

МЕТАФОРИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА В МЕДИАЦИИ

Е. А. Тарашкевич

Метафора – оборот в речи, который вместо прямого имеет также переносное значение. Суть метафоры заключается в том, чтобы осмыслить и почувствовать одну вещь через призму другой. Благодаря метафоре можно говорить о чём-то неизвестном, волнующем или абстрактном, используя понятный и простой язык привычных образов и понятий.

Метафоры могут толковаться самым различным образом, это позволяет медиатору осторожно и ненавязчиво воздействовать на внутренний мир клиента. Сам человек, осознанно или неосознанно, определяет, насколько ему подходит та или иная метафора, история или миф, и может ли он связать ее со своей жизнью или ситуацией. Хорошо подобранная метафора помогает мягко вызвать у участников нужные эмоции. Как образное описание ситуации, она позволяет взглянуть на происходящее под новым углом, увидеть скрытые смыслы через яркий образ. Кроме того, метафора может настроить стороны на определённый контекст, который, по мнению медиатора, будет способствовать достижению соглашения, создавая общее представление о ситуации, пусть даже только в её начальных аспектах.

Рассказывание историй и метафор позволяет:

- продемонстрировать различные точки зрения и возможное решение проблем;
- активизировать процесс поиска вариантов выхода из ситуации;
- повысить эффективность техники непрямого внушения;
- переориентировать коммуникацию в конструктивное русло.

Такое свойство метафоры как способность объяснять неизвестное через известный опыт может быть использовано медиатором для того, чтобы донести до сторон основные правила медиации, а также представить сложные и объёмные понятия в простой и сжатой форме. Как пример, метафора: «Медиация как сложная дорожная ситуация, необходимость следования дорожным знакам». С помощью данной метафоры медиатор ставит в себя пример регулировщику, разъясняющего правила медиации клиентам.

Человеческое тело – один из самых распространённых источников метафор, поскольку мы хорошо знакомы с его движениями, ощущениями и привычками. Поэтому нам естественно использовать телесный опыт

как основу для метафорического выражения мыслей. В результате многие метафоры, используемые для объяснения абстрактных понятий, будут иметь, так сказать, природное или телесное происхождение. Как пример, выделяют следующие метафоры: «он – жаворонок», «работает как часы», «холодный взгляд», «отвечаю ударом на удар».

Метафорический язык помогает снизить уровень агрессии в диалоге. Когда стороны выражают свои мысли не напрямую, а через образы, они меньше рискуют обидеть друг друга, и разговор приобретает более конструктивный характер. Метафора позволяет им выйти за рамки привычного мышления и взглянуть на проблему со стороны. Это называется рефрейминг – то есть изменение рамки восприятия. Например, если клиент говорит, что «борется» с партнёром, медиатор может предложить метафору: «А если представить, что вы двое – не противники на ринге, а гребцы в одной лодке?», указывая, что стороны должны работать вместе для достижения единой цели.

Метафора может стать основой для выстраивания доверительных отношений между медиатором и участниками процесса. Используя образы, близкие и понятные сторонам, медиатор показывает свою эмпатию к их эмоциональному состоянию. Особенно важно, чтобы образы рождались не «сверху», а опирались на то, как сами участники описывают свою ситуацию. Вместе с тем, важно помнить, что не каждая метафора будет воспринята одинаково: она может оказаться слишком далёкой, непонятной или даже вызвать сопротивление. Поэтому медиатору важно наблюдать за реакцией собеседников, быть гибким и готовым адаптировать свои образы в зависимости от ситуации.

Использование метафоры в процессе медиации – это не просто стилистический приём, а мощный инструмент смыслового и эмоционального воздействия. Она открывает доступ к внутреннему миру человека, минуя сопротивление и защитные реакции, позволяя участникам увидеть свою ситуацию в новом свете. Через образ и ассоциацию метафора формирует «мост» между конфликтом и возможным решением, делая сложное – понятным, а напряжённое – мягким и приемлемым. Благодаря этому, метафора становится способом запуска диалога, в котором возможно понимание, сближение и движение к соглашению.