

# ЛЕОНИД КРОЛЬ



МЕТАФОРЫ  
ДЛЯ ПОЗНАНИЯ  
И ИЗМЕНЕНИЯ СЕБЯ  
И ДРУГИХ

ИНСТРУМЕНТЫ  
ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

# Оглавление

|  |    |
|--|----|
| <b>Предисловие</b> .....   | 6  |
| <b>Глава 1. Введение в метафору</b> .....                                | 8  |
| Концептуальная метафора: Лакофф и Джонсон,<br>Фоконье и Тернер .....     | 8  |
| Метафора в терапии и коучинге .....                                      | 13 |
| GPS-метафора .....   | 17 |
| «Нырание в себя» .....   | 20 |
| Метафорический изоморфизм на примере сказки .....                        | 22 |
| Как метафора помогает начать говорить о чувствах.<br>«Точка входа» ..... | 26 |
| Как метафора регулирует процесс коучинга .....                           | 30 |
| Аллергия на метафоры .....   | 41 |
| <b>Глава 2. Метафора как инструмент</b> .....                            | 49 |
| Метафора конкретизации .....   | 55 |
| Метафора, снимающая оценку .....   | 58 |
| Метафора и эмоции .....  | 61 |
| Объясняющие, контекстные метафоры .....                                  | 64 |

|  |            |
|--|------------|
| Метафора как создатель нарратива<br>и переключатель жанров ..... | 67         |
| Метафора-иероглиф .....  | 69         |
| Метафора как повышение способности коммуникации .....            | 72         |
| Невидимые органы-метафоры .....                                  | 74         |
| Картинка, соединяющая два понятия .....                          | 76         |
| Создание проективного поля .....                                 | 79         |
| <b>Глава 3. Метафора и работа с памятью и вниманием .....</b>    | <b>86</b>  |
| Настроить свое внимание .....                                    | 88         |
| Долой рутину .....   | 89         |
| Метафора: детали и целостное видение .....                       | 91         |
| Метафора помогает выхватить вниманием чувство .....              | 93         |
| Увеличительное стекло для привычек .....                         | 96         |
| Техника десяти глаз: другой как моя метафора .....               | 105        |
| <b>Глава 4. Метафора и чувства .....</b>                         | <b>109</b> |
| Работа с уязвимостью .....                                       | 109        |
| Противотревожные метафоры .....                                  | 113        |
| Метафора, желания и вина .....                                   | 118        |
| Метафора и метаболизм чувств .....                               | 122        |
| <b>Глава 5. Метафоры в сессиях .....</b>                         | <b>125</b> |
| Подводное царство и дворец на берегу .....                       | 125        |
| Тренажерный зал для гнева .....                                  | 136        |
| Цветочки Елены Премудрой .....                                   | 146        |
| Близорукость чувств .....  | 156        |
| Сессия про нищebroдов .....                                      | 166        |
| На вольном выпасе .....  | 177        |
| Настроить свой ритм .....  | 183        |
| Начать движение .....  | 189        |

|   |            |
|---|------------|
| Сверхмарсианин .....                      | 194        |
| Русалочка .....                           | 207        |
| Ослик Иа-Иа .....                         | 211        |
| Две обезьяны, крот и ласточка .....       | 223        |
| <b>Глава 6. Метафора у мастеров .....</b> | <b>237</b> |
| Дзенские коаны .....                      | 237        |
| Карл Юнг .....                            | 239        |
| Милтон Эриксон .....                      | 241        |
| Метафоры в гештальт-терапии .....         | 247        |
| Психосинтез Ассаджиоли .....              | 251        |
| <b>Послесловие .....</b>                  | <b>254</b> |