



УДК 159.9:796

# МЕТАФОРА В ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

## METAPHOR IN IMPROVEMENT OF THE ATHLETE'S MENTAL STATE



**Волков  
Денис Николаевич** – канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия, dnlupus@gmail.com.

**Volkov Denis** – PhD, Associate Professor at the Department of General Psychology of Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia, dnlupus@gmail.com.



**Тихвинская  
Евгения Олеговна** – спортивный психолог Агентства спортивной психологии, Санкт-Петербург, Россия, janetihv@mail.ru.

**Tikhvinskaya Eugenia** – sport psychologist of the Sport Psychology Agency, Saint-Petersburg, Russia, janetihv@mail.ru.



**Ивченко  
Елена Анатольевна** – канд. психол. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, ivch@inbox.ru.

**Ivchenko Elena** – PhD, Associate Professor at the Department of Theory and Methodic of Physical Culture of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, ivch@inbox.ru.



**Медников  
Степан Викторович** – канд. психол. наук, старший преподаватель кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия, s.mednikov@spbu.ru.

**Mednikov Stepan** – PhD, Senior lecturer at the Department of General Psychology of Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia, s.mednikov@spbu.ru.

**Ключевые слова:** психические состояния, метафора, саморегуляция, сопровождение, спортсмен.

**Аннотация.** В статье обобщен опыт практической работы ведущих спортивных психологов, авторов статьи, а также рассматривается теоретический аспект использования метафоры в психологическом консультировании спортсменов. В частности, представлен алгоритм действий психолога, способствующий развитию навыков регуляции психического состояния в ситуации соревнований.

**Keywords:** mental state, metaphor, self-regulation, accompaniment, athlete.

**Abstract.** This paper sums up the practical experience of sports psychologists. The paper finds that such psychological phenomenon as "metaphor" is really important and effective tool for psychological counseling in sport. The paper also describes how sports psychologist can help athletes to develop their self-regulation ability during the competition.



**Актуальность.** Среди большого количества подходов к работе с психическими состояниями, особое значение имеет метафора. Метафора – это оборот речи, состоящий в употреблении слов и выражений в переносном смысле на основе какой-то аналогии, сходства, сравнения. Для психологов же метафора – это иносказательное изложение ситуации клиента, когда прямые аналогии исключаются и работа ведется с объектами необычными, фантастическими, сказочными. При этом сохраняется главный эффект – работа с проблемной ситуацией клиента.

Выделяется три составляющих метафоры:

1. Главный объект метафоры.
2. Вспомогательный объект метафоры, который используется для выявления идеи автора.
3. Содержание метафоры [1].

В практической работе со спортсменами мы чаще используем третью составляющую метафоры – ее содержание, т.е. основная идея, которую хочет передать ее автор.

В практической психологии, в том числе спортивной, широко используется способность метафоры выражать трудноуловимое, не поддающееся прямому логическому определению и словесному описанию. В ситуации, когда спортсмену трудно подобрать слова для описания своего переживания, психолог может предложить ему создать метафору его состояния: словесную, графическую (рисунок) или двигательную (выразительное движение). Таким образом, спортсмен рассказывает психологу на своем языке о том, на что похоже его состояние в тот или иной момент. Метафора добавляет новые оттенки в понимание переживаемого спортсменом состояния, позволяя лучше осознавать их. Кроме того, метафора позволяет психологу снижать возможное психологическое сопротивление клиента [5].

Основное преимущество метафоры заключается не просто в описании проблемной ситуации, а в констатации реальности выхода из этой ситуации: то есть, решая проблемы метафоричных объектов, можно решить реальную проблему спортсмена, создавшего эти объекты. При этом у спортсмена остается достаточный простор для творческого преобразования метафоры, что, как правило, приводит к обнаружению или выбору того единственно оптимального выхода из проблемной ситуации, который подходит конкретному спортсмену в силу его желаний, возможностей и актуального опыта. Таким образом, эффект метафоры можно описать через работу двух механизмов: ассоциативные

связи и осознанное мышление. В первом случае метафора строится на принципах ассоциаций: построение метафорической ситуации и сказочной проблемы происходит по образу и подобию реальной ситуации и реальной проблемы. При этом решение сказочной проблемы по тому же принципу ведет к решению проблемы реальной [8]. Немаловажную роль при этом играет правильно выбранная ведущая модальность восприятия спортсмена, позволяющая описывать метафорическую ситуацию яркими красками: через действительно актуальные переживания и «правильные» ощущения спортсмена.

Во втором случае используется принцип преобразования объектов абстрактного мышления в объекты образного, описанный Л.М. Веккером. «Информационно-психологическая специфичность организации мышления заключается в том, что оно представляет собой процесс непрерывно совершающегося обратимого перевода информации с собственно психологического языка пространственно-предметных структур (и связанных с ними модально-интенсивностных параметров), т.е. с языка образов, на психолингвистический, символически операторный язык, представленный речевыми сигналами» [3]. Другими словами, нарисовать что-то – это способ подумать об этом. Спортсмены постоянно оперируют образными объектами, эти объекты понятны и привычны. Перевод какой-либо проблемной ситуации из категорий абстрактного мышления в категории образного мышления может сильно упростить понимание этой ситуации. Например, спортсмены утверждают (кто-то чаще, кто-то реже), что желают обладать большей уверенностью. Однако простой вопрос: «Что такое уверенность?» – ставит многих в тупик: абстрактное понятие трудно до конца понять. В этот момент решением проблемы может быть обычный «перевод» абстрактного понятия «уверенность» на язык образного мышления.

Применение метафоры не ограничивается только работой в качестве «переводчика» понятий. Метафора может применяться для решения практической любой задачи психологического сопровождения спортсменов: например, решение проблемы чрезмерно повышенной тревожности, решение внутриличностных проблем, оптимизация психического состояния спортсмена, помощь в реализации межличностного взаимодействия в спортивной команде и многие другие.

В случае решения задачи обучения спортсмена управлению психическим состоянием,

подразумевающей на соревнованиях вхождение в оптимальное психическое состояние (состояния «боевой готовности», «спокойной боевой уверенности», «индивидуальную зону оптимального функционирования» и пр.) работа психолога включает классическую подзадачу: выявления оптимального (помогающего) и дисфункционального (мешающего) состояния (или компонентов переживаний) спортсмена [2, 4, 6, 7]. Специалисты в области спортивной психологии отмечают необходимость работы с обоими компонентами (позитивными и негативными) переживаний. Наша практика показывает, что возможно делать это через метафоры и рисунки. В этом случае работа становится проще и интереснее и для спортсмена (особенно это касается работы с юными спортсменами), и для психолога. В нашем случае мы предлагаем спортсмену фиксировать то, что вспоминается не только словами, но и образами, например, рисунками или действиями.

Примеры использования метафор спортсменами. Спортсменка 17 лет в работе с психологом может вспомнить, что её удачному выступлению обыкновенно предшествует состояние «лёгкости и упругости», а неудачному – «сомнения». В рисунках они превратятся в образы «льва» и «заны». Спортсмен 8 лет может рассказать психологу, что проигрышу предшествует ситуация, когда он «торопится», а выигрышу – когда он «спокоен». В рисунках он обозначит эти состояния как образы «джина» и «эльфа». Словесные описания состояний, предшествующих успеху и неудаче часто тривиальны и похожи друг на друга как две капли воды (уверенность и сомнения, спокойствие и нервозность, лёгкость и тяжесть, упругость и вялость). Основой для описания этих состояний часто могут быть слова тренера или других значимых людей, которые стараются объяснить спортсмену, почему он проиграл. Рисунок становится «мостиком» между словами и внутренней реальностью спортсмена, его ощущениями.

#### **Краткий алгоритм работы с метафорой.**

Здесь приводится в виде инструкций краткий алгоритм, который часто применяется для того, чтобы помочь спортсмену улучшить навыки регуляции психического состояния в ситуации соревнований:

1. Помогающий образ. «Вспомни своё состояние, свои переживания перед и в процессе успешного выступления. Что в твоём состоянии помогает тебе выступать лучше? Придумай и нарисуй сказочный, фантазийный образ: на что похоже то, что тебе помогает?».

2. Мешающий образ. «Вспомни своё состояние, свои переживания перед и в процессе неуспешного выступления. Что в твоём состоянии мешает тебе выступать лучше? Придумай и нарисуй сказочный, фантазийный образ: на что похоже то, что тебе мешает».

3. Позитивный смысл мешающего образа. «Я знаю, что обязательно есть ситуации, когда то, что тебе мешает, может быть в чём-то полезно. Давай подумаем, в каких ситуациях может быть полезно то, что ты нарисовал во втором рисунке, где это можно использовать? Нарисуй, как это может выглядеть».

4. Образ взаимодействия помогающего и мешающего образа. «А теперь самое интересное. Я предлагаю тебе придумать и нарисовать, как образы из рисунков 1 и 2 взаимодействуют, договариваются, сотрудничают, соизмеряют свою активность. Как это может быть?».

Необходимо отметить, что в практической работе психолог оперирует смыслами, символами и лексикой спортсмена, называет мешающий и помогающий компоненты переживаний и соответствующие им образы теми словами, которые называет спортсмен. (И не подталкивает спортсмена к «правильным» названиям или состояниям). Данное обстоятельство затрудняет описание в этой статье процедуры в рамках универсального алгоритма: используются абстрактные слова, которые в работе с клиентом (спортсменом) не применяются.

Вышеописанный алгоритм является «кратким вариантом», используемым со спортсменами подросткового возраста и старше, для которых разговор о себе и о своём состоянии не является проблемой сам по себе.

Компоненты, входящие в краткий алгоритм (помогающий образ, мешающий образ, позитивный смысл мешающего образа, образ взаимодействия помогающего и мешающего) – это необходимый и достаточный «минимум». Так обязательной частью работы, во всех случаях, является выяснение позитивного смысла мешающего компонента переживаний спортсмена. Обнаружение ситуаций, в которых может быть полезен «мешающий» компонент, помогает и спортсмену, и психологу понять смысл компонента и найти способы управления этой энергией.

Ключевой момент предлагаемого приёма – образное выражение взаимодействия мешающего и помогающего компонентов переживаний. В некотором контексте можно сказать, что цель психологической работы – обеспечить



такое положение вещей, когда все без исключения психические системы и системы организма спортсмена подчинены одной цели – работе на результат, достижению наивысшего результата. Образ, создаваемый в четвертом пункте кратко алгоритма, как раз и способствует движению в этом направлении.

Предлагаемый подход не является строгой методикой, это скорее контекст и принципы, внутри которых психолог ищет путь работы с конкретным спортсменом. Некоторые этапы могут сокращаться или дробиться. Например, с детьми более младшего возраста целесообразно начать с рисунков себя на соревнованиях, удачных и не удачных. И уже затем переходить к метафорам. Подростки и взрослые чаще склонны находить метафорический образ, отражающий то или иное состояние, а совсем юным спортсменам бывает проще придумать «существо, которое помогает ему быть в хорошем состоянии» и «существо, которое подталкивает его к мешающему состоянию». Также более полная версия может включать формулирование ситуаций, когда оптимальное и хорошее состояние может мешать. С другой стороны, случались ситуации, когда спортсмен, интуитивно улавливая суть методики, сразу переходил к завершающему рисунку («образу взаимодействия»), минуя промежуточные этапы.

#### **Общий алгоритм работы с метафорой.**

Максимально развернутый алгоритм в нашем опыте выглядит следующим образом:

1. Нарисуй себя на тренировке.
2. Нарисуй себя, в ситуации неудачного выступления, когда ты ещё не совершил ошибку, но вот вот совершишь. Что тебе мешает?
3. Нарисуй себя, в ситуации удачного выступления, когда всё получается, ты в отличной форме и хорошем состоянии, ты выигрываешь. Что тебе помогает?
4. Давай придумаем какое-то сказочное, фантастическое существо, которое помогает тебе и делает так, что бы на соревнованиях ты был в оптимальном состоянии.
5. А какое существо побуждает (принуждает), делает так, что ты оказываешься в неоптимальном состоянии (которое нарисовано в пункте 2)? Ты ведь знаешь, что это ненужное состояние, но всё равно в нём оказываешься, значит, что-то заставляет тебя в нём оказываться? Придумай, на кого или на что может быть похож тот, кто заставляет.
6. Я точно знаю, что тот, кто тебе мешает на соревнованиях, иногда бывает и полезен. (В психике

не бывает ничего лишнего, всё где-то нужно.) Придумай или вспомни, когда полезен тот, кто нарисован в пункте 4. Нарисуй эту ситуацию, и как эта фигура тебе помогает.

7. Бывают ли ситуации, когда тот, кто тебе помогает (фигура, нарисованная в пункте 5) в других ситуациях мешает (особенно если его слишком много)?

8. Придумай, как тот, кто тебе помогает (фигура, нарисованная в пункте 5), и тот, кто тебе мешает (фигура, нарисованная в пункте 6) могут взаимодействовать. Например, что-то делать вместе? Договариваться о поочерёдном «дежурстве»?

**Выводы.** Вышеописанная работа, как правило, проводится не в процессе соревнований, а в процессе консультирования спортсмена. Спортсмену не даётся задание каким-то образом вспоминать эти рисунки перед стартом. Основные эффекты описанной работы следующие.

Во-первых, спортсмену становится более понятным происходящее с ним, происходящее в его переживаниях, в его внутреннем мире. Переживания структурируются, тем самым улучшается саморегуляция. После выполнения упражнения возникает образное понимание того, как организована активность психики в проблемной ситуации.

Во-вторых, предлагая спортсмену найти метафорический образ взаимодействия мешающего и помогающего компонентов переживаний, психолог решает задачу произвольной регуляции психического состояния на языке образно-пространственного взаимодействия. Через метафорические образы спортсмен «думает» о том, как он может собой управлять, регулируя активность различных компонентов переживания. Находит образ того, как происходит регуляция психического состояния. Согласно определению В.К. Сафонова, психическое состояние – результат целостной приспособительной реакции организма и психики в ответ на изменения внешней и внутренней среды, направленный на достижение полезной цели деятельности и выражающийся в степени мобилизации потенциальных ресурсов организма и психики, а также в ощущениях, чувствах и переживаниях [9]. В данном упражнении в образной форме прорабатывается возможность урегулирования различных видов психической активности, различных способов переживания и степени мобилизации различных ресурсов психики. Образуются соответствующие ассоциативные связи.



Решив задачу на образно-метафорическом уровне, спортсмен, как правило, находит решение и на поведенческом уровне. Зачастую это происходит непроизвольно, помимо специальных сознательных усилий.

В заключении можно сказать, что метафора, во-первых, позволяет осуществлять работу

со спортсменом в удобной нестандартной форме игры, во-вторых, представляет собой образное выражение переживаний каждого конкретного спортсмена, и, в-третьих, может применяться для решения многих трудностей спортсмена, связанных с психологической готовностью.

#### Литература:

1. Аванесян, М. О. Психологические проблемы создания метафор / М. О. Аванесян // Вестник СПбГУ. – Сер. 12.2009. Вып.1.Ч.1. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2009.
2. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов-на-Дону, 2006.
3. Веккер, Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов / Л. М. Веккер. – М., 1998.
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. Издание: 5-е изд., испр. и доп. / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2014.
5. Гордон, Д. Терапевтические метафоры / Д. Гордон. – СПб., 1995.
6. Киселёв, Ю. Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Я. Киселёв. – М., 2002.
7. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2016.
8. Миллс, Дж. Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребёнка / Дж. Миллс, Р. Кроули. – М., 2005.
9. Сафонов, В. К. Психология в спорте: теория и практика / Сафонов В. К. – СПб: Издательство С.-Петербургского университета, 2013.

#### References:

1. Avanesyan, M. O. (2009) Psychological problems in metaphor's building // Vestnik SPbGU. –Ser.12.2009. Vyp.1.Ch.1. – SPb. : Izd-vo S.-Peterb. un-ta.
2. Alekseev, A.V. (2006) Get over yourself! Mental training in sports. – Rostov-na-Donu.
3. Vekker, L. M. Mind and reality: the unified theory of mental processes / L. M. Vekker. – M., 1998.
4. Gorbunov, G. D. Sports Psychopedagogy. Izdanie: 5-e izd., ispr. i dop. / G. D. Gorbunov. – M. : Sovetskiy sport, 2014.
5. Gordon, D. (1995) Therapeutic metaphors / D. Gordon. – SPb., 1995.
6. Kiselyov, Y.Y. (2002) Win! Reflections and advice of a sports psychologist. / Y.Y. Kiselyov. – M., 2002.
7. Lovyagina, A. E. and other (2016) Physical Culture and Sport Psychology / A.E. Lovyagina, N.L. Ilina, D.N. Volkov, S.V. Mednikov, E.E. Hvatskaya; pod red. A.E. Lovyaginoy. – M.: Izdatelstvo Yurayt, 2016.
8. Mills, Dzh. Krouli R. (2005) Therapeutic metaphors for children and the inner child / Dzh. Mills, R. Krouli. – M., 2005.
9. Safonov, V. K. (2013) Psychology in spots: theory and practice / V. K Safonov. – SPb: Izdatelstvo S.-Peterburgskogo universiteta, 2013.