

Uporaba metafor v geštalt terapiji

The use of metaphors in gestalt therapy

Povzetek

V članku se s pomočjo različnih teoretskih pogledov najprej poglobim v pojem metafore in podam svoje razumevanje metafore v okviru geštalt terapije. Metaforo (metaforično) razumem predvsem kot 'most': med referenčnim okvirom klienta in referenčnim okvirom psihoterapevta ter med figuro (zavednim, eksplicitnim) in ozadjem (nezavednim, implicitnim). Svoje razumevanje različnih možnosti psihoterapevtske uporabe metafore ilustriram s posameznimi primeri iz svoje klinične prakse in ga ob tem primerjam s pogledi avtorjev iz drugih psihoterapevtskih modalitet.

Ključne besede

metafora, geštalt terapija, ustvarjanje pomena

Abstract

In this article I first discuss the concept of metaphor with the help of different theoretical views, and present my own understanding of metaphor within the framework of gestalt therapy. I (metaphorically) understand metaphor as a 'bridge': a bridge between the referential framework of a client and the referential framework of a psychotherapist, and a bridge between figure (what is conscious, explicit) and ground (what is unconscious, implicit). I illustrate my understanding of different possibilities of the psychotherapeutic use of metaphors with examples from my clinical practice while comparing it with the views of the authors from other psychotherapeutic modalities.

Key words

metaphor, gestalt therapy, meaning-making

Uvod

Da bi nam lahko postale bolj jasne možnosti aplikacije metaforičnosti v psihoterapiji, se je potrebno najprej vprašati, kaj je metafora. Zato bom začel z lastno definicijo metafore, do katere sem se dokopal preko študija virov, na katere je položeno moje izvajanje (Black, 1998; Lakoff, 1998; Richards, 1998; Ricoeur, 2009).

Za lažje razumevanje najprej navajam primer metafore: »Polde je zajec.«

Metafora je poimenovanje nečesa (Poldeta kot osebe) z izrazom (zajec), ki v svoji običajni, ustaljeni rabi poimenuje nekaj drugega (majhno žival z dolgimi ušesi) na osnovi nekih zaznanih bitnih ustreznosti med tem, kar je poimenovano metaforično (Polde kot oseba), in tem, na kar se ta izraz nanaša v svoji običajni, ustaljeni rabi (zajec kot žival). (Oba, Polde in zajec, ko zaznata nevarnost, zbežita.)

V drugem delu prispevka bom podrobneje obravnaval in ekspliciral pomen naslednjih metafor, ki sem jih vzela iz primerov iz svoje klinične prakse (metaforični izrazi so v poševnem tisku): »Vtis imam, da *ste v luknji*.«; »Vaše druženje s tema prijateljicama je zauživanje *ribjega olja*.«; »*Jaz sem reka*.«

Pri razumevanju metafor je bil dolgo časa v veljavi substitucijski pogled. (Njegov najbolj znani predstavnik, starogrški filozof Aristotel, je njegove temelje položil v delih *Retorika* in *Poetika*.) Substitucijski zato, ker po njej lahko metaforo ustrezno nadomestimo z dobesednim izrazom ali razlago, ne da bi s tem kakorkoli spremenili pomen sporočila. Funkcija metafore, ki se po tem pogledu uporablja predvsem v poeziji in retoriki, naj bi bila namreč predvsem okrasna – za doseganje odmika od vsakdanjega, vulgarnega jezika. Tako namesto »Polde je zajec« lahko rečemo »Polde je strahopetec«. Metafora (zajec) je v skladu s substitucijsko teorijo pravzaprav zgoščena primera (Polde je plašen kot zajec). Metaforo preučujemo in dojamemo samo po sebi, neodvisno od konteksta, v katerem se pojavlja. Za Aristotela je sposobnost ustvarjanja metafor poseben dar, ki se ga ne da naučiti in katerega bistvo je zmožnost videti analogije. Naj še dodam, da v skladu s tem pogledom metaforo uporabimo tudi takrat, ko za poimenovanje nečesa ne obstaja dobesedni izraz (npr. kraki kota v geometriji).

Zanimivo je, da sodobni pogledi na metaforo, kot bom prikazal v nadaljevanju, substitucijski pogled spodbijajo v vseh njegovih temeljnih predpostavkah.

Kognitivna teorija metafore, ki se je razvila v okviru kognitivne lingvistike in ki je med vsemi teorijami tudi najbolj empirično podkrepljena (njen najbolj znani predstavnik je George Lakoff), je na primer zelo prepričljivo pokazala, da so metaforični izrazi bistven sestavni del vsakdanjega jezika, ne le umetnosti in retorike, pri čemer »... je mesto metafore mišljenje, ne jezik ...« in »... je metafora poglobitveni in nepogrešljivi del našega običajnega konvencionalnega načina konceptualiziranja sveta ...« (Lakoff, 1998: 273)

Interakcijski pogled, katerega glavna predstavnika sta Richards in Black, spodbija razumevanje metafore kot zgoščene primere, ki jo je mogoče ustrezno nadomestiti z drugo besedo ali izrazom. Ob tem ko zavrne koncept podobnosti (npr. podobnost med Poldetom in zajcem) kot ključno sestavino metafore, poudari odprtost, nekonvencionalnost in nepredvidljivost metaforičnega pomena. Metafora vzbuja občutke, omogoča uvide, je provokativna, skrivnostna, igriva ... Namesto na zamenjavo (besede zajec za besedo strahopetec) se osredotoča na interakcijski

proces, ki se dogaja znotraj metafore: »Najpreprosteje povedano, ko uporabljamo metaforo, imamo dve misli o različnih stvareh, ki delujeta skupaj in ju podpira ena sama beseda ali besedna zveza, katere pomen je rezultanta njenega vzajemnega delovanja.« (Richards, 1998: 45) Če torej misleč Poldeta rečem: »Poglej ga, zajca, kako jo je ucvril,« se mi v mislih istočasno prikazuje tudi zajec kot žival in v tem sopojavljanju obeh lahko ustvarim svoj pomen (npr. poleg strahopetnosti pomislim tudi na Poldetove »zajčje« trzajoče gibe).

Richards (1998) je skupno delujoči ideji v metafori poimenoval *vsebina* (to, kar je opisano ali označeno v metafori – oseba Polde) in *prenosnik* (to, kar opisuje ali označuje vsebino – zajec). Osnova metafore je odnos med vsebino in prenosnikom – njuna povezava, ki pa ni dana vnaprej, temveč jo kot potencial vzpostavi šele metafora: »Ravno v tej 'povezavi' je skrivnost in misterij metafore. Govoriti o 'vzajemnem delovanju' dveh misli, ki 'delujeta skupaj' (ali, spet, o njuni 'vzajemni razsvetlitvi' ali 'sodelovanju') pomeni *uporabiti* metaforo, da bi poudarili dinamične vidike dobrega bralčevega odgovora na netrivialno metaforo.« (Black, 1998: 102)

Interakcijski pogled poudarja tudi pomen konteksta. Metafore, v nasprotju s predpostavko substitucijskega pogleda, ne moremo preučevati in je dojeti izolirano. Za pomen metafore je kot njen sestavni del pomemben tudi okvir, v katerem se metaforično uporabljen izraz – Black (1998: 93) ga poimenuje *žarišče* – pojavi. Kot ponazoritev ponudi stavek: »Predsedujoči se je prebil skozi razpravo,« kjer je beseda »prebil« žarišče, preostali del stavka pa okvir metafore.

Za moje vzpostavljanje navezav na lastno psihoterapevtsko prakso so zelo pomembne ideje, ki jih je o metafori v svoji knjigi *Živa metafora* razvil francoski filozof Paul Ricoeur. Še posebno se posveti pojmu »žive« metafore, ki je v nasprotju z »mrtvo« metaforo. Mrtva metafora je metafora, ki jo uporabljamo mehansko, saj se je ustalila v svoji rabi, postala del sistema jezika in jo lahko najdemo tudi v slovarju (npr. *noga mize*). Živa metafora pa je metafora, ki vznikne v samem dejanju izražanja in nas kot takšna preseneti. Živo metaforo ustvarimo, ko se znajdemo pred »semično praznino« – ko nam za naše živo, neposredno doživljanje ni na voljo že obstoječi izraz. Kajti: »Le živ izraz je tisti, ki izreka živo eksistenco.« (Ricoeur, 2009: 71) Žive metafore so vedno povezane z nekim neposrednim izkustvom in lahko vodijo k bolj abstraktnim, posplošenim pomenom in razumevanju.

Ricoeur poudarja hevristično funkcijo: metafora lahko odpira nove možnosti dojemanja: »... nekaj uči in s tem prispeva k odpiranju in odkrivanju nekega drugega polja resničnosti, kot velja za običajni jezik.« (isto: 229) Dojemati skozi metaforo pomeni »videti kot«: nekaj (Poldeta) »vidimo kot« nekaj drugega (zajca), kar vključuje istočasno podobnost in različnost med obema. Pri tem je pomemben glagol *biti*, ki v primeru metafore ne izraža samo obstoja (Polde je ...), temveč tudi odnos osebkov do povedka (Polde je zajec). V tem pomenu »biti« pomeni »biti kot« (Polde je kot zajec). »Biti kot« istočasno pomeni istovetnost in razliko (Polde je in ni zajec). Svoj pogled na metaforo Ricoeur preko izpostavljanja njene kopule »biti« vtke v dinamično ontologijo: »Biti kot, smo rekli, pomeni biti in ne biti. Na ta način je dinamika pomena omogočila dostop do dinamičnega videnja realnosti, ki je implicitna ontologija metaforičnega izrekanja.« (isto: 455)

Na tem mestu bom, kot zaključek sprehoda skozi različne poglede na metaforo, tvegaj lastno interpretacijo Ricoeurjeve sintagme »dinamično videnje realnosti«. Metafora s svojo notranjo dinamiko dveh »... misli o različnih stvareh, ki delujeta skupaj in ju podpira ena sama beseda ali besedna zveza ...« (Richards, 1998: 45) poraja žive, dinamične, odprte, celostno doživete pomene. Ti pomeni nam razkrivajo dotlej nezaznane, neizražene ali nepovezane vidike realnosti,

ki je vsebina metafore (v našem primeru je to Polde), in obenem na novo soustvarjajo to isto realnost. Ali kot je v spremni besedi k slovenski izdaji *Žive metafore* povzel dr. Janez Vodičar: »... v metafori najdemo to, kar iznajdemo, in iznajdemo to, kar najdemo.« (Vodičar v Ricoeur, 1998: 530) To seveda ne pomeni, da je realnost poljubna in jo poljubno kreiramo po lastni volji, temveč smo vanjo neločljivo vključeni in jo s svojo zaznavo in delovanjem delno soustvarjamo. S tega vidika ne moremo govoriti o neki objektivni, »zunanj« realnosti, temveč le o realnosti, kot jo zaznavamo. To pa je eden od postulatov fenomenološke naravnosti, ki je bistvena tudi za geštalt terapijo.

Naj se v luči zgornjih trditev malce poigram z našo metaforo. Ko Poldeta »vidim kot« zajca, s tem opišem povezavo, ki jo zaznam med njegovimi sunkovitimi, trzajočimi gibi, ko izve, da je njegova ljubica zanosila, in njegovim pomanjkanjem moralnega poguma, zaradi katerega se odloči prekiniti zvezo z njo. Opažam njegova velika ušesa, s katerimi pogosto napeto prisluškuje dogajanje okoli sebe. Menim, da je občutljiv moški, ki se večinoma pasivno odziva na impulze okolja. Ko začuti strah, se takoj umakne oziroma zbeži. V vsem tem je podoben zajcu. Vendar se od zajca tudi razlikuje. Kot vidim, ni kosmat, nima repa in ni majhen.

Iz moje interpretacije postane razvidna še ena dinamično ontološka dimenzija metaforičnega diskurza, ki jo Ricoeur opazi že pri Aristotelu: »Predstavljati ljudi 'kot dejavne' in vse stvari 'kot v dejanju', to je lahko ontološka funkcija metaforičnega diskurza. V njem se vsa speča potencialnost eksistence kaže kot prebujena, vsako latentno dejanje kot učinkujoče.« (Ricoeur, 1998: 71) Branje mojega razvijanja metaforičnih pomenov Poldeta kot zajca v luči tega citata pokaže, da Poldeta s to metaforo prikazujem v njegovem delovanju. Tudi tu vidim povezavo z geštalt terapijo, ki je primarno osredotočena na proces.

Uporaba metafor v geštalt terapiji

Moje temeljno razumevanje metafore v geštalt terapiji je, da služi kot most. Kako? Tako, da omogoča stik in povezuje. Kot bom prikazal v nadaljevanju, imam pri tem v mislih predvsem dva vidika: omogočanje stika med klientom in terapevtom ter povezovanje med figuro in ozadjem. (Namesto geštaltističnega izraza »figura« bi lahko uporabil tudi izraza »zavedno« ali »eksplicitno« in namesto »ozadje« izraza »nezavedno« ali »implicitno«.) Prvi vidik je interpersonalni, drugi vidik pa opisuje intrapersonalni proces v posamezniku.

V nadaljevanju bom oba vidika bolj ekspliciral in povezal s splošno teorijo metafore, s pomočjo konkretnih primerov iz svoje klinične prakse. (Identiteta vseh oseb, ki se pojavljajo v tem besedilu, je zavoljo varovanja zaupnosti osebnih podatkov seveda spremenjena.) Ob tem bom svoje, geštaltistično, razumevanje primerjal in iskal vzporednice tudi z drugimi psihoterapevtskimi modalitetami: hipnoterapijo, metakognitivno interpersonalno terapijo in plesno/gibalno terapijo. Upam, da bom na ta način lahko bolj razumljivo predstavil svoje poglede tudi »negeštaltističnemu« bralcu.

Prebiranju in navajanju literature drugih modalitet deloma botruje dejstvo, da je na temo uporabe metafor v geštalt terapiji napisanega bore malo. Ob tem se mi je tema psihoterapevtske uporabe metafor pokazala kot zelo primerna za iskanje vzporednic z drugimi terapevtskimi šolami in odkrivanje nekih skupnih temeljev, saj mi je bilo prebiranje »negeštaltistične« literature v precejšnji pomoč pri artikulaciji lastnih misli. Tudi takrat, ko sem opažal določene temeljne paradigmatke razlike v pristopih. Pri tem imam na primer v mislih taktično in strateško

naravnost hipnoterapevtske uporabe metafor (Witzum, van der Hart in Friedman, 1988), ki je v nasprotju z eksperimentalno procesno naravnostjo geštalt terapije. Skratka, preučevanje uporabe metafor v psihoterapiji ima zame tudi dragocen »kolateralni« učinek: prepričal sem se, da se psihoterapevtske šole med seboj lahko bogatimo, tako s podobnostmi kot tudi z razlikami.

V tem članku niti približno ne bom izčrpal vseh možnosti dela z metaforami, kar tudi ni moj namen. Zadovoljen bom, če mi bo uspelo vzbuditi zanimanje za metafore in utreti pot za nadaljnje raziskovanje možnih uporab in načinov dela z njimi v geštalt terapiji.

Uporaba metafor pri oblikovanju terapevtskega odnosa

Uporaba metafor je lahko učinkovito orodje pri izgrajevanju terapevtske zveze. S pomočjo metafor lahko kot terapevt vzpostaviš boljši začetni stik s klientom ter mu pomagaš razumeti: »... kaj poskušata početi skupaj in kaj so vajine različne odgovornosti ...« (Joyce in Sills, 2010: 44) Na ta način metafore služijo kot most med referenčnim okvirom klienta in referenčnim okvirom terapevta. To klienta vzpodbuja, da se bolj angažira v terapevtskem procesu.

Možni načini uporabe metafor v tej funkciji so mnogoteri. Witzum in dr. (1988) na primer kot način vzpostavljanja empatične povezave opišejo hipnoterapevtsko tehniko metaforične zgodbe, kjer terapevt ponudi »ujemalno metaforo« [angl. matching metaphor] »... ki ponuja dramatično tematsko paralelo s klientovo težavo.« (str. 5) Po njihovih besedah želi na ta način vzdramiti klientovo pozornost, vključiti zavedno in nezavedno zaznavo in mu dati vedeti, da je razumljen.

Podobno možnost po mojem mnenju predstavlja uporaba metafor, ki črpajo prenosnike iz klientovega poklicnega ali zasebnega življenja. Če je klient po poklicu pek in ga zanima, ali bodo za njegovo težavo zadostovala tri ali štiri srečanja, mu terapevt na primer ob začetku terapije lahko pojasni, da je terapija, tako kot peka kruha, postopen in relativno dolgotrajen proces – tudi on mora v pekarni najprej zamesiti testo, mu pustiti, da nekaj časa vzhaja, ga nato speči in šele nazadnje ga lahko toplega in prijetno dišečega ponudi.

Gelo in Mergenthaler v članku, kjer podajata izsledke njune raziskave o povezavi med uporabo nekonvencionalnih metafor in čustveno-kognitivno regulacijo v metakognitivni interpersonalni terapiji, trdita: »Metafore bi lahko služile kot orodje za premagovanje začetnih težav pri razvijanju čustvenih, kognitivnih in socialnih resursov in kompetenc, ki so potrebni za vzpostavitev in razvoj dobrega terapevtskega odnosa.« (Gelo in Mergenthaler, 2012: 169) Pri tem navajata ugotovitve empiričnih raziskav, da klienti in terapevti v terapijah z dobrim izidom v primerjavi s terapijami s šibkim izidom kažejo višji nivo vzajemnosti in medsebojne delitve metaforičnega jezika.

Klinični primer: »inženir«

Bogdan je v terapijo prišel, ker je precej napet in v zadnjem času bolj pogosto izgubi živce kot sicer. Zaradi tega ga skrbi za njegov zakon in obžaluje, da ne more biti bolj prisoten za svojo osemmesečno hčer. Na prvem srečanju mi je povedal: »Lahko sem fizično tam in ji menjam plenico, vendar sem z mislimi popolnoma drugje.« Že na samem začetku je poudaril, da je inženir in da tudi sicer razmišlja kot inženir: »Če obstaja neka težava, mora obstajati tudi vzrok zanjo. Takoj ko ugotoviš vzrok, rešiš težavo, in to je to.« Ob tem sem se počutil nelagodno in sem

tudi sam začutil napetost. Ko sem mu to povedal, je bil presenečen in radoveden. Želel je vedeti več o moji napetosti. Rekel sem mu, da se zelo zavedam razlik v najinem načinu razmišljanja. Niso me skrbele razlike, temveč to, da sem si predstavljal, da verjetno od mene pričakuje, da bom z njim delal na »inženirski način«. Nasmehnil se je in potrdil mojo domnevo, ob tem pa še dodal, da je to edini način, ki ga pozna, in da se zaveda, da se trenutno nahajava na področju življenja, o katerem ne ve veliko – kako upravljati s čustvi.

Tudi v nadaljnjih srečanjih sem še naprej občutil napetost in nelagodje, prav tako sem bil še naprej pripravljen z njim o svojih občutkih tudi govoriti. Vendar se je njihova narava in to, kar jih je sprožalo, spremenilo. Najbolj sta mi jih vzbujala moja zaznava njegove velike kritičnosti do drugih ljudi, zaradi česar sem se tudi sam počutil, kot da sem pod njegovim budnim očesom. Potrdil mi je tudi to moje opažanje. Rezultat tega je bil, da sva se oba bolj sprostila in mi je bil postopoma pripravljen povedati več o sebi in svojem doživljanju.

Kar mi je pri njem še posebno zanimivo, je njegova nadarjenost za metafore. V veliki meri je prav s pomočjo metafor lahko razrahljal svojo »inženirsko naravnost«. Da sem prisoten zanj in da ga občasno lahko razumem na nekem globljem nivoju, začuti, ko v odziv na to, kar mi pove, uporabim metaforo. Eden od načinov, kako se angažira v najinem odnosu, je, da večče obdela in razširi moje metafore in mi tako pove še več o sebi. Primer iz najinega srečanja:

T: Ko vas sedaj poslušam, si vas hkrati predstavljam v luknji. Vidim vas, kako iz te luknje pozorno opazujete svet zunaj. Gledate, poslušate. Veliko stvari pride do vas v tej luknji. Po drugi strani pa ne gre veliko ven – ne govorite o sebi in se drugim ne pokažete prav veliko.

B: Ja, natančno tako. Tako je z mano. Ampak ta luknja je bolj kot vrša.

T: Vrša? Kako je ta luknja bolj kot vrša?

B: Ko gre riba noter, ne more več ven. Ujeta je notri.

T: O, kakšna podoba! Se počutite ujeti v tem položaju?

B: Ja.

Lahko torej rečem, da so metafore pomembno orodje za izgradnjo najine terapevtske zveze in vzpostavljanje najinega terapevtskega odnosa, pri čemer nama je v pomoč dejstvo, da oba uživava v njih. V osnovi nama metafore služijo kot sredstvo za vzpostavitev najinega trenutnega občutka povezanosti, vendar so nama prav tako v pomoč pri raziskovanju njegovega procesa kontaktiranja.

Terapevtove metafore

Gelo in Mergenthaler (2012) ugotavljata, da so bile v študiji primera, ki je bila predmet njune raziskave, metafore, ki jih uporabljal terapevt »... pomembno povezane s trenutki, ki jih je opredeljevala aktivacija refleksivnih procesov.« (str. 170) Terapevtov metaforični jezik bi po njuno tako lahko označeval »... trenutke, ko je interveniral, tako da je uporabil ali vzpodbudil procese refleksije ...« (isto) V praksi to pomeni, da je »... metafore uporabljal selektivno, da

bi ponazoril, razjasnil ali bolje pojasnil pomembne in bistvene koncepte« (isto), kar imenujeta reflektivna funkcija metafore.

Kako se to ujema z mojimi izkušnjami in pogledi?

Klinični primer: »ribje olje«

Na začetku srečanja se mi Jana zahvali za metaforo, ki sem jo uporabil na prejšnjem srečanju, rekoč, da je bila zelo učinkovita. Na prejšnjem srečanju mi je pripovedovala o dveh kolegicah v službi, s katerima se druži, ker se noče z njima družiti nihče drug. Bila je prepričana, da je to njena moralna dolžnost, čeprav ne čuti, da bi sama imela kaj dosti od njihovih pogovorov, saj je ob njunem vedenju nenehno razdražena. Ob njenem pripovedovanju sem postal ironičen in komentiral: »Zdi se mi, da je vaše druženje z njima zauživanje ribjega olja. Ni prijetno, vendar služi dobremu namenu.« Metafora jo je zadela v živo, saj (česar, takrat ko je vzniknila v meni, nisem vedel) res sovraži okus ribjega olja, in so jo starši, ko je bila otrok, silili, da ga je jemala. Ko se je naslednjič dobila s kolegicama, se je spomnila na to metaforo in nenadoma je v ustih začutila okus ribjega olja. Prepoznala je, da je podoben odporu, ki ga čuti do njune družbe. Ko si je dopustila občutiti vse to, je v sebi našla dovolj podpore, da je spregovorila in jima povedala, da ji ni več do druženja z njima.

Komentar:

Ta primer je zame zanimiv predvsem zaradi tega, kar je klientka sama naredila z mojo metaforo. Čeprav se je porodila iz mojega poznavanja njenega fiksnega geštalta skrbi za druge na svoj račun in bi skupaj z Gelom in Mergenthalerjem lahko rekel, da je bila z moje strani uporabljena v reflektivni funkciji, pa Jana z njo ni ostala le na kognitivnem nivoju.

»Srečno« naključje je hotelo, da je kot otrok resnično morala piti ribje olje in ji njegov okus niti najmanj ni bil všeč, zaradi česar je imela moja prisposoba zanjo še dodaten pomen. Moj pomen metafore je bil: »Počnete nekaj, česar ne marate, ker mislite, da to služi dobremu namenu (tj. ribje olje naj bi bilo zdravo).« Z njo sem izzval njen introjekt: »Druge moram postaviti pred sebe, tudi če mi v resnici ni do tega.« Moja figura je torej bila njen introjekt, s katerim prekinja zavedanje svojih potreb, in pitje ribjega olja sem uporabil kot metaforo za njen proces introjiciranja.

Jana pa je na podlagi lastne izkušnje šla še naprej. Svoj odpor do okusa ribjega olja je povezala z averzijo do druženja s kolegicama. Metaforo je torej aktivirala ne le na kognitivni, temveč tudi na senzorni in afektivni ravni. Osnova metafore je bil zanjo odnos med ribjim oljem in druženjem s kolegicama: neprijeten okus ribjega olja (senzorna raven) »je kot« neprijeten občutek ob druženju (afektivna raven). To, kar jima je skupno (pomen), je, da niti enega niti drugega ne mara. Spomin na okus ribjega olja ji je tako s pomočjo metafore pomagal, da je izostrila figuro averzije do druženja s kolegicama, ki jo je sicer z introjektom izrivala v ozadje. V konceptih geštalt terapije bi lahko rekel: s pomočjo metafore je ponovno vzpostavila zavedanje id funkcije (občutenje averzije) in je bila tako zmožna aktivirati svojo ego funkcijo (odločitev, da spregovori in odide).

Klientove metafore

Zgornji primer je sicer primer metafore, ki jo je ustvaril terapevt, vendar si jo je klientka prisvojila in je tako metafora postala njena. Sklada se s tem, kar zapišeta Gelo in Mergenthaler, ko ugotavljata, da so klientkine metafore v njuni raziskavi »... težile k označevanju trenutkov, ko je bila sposobna reflektirati svoje emocionalno doživljanje /.../ in trenutke terapevtske angažiranosti ...« (Gelo in Mergenthaler, 2012: 170) Po njenem mnenju so tako »... verjetno olajšale procese čustveno-kognitivne integracije in čustvenega uvida /.../ in ji tako omogočile, da se je začela zavedati svojih mentalnih stanj ter problematičnih medosebnih odnosov ...« (isto) To imenujeta integrativna funkcija metafore.

Metafore, ki jih ustvari klient, so zame najbolj zanimive. Geštalt terapija se mi s svojo eksperimentalno naravnostjo in tehnologijo, odprtostjo za klientovo doživljanje in pomene, ki jih oblikuje klient sam, ter z razumevanjem realnosti kot nenehnega procesa, ki ga sooblikujemo in ki nas sooblikuje skozi kontakt, zdi zelo primerna za delo s takšnimi metaforami. Bilo bi v nasprotju z naravo geštalt terapije, če bi skušal izoblikovati neke fiksne protokole dela z njimi, zato pozornost raje usmerjam na njihov potencial, ki sam po sebi omogoča veliko raznolikih načinov uporabe, odvisno pač od ustvarjalnosti terapevta.

Delo z metaforami

Moje vodilo pri aktivnejšem delu z metaforami je moje trenutno razumevanje živih metafor (pri čemer želim dodati, da klientu lahko med drugim pomagamo tudi oživetiti njegove mrtve metafore). Žive metafore v skladu z mojo izkušnjo vznikajo iz še nedoločnega, neizdiferenciranega telesnega doživljanja v ustvarjalnem aktu oblikovanja novih, svežih pomenov realnosti našega življenja. V tem smislu so zapolnjevanje semične praznine, o kateri piše Ricoeur, oziroma živi izrazi, ki izrekajo živo eksistenco. Povedano bolj geštaltistično: žive metafore lahko, če jih polneje aktiviramo, služijo kot most med figuro in ozadjem, tako da pomagajo obogatiti figuro z elementi, ki so prej ostajali v ozadju.

Ta pogled v določeni meri sovпада z ugotovitvami interdisciplinarne raziskave, predstavljene v poglavju *Telesni spomin in vznik metafor v gibanju in govoru: interdisciplinarna študija primera, v povezavi s plesno/gibalno terapijo*. (Kolter in dr., 2012) Temeljna ugotovitev te raziskave je, da aktivirana metaforičnost omogoča prehod iz implicitnega telesnega spomina v ekspliciten, verbaliziran spomin. Moj pogled in ugotovitve te raziskave, čeprav ne moremo potegniti popolnega enačaja med njima, sovpadajo v dveh ključnih točkah:

- vse se začne v telesu;
- metafore omogočajo prehajanje iz implicitnega (ozadje) v eksplicitno (figura).

Klinični primer: »Jaz sem reka.«

Na izobraževalni delavnici se je Brigita v odziv na moje predhodno izkustveno delo z drugo udeleženko javila, da bi delala z mano. Tema, ki je vzniknila zanjo, je bila njen odnos z očetom. Brigita je privlačna ženska, stara malce čez trideset let. Je srečno poročena in ima dve sestri. Njen oče je bil v vojni in trpi zaradi posttravmatske stresne motnje. V preteklosti se je včasih

zelo čudno obnašal. Za kaj pravzaprav gre, je došla šele, ko je kot študentka psihologije prvič slišala za to motnjo.

Ko sediva drug nasproti drugemu, mi pove, da čuti, da je med očetom in njo nekaj nedokončanega in da je to pomembno. Obenem pa ji je težko govoriti o tem. Prizna, da niti sama dobro ne ve, za kaj pravzaprav gre, saj je občutek precej nejasen. O tem se ne želi pogovarjati s svojim možem, ker noče pokvariti njegovega dobrega odnosa z očetom, kar bi se lahko zgodilo, če bi mu povedala, kakšen je bil oče v preteklosti. Zdi se ji, kot da je vse skupaj zakopala nekam globoko vase in se temu izogiba. Toda sedaj je nekaj v prejšnjem delu z drugo udeleženko to znova vzbudilo.

Povem ji svoj vtis, da se je s tem naučila živeti tako, da je otrdela in zakrila svojo mehko in ranljivost. Ona mi pritrди in obenem pove, da ji je že veliko ljudi reklo, da je zelo podobna svojemu očetu in da se z očetom pogosto spopadeta in prepirata. Ko govori, na njenem obrazu opazim mehkoben izraz. Njene oči postanejo vlažne. Ko ji to povem, skuša spremeniti temo, vendar vztrajam. V nekem trenutku se »raztopi« in mi izrazi hvaležnost, da jo vidim.

Vprašam jo, kaj občuti v telesu, ko mi to reče. Odgovori mi, da čuti, kot da bi se njen prsni koš odpiral in bi iz nje tekla reka, v smeri proti meni in navzven v svet. Povabim jo, da se poistoveti z reko in mi pove nekaj o sebi kot o reki.

Ob moji sugestiji je zmedena. Vpraša me, kako naj to naredi in kaj naj mi pove kot reka. Predlagam ji, da sebe opiše kot reko – kakšna je. Pove mi, da je podobna reki, ki teče skozi njen rojstni kraj. Opiše barvo, bistrost in kako teče skozi sotesko. Njeni opisi so zelo konkretni, vendar lahko vidim, da se je vživela, zato ji predlagam, da mi pove še kaj o sebi na splošno in izrazi tudi kakšno bolj abstraktno kvaliteto sebe kot reke.

Odzove se: »Lepa sem in živa.« Ko to reče, začutim ganjenost. Ko jo pogledam, lahko v njej vidim obe kvaliteti. To ji tudi povem in Brigita začne jokati.

Čez čas, ko oba užijeva intenzivnost tega trenutka, jo vprašam, ali si lahko predstavlja očeta, kot da sedi nasproti nje in mu pove isto: »Lepa sem in živa.« To tudi naredi in zave se pomembnosti tega zanjo. Nazadnje doda: »In želim si, da bi me videl in me cenil.«

Komentar:

Brigitina figura, zaradi katere je želela delati kot klientka, je bila njen odnos z očetom. Ob tem se je zavedala nejasnega občutka nečesa nedokončanega. Metafora reke, ki je vzniknila iz telesnega občutenja v kontaktu z mano, ji je preko identifikacije z njo (osnova metafore je bila lepota in živost), omogočila, da si je lahko ozavestila in ubesedila svojo potrebo po potrditvi (splošni: »tok reke navzven, v svet« in očetovi: »želim si, da bi me videl in me cenil«).

Izvor metafore je bil v Brigitinem telesnem doživljanju, metafora sama pa je služila kot »most« med telesnim občutenjem nedokončanega geštalta (ozadje) in odnosom z očetom (figura). S pomočjo metafore je figura postala bolj jasna in njeno zavedanje bolj celovito – metafora je razjasnila, da jo žene potreba po potrditvi (»Lepa sem in živa in želim si, da me vidiš«). Figura je tako dobila nov pomen: »V odnosu z očetom si želim njegovo potrditev.«

Ob tem se mi zdi pomembno poudariti, kar verjetno velja tudi nasploh v psihoterapiji in ne le v geštalt terapiji, da metafora sama po sebi ne bi delovala, če ne bi s klientko najprej

skupaj vzpostavila ustreznih pogojev v najinem odnosu. Brigita je čutila dovolj zaupanja vame, da si je lahko dovolila občutiti svoje začetno nejasno vznemirjenje, ki je gnalo njeno figuro, jaz pa sem bil dovolj vztrajen v svojih sporočilih, da jo vidim, da sva se lahko skupaj prebila skozi njeno defleksijo, s katero je prekinjala kontakt z mano (poskus spreminjanja teme, ko sem opazil vlažnost v njenih očeh). Ko si je dopustila »zmehčati se« in doživeti mojo potrditev, je to predstavljalo temeljno podporo, da je s pomočjo metafore ozavestila potrebo po potrditvi tudi v odnosu z očetom.

Zaključek

Svoj sprehod skozi metaforo in njeno uporabo v psihoterapiji na tem mestu zaključujem, a ob tem imam občutek, da sem šele stopil na pot. V samem raziskovanju tematike kot tudi pri pisanju prispevka so se mi namreč nenehno odpirali novi vidiki in nekaterih se, tudi zaradi omejenega prostora, ki je na voljo, nisem mogel dotakniti. Na primer uporabe metafor v superviziji ali pa možnosti razumevanja transfera kot metafore. Kar me prav tako vznemirja, je možnost integracije obeh mojih videnj psihoterapevtske metafore kot mostu med klientom in terapevtom ter kot mostu med figuro in ozadjem. Zato se mi zdi vredno raziskovati naprej.

Svoja temeljna prepoznanja, ki so se mi jedrila med samim pisanjem in za katera menim, da bodo predstavljala osnovo mojega razumevanja tudi v prihodnje, lahko ob tem strnem v naslednje misli: če sem zvest načelom geštalt terapije, dela z metaforami ne morem strpati v protokole, kajti vsak primer, ko živa metafora vznikne v terapevtskem odnosu, je svojstven. Kljub temu pa mi je kot geštalt terapevtu na voljo tehnologija eksperimenta, kjer sta edini omejitvi etičnost in meje moje lastne ustvarjalnosti. V zadnjem kliničnem primeru sem prikazal uporabo identifikacije z metaforo, ki bi se jo na primer dalo razvijati naprej in metaforo tudi odigrati ipd. A bolj kot sama tehnologija eksperimenta so pri tem pomembne druge stvari: kakovost odnosa med klientom in terapevtom; poudarek na procesu kontaktiranja; povabilo klienta v neposredno doživljanje (temeljni namen eksperimenta v geštalt terapiji) – se pravi tudi v neposredno, celovito doživljanje metafore. In nenazadnje čim bolj poglobljeno razumevanje metafore kot take ter z njo povezanih principov, s čimer sem svoj sprehod tudi začel.

Literatura

- Black, M. (1998) Metafora. V B. Kante (ur.), *Kaj je metafora?* (str. 91–109). Ljubljana: Krtina.
- Gelo, O. C. G., Mergenthaler, E. (2012) Unconventional metaphors and emotional-cognitive regulation in a metacognitive interpersonal therapy. *Psychotherapy Research*, 22 (2), 159–175.
- Joyce, P., Sills, C. (2010). *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications Ltd.
- Kolter, A., Ladewig, S. H., Summa, M., Muller, C., Koch, S. C., Fuchs, T. (2012) Body memory and the emergence of metaphor in movement and speech: An interdisciplinary case study. V Sabine C., Fuchs, T., Summa, M. in Muller, C. (ur.), *Body memory, metaphor and movement*. (str. 201–226). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Lakoff, G. (1998) Sodobna teorija metafore. V B. Kante (ur.), *Kaj je metafora?* (str. 271–325). Ljubljana: Krtina.
- Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1996) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.

- Richards, I. P. (1998) Metafora. V B. Kante (ur.), *Kaj je metafora?* (str. 43–71). Ljubljana: Krtina.
- Ricoeur, P. (2009). *Živa metafora*. Ljubljana: KUD Apokalipsa.
- Robine, J. M. (1998). *La Gestalt-Therapie*. Neuilly-Plaisance: Bernet-Danilo
- Witzum, E., van der Hart, O. in Friedman, B. (1988). *The Use of Metaphors in Psychotherapy*. www.psychologytools.org/metaphor.html (29. 4. 2013).
-