**Metafora w praktyce terapeutycznej w ujęciu Miltona Ericksona.**

**Streszczenie:** Artykuł jest przeglądem potencjalnych zastosowań opowiadań, bajek, anegdot czy metafor niewerbalnych w praktyce terapeutycznej. Skupia się głównie na podejściu do komunikatów metaforycznych w praktyce terapeutycznej Miltona Ericssona i jego uczniów, choć wykorzystane w artykule przykłady pochodzą z różnych źródeł.

**Słowa kluczowe:** metafora, bajka terapeutyczna, psychoterapia ericksonowska, Milton Erickson

**Metaphors in Milton Erickson psychotherapy**

**Abstract:** The following paper constitute the review of potential applications of stores, fairytales, anecdotes or nonverbal metaphors in therapeutical practice. The focus is on the approach to metaphoric communicates in the work of Milton Erickson and his followers but examples used come from different sources.

**Key words:** methaphor, therapeutical fairytales, Ericksonian psychotherapy, Milton Erickson

Celem artykułu jest przybliżenie sylwetki i dorobku terapeutycznego Miltona Ericksona, jednego z najbardziej znanych psychoterapeutów na świecie. Wg sondażu przeprowadzonego na początku XXI wieku przez *The Psychotherapy Networker* Erikson (za: Rossi i Rossi, 2008) jest on wymieniany w pierwszej dziesiątce najbardziej wpływowych terapeutów wszechczasów obok Rogersa, Becka, Junga, Satir, Yaloma i innych (por. Cook, Biyanova, Coyne 2009). W opracowaniu zostaną omówione przede wszystkim potencjalne zastosowania metafory i bajki ericksonowskiej w praktyce terapeutycznej wraz z przykładami konkretnych sytuacji, w których można i warto je wykorzystać.

**Krótko o M. H. Ericksonie**

Milton Hyland Erickson (1901-1980) był amerykańskim psychiatrą i psychologiem specjalizującym się w terapii rodzin i hipnozie klinicznej. Jego historia życia obfitowała w trudy i zmagania z własnymi słabościami co zaowocowało ważnymi wglądami, które legły u podstaw jego działań terapeutycznych (Zeig i Munion 2005). W dzieciństwie cierpiał z powodu arytmii serca, amuzji (rzadkie zaburzenie słuchu) i dysleksji w związku z czym rozwijał sie wolniej niż jego rówieśnicy. W wieku 17 lat zachorował na polio - doznał rozległego paraliżu, a jego stan był krytyczny. W najcięższym momencie choroby był w stanie poruszać jedynie gałkami ocznymi. Długimi tygodniami obserwował wtedy swoją rodzinę, w efekcie czego wyćwiczył niezwykłą wrażliwość na subtelne komunikaty przekazywane gestem i tonem głosu (Rosen 1997). Zwrócił wtedy również uwagę na to, że komunikaty niewerbalne często mówią więcej o intencjach i faktycznych motywach zachowań niż świadomie głoszone deklaracje. Prawie całkowicie sparaliżowany odzyskiwał stopniowo władzę w rękach i mowę dzięki przywoływaniu w wyobraźni „cielesnych wspomnień” poszczególnych ruchów, intensywnym ćwiczeniom i wizualizacji. Dzięki tym doświadczeniom doszedł do przekonania, że każdy człowiek dysponuje niezbędnymi zasobami, by skutecznie radzić sobie z problemami oraz sformułował wiele innych założeń ważnych w jego działaniach terapeutycznych (por. Erickson i Rossi 1996; Rosen 1997).

Prowadząc pacjentów Erickson przyjmował, że nieświadomość jest sprzymierzeńcem człowieka i warto korzystać z jej zasobów (Klajs i Lipman 2011). Skutkowało to częstym użyciem technik hipnotycznych, anegdot, bajek czy przypowieści, które wywoływały zaskoczenie i dezorientację (Erickson i in. 1996). Wszystkie te techniki bazują na komunikatach metaforycznych.

**Metafora – ustalenia definicyjne**

Słownikowo metafora to przenośnia: przeniesienie nazwy z jednej rzeczy na drugą na zasadzie analogii. Jest to językowy środek stylistyczny, w którym obce znaczeniowo wyrazy są ze sobą zestawione tak, że tworzą związek frazeologiczny o zupełnie innym znaczeniu niż dosłowny sens wyrazów (Słownik Języka Polskiego 2000). Metaforom poetyckim, często towarzyszą bardziej konwencjonalne, potoczne, będące wyrazem naszych doświadczeń i obecne w określonym kontekście kulturowym. Są przy tym niezwykle otwarte treściowo oraz wpływają na nasz sposób spostrzegania, myślenia i działania (Lakoff i Johnson 1988). Z tego właśnie powodu metafory, opowieści, anegdoty czy bajki mogą być doskonałym środkiem w komunikacji miedzy terapeutą a pacjentem. Dzięki ich otwartości znaczeniowej, zawartym w nich licznym pytaniom, sugestiom, grze słów i humorowi pomagają one pacjentowi spojrzeć na problemy z innej perspektywy. Poniżej nieco dokładniej omówione zostaną przykłady wykorzystania metafory w psychoterapii erisckonowskiej.

**Metafora w terapii**

Baśnie, mity, legendy i przypowieści biblijne obecne są w naszym życiu od zawsze. Niosą ze sobą określone treści: wskazówki, podpowiedzi, wyjaśnienia, inne sposoby patrzenia na daną sytuację. Stanowią punkt odniesienia w rozumieniu i opisywaniu świata. Podobnie w psychoterapii anegdoty, opowiadania, przedmioty metaforyczne, rytuały czy bajki mogą służyć pacjentowi w taki sposób, jakiego aktualnie potrzebuje. Baker (1996) wskazuje przede wszystkim na to, że metafora doskonale nadaje się do stawiania lub ilustracji tez. Przykładem mogłaby być tu biblijna księga Hioba, która gdyby nie forma przypowieści, byłaby niemożliwą do przyswojenia listą nakazów, pouczeń i morałów. Podobnie, gdyby nastolatce obgryzającej paznokcie powiedzieć by tego nie robiła, odbierze to jak kolejny zakaz. Rosen (1997) opisuje, jak pewnego dnia córka Ericksona zaczęła obgryzać paznokcie, uzasadniając swoje zachowanie tym, że wszystkie dziewczynki w szkole tak robią. Ojciec dostroił się do niej wyrażając zrozumienie dla tego, jak ważne jest podążanie za modą. Zachęcił do obgryzania paznokci w sposób systematyczny, tak by mogła dogonić w biegłości swoje koleżanki. Dziewczynka miała praktykować obgryzanie trzy razy dziennie, po 15 minut, o określonych godzinach. Z czasem jednak robiła to coraz mniej chętnie, zaczynała później, kończyła wcześniej, aż w końcu doszła do wniosku, że wprowadzi nową modę w szkole – długie paznokcie (Rosen 1997). Opowiedzenie takiej historii, mogłoby sprowokować niejedno dziecko obgryzające paznokcie do zastanowienia się czy rzeczywiście tego chce oraz pokazać, że można wprowadzać własne mody zamiast podążać za tymi, które są.

Posługując się metaforą Erickson stosował wobec swoich pacjentów również niedyrektywną sugestię. Rosen (1997) przytacza historię pewnego pacjenta, który zmagał się z problemem nadużywania alkoholu. W ramach terapii Erickson, zasugerował mu zupełnie zaskakujące zadanie. Polecił pacjentowi wybrać się do ogrodu botanicznego i podziwiać kaktusy. Nakazał szczególną kontemplację pewnego rzadkiego gatunku, który potrafił bez wody przetrwać trzy lata. „I dobrze się nad tym zastanów” – polecił na koniec sesji (tamże, s. 67). W ten sposób, nie wprost, zasugerował pożądane zachowanie w postaci długotrwałej abstynencji.

Używając anegdoty lub opowiadania terapeuta może również podpowiadać rozwiązania problemów. Wiele takich przykładów opisują uczniowie Ericksona (Baker 1996; Rosen 1997; Haley 1995). Prezentowane pacjentom historie budowane są na zasadzie analogii. Terapeuta pozornie opowiada o czymś zupełnie niezwiązanym (np. odkrywaniu pasji i zainteresowania skamielinami) sugerując jak w rozwiązać bieżący problem (np. jak pobudzić motywację dziecka do nauki). W ten sposób umieszcza w opowiadaniach wskazówki dla klientów. Baker (1996) przywołuje następujący przykład takiej interwencji. Do terapeuty zgłosili się rodzice, których dziecko słabo się uczyło i osiągało niskie wyniki w testach. Erickson wyraził zgłaszane trudności w opowiadaniu o problemach firmy i sposobach w jaki dyrektorzy rozwiązali problemy nie wykorzystującego swojego potencjału menagera przy pomocy osób trzecich. Dyrektorzy reprezentowali w historii rodziców dziecka (przedstawione z kolei metaforycznie w historii w osobie menagera), którzy z zaangażowaniem wspierają je i pomagają rozwiązać problemy związane z efektywnością jego pracy. Podpowiedzią ukrytą w opowieści była sugestia, by zaangażować osoby trzecie – np. pedagoga szkolnego lub nauczyciela.

Kolejnym ważnym zastosowaniem metafory jest to, że pomaga ona w poznawaniu siebie. Komunikaty oparte na przenośniach i alegoriach, by być zrozumiane, są odnoszone do ja. Wywołują refleksję dotyczącą własnego zachowania czy doświadczeń oraz prowokują wyobrażenie siebie w omawianej sytuacji. Niech za przykład posłuży tu stara indiańska legenda o dwóch wilkach, w której to stary człowiek dawał swemu wnukowi lekcje życia (por. Dwa Wilki). Opowiadał dziecku o tym, że w ludziach od zawsze toczy się wewnętrzna, bardzo zażarta, walka między dwoma wilkami. Jeden jest zły – jest gniewem, zazdrością, smutkiem, żalem, chciwością, pychą, użalaniem się nad sobą, poczuciem winy i niższości, kłamstwem, fałszywą dumą, pragnieniem dominacji. Drugi jest dobry – jest radością, spokojem, miłością, nadzieją, pokorą, uprzejmością, dobrocią, hojnością, prawdą, współczuciem i wiarą. „Który z wilków zwycięża?” - zapytał chłopiec. „Ten, którego karmisz”, odpowiedział dziadek. Po przeczytaniu lub usłyszeniu takiej historii z reguły pojawia się refleksja nad samym sobą, nad tym, którego wilka właśnie karmię. Odpowiedź na to pytanie daje szanse na pogłębienie wglądu w siebie i zwiększenie samoświadomości.

Erickson bardzo często wykorzystywał opowieści terapeutyczne również po to by wzmacniać motywację (Rosen 1997). Przywoływanie wspomnień dotyczących dokonań pacjenta z przeszłości może odnowić jego zasoby i dodać sił do zmagania się z aktualną sytuacją. Kiedy dziecko złości się i zniechęca ucząc jakiejś nowej umiejętności można wrócić do doświadczeń wcześniejszych i opowiedzieć, jak kiedyś uczyło się chodzić, jeść samodzielnie, czytać lub pisać. Jak było trudno, jak wiele razy się nie udało, ale też jak z czasem i kolejnymi próbami szło coraz lepiej, płynniej, ładniej, sprawniej. Przypomina to o jego własnych możliwościach, potencjale i sile tkwiącej w nim. Podobne działanie może mieć również opowiadanie o tym jak inni ludzie przezwyciężali trudności i odnosili sukces. Przywoływać tu można osoby znane i podziwiane lub zupełnie anonimowe, ale takie których sytuacja życiowa lub cechy są w jakiś sposób podobne do sytuacji pacjenta. Dla odebrania komunikatu metaforycznego na głębszym poziomie i odniesienie go do własnej osoby ważna jest identyfikacja z bohaterem historii.

Innym ciekawym zastosowaniem interwencji opartej na metaforze może być kontrolowanie relacji terapeutycznej poprzez użycie przedmiotów metaforycznych. Terapeuta wykorzystuje jakiś przedmiot, który reprezentuje go poza gabinetem. Najczęściej jest to przedmiot łatwo dostępny dla pacjenta, często towarzyszący mu w życiu codziennym. Baker (1996) opisuje interwencję terapeutyczną, która dobrze to ilustruje. Do Ericksona zgłosili się rodzice, którzy od kilku już lat szukali wsparcia specjalistów w związku z narastającymi atakami wściekłości ich syna. Chłopiec krzyczał, kopał, wybijał szyby w oknach, niszczył wyposażenie domu itp. Terapeuta postanowił wykorzystać technikę paradoksalnych nakazów. Wyjaśnił, że potrzebuje dowiedzieć się więcej na temat ataków wściekłości chłopca i poprosił go, by w gabinecie zademonstrował taki typowy dla siebie atak. Chłopiec stanowczo odmówił i nie dał się nakłonić na taki pokaz, aż do końca sesji. Pozornie bezradnie rozkładając ręce Erickson zapytał rodziców czy mają w domu magnetofon kasetowy. Poprosił by trzymali go w pogotowiu, z pustą kasetą w środku, po to by nagrać jeden lub dwa ataki wściekłości syna. Chłopca poprosił o to by przy najbliższym ataku krzyczał szczególnie głośno, żeby wszystko dobrze się nagrało. Zmieszany chłopiec zapytał co jeśli nie będzie miał ataku do kolejnego spotkania. Erickson prowokująco wyjaśnił, że przecież „musi”, inaczej terapia nie posunie się naprzód i poinstruował rodziców, żeby odwołali kolejną sesję w razie gdyby nie mieli nagrania na dzień przed wyznaczonym terminem. Tak też się stało. Magnetofon w domu stał się symbolem terapeuty, który prowokując chłopca do kolejnych ataków, zmusił go do większej kontroli nad zachowaniem. Tym samym, dzięki użyciu przedmiotu metaforycznego, Erikson był w stanie zahamować ataki chłopca, tak jak udało mu się to zrobić w gabinecie. Magnetofon oczekujący na atak szału chłopca reprezentował w przestrzeni domowej terapeutę, który w ten sposób, z dystansu, kontrolował sytuację.

Użycie metafory często powoduje zmniejszenie oporu u pacjenta (Haley 1997). Mówienie o czymś nie wprost, pośrednio, sprawia, że temat jest łatwiejszy do podjęcia i bardziej bezpieczny. Sens opowieści czy anegdoty może szybciej przedostać się głębiej i być odebrany, bo świadome mechanizmy nie odczytają go jako zagrażający. Co więcej, wykorzystywanie opowieści i anegdot modeluje też sposób komunikacji. Pacjent w odpowiedzi na komunikaty ze strony terapeuty zawierające przenośnie, również zaczyna posługiwać się językiem metafory.

Kolejnym możliwym zastosowaniem opowiadań i anegdot jest to, że mogą być one pomocne do przeformułowania lub zmiany definicji problemu (Baker 1996; Rosen 1997). Pomagają bowiem spojrzeć na sytuację trudną z innej perspektywy. Prowokują do zastanowienia się co dobrego może z tego doświadczenia wyniknąć lub do czego jest ono pacjentowi potrzebne. Pomaga uzyskać dystans wobec doświadczanych trudności i spojrzeć na nie niejako z zewnątrz. Daje szanse na dostrzeżenie sensu w cierpieniu, niesie nadzieję w sytuacjach pozornie bez wyjścia, ale też pokazuje jak wiele zależy od interpretacji tego co się dzieje. Jedną z takich historii ilustrujących znaczenie punktu widzenia w rozumieniu doświadczeń życiowych jest przypowieść o chińskim wieśniaku, którą przytacza m.in. de Mello (2006). Pewien chiński wieśniak, miał jednego starego konia, z pomocą którego uprawiał swoje pole. Kiedy koń wieśniaka uciekł na wzgórza cała wieś współczuła mu z powodu takiego nieszczęścia. „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?” odpowiadał stary rolnik, a sąsiedzi tylko wzruszali ramionami. Po tygodniu, koń wrócił ze wzgórz prowadząc ze sobą całe stado dzikich koni. Tym razem wieś gratulowała rolnikowi takiego szczęśliwego obrotu sprawy. „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?” odpowiadał stary rolnik, a sąsiedzi dziwili się tym słowom i uznali starca za niewdzięcznika. Potem, kiedy jego jedyny syn starał sie okiełznać jednego z dzikich koni, spadł z grzbietu i złamał nogę. Wszyscy mu współczuli i uważali to za wielkie nieszczęście, tylko nie starzec, którego jedyną reakcja był komentarz: „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?”. Kilka tygodni później do wioski wkroczyli żołnierze i wcielili do wojska wszystkich sprawnych młodzieńców. Jedyny, który pozostał w wiosce to syn wieśniaka, ze względu na to, że miał złamaną nogę. „Czy teraz to było szczęście? Nieszczęście? Kto to wie?” (za: de Mello 2006). Taka historia może być zachętą do tego by spojrzeć na doświadczane trudności z innej, nie uwzględnianej do tej pory, strony lub pozytywnie je przeformułować.

Innym przykładem wykorzystania metafory do przeformułowania sytuacji trudnej może być wspomnienie przytoczone przez córkę Ericksona, Kristinę (por. Baker 1996). Opowiedziała ona o tym, jak ojciec kazał dzieciom ćwiczyć, niekiedy przez kilka kolejnych godzin, czynności, których nie wykonywały porządnie lub odpowiednio szybko (np. sprzątanie). Można byłoby uznać to za karę, ale Erickson nazywał to praktykowaniem, nadając zupełnie inne znaczenie i wartość nieprzyjemnej czynności. Analogicznie można traktować wszelkiego rodzaju niepomyślne okoliczności, bo niemal zawsze są one okazją do nauczenia sie czegoś nowego.

Kolejnym, bardzo plastycznym przykładem pozytywnego przeformułowania sytuacji problemowej może być historia dziewczynki, która nienawidziła swoich piegów (Rosen, 1997). Erickson widząc ją i jej złość powiedział, że jest złodziejką. Na gorący i szczery sprzeciw dziewczynki, odparł, że wie co ukradła, kiedy i że ma na to dowód. Te niesłuszne oskarżenia jeszcze bardziej rozzłościły dziecko. Wtedy Erickson wyjaśnił, że dwa lata temu, zakradła się do szafki ze słodyczami i wyjadła wszystkie cynamonowe bułeczki, cynamonowe ciasteczka i cynamonowe chrupki i że trochę cynamonu posypało się na jej twarz. Dziewczynka zareagowała bardzo emocjonalnie i z rozbawieniem, ale życzliwie wobec swoich biegów. Była Cynamonową Twarzą (jak przezwał ją Erickson), a nie Piegusem (jak wcześniej o sobie myślała).

Opowiadania, baśnie i bajki są również często wykorzystywane jako pomoc w terapii lęków. Możliwa jest dzięki nim stopniowa desensytyzacja (odczulanie, por. Haley 1997; Baker 1996). Dzięki bajkom czy opowiadaniom, nawet dość przerażającym, można przeżyć sytuacje trudne w sposób nie zagrażający, bezpieczny. Jako dorośli często dziwimy się dlaczego dziecko chce słuchać po raz kolejny znanej już sobie doskonale bajki, w której boi się złego wilka lub potworów ukrytych w ciemności. Pozwala mu to oswoić te straszydła, co jest ważnym etapem rozwoju.

Erickson proponuje również tworzenie bajek terapeutycznych dopasowanych wprost do potrzeb i specyfiki konkretnego pacjenta, uwzględniających jego trudności mocne strony (por. Polski Instytut Ericksonowski). Opowiada się w nich jak bohater (metaforycznie reprezentujący pacjenta) zmienia swoją cechę, zachowanie czy sytuację w której się znalazł, dzięki użyciu zasobu (zalet, zdolności czy mocnych stron pacjenta). Można w ten sposób modelować sposoby radzenia sobie z lękiem, samotnością, rozczarowaniem, bólem czy smutkiem. Takie historie często też dają nadzieję na to, że zmiana jest możliwa oraz podpowiadają jak można ją osiągnąć.

**Zakończenie**

Przytoczone powyżej przykłady użycia metafory i jej zastosowań w psychoterapii nie są wyczerpaną listą. Z pewnością każdy praktyk dostrzeże wiele innych sytuacji, w których można, celowo i z zyskiem dla pacjenta, posłużyć się anegdotą, bajką rytuałem czy przedmiotem metaforycznym. Oprócz szerokiego wachlarza zastosowań badacze interwencji terapeutycznych opartych na metaforze zwracają uwagą na następujące jej cechy uzasadniające powszechność użycia (por. Baker 1996). Dobrze skonstruowana i opowiedziana historia jest z reguły bardziej zajmująca niż bezpośrednie wyrażenie myśli. Co więcej, forma narracyjna jest również lepiej zapamiętywana. Propagatorzy komunikacji opartej na metaforze zwracają również uwagę na to, że jest to ona bardzo elastyczna i pojemna treściowo. To słuchacz decyduje o znaczeniu opowieści czy anegdoty odnosząc ją do swojej sytuacji. Nawet jeśli komunikat wydaje się oczywisty dla nadawcy nie oznacza to, że zostanie on odebrany przez słuchacza w sposób zgodny z intencją. Nawet jeśli czasem odczytana zostanie wyłącznie zewnętrzna, powierzchniowa warstwa opowieści (jej fabuła) to posługiwanie się historiami czy bajkami pomaga zbudować bliższy kontakt za pacjentem, szczególnie tym młodszym.

Opisany w opracowaniu wachlarz możliwych zastosowań metafory oraz argumentów przemawiających za jej używaniem może sprawiać wrażenie, że techniki oparte na tej formie komunikacji są dobre na wszystko. Należy jednak pamiętać, że bajki czy przypowieści terapeutyczne są jedynie środkiem pomocniczym i zawsze muszą być stosowane w połączeniu z innymi elementami terapii (Rosen 1997). Haley (1997) zwraca również uwagę na to, że trudno jest niekiedy ocenić skuteczność interwencji opartych o metaforę. Nie zawsze wiadomo czy przekaz dotarł, ani czy został odebrany w określony sposób czy też nie. Czasem trzeba po prostu czasu by „rzucone ziarno” przyniosło oczekiwany plon (por. szkolenia oferowane przez Polski Instytut Ericksonowski).

Bibliografia:

Barker P. (1996), *Metafory w psychoterapii. Teoria i praktyka. Cz. I: Strategiczna terapia krótkoterminowa*, Gdańsk: GWP.

Cook J. M., Biyanova T., Coyne J. C. (2009), *Influential psychotherapy figures, authors and books: an internet survey of over 2000 psychotherapists*, “Psychotherapy”, 46, 42-51. DOI:10.1037/a0015152.

De Mello A. (2006), *Przebudzenie*, Poznań: Zysk i S-ka.

Dwa Wilki (n.d.) *Rozwój duchowy.* http://przewodnikduchowy.pl/m/dwa-wilki.php (dostęp: 25.05.2018).

Erickson M.H., Rossi E.L. (1996), *Lutowy człowiek. Strategiczna terapia krótkoterminowa*, Gdańsk: GWP.

Klajs K.,  Lipman L. (2011), „Terapia Ericksonowska”.  W: L. Grzesiuk, H. Suszek  (red.),  *Psychoterapia.  Szkoły i metody, Podręcznik Akademicki*, (s. 283 - 297). Warszawa: ENETEIA.

Lakoff, G. i Johnson, M. (1988), *Metafory w naszym życiu.* Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Polski Instytut Ericksonowski (n.d.), *Szkolenia*, http://www.p-i-e.pl/szkolenia/dla-terapeutow/program-szkolen-curriculum-calosciowe-szkolenie-z-terapii-ericksonowskiej/lista-szkolen-i-rejestracja/ (dostęp: 28.05.2018).

Rosen S. (1997), *Mój głos podąży za Tobą. Terapeutyczne przypowieści Miltona H. Ericksona,* Poznań: Zysk i S-ka

Słownik Języka Polskiego (2000). *Metafora.* Warszawa: PWN.

Zeig, J.K. i Munion, M. (2005), *Milton H. Erickson,* Gdańsk: GWP.