

Жакина Арина Павловна

коуч АСС ICF, коуч-практик ФПКиН, арт-терапевт, искусствовед

г. Кальпе, Королевство Испания

ОТ ОБРАЗА К СИМВОЛУ. ВИЗУАЛЬНАЯ МЕТАФОРА КАК ИНСТРУМЕНТ ТРАНСФОРМАЦИИ В КОУЧИНГЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается роль образного мышления, метафоры и символа в коучинговом процессе, а также их связь с художественными практиками и визуальным восприятием. Особое внимание уделяется феномену упрощения формы как способу выявления сущности внутреннего опыта, что прослеживается как в истории искусства, включая творчество Анри Матисса, так и в современных подходах арт-коучинга. Анализируются функции цвета и визуального образа как средств выражения эмоционального и когнитивного содержания. Рассматривается влияние процесса рисования на психику и когнитивные процессы с опорой на современные исследования в области психологии и нейроэстетики. В статье предлагается авторская техника для работы с визуальной метафорой, описывающая последовательный переход от внутреннего переживания к символическому образу и его интеграции в поведенческие изменения клиента.*

***Ключевые слова:** арт-коучинг, коучинг, искусство, визуальная метафора, символ, образное мышление, трансформация, самопознание, осознанность, нейроэстетика, когнитивные процессы, бессознательное, личностный рост.*

Методы исследования.

Настоящее исследование основано на анализе литературы, научных публикаций в области психологии, коучинга и искусствоведения, а также на эмпирических данных, полученных в ходе индивидуальных и групповых арт-коучинговых сессий с использованием визуальных метафор и практик рисования.

Введение.

В современных подходах к коучингу наблюдается устойчивый рост интереса к методам, выходящим за рамки рационального анализа и вербального взаимодействия. Многие аспекты внутреннего опыта клиента: эмоциональные состояния, ценности, смыслы, интуитивные представления, не поддаются точному описанию с помощью языка и логических конструкций.

Роль образа, символа и цвета в коучинговом процессе остаётся недостаточно теоретически осмысленной и требует междисциплинарного анализа, объединяющего психологию, когнитивные науки и искусствоведение. Целью настоящей статьи является исследование визуальной метафоры как инструмента осознания и трансформации внутреннего опыта клиента.

Определение и особенности арт-коучинга.

Арт-коучинг представляет собой партнерский диалог, направленный на стимулирование мыслительных и творческих процессов клиента с целью раскрытия его личного и профессионального потенциала. Работа с образами, аналогиями и метафорами присутствует и в классическом коучинге, однако арт-коучинг целенаправленно интегрирует создание и исследование визуальных образов в сам процесс работы. Это позволяет задействовать не только вербальные, но и визуальные, сенсорные и ассоциативные механизмы самопознания. Использование образа, метафоры и символа способствует углублению рефлексии, выходу за пределы вербальных ограничений и формированию новых инсайтов через художественное выражение внутреннего опыта.

Образ и символ: от первобытного мышления к современности.

Задолго до появления письменности человек уже создавал образы. На стенах пещер Альтамыры, Ласко и Шове, датируемых десятками тысяч лет назад, сохранились изображения животных, отпечатки рук, абстрактные знаки. Рисунки свидетельствуют о том, что визуальный образ был первичным языком человечества. Исследователи рассматривают появление наскальной живописи как свидетельство развития сложных когнитивных способностей и символического мышления:

через эти образы человек осмыслял мир и выражал то, что не поддавалось рациональному описанию. Символ выполнял смыслообразующую функцию задолго до появления развитой речи, обращаясь не к логике, а к переживанию.

Карл Густав Юнг показал, что символическое мышление не является архаическим пережитком, оно встроено в структуру психики. Архетипические образы, спонтанно возникающие в снах, фантазиях и творчестве, универсальны, они воспроизводятся независимо от культуры и эпохи, потому что укоренены в коллективном бессознательном. Символ, по Юнгу, это не знак с фиксированным значением, а образ, несущий нечто неопределенное и выходящее за рамки прямого объяснения.

Эрнст Кассирер определял человека как «*animal symbolicum*» – существо, конструирующее реальность через символические формы: миф, язык, искусство, науку. С этой точки зрения наскальная живопись и современный рисунок в сессии находятся в одном ряду. Оба являются попытками придать форму внутреннему опыту, сделать невидимое видимым.

На протяжении всей истории искусства этот процесс двигался в одном направлении: от сложного к простому, от детального изображения к знаку, от описания к сущности.

Образное мышление и метафора.

Символ указывает на то, что не поддается прямому выражению, образ же является самым языком мышления. Лев Выготский показал, что мышление не сводится к оперированию абстрактными понятиями: в его основе лежит живой, чувственно окрашенный образ, который предшествует слову и нередко богаче его. По Выготскому, «мысль можно было бы сравнить с нависшим облаком, которое проливается дождем слов» – то, что в мысли содержится как целое, в речи вынуждено разворачиваться по частям. Внутренняя речь насыщена образами и смыслами, лишь частично переведенными в вербальную форму, и именно в этом зазоре между образом и словом рождается то, что в коучинге называют инсайтом.

Джордж Лакофф и Марк Джонсон утверждали, что метафора – это не украшение речи, а фундаментальный механизм познания. Мы думаем метафорами:

«время – это деньги», «спор – это война», «жизнь – это путь». Эти образы не просто описывают реальность, они ее организуют, определяя, какие аспекты опыта мы замечаем, а какие остаются в тени. Смена метафоры означает смену способа видения. Когда клиент говорит «я зашёл в тупик» и коуч предлагает исследовать этот образ, что за тупик, есть ли в нем свет, есть ли другие выходы, происходит не просто разговор, а реструктуризация внутренней картины реальности.

Алан Пайвио в теории двойного кодирования показал, что человек обрабатывает информацию одновременно в двух системах: вербальной и образной. Визуальный образ активирует иные нейронные цепи, чем слово, и при совместной работе обеих систем понимание становится глубже. Когда клиент не просто говорит о своем состоянии, но и рисует его или находит визуальную метафору, он задействует значительно больший ресурс осознания, чем при чисто вербальной рефлексии.

Таким образом, образ в коучинговой работе – это не иллюстрация к мысли, а самостоятельный способ мышления, открывающий доступ к тому, что не поддается вербальному выражению.

Цвет и форма как язык переживания. Опыт Анри Матисса.

На протяжении всей истории визуального искусства форма тяготела к лаконичности: случайное отступало, существенное оставалось. Импрессионисты первыми сделали шаг от точного воспроизведения к передаче мгновенного, живого, субъективного впечатления. В авангарде XX века этот принцип стал осознанным художественным методом. Сезанн последовательно разрабатывал принцип сведения природных форм к геометрической основе – цилиндру, шару, конусу – полагая, что именно в них скрыта устойчивая структура любой формы: это было не обеднение реальности, а ее очищение от случайного. Пикассо пошёл дальше: кубизм разобрал предмет на составляющие и собрал заново не так, как его видит глаз, а так, как его знает разум, форма перестала быть оболочкой и стала структурой смысла. Малевич довел этот принцип до предела: его «Чёрный квадрат» и супрематические композиции оставили только чистые отношения формы и пространства. Кандинский через абстрактные композиции освобождал эмоцию

от предметной оболочки. При всем различии подходов каждый из них двигался в одном направлении: от сложного к существенному, от описания к смыслу.

Среди художников, последовательно исследовавших возможности упрощения формы, особое место занимает Анри Матисс. Для Матисса цвет и линия были силами, в равновесии которых скрыта тайна творения. Колорит имел для художника решающее значение: краски передавали цвет и форму предмета, тогда как линия, разделяя цветовые пятна, создавала ритмическую гармонию и вносила орнаментальное начало. Сам художник говорил: «Цвет должен быть продуман, рожден воображением... Только та картина будет жить долго, которую ждали, которую видели в мечтах и которая была рождена воображением, а не одной лишь способностью руки наносить на холст краску». Это убеждение определило весь его творческий метод.

Наиболее полно этот принцип воплотился в панно «Танец» (1910). Матисс ограничился тремя красками (ярко-красной, зелёной и тёмно-синей), обрисовал фигуры тонкими контурами и отказался от мелких мазков и детализации. Сам художник формулировал это как творческое убеждение: «детализация нарушает чистоту линий и ослабляет силу чувства», «цвет действует тем сильнее, чем он проще», «интенсивность красок – вот что представлялось мне самым главным». В этом панно нет ни детализации, ни оттенков, и именно это делает его таким мощным.

Биограф художника Хилари Сперлинг точно описывает этот принцип: Матисс работал сначала во всех мельчайших подробностях, не упуская ни одной детали, а затем убирал все лишнее, оставляя только знак человека, его суть.

Фигуры в «Танце» лишены индивидуальности: это не конкретные женщины, а отвлеченные человеческие существа, воплощающие саму идею танца. Исходя из убеждения, что «отдаляясь от буквального воспроизведения движения, добиваются большей красоты и величия», Матисс утрирует жесты и нарушает пропорции, и фигуры становятся грандиозными и величественными. Ритм настолько всемогущ, что превращает фигуры в завитки: интервалы между ними имеют не

меньшее ритмическое значение, чем они сами. При всём неистовстве этой дикой пляски в основе сохраняется чувство меры и гармонии.

Художник исходил от линейной экспрессивности Гогена, углублялся в архаичное искусство, чтобы черпать методы схематического упрощения, обращался к восточным коврам и греческой скульптуре. В итоге Матисс дал новое видение мира: яблоко из шара превратилось в круг, живопись лишилась глубины и начала изменять натуру, делая ее созвучной внутренним смыслам.

Этот принцип напрямую перекликается с логикой коучинговой работы с визуальным образом. Когда клиент ищет метафору для своего состояния, он движется тем же путем: от сложного, перегруженного переживания к форме и цвету, которые концентрируют главное и делают внутреннее видимым. Упрощение здесь не потеря, а обнажение сущности.

Рисование как психический и когнитивный процесс.

Рисование часто воспринимается как навык или техника, доступная не каждому. Однако исследования в области психологии и когнитивных наук показывают иное. Рисование является фундаментальным способом мышления, доступным каждому человеку вне зависимости от художественной подготовки.

Кэти Мальчиоди показывает, что процесс создания изображения активирует одновременно несколько уровней психической жизни. В отличие от вербальной рефлексии, которая задействует преимущественно сознательный и контролируемый слой опыта, рисование включает эмоциональную память, телесные ощущения и воображение. Рука,двигающаяся по бумаге, обходит привычные защитные механизмы, и на поверхность выходит то, что не было бы сказано словами. Именно поэтому рисунок нередко опережает осознание: клиент смотрит на то, что нарисовал, и только тогда понимает, что именно он переживал.

Карл Густав Юнг описывал свою ежедневную практику рисования мандал так: «Мои мандалы были криптограммами, они объясняли состояние моей души и каждый день принимали новую форму».

Стивен Косслин в своих исследованиях мысленных образов показал, что визуализация и реальное восприятие задействуют во многом одни и те же нейронные механизмы. Когда человек рисует образ, даже схематично, он не просто фиксирует мысль на бумаге, но проживает ее телесно и пространственно. Образ перестает быть абстракцией и становится опытом, с которым можно работать.

Исследования в области нейронауки показывают, что практики визуализации и работы с образами активируют особые состояния мозговой активности, характерные для творческого потока и повышенной нейропластичности (Doty J.R., 2024). Именно в этих состояниях ослабевает доминирование аналитического контроля и усиливается доступ к глубинным слоям опыта. Это объясняет, почему рисование в коучинге способно открывать то, что не поддается прямому вербальному исследованию.

Существенно и то, что работа с образом не заканчивается в момент завершения рисунка. Бессознательное продолжает обрабатывать созданный символ в фоновом режиме. Этот эффект инкубации объясняет, почему клиенты нередко сообщают о новых смыслах и решениях, пришедших спустя часы или дни после сессии.

Таким образом, рисование в контексте арт-коучинга – это полноценный способ мышления и осознания, работающий одновременно на уровне сознательного и бессознательного.

Визуальная метафора в коучинге.

Мэрилин Аткинсон рассматривает метафору не как риторический прием, а как инструмент трансформации. В её подходе метафоры – это «чудесные объединяющие двери, открывающие огромный трансформационный потенциал». Они переносят нас в сферы внутреннего ландшафта, куда мы сами часто не осмеливаемся шагнуть. Сильная метафора задействует не только разум, но и тело. С её помощью мы вспоминаем свои ценности физически, органы чувств оказываются вовлечены в процесс. Именно поэтому метафорический образ работает иначе, чем прямой вопрос или анализ. Он обходит сопротивление и позволяет увидеть ситуацию с неожиданной стороны.

Принципиальное свойство визуальной метафоры состоит в том, что она работает одновременно на двух уровнях психики. Бессознательное оперирует образами: именно там хранятся эмоциональные паттерны, интуитивные знания и глубинные смыслы, недоступные прямому вербальному анализу. Сознательное оперирует словами, мыслями и намерениями. В обычном разговоре эти две системы нередко существуют параллельно, не встречаясь: клиент говорит правильные слова, но ничего не меняется, потому что бессознательное не вовлечено. Визуальная метафора создает точку их подлинного контакта, образ рождается из бессознательного, затем осмысливается сознательно, и именно в этом пространстве происходит реальная трансформация.

Этот механизм получает объяснение на нейронаучном уровне. Когда клиент создает визуальный символ своего состояния, активируется поисковая система мозга: ретикулярная формация в связке с префронтальной корой. Мозг настраивается на поиск того, что соответствует созданному образу. Возникает эффект Баадера-Майнхофа: то, чему придана форма и образ, начинает «появляться» в реальности, потому что мозг теперь его замечает. Созданный символ становится фильтром восприятия, через который клиент начинает видеть возможности там, где раньше видел препятствия.

Работа с визуальной метафорой строится на нескольких принципах. Во-первых, образ возникает не из задания, а из состояния. Коуч создает условия, в которых образ рождается изнутри переживания. Во-вторых, интерпретация образа принадлежит клиенту, смысл рождается в диалоге человека с собственным рисунком. В-третьих, образ не статичен, его движение и трансформация в ходе сессии часто и есть сама трансформация клиента.

Визуальная метафора – это пространство, в котором бессознательное и сознательное впервые начинают говорить на одном языке.

«Энергичный Матисс». Авторская техника от образа к символу.

Описанные теоретические основания находят свое практическое воплощение в авторской арт-технике «Энергичный Матисс» по работе с визуальной мета-

форой. Техника представляет собой последовательный процесс, в котором клиент движется от неструктурированного внутреннего переживания к концентрированному символическому образу и далее к конкретным изменениям в поведении и мышлении.

Шаг 1. Актуализация переживания.

Коуч создает условия, в которых клиент замедляется и направляет внимание внутрь: что сейчас есть, что ощущается в теле, какой эмоциональный фон присутствует. Рисунок или образ, рожденный из реального переживания, несет в себе живое содержание.

Шаг 2. Формирование образа.

Из состояния рождается метафора. Ключевой вопрос этого шага – «на что это похоже?» – открывает пространство, в котором переживание начинает обретать форму. Клиент не анализирует и не объясняет, находит образ, который резонирует с тем, что он чувствует. Образ может быть неожиданным, нелогичным, странным, и именно это говорит о том, что он настоящий.

Шаг 3. Визуализация.

Найденный образ переносится в рисунок или остается в пространстве диалога, в зависимости от готовности клиента. Художественное мастерство не имеет значения, важен процесс, а не результат.

Шаг 4. Упрощение.

Коуч приглашает клиента к исследованию созданного образа и задает вопросы: что здесь главное? Что в этом образе наиболее важно для тебя? Постепенно случайное и избыточное отступает, остается то, что несет наибольшую смысловую и эмоциональную нагрузку. Клиент сам обнаруживает, что для него действительно важно.

Шаг 5. Символизация.

Коуч задает вопрос: что в этом образе могло бы стать символом изменения? На основе упрощенного образа рождается символ как концентрированное визуальное или словесное выражение внутреннего содержания. Символ становится

не просто итогом сессии, но активным фильтром восприятия, продолжающим работу за ее пределами.

Шаг 6. Осмысление.

Символ становится отправной точкой для диалога. Коуч задает вопросы, которые помогают клиенту развернуть смысл образа в слова и связать его со своей жизненной ситуацией. Бессознательное уже выразило себя в образе, и теперь сознательное получает возможность его осмыслить. Значение символа принадлежит клиенту и рождается в его собственном размышлении. Нередко именно здесь возникают инсайты: то, что не давалось в прямом разговоре, становится очевидным через образ.

Шаг 7. Интеграция.

Завершающий шаг переводит осознание в действие. Коуч помогает клиенту ответить на вопрос: что этот образ говорит о том, что нужно сделать, изменить или попробовать?

Техника представляет собой движение по той же траектории, которую мы прослеживали на протяжении всей статьи: от сложного и неструктурированного через образ и упрощение к символу, в котором концентрируется смысл и направление изменений. При этом каждый шаг опирается не только на коучинговую практику, но и на нейронаучные механизмы, делающие эту работу эффективной на уровне мозговой активности.

Примеры из практики.

Приведенные примеры иллюстрируют разные грани техники. Символ, рождающийся в процессе, каждый раз уникален и отражает именно то, что клиент несет в своем переживании. Это может быть символ упорядочивания, обнаружения скрытого противоречия, аутентичности или импульса к изменению. Техника работает и без рисунка, образ может разворачиваться в пространстве диалога, сохраняя ту же структуру движения от переживания к символу.

Кейс 1. От клубка к витражу.

Показательным примером работы с визуальной метафорой является случай клиентки, обратившейся с запросом на прояснение жизненной ситуации. На момент начала сессии она описывала свое состояние как ощущение запутанности: множество задач, отношений и решений переплетались между собой, не давая возможности увидеть ни одно из них отчетливо.

На этапе актуализации переживания клиентка сосредоточилась на этом ощущении, не пытаясь его объяснить. На вопрос «на что это похоже?» она взяла карандаш и начала рисовать. На бумаге появился клубок, линия, которая петляла и завязывалась в узлы.

Коуч предложил исследовать рисунок и выделить в нем главное. Обводя часть линий разными цветами, клиентка обнаружила структуру: клубок превращался в витраж. В момент этого открытия произошел инсайт: то, что воспринималось как хаос, оказалось сложной, но связной структурой, где каждый элемент имеет свое место и свой цвет. Запутанность не исчезла, но изменился способ ее видения.

На этапе интеграции клиентка сформулировала конкретные шаги: работать с каждой темой поочередно, не пытаясь решить все сразу. Образ витража остался с ней как внутренний ориентир и, по ее словам, продолжал работать ещё долго после сессии.

Этот кейс демонстрирует ключевой принцип техники: трансформация происходит не через анализ, а через изменение образа. Клубок и витраж – это один и тот же рисунок, увиденный по-разному. Смена оптики, рождённая из цвета и формы, открывает путь к новому действию.

Кейс 2. От маски к сердцу.

В другом случае клиентка работала с запросом на профессиональный рост. На этапе актуализации она описала ощущение, что что-то важное не реализуется, несмотря на усилия. В процессе исследования выяснилось, что для неё важны живое общение и контакт с людьми.

В рисунке неожиданно появился образ, который она не планировала – маска.

В диалоге образ открыл важное противоречие: стремясь к результату, клиентка действовала правильно, сдерживая подлинное присутствие в общении. Именно это создавало невидимый барьер на пути к цели.

На этапе упрощения образ маски трансформировался. Символом изменений стало сердце – знак того, что аутентичный контакт с людьми и есть главный ресурс для достижения желаемого.

Этот кейс показывает, что символ в технике не обязательно связан с упорядочиванием хаоса. Иногда он обнаруживает скрытое противоречие и указывает на то, что нужно изменить в способе действия.

В практике автора встречались случаи, когда клиент не обращался к рисунку, но работа с образом в пространстве диалога оказывалась не менее эффективной. Техника сохраняет свою структуру: образ рождается из состояния, уточняется через вопросы коуча и постепенно концентрируется в символ. Трансформация происходит не через рисунок, а через последовательное движение от переживания к образу и от образа к символу. Символ становится маяком, указывающим направление больших изменений. Именно так работал Матисс: упрощая форму до знака, он играючи создавал монументальное, через цвет и линию приходил к тому, что остается в истории.

Вывод.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что визуальный образ, метафора и символ являются не вспомогательными, а фундаментальными инструментами коучингового процесса. Их эффективность обусловлена не методической новизной, а глубокой укорененностью в природе человеческого мышления: от архаических символов наскальной живописи до нейронаучных механизмов творческого состояния мозга. Образ всегда был первичным языком внутреннего опыта.

Искусство на протяжении всей своей истории открывало и исследовало то, что коучинг сегодня применяет практически. Упрощение формы усиливает смысл, цвет передает то, что не поддается словам, а символ концентрирует содержание, недоступное прямому описанию. Опыт Матисса, Сезанна, Кандинского и других художников – это не культурный контекст, а рабочая модель того,

как внутреннее переживание обретает форму и становится доступным для осознания.

Авторская арт-техника трансформации через визуальную метафору объединяет эти линии в последовательный практический процесс. Его эффективность опирается одновременно на когнитивную психологию (теория двойного кодирования Пайвио, концептуальная метафора Лакоффа) и нейронаучные данные о роли творческих состояний мозга, поисковой системы и эффекта инкубации в трансформационном процессе. Работа с визуальной метафорой позволяет задействовать обе системы психики одновременно: бессознательную, оперирующую образами, и сознательную, оперирующую смыслами. Именно в пространстве их встречи рождается подлинное изменение.

Заключение.

В коучинговом процессе, как и в искусстве, путь к пониманию проходит через упрощение: от сложного и неструктурированного переживания к образу, а затем к символу, в котором концентрируется смысл и направление изменений.

Список литературы

1. Анри Матисс. Живопись. Скульптура. Графика. Письма. – Л., 1969. – С. 15.
2. Анри Матисс. Заметки живописца. – СПб.: Азбука, 2001. – С. 74.
3. Аткинсон М. Путь к изменению. Трансформационные метафоры / М. Аткинсон. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – С. 16–18.
4. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. – М.: Лабиринт, 1996. – С. 313.
5. Кассирер Э. Избранное. Опыт о человеке / Э. Кассирер. – С. 31, 472.
6. Косслин С.М. Мысленные образы / С.М. Косслин // Когнитивная психология: история и современность: хрестоматия / под ред. М. Фаликман, В. Спиридонова. – М., 2011. – С. 97–109.
7. Лакофф Дж. Метафоры, которыми мы живём / Дж. Лакофф, М. Джонсон. – С. 26–27.

8. Льюис-Уильямс Д. Разум в пещере – пещера в разуме: измененное сознание в верхнем палеолите / Д. Льюис-Уильямс, Ж. Клотт // Ученые записки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского. Философия. Культурология. Политология. – 2023. – №1. – С. 80–88.

9. Пайвио А. Теория двойного кодирования и обучение / А. Пайвио // Когнитивная психология: история и современность. Хрестоматия / под ред. М. Фаликман, В. Спиридонова. – М., 2011. – С. 110–117.

10. Роджерс Н. Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Н. Роджерс.

11. Сантос-Эстевес М. Доисторическое искусство изменило наше сознание / М. Сантос-Эстевес // Muy Interesante. Paleoarte. – Madrid: Zinet Media Global, 2022. – №04. – С. 9.

12. Сперлинг Х. Матисс / Х. Сперлинг. – М.: Молодая гвардия, 2011. – С. 5.

13. Тугендхольд Я.А. Из истории западноевропейского, русского и советского искусства. Статьи и очерки / Я.А. Тугендхольд. – М.: Советский художник, 1987. – С. 60.

14. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности / Дж. Уитмор. – М., 2018.

15. Этический кодекс Международной Федерации Коучинга (ICF).

16. Юнг К.Г. Человек и его символы / К.Г. Юнг. – М.: Серебряные нити, 2016. – С. 14.

17. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления / К.Г. Юнг. – М., 2017.

18. Doty J.R. Mind Magic: The Neuroscience of Manifestation and How It Changes Everything. New York: Avery, 2024.

19. Malchiodi C.A. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill, 1998. P. 4–5, 12.