

# Metaforų galia koučinge

„Metaforos kaip priemonė klientui pažinti save ir keistis“

Tomas Misiukonis, ACC

Išmintis pirmauti

**ovc**  
Consulting

Akys – tai sielos veidrodis (Anonimas)



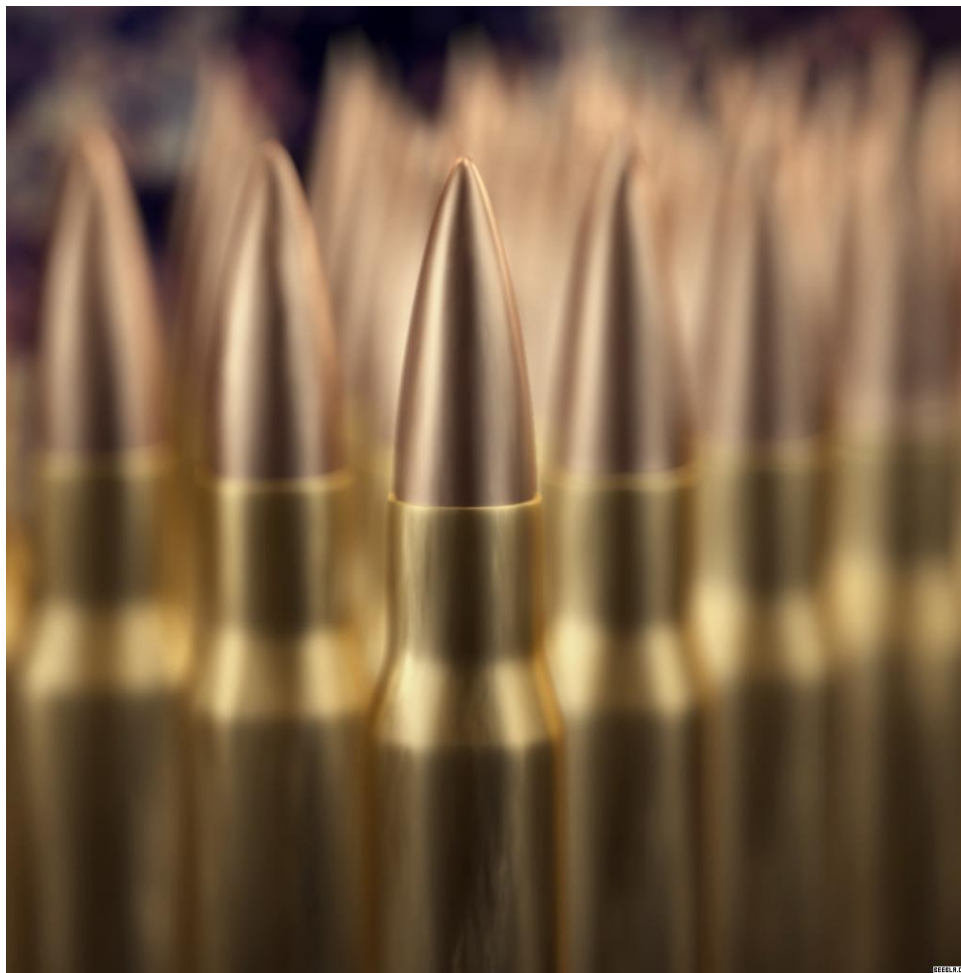
# Gyvenimas – tai kelionė (Jack Keruac)



Juokas – tai saulė, kuri ištirpdo ledą žmogaus veide  
(Victor Hugo)



Prisiminimai – tarsi kulkos. Kai kurios prašvilpia pro šalį, kai kurios sminga giliai ir sudrasko (Richard Kadrey)



# Tyrimai apie metaforas

- / Nejmanoma nusakyti vidinės būsenos, abstrakčių idėjų ar kompleksinių dalykų nepanaudojant metaforų.
- / Dažniausiai nei kalbantysis nei klausytojas „negirdi“ metaforų.
- / Metafora – ne tik lingvistinė figūra. Ji nusako kaip mes galvojame, parodo kaip suteikiame dalykams prasmę
- / Kiekvienas turi „savas“ metaforas, kurias sieja su savo patirtimi ir suvokimu.
- / Nors metaforos gali būti bendros daugeliui, jų reikšmė – kiekvienam unikali.
- / Kiekvieno mūsų metaforos turi savo unikalią logiką.
- / Pokyčiai metaforoje virsta pokyčiais suvokime ir įsisąmoninime.

# Požiūris į metaforas

<b>Tradicinis supratimas</b>	<b>Kognityvinis lingvistinis supratimas</b>
Metafora yra žodis (žodžiai)	Metafora yra koncepcija
Metafora yra meninė kalbos išraiška	Metafora yra skirta suprasti tam tikras koncepcijas
Metafora leidžia palyginti tam tikrus dalykus	Metafora parodo, kaip dalykai tarpusavyje yra susiję
Metafora yra sąmoningai naudojama žodinė išraiška ir, kad kalbėti metaforomis reikia turėti talentą	Metaforos dažnai naudojamos nesąmoningai ir tą daro visi žmonės
Metafora naudojama pagražinti kalbą, galime be jos apsieiti	Metafora naudojama neišvengiamai, norint atskleisti ir pagrįsti kokią nors mintį, jausmą ar įžvalgą

*Negali įžvelgti (pamatyti) dalykų, kol  
neatrاندi reikiamos metaforos, kuri leidžia  
šiuos dalykus suvokti*

*-Robert Stetson*



## Metaforos pagalboje kitiems:

**Ernest Rossi**, *The Psychobiology of Mindbody Healing* (1993) Norton [page 39]:

When Jung's patients became overwhelmed with emotions, he sometimes would have them draw a picture of their feelings. Once the feelings were expressed in the form of imagery, the images could be encouraged to speak to one another. As soon as a dialogue could take place, the patient was well embarked on the process of reconciling different aspects of his dissociated psyche.

# Apie metaforas

- / Metaphors have a way of holding the most truth in the least space — Orson Scott Card.
- / Metaphorical representations are often more meaningful and impactful because they carry multiple levels of information – Robert Dilts.
- / Metaphoric images are first unlearned language, which provides the poetic basis of mind, making possible communication between all people and all things by means of metaphors - James Hillman.
- / The proper use of analogical reasoning sets in motion a self-reflective process by which, metaphorically speaking, brains come to understand themselves - Karl Pribram.
- / Metaphor is what enables one to pass from the more familiar to the unfamiliar in the sense that it provides a key mechanism for changing our modes of representing the world in thought and language - Hugh Petrie and Rebecca Oshlag.

# Darbas su metaforomis koučinge: Sugražinti klientą į sąmoningą lygmenį ir ieškoti tiesos jame



Esu vidury lauko...



Papasakok man apie jį  
daugiau...Kas yra aplink  
tave...Koks oras?...Kaip jautiesi  
tame lauke?

# Darbo strategijos su metaforomis koučinge

**Klausytis metaforų:**  
Ar gali papasakoti daugiau  
apie (metafora)?

**Skatinti metaforas:**  
Jei galėtum palyginti tai  
su...(muzikos kūrinio,  
paveikslu, knyga...), kas tai  
būtų?

# „Švarios kalbos“ klausimai

- / Papasakok apie (metafora) daugiau?
- / Iš ko susideda (metafora)
- / Koks ryšys tarp A, B, C ir D?
- / Kai A (keičiasi), kas nutinka su B, C ir D?
- / Kai tu esi (eini, plauki...) kas tada vyksta?
- / Kokį jausmą tai sukelia?
- / Kokio jausmo norėtum?
- / Kaip tada atrodo (metafora) kai?
- / Kaip tai atrodytų?
- / Kai dabar tai matai, ką jauti?
- / Kai dabar tai žinai, kas tau atrodo svarbu?

# Esminiai patarimai

- / Klausykite metaforų
- / Skatinkite jas
- / Naudokite tik kliento kalbą
- / Neįveskite į pokalbį „savo“ metaforų
- / Likite kliento metaforose, kol klientas nors kiek nepakeičia savo suvokimo, kol jam nekyla bent menkiausia įžvalga
- / Perkelkite naują suvokimą į kliento praktiką