работать с ними. Конечно, отдельные сессии я намеренно подбирала так, чтобы в них были метафоры, но, если говорить про тех пять клиентов, с которыми проводилась основная работа, я никак не форсировала употребление метафор.

Мое удивление количеству метафор рождает естественный вопрос: **как клиент эти метафоры создает?**

Из проведенных сессий я увидела следующее:

- 1) Клиент хочет лучше донести свою мысль и ищет, с чем можно сравнивать то, что он чувствует или то, что происходит в его жизни. Говоря словами Романа Уфимцева, он словно ищет какое-то наглядное, доступное для понимания явление (предмет, понятие), имеющее общий гештальт с тем, что клиент описывает. Например, в фотоотчете № 3 отношения описываются как пыльный мешок, а в фотоотчете № 14 страх потерять деньги передается через образ Кощея, чахнувшего над сундуком с сокровищами.

- 2) Клиент рождает метафору из телесных переживаний. Это может быть как исследование какой-то физической боли или недомогания, как в примере с Агнией (см. фотоотчет №34), когда мы с ней искали причину боли в спине, так и исследование какого-то ощущения, не вытекающего напрямую из запроса. Например, Марина пришла с запросом, как, находясь в отпуске, не вовлекаться в переписку с непосредственным руководителем (см. фотоотчет №27). Описывая свои чувства, Марина упомянула «клокочущий клубок в груди», за который я ухватилась и начала задавать туда вопросы. Спустя короткое время «клубок» превратился в детский мячик-попрыгунчик, целью которого было развлечься, в том числе через препирательства с руководителем, с которым у Марины был конфликт.

Еще один пример работы с телесной метафорой я описала в отчете про сессию с Людмилой (см. фотоотчет №30), где я работала в технике психодрамы. Людмила пришла с запросом на странную пустоту, которую она ощущает в груди, и которая не дает ей жить деятельно, но ввергает в апатию. В качестве образа пустоты Людмила назвала резину, исследуя которую, мы вышли на сдерживаемый Людмилой гнев в отношении ее мамы.

- 3) Клиент подхватывает метафору коуча. Пример - сессия с Владой (см. фотоотчет №29), когда я совершенно спонтанно, совсем не преследуя цель ввести метафору в сессию, сравнила два состояния клиентки: состояние спонтанной девочки, находящейся в доверии к миру, и привычное состояние той, что все время действует часто просто ради самого действия, с платьями, которые можно переодевать. Совершенно неожиданно Влада подхватила эту метафору, начала ее развивать и, в конечном итоге, вся сессия прошла в работе с этой метафорой.

Признаюсь, мне как коучу было неловко, ведь я повлияла на процесс своим образом, ненамеренно, но направила сессию по определенному руслу. С другой же стороны, я вижу это рассуждение довольно философским, ведь коуч в любом случае так или иначе влияет на сессию, иначе клиент не пришел бы в коучинг, а разбирался со своим запросом самостоятельно. Кроме того, подхватить мою метафору было исключительной инициативой клиента, и вся последующая рефлексия была его личной.

- 4) Клиент рождает метафору просьбе коуча. Чаще всего это происходит через вопрос/просьбу а-ля: «На что это было бы похоже, если дать этому образ?» Примеры, как клиент рождает метафору таким способом, можно увидеть в большинстве фотоотчетов, приложенных к этой работе.

- 5) Клиент опирается на подручный материал, например, метафорические карты и через это создает свою метафору. В фотоотчетах я показала пример использования метафорической карты в одной из сессий с Марией (см. фотоотчет №2) и работу со Светланой в технике психодрама на столе (см. фотоотчет №28),

Я как коуч не очень люблю работать с метафорическими картами всю сессию, как будто они ограничивают, задают рамки, заставляют помнить про вопросы, которые «важно не забыть задать», вместо того чтобы следовать за тем процессом, что разворачивает клиент. Но я вижу использование метафорических карт как эффективный трамплин, от которого коучинговый процесс отталкивается, а затем разворачивается благодаря вопросам коуча уже без опоры на карту. Также важно отметить, что карты помогают работать с метафорой тем клиентам, у которых плохо развито образное мышление.

Также мне пока сложно работать в методе психодрамы, потому что как будто переход из одной роли в другую и особенно разговор между этими ролями ощущаются мной искусственными. Я словно не верю в него сама и, предполагая, передаю это неверие клиенту: мои сессии в методе психодрамы не ощущаются мной легкими, потоковыми. В то же время, почему-то, просто попросить клиента в уме представить себя то тем, то этим образом мне кажется абсолютно естественным, я делаю это легко и, за исключением нескольких моих клиентов, остальные идут в эту работу также легко. Для меня это наблюдение является очередным подтверждением, что коуч сам должен верить в то, что он делает.

2.3 Выводы и рекомендации по каждому этапу практической части

Свои выводы мне хочется начать с описания **эффектов, которые создает метафора у клиента:**

Я замечаю, что когда клиент использует метафору, он проживает ее как на вербальном, так и на невербальном уровне:

- у клиента меняется выражение лица. Оно может становиться строгим или, наоборот, расслабленным, умиротворенным, светящимся. Клиент может начать морщиться от отвращения или улыбаться от удовольствия.
- меняется интонация и речь: в зависимости от того, какой образ проживает клиент, он может начать говорить резко, отрывисто, строго, командно. Либо, наоборот, - мягко, плавно, певуче.
- меняется положение тела: он может собраться, выпрямиться, быть натянутым как струна. Может, наоборот, опустить плечи и голову, ссутулиться, обмякнуть.
- меняется жестикуляция: когда клиент проживает образ полный энергии, у него часто начинают активно двигаться как конечности, так и туловище.
- у клиента могут возникать внутренние телесные ощущения: например, сдавливания, тяжести, бессилия в руках или ногах, боли в какой-то части тела, если клиент проживает образ, связанный с чем-то негативным (см. фотоотчет №1, образ женщины в тумане). Когда же клиент проживает что-то позитивное, он часто говорит про ощущения легкости и наполненности, пузырьков и мурашек (см. фотоотчет №9, образ фонтана в груди).
- также, проживая тот или иной образ, клиент говорит об эмоциях, которые свойственны этому образу,
- об убеждениях этого образа
- и о действиях, которые этому образу свойственны.

Из этого я делаю вывод, что метафора работает сразу на нескольких уровнях, собирая телесное, эмоциональное и смысловое в одно целостное.

Приведу пример этого целостного проживания так, как я его вижу, на примере сессии про «усатого дядьку» (см. фотоотчет №31), где Варвара исследовала образ авторитарного руководителя. На вопрос «Почему он не берет на себя выполнение обязанностей своих сотрудников?» Варвара ответила: «Ну, потому что это не его обязанности. Потому что это обязанности сотрудников, они получают за это деньги, это их компетенция. *(ненадолго задумалась)* Блин, это гениально! *(засмеялась)*» Если критически посмотреть на эту фразу, то с точки зрения логики восклицание «Это гениально!» выглядит странно. Я уверена, что и до начала сессии для Вари не было новостью, что сотрудники сами должны выполнять свои обязанности, потому что именно за это им платят. Она уже знала это на когнитивном уровне, мало того, озвучивала в запросе на коучинг. Что же такое произошло, что заставило клиентку восхититься банальным утверждением?

Я предполагаю, причина как раз в том, что Варвара ухватила «гештальт», выражаясь словами Романа Уфимцева. Она ощутила и присвоила себе прочувствованное знание, а не информацию о том, что сотрудникам платят за выполнение своих обязанностей, и именно поэтому они должны их выполнять. И после того, как она это ощутила, не понадобилось ни объяснений, ни доказательств. Присвоение знания произошло от силы за минуту времени и случилось это благодаря тому, что Варвара соединилась со своей субличностью-руководителем в виде «дядьки с усами» и считала, прочувствовала его состояние и внутренние убеждения.

То же самое происходило и в остальных сессиях, которые я упоминала: Мария через крохотный листок, пробивающийся сквозь асфальт почувствовала одновременный страх отвержения и желание быть принятой чем-то большим, чем есть она сама, и поняла, что не умеет принимать безусловную любовь и не верит в то, что ее можно любить. Вероника за 5-10 минут

сессии, увидев Лошару и Кощея, поняла, в чем ее сложность в отношении к деньгам. Ирина и Полина, несмотря на понимание того, как важно быть уверенной в себе, не знали, как ощущать это на деле. Но через ресурсные образы обе увидели и прочувствовали: одна - разноцветный фонтан энергии в груди, вторая – светящийся столб уверенности и тоже в груди. После этого переживания обе клиентки смогли совершить те поступки, на которые не решались до этого: говорить «нет» и отстаивать свои права.

Еще один эффект, который не всегда, но может создавать метафора у клиента - пролонгированное действие. Это значит, что клиент может неоднократно возвращаться к образу, вновь и вновь проживая и присваивая себе его состояние. Пример этого можно увидеть в сессиях с Варварой, которая на протяжении всей нашей работы при необходимости обращалась к образу «дядьки с усами», или пример Ирины, которая спустя полгода после окончания нашей работы пришла на сессию «обновить ощущения фонтана силы в груди, так как он стал терять свою былую силу».

Объяснение всем этим эффектам, на мой взгляд, заключается в том, что метафора есть гештальт, то есть нечто целостное, включающее в себя как когнитивный, так и эмоциональный пласты, именно потому метафора работает не только на уровне ума, но и на уровне чувств и тела, ведь тело неразрывно связано с нашими эмоциями.

Эффекты, которые создает метафора у меня как коуча:

Я не уверена, что эти эффекты присутствуют у других коучей, но когда я работаю с метафорой и образами, я

- испытываю радость. Даже если образ непростой, тяжелый, несет в себе много боли, меня охватывают радость и интерес его исследовать и быть в этом полезной клиенту;
- испытываю телесные переживания, связанные с образом. Например, клиент описывает образ строгой учительницы в очках, и я ощущаю, как моя спина выпрямляется, а позвоночник вытягивается.
- чувствую эмоции, сопряженные с метафорой или образом: страх, грусть, радость, воодушевление. Иногда, когда клиент очень сдержан в проявлении эмоций, у меня рождается ощущение, что я проживаю эти эмоции за него. Не знаю, как к этому относиться, но так происходит.
- также, как и клиент, в работе с образом и метафорой я меняю интонацию, громкость голоса, темп речи. Хотя очень вероятно, что так проявляется мое присоединение к самому клиенту, а не напрямую к образу или метафоре.
- одновременно проживаю образ вместе с клиентом и в то же время нахожусь в наблюдателе, который оценивает, анализирует и держит в фокусе внимания не только себя, клиента и метафору, но и цель сессии.

Мне как коучу и клиенту сложно работать с метафорой и образами, если:

1. Клиент очень левополушарный, весь в уме, с трудом осознает свои чувства и телесные проявления.
2. У клиента нет опыта работы с метафорой или образами, и ему кажется странными уже сами вопросы коуча относительно образов. Пример: однажды клиентка, сессии с которой нет в фотоотчетах, увидела в образе куклу, но услышав мой вопрос «Что чувствует эта кукла?», гневно возмутилась в ответ: «Это же кукла, как она может чувствовать?!!»
3. У клиента есть какое-то ограничение, которое не дает ему в моменте идти дальше в образ. Пример: работа с Марией и высшей силой, с которой был соединен листок (см.

фотоотчет №4). Несмотря на сильно развитое образное мышление, Мария не смогла почувствовать себя высшей силой. Я не стала в сессии исследовать причину этого, но предполагаю, что здесь могло влиять выявленное в этой сессии неверие клиентки в безусловную любовь и принятие.

4. Клиент еще не готов соединиться с болью, которую несет этот образ: Мария не захотела подробнее исследовать фигуру в тумане (см. фотоотчет №1), почувствовав, что еще не готова к этому.

5. У клиента нет ресурса, сил работать с метафорой, так как, на мой взгляд, это более энергозатратно, чем когнитивный метод работы, ведь использование метафоры задействует не только ум, но и эмоции. Пример: все сессии с Екатериной.

Анализируя проведенные сессии, я увидела то общее, что использовала в работе с метафорой и образами с разными клиентами. Из этого у меня сложился **алгоритм работы с метафорой**, который можно использовать в коучинговой сессии:

1. Появление метафоры в сессии.
2. Непосредственно работа с метафорой или образом:
 - (a) Описание метафоры.
 - (b) Исследование/анализ запроса через метафору или образ.
 - (c) Прояснение отношения клиента к метафоре/образу.
 - (d) Трансформация выявленного(выявленных) убеждений, если необходимо.
 - (e) Заземление метафоры.
3. Подведение итогов.

Рассмотрю особенности каждого этапа по отдельности так, как им следую в работе я.

1. Появление метафоры в сессии. Я считаю, важно не «вводить» метафору или образ искусственно, просто чтобы они были. Метафора или образ просятся в сессию сами, либо напрямую из речи клиента, либо «показав свои ушки», как любят говорить в Институте Коучинга. Задача коуча – почувствовать уместность этого приема и подхватить то, что просится, отзеркалив слова клиента, если он уже сам использовал метафору, либо задав соответствующий вопрос. Я задаю такие вопросы:

- Если дать образ вашей злости/печали/грусти, чтобы это могло быть?
- Похоже на то, что в вас есть кто-то, кто... (у вас есть часть, которая...). Если бы вы могли ее увидеть, как бы вы ее описали?
- Как выглядит тот/та в вас, кто...?
- Дайте образ того, как вы представляете деньги/отношения/происходящее..?
- На что похоже то, о чем вы говорите? и так далее.

2. Исследование метафоры или образа, которое включает в себя следующие пункты:

- **Внешнее описание образа.** Я всегда прошу поподробнее описать внешний вид предмета или живого существа, которое видит (а также слышит или чувствует, что тоже возможно) клиент. Помимо внешнего описания я могу спросить, в каком месте находится образ, и попросить описать это пространство, расспрашиваю, что он делает, чем занимается

(как «по жизни», так и в текущем моменте), с кем и как взаимодействует. Я делаю это, с одной стороны, для того чтобы клиент сильнее соединился и, значит, почувствовал то, что он описывает, словил гештальт. С другой стороны, уже на этом этапе довольно общего описания могут случиться инсайты, связанные с запросом. Для меня этап описания - это отчасти та работа, которая, если она хорошо выполнена, помогает качественнее пройти через следующие пункты.

- **Исследование чувств** исследуемого объекта через такие вводные вопросы как: «Как он себя ощущает? Что она сейчас чувствует? Опиши состояние этого/этой...» и последующие проясняющие вопросы: «Почему он так себя чувствует? Что произошло?» В этом месте я, бывает, останавливаюсь и спрашиваю, как эмоция, которую чувствует исследуемый объект, ощущается в теле клиента, чтобы усилить ее чувствование и проживание. Например: «Что чувствует эта девушка из образа? Клиент отвечает: «Грусть». Я: «Как вы ощущаете эту грусть в теле?»»

- **Исследование убеждений** исследуемого объекта. Как я уже отметила, уже на этапе описания к клиенту могут прийти первые инсайты относительно запроса, с которым он пришел. Если же этого не случилось, на этапе исследования убеждений мы расспрашиваем позицию исследуемого образа в части запроса. Делать это можно через такие вводные вопросы как: «Что он думает по этому поводу? Как и почему он относится к тому, что происходит? Во что он верит? Что для него это значит?»»

- После исследования чувств и убеждений можно первый раз «заземлить» метафору или образ на реальную жизнь клиента и **выяснить его отношение к ней**: что для клиента значит этот образ, что он ему напоминает, чему он соответствует в его реальной жизни, как, на его взгляд, он может соотноситься с запросом и т.д. А затем спросить, что клиент чувствует в связи с этим, и что ему хочется с этим сделать.

Если клиент подробно описывает какую-то эмоцию или состояние объекта, например, отчаяние, беспомощность, грусть, можно задать вопрос, случается ли/случалось ли в последнее время, что клиент чувствовал то же самое в реальной жизни и если да, то при каких обстоятельствах. В этом месте у клиента может родиться инсайт или быть выявлено бессознательное ограничивающее убеждение (ОУ) (см. фотоотчет №8 с образом женщины-алкашки, которая не верит в то, что что-то может изменить в своей жизни).

Бывает, что работа останавливается в этом месте, если время сессии истекло или выявленного ОУ достаточно для целей сессии, или образ выполнил свою роль и дальше сессия идет через когнитивный аспект. Но можно продолжить работать с метафорой и дальше.

- Если необходимо, дальше можно продолжить **исследовать метафору или образ в поисках или ресурсного образа, или травмирующего события, из-за которого возникло ОУ**. Это можно сделать в том числе через вопрос «А он/она/оно всегда таким был/а/таким было?» (см. фотоотчет №15, где злая вахтерша предстала в облике молодой веселой уверенной в себе женщины, только пришедшей работать на завод) и дальше исследовать тот образ, который придет следующим. Это поможет увидеть объект в другом состоянии, а затем через вопрос а-ля: «Что такое с ним произошло, что он изменился?» увидеть травмирующее событие.

Если у клиента возникает сложность в том, чтобы увидеть «прошлого» того образа, который он исследует, можно предложить ему представить, что он просматривает фильм и в силах отмотать киноленту назад: эта метафора часто помогает моим клиентам преодолеть затруднение.

- В случае, если в образе появилась травмирующая ситуация, ее можно прожить через визуализацию (см. фотоотчеты №2, №5, №9, №13, №15, №17, №19).

- Если появился ресурсный образ, можно исследовать его, чтобы дать клиенту возможность при желании присвоить состояние и убеждения этого образа (см фотоотчет №10, №17, №31).

- Также можно **спросить у клиента, что ему хочется**, когда он видит то, что видит, и, если клиент предлагает что-то сделать с возникшим образом, дать ему прожить это в воображении (см. фотоотчет №29, где клиентка захотела оставить платье-суетливое состояние на скамейке, а карманы-дела закопать в качестве клада).
- Затем важно еще раз расспросить клиента о том, что он чувствует, что для него значит то, что он видит и проживает, что ему теперь хочется, а также **«заземлить» метафору или образ на реальную жизнь клиента**, расспросив как то, что он проживает метафорически, может повлиять на его будни и в чем это будет проявляться: например, клиентка с платьем сказала, что теперь будет браться только за одно дело и не переходить ко второму, пока не закончит первое.

3. Подведение итогов. На этом этапе я кратко резюмирую сессию, а клиент делится своим состоянием и тем, что забирает с собой. Здесь уже, как правило, нет непосредственной работы с метафорой и образом, но если метафора была «гвоздем программы» в конкретной сессии, чаще всего клиент о ней еще раз говорит.

Как я уже писала, в начале моих проб работы с метафорой и образами я задавала себе множество вопросов. Теперь у меня появились на них ответы, на часть из которых я уже ответила в представленном мной алгоритме и рекомендациях. Отвечая на остальные, скажу, что очень вероятно, что это временные ответы, и что по мере оттачивания моего мастерства они будут меняться, но сейчас они такие:

1. *Как вводит метафору и образ в сессию?* Смотри пункт первый алгоритма работы с метафорой и образом.
2. *Что делать, если у клиента не получается увидеть образ? Стоит ли ему задавать направляющие вопросы и если да, то до какой степени, и в какой момент отказаться от использования этого инструмента?*

Я действую следующим образом: если клиент не может ответить на мой вопрос и дать образ, пробую переформулировать мою просьбу иначе. Если и это не срабатывает, могу дать пример, что значит описать образ. Если это тоже не помогает, отказываюсь от этой идеи в конкретной сессии и пробую другие инструменты. При этом даже с очень логическими клиентами могу пробовать раз в несколько сессий еще раз пробовать использовать образы: как показал кейс Вероники, это может быть оправдано.

3. *Нужно ли и до какой степени помогать клиенту интерпретировать метафору и делиться своими гипотезами?*

Я стараюсь не интерпретировать и не делиться, чтобы не привнести свое. Однако, бывают ситуации, когда мне ощущается это важным и уместным, тогда я делюсь, обязательно проговорив, что это исключительно моя гипотеза и я могу ошибаться, но часто моя гипотеза продвигает клиента.

4. *Что делать, если образ возник, но не развивается дальше?*

Помогаю клиенту сделать выводы из того, что удалось увидеть (если удалось) и двигаюсь дальше через другие инструменты.

5. *Как быть, если возникают множественные образы? Нужно ли работать со всеми ними или от чего-то отказываться?*

Если образов возникает несколько, то я либо спрашиваю у клиента, куда интереснее пойти, либо ориентируюсь на невербальные признаки: см. фотоотчет №1 с Марией, где возникло сразу несколько образов, но выбран был тот, на который у Марии закружилась голова и возник туман.

3. ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Выводы лично про меня:

1. Я давно не писала таких длительных объемных исследований и с удивлением обнаружила, что за последние двадцать лет у меня изменился подход к организации самого процесса, что помогло мне писать дипломную работу с опережением срока с посильным для меня напряжением. Помогли в этом:

- выбор темы: я взяла ту тему, которая меня лично глубоко трогает, поэтому мне было искренне интересно, и это повышало мою мотивацию работать над дипломом;
- я прислушалась к рекомендациям старшекурсников начать работу заранее;
- я равномерно распределила все куски работы на 7 месяцев и без больших отклонений следовала им;
- и, наверное, самое главное – я все время фиксировала идеи, мысли, размышления по теме дипломной работы, которые приходили в самое разное время суток, в заметках в телефоне. Таким образом, когда пришло время непосредственного написания работы, у меня оказался большой, хотя и разрозненный документ, который оставалось переосмыслить, расширить и структурировать.

Для меня это важные наблюдения, потому что теперь я понимаю, как хочу работать над следующими исследованиями в своей профессиональной жизни.

2. Писать фотоотчеты было мучительно долго, но благодаря им я обнаружила, сколько еще я не умею и не знаю. Я увидела, что иначе понимала, что такое присоединение, осознала, насколько его качество определяет весь процесс и результат сессии. Начала замечать больше невербальных реакций, как клиента, так и своих. Стала отслеживать те свои интервенции, которые разворачивали процесс, и которые мешали ему разворачиваться. Конечно, мне еще предстоит долгий процесс оттачивания этого мастерства, но я рада, что стала видеть, куда дальше стремиться.

3. Я еще больше воодушевилась продолжать использовать метафоры и образы в своей консультационной практике. Чтобы этот процесс был результативным, я понимаю, что мне необходимо прежде всего расширяться самой, и уже через это я смогу помогать расширяться своим клиентам. Процесс своего «расширения» я вижу в следующем:

- продолжать учиться у Мастеров как в коучинге, так и в терапии.
- расширять свой кругозор, чтобы моя работа с метафорой и образами стала еще более плодотворной. И сейчас я не имею в виду изучение профессиональной литературы, об этом был пункт выше, но разбираться в религии, мифологии и философии, потому что образы клиентов зачастую архетипические, и важно уметь это видеть и правильно интерпретировать. Это огромный пласт работы с собой и своим кругозором, который мне еще предстоит.
- мне очень откликаются рекомендации Романа Уфимцева, который считает, что коучу следует развивать метафорическое мышление через управление вниманием (медитацию), физический труд, занятия творчеством, ремеслом и физкультурой.

Делая все это, я верю, можно будет научиться легко вводить метафоры в объяснения, образы будут рождаться и естественным образом предлагаться в сессиях, а мой глаз будет наметан на то, чтобы выхватить метафоры из речи клиента и помочь развить их.

Выводы и рекомендации по теме диплома:

Самый главный вывод, который я сделала: метафора и образы – универсальный инструмент, который может быть использован если не со всеми, то со многими клиентами при совершенно разнообразных запросах и в разных техниках.

Поделюсь теми **рекомендациями по работе с метафорой и образами**, которые родились у меня за время работы над дипломной работы, и которые я опробовала:

- замечать метафору в речи клиента, отзеркаливать ее, и, если клиент пойдет за ней, разворачивать процесс дальше.
- если как коуч хочешь прибегнуть к работе с образами, спросить у клиента, не против ли он, и, если нужно, пояснить, что это и как работает.
- если клиент сталкивается с просьбой дать образ в первый раз и находится в растерянности и затруднении, можно дать ему примеры образов, обязательно подчеркивая при этом, что «такой образ в подобной ситуации мог бы родиться у меня, а что рождается у вас?»
- не прибегать к работе с образами с клиентами, которые много в уме и которым это тяжело дается.
- не использовать в вопросах коуча слово метафора, но просить дать образ (кроме тех клиентов, кто хорошо знаком с этим термином и инструментом, как, например, моя клиентка Мария). Это может еще больше затруднять клиента.
- давая образ чувствам, не цепляться сразу за первое, а исследовать дальше и давать образ самому глубокому чувству: например, не просить дать образ гневу, а сначала через вопросы выяснить, чем вызван гнев, обнаружить за гневом обиду, а за обидой страх или беспомощность и только потом давать образ. Это может сократить время на поиск истинной причины проблемы клиента.
- исследовать образ как из позиции наблюдателя, так и предложив стать этим образом и почувствовать его изнутри, потому что полученная информация из разных позиций может существенно отличаться, дополняя друг друга.
- если работаешь в технике психодрамы, переключаться из одной роли в другую, меняя место в пространстве и используя обращение по имени (здесь не буду останавливаться подробно, но порекомендую почитать Я.Морено).
- помогать создавать взаимодействие между образами, где они могут задавать вопросы друг другу, получая ответы и поддержку (Варя и дядька с усами, фонтан и беспомощная Ирина в фотоотчетах № 31 и №9)
- если родилось несколько ключевых образов один за другим, полезно в конце сессии вернуться к ним и посмотреть, изменились ли они каким-то образом (см. фотоотчет №15, где после работы с молодой женщиной и проживанием ее опыта ошибки, вахтерша подобрела к людям). Естественная трансформация образа может свидетельствовать о том, что в подсознании клиента произошли изменения.
- давать время клиенту проживать как негативные, так и ресурсные состояния. Столько, сколько нужно. Если честно, мне кажется, что это самый важный момент в сессии, вся работа с образом и метафорой и организовывается ради него. Мне думается, что чем качественнее клиент проживет и присвоит себе желаемое состояние, тем эффективнее это скажется на всем коучинговом процессе.
- идти за клиентом, не навязывать своих решений: хочет оставить карманы от платья, пусть забирает.
- по итогам сессии можно давать домашнее задание (как, например, Полина несколько

недель возила свою двухлетнюю внутреннюю девочку с собой на машине на работу)

- обязательно «заземлять» метафору на реальность: «Как ты думаешь, а что это за сила? Как ты ее можешь назвать, если заземлять то, о чем мы говорим, на земной, житейский контекст?» (см. фотоотчет №4)
- вовремя остановиться, если формат не заходит клиенту;
- помнить, что помимо этого инструмента есть куча других и не заикливаться только на метафорах и образах, но работать разнообразно.

Анализируя себя в проведенных сессиях как коуча, я обнаружила, что:

- Я умею устанавливать доверительные отношения с клиентами, и для меня очень ценно, что в контакте со мной люди открываются, делятся больным, идут в тяжелое и сложное для них. При этом я понимаю, что это не тот навык, которому я научилась и которым умею управлять, это что-то другое, чью природу я не знаю и не понимаю. Возможно, это моя врожденная способность к эмпатии, а может быть, это результат моего искреннего интереса к любому человеку, который приходит ко мне на сессию.
- В сессии я умею чувствовать, что происходит со мной: с моим телом и эмоциями, и что происходит с клиентом. У меня получается отделять, где мое, а где я ловлю состояние клиента, и не быть захваченной состоянием клиента, а через свое тело и эмоции понимать, что с ним сейчас происходит.
- Даже переживая эмоции клиента, у меня получается держать фокус на цели, анализировать и структурировать то, что говорит клиент, разворачивать процесс, понимая при этом, что и зачем я делаю.
- За время работы над дипломом я осознала, что присоединение – это совсем не первые фразы и установление контакта. Это вся сессия в контакте! Мне казалось, что я всегда была в контакте, что это моя сильная сторона. Я увидела, что ошибалась, потому что множество невербальных проявлений просто проходило мимо моего внимания. И ради одного этого осознания стоило писать диплом.
- При всем при этом мне не удается убрать ожидания от того, какую пользу я должна принести в конце сессии и каким должен быть результат. Если я не вижу пользу и не ощущаю результата, я сильно переживаю, во всем виню себя и свой непрофессионализм. Это ожидание результата захватывает меня во время сессии, приносит напряжение и от него растерянность, мешающие вести сессию и уводящие от цели работы. Кроме того, это напряжение забирает у меня энергию в последующие дни, и иногда и недели как в работе с Екатериной: я размышляю о причинах неудачи и обвиняю себя до тех пор, пока ситуация не изменится, и у клиента не начнутся какие-то подвижки.
- Также я начала замечать, как слита с клиентом, как много говорю «мы»: «мы посмотрели, сделали, увидели», а не «Вы посмотрели, сделали, увидели». Рада, что заметила это, теперь стараюсь отслеживать и «переобуваться в воздухе», заменяя «мы» на «ты» в процессе произнесения фразы и напоминая себя, что клиент не мой ребенок, я не родитель, не спасатель, я всего лишь проводник, и у моего клиента достаточно силы, чтобы быть взрослым и решать свои задачи.
- И последнее, но важное: мне до сих пор сложно укладываться во время сессии и хочется еще что-то докрутить, досмотреть, выявить. Думаю, что это ушки предыдущих двух пунктов: моей нацеленности на результат и моего спасательства. Работаю над собой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я считаю, что за время своего исследования метафоры и написания дипломной работы я справилась с теми задачами, которые ставила перед собой.

Сейчас у меня есть уверенность, что коучинговый процесс – это выход за рамки рутинных задач, это творческая задача, поэтому и метафора, и образы здесь особенно актуальны. На мой взгляд, в основе каждой концепции, в том числе концепции о себе, лежит какая-то корневая метафора. Клиент может ее не осознавать и не формулировать, но она точно есть, и когда мы помогаем клиенту ее найти и осознать, мы расширяем его зону внимания и способствуем нахождению клиентом ответов на свои вопросы.

Если же клиент сам упомянул образ или метафору, он уже бессознательно знает гештальт того явления или предмета, о котором он говорит. Коучу нужно лишь помочь клиенту вытащить этот гештальт через состояние, прочувствование, и в случае, если это удалось, уже просто полученный инсайт может «перепрошить» бессознательное клиента в той части, где шла работа.

Я также верю, что, когда клиент меняет привычную корневую метафору на новую, он осуществляет концептуальный сдвиг, переходя на другой уровень осознанности, и как этот, так и все остальные вышеперечисленные пункты укрепляют мою приверженность использованию метафоры и образов в коучинге.

Еще один бонус, который несет регулярная работа с метафорой и образами - это умение соединяться со своими чувствами и развитие навыков творческого мышления, что позволяет, становиться Творцом своей жизни. Важно: бонус этот получают как клиент, так и коуч, как полноценные участники коучингового процесса.

Ну, и самое главное, - работа с метафорой проходит на всех уровнях: телесном, эмоциональном и когнитивном, поэтому использование метафоры в коучинге создает целостный эффект у клиента, что является отличительной чертой и просто необходимо в интегральном подходе.

Если вам, как и мне, по душе этот инструмент, я желаю вам его изучать, замечать как в своей речи, так и в речи окружающих, тренироваться рождать свои метафоры и, конечно, прибегать к использованию метафоры и образов в индивидуальном коучинге на благо вашим клиентам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гордон, Д. Терапевтические метафоры / Москва: Белый кролик, 1995. – 382 с.
2. Йенсен-Маар, З. Голографический коучинг / Москва: Т8 Издательские Технологии, 2017, - 179 с.
3. Кинслоу, Ф. Секрет мгновенного исцеления. Квантовая синхронизация здоровья / Москва: София, 2022, – 191 с.
4. Крайнюков, С.В. Психосемантический анализ метафор в психологическом консультировании/ С.В.Крайнюков, Ю.В.Горюнова, Консультативная психология и психотерапия 2021. Т. 29. № 1. С. 165—183.
5. Крость, Л. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии / Москва.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 128 с.
6. Кудринская, М. Метакоучинг. Исследование метафор клиента в коучинге. Практические инструменты и техники / Санкт-Петербург.: Ridero, 2022. — 198 с.
7. Лакофф, Дж. Метафоры, которыми мы живем / Д.Лакофф, М.Джонсон – Москва: ЛКИ, 2021. – 256 с.
8. Лейтц, Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено / Москва.: Когито Центр, 2007. — 430 с.
9. Миллс, Дж. Терапевтические метафоры для детей и "внутреннего ребенка" / Дж. Миллс, Р. Кроули – Москва: Независимая фирма "Класс", 2000. — 144 с.
10. Свирепо, О.А. Образ, символ, метафора в современной психотерапии / О.А.Свирепо, О.С.Туманова – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2017. – 270 с.
11. Стюарт, В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании / Москва: Независимая фирма «Класс», 1998, - 306 с.
12. Уфимцев, Р. Хвост ящерики. Метафизика метафоры / Москва: Татьянанин день, 2021, - 296 с.
13. Харченко, В.К. Функции метафоры / Москва: Либроком, 2016. – 100 с.
14. Янг, П. Метафоры и модели изменения / Москва: Эксмо, 2003, - 416 с.
15. Михалицина, И. «Метафоры в коучинге. Как найти путь к сердцу и разуму клиента» [Электронный ресурс] / И. Михалицина. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hC4KGISuh6s>