

Болеев Т.К.¹, Матаева А.Т.².

¹ *Международный Таразский инновационный институт*
² *Казахстанский швейцарско-американский колледж, Нур-Султан*
Казахстан

«ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАФОР ПРИ КРИЗИСНЫХ ОБРАЩЕНИЯХ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ»

Аннотация:

Статья раскрывает возможность применения метафор при проведении психологического консультирования. Психологическое консультирование весьма сложная деятельность, требующий от психолога высокой ответственности и профессионализма. Особенно по Телефону Доверия. Кризисные или суицидальные обращения, требуют особого подхода в исследованиях и составлении рекомендаций так, как психолог не имеет возможности следить за физическим состоянием клиента. Только голос клиента. Применение метафор позволяет психологу значительно снизить кризис абонета, позволив тем самым стабилизировать его эмоциональное состояние. В статье особое внимание уделено этапам возникновения стресса и депрессии, и возможностям применения метафор при консультировании.

Ключевые слова: *суицид, метафора, стресс, депрессия, психологическое консультирование, Телефон доверия, эмоциональное состояние, экстренная психологическая помощь.*

Болеев Т.К.¹, Матаева А.Т.².

¹ *Тараз Халықаралық инновациялық институты*
² *Казахстанский швейцарско-американский колледж, Нур-Султан қ.*
Қазақстан

"КРИЗИСТІК ЖАҒДАЙДА МЕТАФОРАНЫ ҚОЛДАНУ: ТЕОРИЯДАН ТӘЖІРИБЕГЕ"

Аннотация:

Мақала психологиялық кеңес жүргізу кезінде метафораларды қолдану мүмкіндігін ашады. Психологиялық кеңес - бұл психологтан жоғары жауапкершілік пен кәсіпқойлықты қажет ететін өте күрделі қызмет. Әсіресе Сенім телефон арқылы кеңес жүргізілсе. Өйткені, күйзеліс немесе суицидтік кезеңдегі клиенттің психофизиологиялық жағдайын психолог бақылай алмайды, сондықтан осы бағыттағы зерттеулер мен ұсыныстарды дайындауда ерекше көзқарасты талап етеді. Телефонмен сүйелмелдеу жұмысын жүргізу барысында метафораларды қолдану, психологқа кризистік жағдайды төмендетуге мүмкіндік береді, яғни оның эмоционалды жағдайын тұрақтандыруға мүмкіндік береді. Мақалада стресс пен депрессияның пайда болу кезеңдеріне және кеңес беруде метафораларды қолдану мүмкіндіктеріне ерекше назар аударылады.

Түйінді сөздер: *суицид, метафора, күйзеліс, депрессия, психологиялық кеңес беру, сенім телефоны, эмоционалдық жай-күй, шұғыл психологиялық көмек*

Boleyev T.K.¹, Matayeva A.T.²

¹ *International Taraz Innovation Institute,*

"THE USE OF METAPHORS IN CRISIS APPEALS: FROM THEORY TO PRACTICE"

Abstract

The article reveals the possibility of using metaphors in psychological counseling. Psychological counseling is a very complex activity that requires high responsibility and professionalism from a psychologist. Crisis or suicidal appeals require a special approach in research and making recommendations, as a psychologist is not able to monitor the physical condition of the client. Only the client's voice. The use of metaphors allows the psychologist to significantly reduce the crisis of the subscriber, thereby allowing him to stabilize his emotional state. The article pays special attention to the stages of stress and depression, and the possibilities of using metaphors in counseling.

Key words: *suicide, metaphor, stress, depression, psychological counseling, Helpline, emotional state, emergency psychological assistance*

Введение: Преднамеренное прекращение собственной жизни - сегодня является серьезной проблемой современного казахстанского общества. По утверждениям психологов, чаще всего к самоубийству человека подводят различные депрессивные состояния. В 21 веке, казалось бы, состояние депрессии можно вылечить антидепрессантами, что должно привести к снижению количества суицидов, но статистика все же показывает чрезвычайный рост числа людей пожелавших уйти из жизни. Распространенное среди медицинских работников мнение, о том что диагностика и предотвращение суицидального поведения относятся исключительно к компетенции психиатров и психотерапевтов, показывает свою ошибочность.

Если исходить из того, что суицидальные действия являются одним из вариантов поведенческих реакций человека (независимо от наличия психического расстройства) в состоянии психологической дезадаптации, то получается, что качественная и своевременная квалифицированная помощь психолога и есть первая помощь при предотвращении суицида.

Исследователи в области психологии и психиатрии называют много симптомов, предшествующие суицидальным действиям, это:

- снижение настроения;
- снижение энергичности, работоспособности, повышение утомляемости;
- снижение самооценки и потеря уверенности в себе;
- чрезмерное чувство вины, самобичевание, страха проявления или безнадежности;
- нерешительность, заторможенность;
- нарушения сна;
- снижение или повышение аппетита;
- состояние депрессии;

Эти и многие другие симптомы являются патологической сетью приводящими к суициду, но безусловно могут иметь и органическое начало, определить которое может только психотерапевт. В других случаях, если исходить из психоаналитической теории личности З.Фрейда, в котором утверждается, что психика каждого человека делится на сознательное и бессознательное, психологу необходимо работать с сознательной составляющей, которая и приводит к глубинным проблемам, которые в свою очередь являются первопричиной депрессивного состояния или суицидального настроения человека.

Методология и методы исследования. Известно, что самоубийства различны по предыстории, мотиву, оформлению, переживаний, кругу вовлеченных в него людей. Совершенно разные суициды будут, например, у подростка, который наглотался таблеток от безответной любви, у человека с клинической депрессией, и подростка, который

пытается убить себя из-за обид на маму. Точно также предыстория суицида может быть разной у подростка с селфхармом, и подростка, считающий себя уже «дединсайтом». В этой связи, ассоциативные методы снимая ограничения с сознания, позволяют специалисту открыть подсознательные проблемы человека, о которых он никогда не сказал бы, если бы знал, а иногда и вовсе не подозревал.

Френсис Гальтон и [Вильгельм Вундт](#) в 80–х годах 19 века стали первыми применять **метод свободных ассоциаций** или ассоциативные эксперименты, цель которых заключалась в исследовании психических процессов. В психиатрию же она пришла в начале XX века, благодаря [З. Фрейду](#), который начал применять его для изучения бессознательного. Метод состоял в быстром и первом определении ответа на “слово – стимул”. В концепции К.- Г. Юнга и Э.Берна, метафоры раскрыли роль сказкотерапии. Будаев Э. В. и Баранов А. Н. подчеркивают, что «именно в монографии Дж. Лакоффа и М. Джонсона была разработана теория, которая принесла системность в описание метафоры как когнитивного механизма» [1, с. 24]. И сегодня этот когнитивный подход применения метафоры в психотерапии признана в мировой науке.

Итак, метафора – одна из базовых форм концептуализации действительности, применяемая сегодня во многих практических исследованиях широкого спектра. Испокон веков, благодаря метафоре люди от поколения к поколению передавали свой опыт. Отсюда и сложилось понятие в лингвистике, что метафора заложена в понятийной, но не осознаваемой системе мышления человека и служит определяющим фундаментом в формировании языковой личности каждого человека, безусловно влияющим на самосознание.

Исследования ученых также привели к 3-ем основным значениям употребления метафоры: 1) метафора-художественный троп литературы; 2) метафора- слово, имеющее переносной смысл; 3) метафора- выражение, с переносным смыслом. Отсюда следует, что метафора, выполняя познавательную функцию языка, исполняет еще и эстетические и психологические задачи. Являясь стимулом для эмоционального восприятия, метафора позволяет формировать к внутренне психологическую стабильность.

В обыденной речи использование метафор не свойственно, так как не соответствует основному коммуникативному предназначению, ровно также метафору не используют в документах, приказах, правилах или медицинских рекомендациях. Но метафор много во время диагностических и терапевтических процедур в психологическом консультировании и психотерапии, благодаря чему исследователи подчеркивают их высокий потенциал. Но при этом следует отметить, что эмпирических исследований в этой области мало, что мешает научно-обоснованному применению [2, с. 143—155].

Л.С. Выготский, которому принадлежит разработка культурно-исторической теории и закономерностей онтогенеза психики, отметил, что психические функции меняет языковой знак — слово, а социализация личности преимущественно связана с усвоением языковых форм. Отсюда следует, что все обычаи, верования, традиции, фольклор воздействуя на развитие мышления и формирование ценностей, влияют на формирование психологических особенностей человека, его социализацию, накопление жизненного опыта и формированию “здорового смысла”.

Результаты исследования: Научная новизна темы определяется исследованием применения метафоры при оказании психологической помощи в экстренных случаях. Метафора в виде первичной информации формирует определенную структуру в психосемантической памяти. Множество информации между разными элементами в случае нахождения схожести образует своего рода матрицу создавая основу и возможности развития сознания личности. помогает расширить сознание, предоставляя доступ к внутренним ресурсам, скрытым источникам энергии. А иногда, может открыть информационные “архивы” подсознания, позволяя определить первопричину травмы. И именно эти травмы могут через время послужить причиной проявления низкой стрессоустойчивости, депрессивным расстройствам, суициду.

Проблема стрессоустойчивости человека весьма актуальна в Казахстане, особенно если учесть факт повышения уровня суицида среди населения, как подверженности жесткому психологическому и психофизиологическому стрессу. Низкое психологическое здоровье, постоянная «эмоциональная усталость», переутомление, ранние инфаркты, инсульты, обмороки, депрессия и другие психические состояния являются последствиями прошлых стрессов.

Стрессоры (сильные внешние раздражители) поступая в мозг, нарушают естественный механизм поддержания внутреннего баланса организма (гомеостаз). Проявляется тревога, задача которого заключается во включении защитных механизмов и мобилизации внутренних резервов, для сопротивления, таким образом, организм отвечает стрессору защитной приспособительной реакцией. При продолжении стресса, особенно если раздражители несут негативный характер, происходит расходование адаптационных резервов, приводящая организм к истощению, что ведет к потере здоровья. И в каждой стрессовой ситуации человек реализует на сознательном или бессознательном уровне ту или иную потребность или намерение. Задача использования метафор клиентом очевидна: максимально точно донести до психолога суть своего состояния: стремясь понять смысл происходящих своих переживаний, стремится обозначать его словами, и не находя нужных слов из обиходного языка, клиент использует метафоры, путем уподобления патологического психологического опыта чему-то, что известно из предыдущего опыта жизни или из общего для него культурного фонда.

Оказание экстренной психологической помощи основывается, прежде всего, на снятии этого нервного напряжения, вызванного стрессом, помочь конструктивно принять решение или обрести внутренний баланс. Хорошую службу психологу в работе с абонентом, находящимся в состоянии фрустрации может принести именно метафора, который вызывая тот необходимый поток ассоциаций, может привести человека к сознательному принятию проблемы. Путем образного сравнения, либо диссоциации человек может сформировать также другую, более конструктивную реакцию на раздражающий его фактор.

Дискуссия: Депрессивные обращения обратившихся на горячую линию «111», были проанализированы командой участников проекта. Результат показал, что опредмечивание негативных чувств путем применения метафор значительно может снизить уровень депрессивности.

Отдельного внимания заслуживает в этом вопросе компетенции психолога, которая заслуженно часто обсуждается в современном психологическом дискурсе, так как именно умение правильно выстроить диалог с клиентом является одним из основных психологических навыков и во многом определяет профессиональную компетентность психолога. «От слушающего требуется обнаружить, что имеет в виду говорящий» [4].

Вкратце взаимодействие между клиентом и психологом можно обосновать следующим образом:

- в ходе телефонного взаимодействия позиция клиента остается определяющей и ведущей, так реципиент сам регулирует степень погружения в проблему;
- психолог не нацелен на разрешение проблемы, а лишь сопровождает, направляя его на осмысление проблемы как на рациональном, так и на бессознательном уровнях, поиск возможных источников ресурсного состояния.

В норме процесс понимания метафоры слушающим разворачивается постепенно и имеет несколько этапов: применение метафоры, опознание состояния, ее реконструкция, и интерпретация [5].

Применение метафор, это довольно-таки эффективный инструмент, который может помочь преодолеть стресс и его последствия. Так как, когда человек несознательно или в состоянии фрустрации ищет решения устранения стрессобразующего фактора, и соответственно может принимать ошибочное намерение. Образы, же вызываемые

метафорами, помогают вербализовать это состояние, в виде словесного выражения, что снимает уже нарастающее внутреннее напряжение.

При положительной ситуации, организм получает возможность восполнить резервные ресурсы. При неблагоприятных стечениях обстоятельств, возникает состояние фрустрации, организм реагирует негативно, формируя в человеке импульсивные, деструктивные, самоуничтожающие потребности или намерения. Из этого следует, что не всякий фактор так или иначе повлиявший на человека является стрессогенным, он становится таковым благодаря оценке человека, которые можно разделить на 3 вида:

1. сознательная реакция и конструктивное поведение;
2. деструктивная реакция;
3. уход или защита. Последние два вида так или иначе могут привести человека к разным негативным последствиям.

В Казахстане активно развито применение метафорических карт во время проведения очных психологических консультирования. Как элемент арт-терапии при очном консультировании обычно применяются карты с различными изображениями на разные темы.

Во время консультирования с использованием метафорических карт важно, чтобы психолог помнил о том, что цель метафоры – не только создание мотивации и позитивных ожиданий, но и, не усугубив разочарованности клиента, помочь ненавязчиво снять эмоциональное напряжение.

В консультировании метафору следует применять структурированно, как один из инструментов психотерапии. Часто случается так, что клиент, рассказывая о проблеме, выкладывает много сообщений, останавливаясь на своих переживаниях, чувствах, оценках и выводах, разобраться в которых часто бывает нелегко. Под сильным эмоциональным кризисом особенно может быть много бессвязных путаниц с ненужными повторениями. И в таких случаях, именно метафорические карты могут помочь в формулировке реальности, упорядочив все факты вместе со свойствами. Так, например, во время одной из консультаций, клиентка долго пыталась объяснить свои обиды на детей, которые по ее мнению, бросили ее. Клиент долго и хаотично рассказывала о своих прошлых социальных проблемах, попутно повторяя, что не хочет жить, потому что одна. Разрушающая обида сильнейшим образом влияла на состояние и самочувствие шестидесятилетней женщины, которая всю жизнь посвятив детям, не получала от них теперь заботы. Состояние безысходности, снижение ценности собственной жизни и как следствие навязчивые суицидальные мысли и были причиной обращения к психологу. Первая задача психолога – снять с клиента глубокое состояние отчаяния и разочарования в жизни, для чего и было предложено обсудить казахскую народную пословицу «Әйел бір қолыммен бесік тербетсе бір қолы мен әлемді тербетеді» (Если одной рукой мать качает колыбель, то второй рукой она качает будущее).

П: Что вы думаете об этой пословице?

А: Замечательная пословица. Она показывает великую роль матери.

П: Какую именно роль?

А: Что от матери зависит будущее.

П: А чье будущее?

А: Детей конечно. Убаюкивая сегодня спокойно ребенка, она обеспечивает спокойное будущее своих детей.

П: Могли бы вы сказать, что вы обеспечили будущее своих детей?

А. Конечно! (клиент рассказывает о том, как работала, как успевала ходить на соревнования детей, помогала им).

Обсуждаемая метафора помогла психологу не только исследовать мотивы суицидальных мыслей, но и, создав "когнитивный диссонанс", побудила клиента пересмотреть свою жизнь с точки зрения успеха, с точки зрения успешной женщины, которая смогла вырастить одна двоих детей, дать им образование, а значит обеспечить их

будущее. К завершению сессии, клиентка пришла к выводу, что ей следует теперь обратить внимание на себя, на здоровье и помочь в этом всем ей может путешествия. Как мы видим, консультация посредством метафоры может облегчить самораскрытие клиента, обеспечивает общение на символическом уровне. Такие пословицы, в афористических картах «Дана-Мудрость», позволяют психологу систематизировать консультацию: наугад выбранная клиентом либо же предложенная психологом метафора не только помогает раскрыть суть проблемы, но помогает оптимизировать жизненный потенциал через систему ценностных ориентации клиента.

Использование метафор основано на интеракционистской точки зрения М. Блэка, проводшим различие между метафорой сравнения (т.наз. субстантивная метафора) и метафорой взаимодействия (интерактивная метафора). Блэк считал, что метафора, это межсубъектный феномен, имеющий два разных субъекта — главный и вспомогательный, механизм действия которого заключается в том, что к главному субъекту прилагается система "ассоциируемых импликаций"(общепринятые ассоциации), связанных со вспомогательным субъектом. Именно таким образом, метафора вычленяет основные характеристики главного субъекта, и ненавязчиво устраняя другие, второстепенные свойства.

Таким же образом прошла сессия с девочкой - подростком, которая испытывала состояние глубокого «горя» (со слов клиентки) по причине измены друга. Девочка не хотела жить, так как считала себя брошенной, одинокой и никому больше ненужной. Попытка психолога переключить внимание на родителей, на ситуации успеха во время обучения ни к чему не привели - клиентка все обесценивала. Выбранная закрытым способом фраза Мао Цзе Дуна «Ни один человек тебе не враг, ни один человек тебе не друг, но каждый человек тебе Учитель», помогла психологу направить сознание девочки на осмысление понимания фразы «первая любовь», за которой следует, значит «вторая любовь», а значит, первая любовь помогла повзрослеть, понять свои ошибки и на что надо обращать при новых отношениях.

Применение метафоры в психотерапии исключает одинаковость: психолог может работать с одним и тем же афоризмом большим количеством морфологически разных друг от друга образов. Это было отмечено и во время проведения тренинга в Туркистанской области. На занятии участвовали учащиеся 10-ых классов. Предложенные каждой подгруппе определенные метафоры показали разнообразие ассоциаций: каждый участник понимал фразу с точки зрения своего жизненного опыта, будущих задач, каких-то текущих проблем. Примечательно то, что после тренинга, к психологу обратились несколько человек с просьбой о помощи разобраться в возникших разногласиях с родителями и друзьями.

При проведении же консультирования по телефону, мы рекомендуем также использовать метафору, но метафору вербальную. Упражнения в виде «Если бы я была мебелью...», «Если бы сейчас появился волшебник...», «Гномики» и другие, помогают клиенту трансформироваться от травмирующего его фактора, переложить его на ассоциируемый предмет.

Ежемесячно за психологической поддержкой Общественного объединения «Janup» обращаются более 30 000 подростков, многие из которых находятся в состоянии эмоционального кризиса и суицида. Во время консультирования нами всегда применяются ассоциативные упражнения с применением метафор. Состояние этих реципиентов при телефонном консультировании при применении метафор, можно разделить на 3 вида:

1. Состояние диссоциации, демонстрирующее наличие некоторой дистанции между клиентом и образом метафоры. Задача психолога задавать соответствующие вопросы: «Под лежащий камень вода не течет». «А хотел бы камень мешать воде?» «Что сказать хочет камень воде?», «Что этот предмет почувствовал если бы...?» и т.д.

Пример: Обращение от подростка 14 лет. Обратился по поводу отсутствия друзей, в связи с чем чувствовал одиночество и безысходность. Ситуация усугублялась сложными отношениями родителей. Не видел необходимости жить дальше. Ощущал усталость, упадок сил. В процессе беседы мальчику было предложено обсудить выражение Мао Цзе Дуна «Ни один человек тебе не враг, ни один человек тебе не друг, но каждый человек тебе учитель». Были заданы вопросы: «А почему ни один человек не может быть другом никому?», почему Мао Цзе Дун считает, что один человек учитель другому? В процессе беседы, мальчик пришел к выводу, что родители ему показывают какими родителями надо быть и какими не надо быть. Также, мальчик решил, что он сам пока не хочет заводить дружбу с одноклассниками, по причине того, что у него другие интересы, по сравнению с ними, и это нормально.

2. Ассоциированное состояние предполагающее полное погружение клиента в метафору. Личность ассоциирует себя с предметом, с визуализирующим образом, приписывая ему те или иные эмоции, чувства, ощущения. Психолог должен способствовать этой идентификации с помощью уточняющих вопросов: «Что ты чувствуешь, река, когда идет дождь?»; «Почему камень мешает тебе?» и т.п.

Пример: Девушка, 27 лет. Не хочет жить по причине того, что рассталась с парнем. Находится в состоянии отчаяния, так как, мужчина помогал ей материально. Но консультация осложнялась тем, что женщина никак не могла описать свое состояние, свои чувства, выражая их только словами «плохо». Абоненту было предложено ассоциировать себя любой вещью заданием «Назвать любую мебель, которая придет в голову». Женщина назвала диван. В процессе беседы заданы вопросы: «Какого цвета диван?», «Сколько ему лет?», «Как он выглядит?», «Где он стоит?», «Что он чувствует, когда на него садятся?» и т.п. Таким образом, женщина смогла выразить свое состояние эмоциональной усталости. После чего, с помощью психолога решила, что ей необходимо обновить диван, поменяв полностью материал. Эмоциональное состояние абонента стабилизировалось, после чего у психолога, появилась возможность порекомендовать абоненту очное консультирование специалиста.

3. Бисоциированное состояние формируется на основе объединения двух вышеобозначенных, поскольку работа с картами предполагает актуализацию биперсонального пространства, соединяющего в себе «психическое содержание отдельных частей (субличностей) клиента, который общается или сам с собой (диалог Я-реального с Я-идеальным), или с воображаемым собеседником» [3, с.264].

Пример: Молодой мужчина, 32 года. Проиграл все деньги. Находился на балконе. Испытывал глубокое отчаяние по поводу проигрыша. Обратился психологу по телефону с просьбой, чтобы она передала его последние слова матери. Специалист, после установления контакта, применила метафору. Поэтапное обращение к «Прошлому -Я», «Настоящему -Я», и к «Будущему-Я» помогло осознать абоненту, что он не хочет умирать, а хочет дать шанс себе. К концу беседы мужчина принял решение обратиться за психиатрической помощью.

Как видим из вышеизложенных случаев, метод использования в психологии метафоры весьма ценна. Метафора обеспечивает установлению связи между ментальными смыслообразованиями клиента и психолога, в которых метафора представляет собой способ презентации затруднений клиента и способ их разрешений.

Представители эриксоновской гипнотерапии Ж. Беккио и Э. Росси, выделяют метафоры пяти уровней:

- уровень аналогии;
- уровень сокращенного сопоставления;
- уровень присутствующей метафоры (идентичность);
- уровень при котором исчезает сопоставляемое;
- кинестетический уровень мышления.

При этом, авторы утверждают, что «лучшая метафора – это метафора, которую дает терапевту пациент» [6]. Д. Трунов в своей работе выделил ряд психотерапевтической функций метафор, к которым относятся: экспрессивная, диагностическая, диссоциирующая, поясняющая, манипулятивная, оформительская. В «Психотерапевтической энциклопедии» под редакцией Б.Д. Карвасарского метафора определена как «способ решения психологической проблемы через термины, принадлежащие к другой области» [7]. Н.Пезешкиану же принадлежит утверждение, что метафоры многозначны, а «их образы содержат больше, чем говорят слова» [8].

Заключение: Применение метафор при кризисных обращениях, показали высокую эффективность при проведении психологического консультирования. Также можно сделать вывод о том, что метафора есть продукт ассоциативного мышления, устанавливая связи по сходству, смежности, или противоположности, человек познает ранее неизвестное, либо приобретает возможность взглянуть на проблему «с другой стороны», с новой точки зрения.

Благодаря тому, что метафоры обладают высоким семантическим свойством, они выразительны, и поэтому возможность выявления сходства различных признаков сопоставляемых предметов неисчерпаемы, неограничен поиск ассоциативных их возможностей, действий, состояний.

Метафоры применимы также и как средство эмоционального воздействия на клиента, путем воздействия на эмоциональные переживания человека, так как, являясь культурно-психологическим феноменом, может применяться как инструмент понимания собственных смыслов в целях познания человеком собственного образа мира и своего положения в этом мире.

Статья выполнена в рамках проекта финансируемого Министерством образования и науки РК АР09259839 «Организация системы психологического профилирования и коррекции суицидального поведения подростков».

Список использованной литературы:

1. Budayev E.B. Stanovlenie kognitivnoi sfery. // Lingvokulturologiya. — Ekaterinburg, 2007. 1. — p. 16–32.
2. Alperovic B.D. Koping-strategii subekta v svyazi s obrazami trudnoi zhiznenoi situastii v metaforah I sotialnoi frustrirovanostuy // Experimentalnaya psyhologua. 2020. T. 13. № 3. P. 143–155. DOI:10.17759/exppsy.2020130311
3. Dmitrueva H.B., Buravteva N.B., Perevozkina N.Y., Levuna N.B. Osnovnye etapy raboty s assotyatibnymi kartami/sb. Razvitue celobeka v mire. Materiali VI Vserosuisksoi naucno-practiceskoi konferentii. FBGOU VPO «Novosibirski gosudarstvenyi pedagogicheski universitet». 2015. – p. 261-270
4. Serl D.R. Metafora / Teoriya metafory: Sbornik: M.: Progress, 1990. – p. 307–341
5. Miller D.A. Images and models, similes and metaphors / Theory of metaphor: Collection: Per. from English, French, German, Spanish, Polish. lang. / Entry. Art. and comp. N. D. Arutyunova; Tot. ed. N. D. Arutyunova and M. A. Zhurinskaya - M.: Progress, 1990. - P. 236–283.
6. Becchio J., Rossi E. Hypnosis of the XXI century. - M.: Independent firm "Class", 2003. - 272;
7. Psychotherapeutic encyclopedia / ed. B.D. Karvasarsky; 2nd ed. - St. Petersburg: Peter, 2002. C-1024
8. Pezeshkian N. Torgovet I popugai. Vostochnue istiry v psihoterepii. M.: Paradigma, 2013. p–149.