

Чермошенцева К.А.

**МЕТАФОРА ПУТЕШЕСТВИЯ КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ  
ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У БЕРЕМЕННЫХ  
(НА МАТЕРИАЛЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА)<sup>©</sup>**

*Национальный исследовательский университет  
«Высшая школа экономики»,  
Россия, Москва, kchermoshenceva@hse.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается дискурсивная метафора PREGNANCY IS JOURNEY как инструмент для борьбы со стрессом у беременных женщин. Объектом исследования послужила метафора путешествия и ее идиосинкритические вариации и расширения в речи беременных. Предметом исследования является использование метафорического переноса в PREGNANCY IS JOURNEY как средства психологической саморегуляции у беременных женщин. Цель исследования – продемонстрировать использование метафоры PREGNANCY IS JOURNEY как средства изменения отношения к действительности. Материалом для анализа выступили одиннадцать блогов и пять книг на английском языке в жанре мемуарной прозы, при изучении которых были выделены 39 случаев метафорического переноса. В статье показано, что конструирование метафоры PREGNANCY IS JOURNEY гармонизирует субъекта и реальность, вводит элемент целеполагания, помогает в формировании первичной связи с ребенком и в освоении нового социального статуса матери.

**Ключевые слова:** дискурсивная метафора; pregnancy journey; копинг-стратегия; механизм саморегуляции; стресс.

Поступила: 11.11.2023

Принята к печати: 28.03.2024

**Chermoshentseva K.A.**

**Journey metaphor as a coping-strategy for combating stress among  
pregnant women in the English language discourse<sup>©</sup>**

*National Research University “Higher School of Economics”,  
Russia, Moscow, kchermoshenceva@hse.ru*

*Abstract.* The paper examines the discursive metaphor PREGNANCY IS JOURNEY as a tool for dealing with stress among pregnant women, used in modern English-language discourse. The object of the study is the metaphor of travel and its idiosyncratic variations and extensions in discourse of pregnant women. The subject of the study is the possibility of using this metaphorical transfer as a mechanism of self-regulation among pregnant women. The purpose of the study is to demonstrate the use of the PREGNANCY IS JOURNEY metaphor as a means of changing the subject's attitude towards reality. The work uses the method of contextual analysis. The article shows that the construction of the PREGNANCY IS JOURNEY metaphor reconciles the subject with reality, introduces an element of goal setting, helps in the formation of a primary connection with the child and the adoption of their new social status as a mother. The main conclusion is that metaphorical understanding of the situation is an adequate psychotherapeutic tool to help overcome stress.

*Keywords:* discursive metaphor; pregnancy is journey; coping strategy; self-regulatory mechanism; stress.

Received: 11.11.2023

Accepted: 28.03.2024

## **Введение**

Беременность – важнейшая часть жизненного цикла женщины. Она представляет собой естественное биологическое явление, физиологический процесс, сопровождаемый комплексными изменениями организма. Это явление имеет также выраженное социокультурное измерение, знаменуя собой переход личности в новое состояние и статус – материнство.

С одной стороны, эти трансформации могут оцениваться положительно как возможность для самопознания, внутреннего преобразования и изменения представления о себе как личности [Wiles, 1994]. С другой стороны, они могут оказаться неблагоприятное воздействие на психологическое здоровье женщины. Беременность

может рассматриваться как потенциально кризисное состояние вследствие глубинных изменений в самоидентификации личности и перехода в иное социальное и психологическое состояние [Raphael-Leff, 2009].

Современные представления о беременности сформировались в результате существенных трансформаций различных сфер жизни общества в XVIII–XIX вв. Благодаря развитию акушерского дела, улучшению системы ухода за беременными и совершенствованию медицинских технологий медицина обрела возможность сохранить жизнь и здоровье матери и ребенка в большинстве случаев. В XVIII в. развитие медицины привело к положительному демографическому сдвигу. Наметилась тенденция к меньшему количеству беременностей и более бережному вынашиванию [Klepp, 2009]. Нельзя не отметить и так называемый «эмоциональный поворот» (*emotional turn*), произошедший в XIX в. [Hecht, 1999, р. 51]. Эмоции стали интерпретироваться как разновидность суждений (*felt judgements*), которые неотъемлемо связаны с соматическим опытом человека [Lemmings, Brooks, 2014].

В XX–XXI вв. активно развивается течение, связанное с осознанным материнством (*mindful pregnancy*) и продвижением родительской компетенции. В этом процессе будущей матери отводится роль инициатора и активного участника, а эмбрион воспринимается как полноценный, хотя и нерожденный ребенок (*prenatal child*), с которым уже на этапе беременности у матери развивается связь [Franz, Weihrauch, Schäfer, 2011].

Эти изменения в жизни общества имели важные, но неоднозначные последствия. С одной стороны, они помогли женщинам лучше понимать, что происходит с их организмом, с другой – наличие огромного объема обязательной для усвоения информации и моральный груз ответственности привели к угрозе развития тревожных и депрессивных расстройств у женщин в период беременности. Тревожные состояния обычно провоцируют активацию метафорического мышления [Нелюбина, с. 243]. В связи с этим целью исследования является демонстрация потенциала метафоры (в частности метафоры путешествия) для снижения уровня стресса.

## **Стресс и расстройства у беременных и копинг-поведение**

Как показывают исследования, непсихотические психические расстройства, под которыми имеются в виду депрессивные и тревожные расстройства (беспричинная тревога или страх, панические атаки, фобии), расстройства приспособительных реакций среди беременных варьируются в диапазоне от 15,6% (в странах со средним и низким доходом) до 19,8% (в странах с высоким доходом) [Prevalence and determinants ..., 2012]. Среди факторов, вызывающих непсихотические психические расстройства у беременных, выделяются три группы: социальные (социально-экономический статус, подверженность стрессу, домашнее насилие, отсутствие поддержки со стороны семьи, социальная помощь, наличие или отсутствия желания забеременеть), психологические (склонность к невротизму и уже перенесенные депрессивные и тревожные расстройства) и биологические (возраст, генетическая предрасположенность, подверженность гормональным сбоям, хронические заболевания, осложнения при беременности) [Non-psychotic mental disorders ..., 2014]. Самыми распространенными факторами ученые считают домашнее насилие, низкий социально-экономический статус, уже перенесенные депрессивные и тревожные расстройства, тревожность во время беременности, недостаточную социальную помощь, низкий уровень поддержки от мужа / семьи, нежелательность беременности и неготовность или незрелость будущих родителей [Domestic violence ..., 2013; Levend, Janus, 2012]. Как видно из исследования, биологические факторы не вызывают сильного беспокойства у женщин. Наиболее значимыми оказываются социальные и психологические причины как представляющие большую опасность в текущих обстоятельствах.

Самым эффективным немедикаментозным способом профилактики и лечения расстройств являются психологические вмешательства с целью изменения личностных установок человека и межличностная терапия. Подобная терапия позволяет снизить показатели депрессии среди беременных в 68,7% случаев [A pilot randomised controlled trial ..., 2013, p. 13].

Эмоциональный компонент играет важную роль в процессе адаптации психики к окружающей действительности в психотерапии. Эмоции, наравне с рефлексами и физиологическими потребностями,

стимулируют организм и побуждают его вести себя так, чтобы улучшить шансы на выживание и процветание индивида [Smith, Lazaruz, 1990, р. 289]. Несмотря на общность функций, они различаются с эволюционной точки зрения – эмоции сформировались позже и как механизм адаптации обладают большей вариативностью [Smith, Lazaruz, 1990, р. 289].

Находясь в стрессовой ситуации, человек производит ее оценку, которая включает первичный и вторичный этапы. На первичном этапе происходит общая оценка угрозы здоровью, на вторичном – поиск путей преодоления, т.е. соотнесение собственных ресурсов с внешними факторами. Социальные и культурные реалии, а также накопленный опыт влияют на принятие решения [Smith, Lazaruz, 1990, р. 291]. На следующей стадии запускается механизм психологической саморегуляции, например, копинг-стратегии (coping procedures). Они делятся на два типа: первый фокусируется на самой проблеме и на действиях по ее решению, второй – на эмоциях и изменении реакции на психотравмирующее событие [Smith, Lazaruz, 1990, р. 291]. В нашем исследовании мы ориентируемся на работу с эмоциями.

Важно отметить, что состояния, у которых сложно предугадать конечный результат, провоцируют иррациональный стиль мышления, где преобладают метафорические модели демонстрации соматических переживаний [Нелюбина, 2009, с. 243]. В то же время возможно и обратное воздействие: корректно подобранная метафора помогает активировать эмоциональный компонент понимания ситуации, найти новые аспекты значения [Oxford guide to metaphors ..., 2010].

В связи с этим не удивительно, что в дискурсе беременности женщины могут ярко и подробно описывать свои переживания, облекая их в красочную метафорическую оболочку, таким образом запуская адаптационный психический механизм. Можно утверждать, что использование метафорического языка – это копинг-поведение у беременных женщин.

## **Автогенные метафоры в свете теории энактивизма и экологической теории восприятия**

Современная психотерапия работает в парадигме воплощенного и энактивированного познания (the Embodied and Enactive account of Cognition (EEC)) и экологической теории восприятия. Энактивизм как направление является сочетанием теоретических представлений о сознании и его взаимодействии с объективной действительностью. «Сознание представляется как активное и интерактивное, отелесенное и ситуационное, его когнитивная активность совершается посредством вмешательства в окружающую и познаваемую среду, т.е. энактивирования среды» [Князева, 2012, с. 9]. Энактивированное познание изучает эксплицитные, адаптивные и взаимные интеракции между «субъектом познания» (когнитивным агентом) [там же, с. 9] и его окружающей средой, которая предоставляет агенту различные варианты манипуляции (аффордансы). Таким образом, тело и внешняя среда являются собой «сложное синергетическое единство» [Нагорная, 2014, с. 28].

Центральное место в психотерапии занимает совместная пошаговая выработка и обсуждение метафорических значений с пациентом, чтобы открыть альтернативные трактовки ситуации [Kopp, Craw, 1998]. Метафора является подходящим терапевтическим инструментом. Она рассматривается в рамках теории концептуальной метафоры, где метафорическое мышление трактуется как представление одного объекта в терминах другого путем переноса салиентных признаков из домена-источника в домен-цель [Lakoff, Johnson, 1980].

Метафора является инструментом интеракции и коммуникации [Rucińska, Fondelli, 2022]. Под энактивацией метафоры понимается корректное использование ее вербальных репрезентантов в процессе коммуникации, поскольку искусное использование метафоры может открыть новые смыслы ситуации и потенциал последующих действий. Другими словами, создается контекст, в котором участники могут вместе исследовать и создавать новые значения и способы понимания [Rucińska, Reijmers, 2015]. Особено интересно для нашего исследования утверждение о возможности энактивации метафоры только при помощи языка, который понимается

как поток активности в социоматериальном мире [Di Paolo, Cuffari, De Jaegher, 2018].

Порождаемые человеком метафоры могут быть совершенно уникальными или являться оригинальным расширением уже существующих. Значение таких автогенных метафор сложно переоценить в психотерапии. Они дают представление о взглядах и внутреннем мире индивида, имеют глубоко личностное значение и субъективный резонанс [Ronen, 2011, p. 2], усиливают и расширяют уже используемую метафорическую модель [Kuypers, Padesky, Dudley, 2009] и помогают давать логическое обоснование, выражают эмоции и трансформируют значение [Oxford guide to metaphors ..., 2010].

В дискурсе беременных нами был выделен повторяющийся во многих нарративах метафорический перенос – *pregnancy journey* как устойчивый способ описания психосоматических и аффективных переживаний женщин в гестационный период. Метафорическая модель выделяется как базовая и терапевтами [Tay, 2011], и лингвистами [Lakoff, Esperson, Goldberg, 1989, Kövecses, 2000]. Употребление данной модели характерно для длительных процессов с вполне определенной целью (*long-term purposeful change is a journey*) [Lakoff, Esperson, Goldberg, 1989, p. 5; Kövecses, 2000, p. 46, 54]. Данная модель как нельзя лучше подходит для описания опыта беременности, так как в данном случае имеется актор (беременная женщина), конечный пункт назначения, совпадающий с главной целью (рождение здорового ребенка) и различные препятствия на пути к достижению цели (соматические и эмоциональные переживания). Использование метафоры для описания своих переживаний позволяет беременной справиться с потоком новых ощущений, заново идентифицировать себя как социальную единицу и личность, подготовиться к переходу в статус матери.

### **Метафора *pregnancy journey* как маркер копинг-стратегии**

Материал для анализа – 11 блогов и пять книг в жанре мемуарной прозы. Всего в исследовании представлен 31 контекстный отрывок, при их изучении было выделено 39 случаев метафорического переноса.

Наличие частотной метафоры *pregnancy journey* в англоязычном дискурсе беременных говорит о том, что модель путешествия хорошо проработана. Сам путь может обозначаться различными семантически связанными лексемами «дорога», «путь», «тропинка», «путешествие»:

- *The road to becoming a parent is challenging, joyous, and life-affirming. “Expectful” will be here for you every step of the journey<sup>1</sup>;*
- *Sending you love, light, and hope on your path to parenthood<sup>2</sup>;*
- *I sought out books and blogs that would level with me, <...> I wanted precise details about both the trip and the destination [Strasser, 2011, p. 13];*
- *It's been such a journey, definitely not an easy ride but so magical and I can't believe it's all over<sup>3</sup>.*

В метафоре актуализируется *темп* путешествия, который может различаться; само путешествие может начаться быстро и неожиданно, а темп может замедлиться:

- *I'll be signing off for a few months as I jump (or fall) into Motherhood for the second time around, with a baby boy due at the end of February<sup>4</sup>;*
- *As I've moved (very slowly!) through my pregnancy journey, I've been lucky enough to test, trial and rock Co Gear's next generation maternity women's workwear range<sup>5</sup>.*

Высокая скорость путешествия, доставляющая определенный психологический дискомфорт, сравнивается с аттракционом «американские горки». Передвижение в пространстве представляется в двух проекциях – горизонтальной и вертикальной, на что указывает присутствие ориентационной метафоры, традиционно используемой для обозначения положительного (нахождение

---

<sup>1</sup> <https://expectful.com/c/trying-to-conceive>

<sup>2</sup> <https://expectful.com/c/trying-to-conceive>

<sup>3</sup> <http://www.nancy-straughan.com/blog/pregnancy-journey-the-third-trimester>

<sup>4</sup> <https://m.facebook.com/COGearAU/posts/1797896867050842/> (здесь и далее: Facebook – продукт компании Meta, признанной экстремистской на территории Российской Федерации)

<sup>5</sup> <https://m.facebook.com/COGearAU/posts/1797896867050842/>

вверху или движение вверх) и отрицательного (нахождение внизу или движение вниз) опыта:

- *This is the most exciting time of mine and Richard's lives... thrilling – a bit like a rollercoaster—so many ups and downs*<sup>1</sup>;
- *Overall, this whole pregnancy journey has been a rollercoaster but the ups far outweigh the downs. We are so excited for baby E to join us!*<sup>2</sup>

Для удобства концептуализации и восприятия пути дорога разделяется на отрезки, которые соответствуют триместрам. Для беременных важно пройти первый триместр, когда у ребенка формируются и развиваются основные органы и рекомендуется уделять особое внимание диете и психологическому здоровью:

- *Feeling much better today. I woke up with that blissed-out, “I am a pregnant woman, hear me roar” vibe. I must really be hitting the second trimester now* [Walker, 2018, p. 93];
- *When the dust settled on my first trimester, I had gained sixteen pounds* [Strasser, 2011, p. 100].

Переход к деталям описания путешествия и приключениям в дороге усиливает роль женщины как активного агента. Чтобы начать путешествие и сесть на «детский поезд», нужно приобрести **билет**. Этим словом метафорически репрезентируются действия, совершаемые для наступления беременности, однако **билет** может использоваться и для выхода из поезда с целью возвращения в нормальное «добреременное» психологическое состояние:

- *Next, I googled “How to get pregnant”. Well, that was the hot ticket to the baby train right there* [Salem, 2018];
- *I held on to this luck. It was my ticket back to decency. I had clawed my way through a strange passage toward motherhood. Part of me destroyed by it; part of me fortified* [May, 2017, p. 16].

У путешествия всегда есть начало и конец. В данном случае начало путешествия – это использование теста на беременность, а окончание – рождение ребенка:

- *My journey to motherhood began like most of you. I looked down at a pregnancy test and saw a positive sign*<sup>3</sup>;

---

<sup>1</sup> <https://thelistedhome.co.uk/18-weeks-pregnant-with-twins/>

<sup>2</sup> <https://www.chasinglinen.com/blog/pregnancy-journey>

<sup>3</sup> <https://www.baby-chick.com/my-journey-to-motherhood/>

- *We'll see if that starts anything but in my heart I know I just have to have patience. Babies come when they are ready and there's not much I can do about that*<sup>1</sup>.

Беременность понимается как время перемен и период поиска новой идентичности. Например, женщине приходится стать **воином** в самом начале путешествия, чтобы пройти трудный путь до конца и преодолеть все препятствия:

- *I found a weekly mother's group that <...> helped me adopt a warrior's mentality and cope with my harrowing journey*<sup>2</sup>.

По окончании беременности женщина может ощущать себя **путником**, проделавшим долгое и длительное путешествие к своей заветной цели и наконец вернувшимся домой:

- *Friends call and I recount the birth like a wanderer returned from a long voyage* [May, 2017, p. 28].

Характерно, что в начале и середине путешествия беременная больше ассоциирует себя с **транспортным средством**, доставляющим **ценный груз** (ребенка) к пункту назначения:

- *I also love the pregnancy glow and how sweet people are to you when you're carrying precious cargo*<sup>3</sup>;
- *Perhaps my most important piece of advice to mothers grieving a lost child (or children) and now carrying a new life is to be gentle with yourself*<sup>4</sup>.

Скорее всего, подобные ассоциации могут быть вызваны тем обстоятельством, что материнско-фертильная привязанность формируется постепенно и достигает своего пика к концу беременности. В первом триместре 30% женщин воспринимают своего нерожденного ребенка как личность, во втором – 62%, в третьем – 92% [Lumley, 1982, p. 106–109]. В свете сказанного интерес вызывают метафорические переносы, в которых женщина наравне с ребенком исполняет роль **пассажира**:

- *I eventually fell into an empty seat. It's ironic that early pregnancy provides no indication of an additional passenger, yet this*

---

<sup>1</sup> <https://www.tigerlillyquinn.com/2015/11/waiting-for-baby/>

<sup>2</sup> <https://expectful.com/c/trying-to-conceive>

<sup>3</sup> <https://weariam.co/blog/mypregnancyjourney/>

<sup>4</sup> <https://againstallgrain.com/faith-instead-of-fear-my-rainbow-pregnancy-journey/>

*is a time, when expecting moms are perhaps the most tired and need a seat<sup>1</sup>;*

- *I've always wanted to write about my pregnancy journey – to remember the 9 months journey with my person who taught me to be a mother. So here goes!<sup>2</sup>*

В теории когнитивно-поведенческой психотерапии (cognitive behaviour therapy (CBT)) отмечается, что из всех способов работы с метафорой расширение является наиболее важной частью терапии, которая усиливает ее эффект, в отличие от использования устойчивых метафорических моделей [Mathieson, Jordan, Stubbe, 2020, p. 200].

Поскольку метафорический образ генетически предрасположен к модификации содержания, границы транспортной метафоры изменяются для передачи неприятных ощущений при токсикозе:

- *The nausea I feel can only be described as a motion sickness so intense it feels like I rode in the back of an old station wagon, while reading, to an amusement park, where I rode the spinning teacups for an hour before returning home by helicopter through choppy weather to my houseboat lit only by a flickering, fluorescent disco ball* [Strasser, 2011, p. 47].

Особый способ расширения анализируемой метафоры – представление протекания беременности как водного путешествия. В концептуальном аспекте разные «транспортные» модели имеют много общих черт. Репрезентируются подобные метафорические вояжи с помощью предикатов *sail* и *navigate*:

- *After sailing through my first trimester, I was told at my 20-week ultrasound that I was high-risk for preterm labor and that if I wasn't careful, my baby could be born at any time. After leaving that appointment and for the rest of my pregnancy, I was desperate for a way to navigate the stress and lack of control so that Everett and I could make it to our due date<sup>3</sup>.*

В рамках агентивной самоидентификации женщина может ассоциировать себя с **кораблем**. В этом случае метафора путешествия коррелирует с одной из наиболее базовых метафор вместилища:

---

<sup>1</sup> <https://medium.com/@munndiaries/pregnancy-blog-six-weeks-in-d7a054d5e81>

<sup>2</sup> <https://theresa.com.sg/my-pregnancy-journey/>

<sup>3</sup> <https://expectful.com/c/trying-to-conceive>

- *In the toilets on the way out, the women steer around each other like ocean liners* [Goldsworthy, 2013].

В нашей выборке есть примеры, демонстрирующие усиление агентивной роли женщины, когда беременные сравнивают себя не с судном, которое кто-то ведет по маршруту, а с **капитаном**. Ребенок в данном метафорическом сценарии становится **матропсом**, подчиняющимся командам капитана:

- *That's my baby! And then it was as if the synapses in my brain sending exploratory signals to my uterus finally made contact. Aye, mate, is it a go down there? Yes, yes, Captain, we're full steam ahead!* [Walker, 2018, p. 2].

В метафорике водных путешествий наиболее частотны образы корабля или лодки, особенно если женщин-пассажиров могут поджидать одинаковые препятствия и опасности:

- *Phillip and I went to the high-risk appointment the next day. I sat in a lobby full of women <...> All of us were in the same boat, waiting to ride out the waves of a high-risk pregnancy* [Salem, 2018].

В этом сценарии обыгрываются и некоторые дополнительные аспекты опыта морских путешествий, например, морская болезнь. Неисправное транспортное средство очень образно и весьма точно передает ощущение токсикоза, а сопутствующие обстоятельства помогают дополнительно сфокусировать внимание и передать степень испытываемого женщиной дискомфорта:

- *Then I drove to my homeopath's office grumbling about what a bummer it is that I can't wear scent without feeling like I am on a capsizing catamaran* [Walker, 2018, p. 16].

Есть примеры, в которых вода используется для описания неприятных ощущений, причем объем воды соотносится с интенсивностью ощущений:

- *I cannot drive to the store without having to slow the car to twenty in a fifty-mile-per-hour zone, without pulling over at a gas station to let the ocean of nausea subside* [Walker, 2018, p. 28].

Ассоциирование эмоций с жидкостью частотно, и многие исследователи относят метафоры, образованные на этой основе, к числу базовых лингвокультурных моделей: ЭМОЦИИ – ЭТО ЖИДКОСТИ ВНУТРИ КОНТЕЙНЕРА [Kövecses, 2000]. Содержание конкретной метафоры, созданной по такой модели, модифицируется за

счет репрезентации интенсивности эмоций: женщина переживает «приливы и отливы» эмоций, связанных с гормональной перестройкой организма в период гестации:

- *Everyone safe enough to be close annoyed me. I lashed out with mean comments. I apologized as much as I vomited. They watched me scream at the moon. They backed away slowly. Chris and I happened to simultaneously be in the middle of an uncomfortable changing of the tides. We avoided each other or stewed* [May, 2017, p. 15].

Доминирование метафоры путешествия не означает полного отсутствия метафор другого генеза. Так, поскольку беременность – сложный процесс, обусловленный большим количеством разно-природных факторов, он воспринимается как состояние со слабо прогнозируемым исходом, и потому вполне оправданно использование метафоры карточной игры:

- *Now, if my uterus plays its cards right, I'm going to be someone's mom, and the only good thing about this rising level of concern for my baby is that it proves I'm already attached* [Strasser, 2011, p. 51].

Уникальность переживаемого опыта, особенно при первой беременности, сравнивается с первым словом, выученным на новом языке:

- *Being pregnant for the first time is like learning a new word; suddenly you hear it all the time, now that you finally know what it means* [Strasser, 2011, p. 88].

Нарушение гормонального фона может привести к эмоциональному возбуждению, вызывающему ощущения разной модальности и интенсивности, поэтому метафоры содержательно отличаются:

- *It continues to feel surreal that this pregnancy took, that the baby kicks now throughout the day, which is like swallowing a cell phone and taking calls on vibrate. Or sometimes it feels like about a third of the stitch you get in your side when you run too fast. Or maybe popcorn popping* [Strasser, 2011, p. 102].

Метафора путешествия потенциально может быть использована для преодоления психологических расстройств, которые возникают в период беременности, поскольку с помощью метафоры концептуализируется аутопластическая картина психологического

состояния, формируется представление о текущей ситуации, разрабатываются способы преодоления трудностей.

## **Заключение**

Речь беременных – сложное явление, исследование которого требует междисциплинарного подхода для определения всех факторов, влияющих на психологическое и эмоциональное состояние женщины.

Описанную нами метафору путешествия можно рассматривать как одно из средств борьбы со стрессом, поскольку аналогия, лежащая в ее основе, помогает женщине осознать собственное состояние и, следовательно, регулировать его, приспособливаясь к действительности и корректируя психологические установки.

Такой путь устранения стресса по сути сходен с работой психотерапевта, который тоже может использовать автогенные метафоры как инструмент распознания переживаний пациента и изменения его отношения к сложившейся ситуации.

## **Список литературы**

- Князева Е.Н.* Энактивизм: новая форма конструктивизма в эпистемологии. – Москва : Центр гуманитарных инициатив : Университетская книга, 2014. – 352 с.
- Нагорная А.В.* Дискурс невыразимого: вербалика интероцептивных ощущений. – Москва : ЛЕНАНД, 2014. – 320 с.
- Хостов А.Ш., Нелиубина А.С.* Обыденные представления как фактор, опосредующий поведение в ситуации болезни // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 317. – С. 243–245.
- A pilot randomised controlled trial of cognitive behavioural therapy for antenatal depression / Burns A., O'Mahen H., Baxter H., Bennert K., Wiles N., Ramchandani P., Turner K., Sharp D., Thorn J., Noble S., Evans J. // BMC Psychiatry. – 2013. – N 13(33). – P. 1–12. DOI: 10.1186/1471-244X-13-33
- Di Paolo E.A., Cuffari E.C., De Jaegher H.* Linguistic bodies: the continuity between life and language. – Cambridge : MIT Press, 2018. – 432 p. DOI: 10.7551/mitpress/11244.001.0001
- Domestic violence and perinatal mental disorders: a systematic review and meta-analysis / Howard, L., Oram S., Galley, H., Trevillion, K., Feder, G. // PLoS Medicine – 2013. – N 10(5). DOI: 10.1016/S0140-6736(14)61276-9
- Franz M., Weihrauch L., Schäfer R.* PALME: a preventive parental training program for single mothers with preschool aged children // Journal of Public Health. – 2011. – N 19(4). – P. 305–319. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10389-011-0396-4>

- Goldsworthy A.* Welcome to your new life. – Melbourne : Black Inc., 2013. – 226 p.
- Hecht J.* From “be fruitful and multiply” to family planning: the Enlightenment transition // Eighteenth-Century Studies. Sites and Margins of the Public Sphere. – 1999. – N 32(4). – P. 536–551.
- Klepp S.* Revolutionary conceptions: women, fertility, & family limitation in America, 1760–1830. – Chapel Hill, N.C. : University of North Carolina Press, 2009. – 328 p.
- Kopp R.R., Craw J.* Metaphoric language, metaphoric cognition, and cognitive therapy // Psychotherapy. – 1998. – N 35(3). – P. 306–311. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0087795>
- Kövecses Z.* Metaphor and emotion: language, culture, and body in human feeling. – Cambridge : Cambridge University Press, 2000. – 223 p.
- Kuyken W., Padesky C.A., Dudley R.* Collaborative case conceptualization: working effectively with clients in cognitive-behavioral therapy. – New York : Guilford Press, 2009. – 366 p.
- Lakoff G., Espenizon J., Goldberg A.* Master metaphor list. – Berkeley : University of California at Berkeley, Cognitive Linguistics Group, 1989. – 215 p.
- Lakoff G., Johnson M.* Metaphors we live by. – Chicago : University of Chicago Press, 1980. – 128 p.
- Lemmings D., Brooks A.* The emotional turn in the Humanities and Social Sciences // Emotions and Social Change in the Historical and Sociological Perspectives. – Abingdon and New York : Routledge, 2014. – P. 3–18. DOI: 10.4324/9780203728277
- Levend H., Janus L.* Bindung beginnt vor der Geburt (Bonding begins before birth). – Heidelberg : Matthes, 2012. – 320 p. DOI: 10.31296/aop.v4i3.141
- Lumley J.M.* Attitudes to the fetus among primigravidae // Australian Pediatric Journal. – 1982. – N 18. – P. 106–109. DOI: 10.1111/j.1440-1754.1982.tb02000.x
- Mathieson F., Jordan J., Stubbe M.* Recent applications of metaphor research in cognitive behaviour therapy // Metaphor and the social world. – 2020. – N 10(2). – P. 199–213. DOI: 10.1075/msw.00003.mat
- May M.* Body full of stars. – New York : Catapult, 2017. – 243 p.
- Non-psychotic mental disorders in the perinatal period / Howard L., Molyneaux E., Dennis C., Rochat T., Stein A., Milgrom J. // The Lancet – 2014. – N 384(9956). DOI: 10.1016/S0140-6736(14)61276-9
- Oxford guide to metaphors in CBT. Building cognitive bridges / Stott R., Mansell W., Salkovskis P., Lavender A., Cartwright-Hatton S. – Oxford and New York : Oxford University Press, 2010. – 249 p. DOI: 10.1093/med:psych/9780199207497.001.0001
- Prevalence and determinants of common perinatal mental disorders in women in low- and lower-middle-income countries: a systematic review / Fisher J., Cabral de Mello M., Patel V., Rahman A., Tran T., Holton S., Holmes W. // Bulletin World Health Organ. – 2012. – N 1 (90). – Part 2. – P. 139–149. DOI: 10.2471/BLT.11.091850
- Raphael-Leff J.* Psychological processes of childbearing. – London : Routledge, 2009. – 663 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429482922>
- Ronen T.* The Positive power of imagery: harnessing client imagination in CBT and related therapies. – Chichester : Wiley-Blackwell, 2011. – 344 p. DOI: <https://doi.org/10.1002/9780470979976>

- Rucińska Z., Fondelli T. Enacting metaphors in Systemic Collaborative Therapy // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – N 13. – P. 1–14. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.867235
- Rucińska Z., Reijmers E. Enactive account of pretend play and its application to therapy // *Frontiers in Psychology*. – 2015. – N 6(175). DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00175
- Salem E. Finding inner peas: my sometimes-hilarious story of infertility, high-risk pregnancy, and finding out that I control absolutely nothing. – Bloomington : Balboa Press, 2018. – 232 p.
- Smith C.A., Lazarus R.S. Emotion and adaptation // *Handbook of personality: Theory and research*. – The Guilford Press, 1990. – P. 609–637.
- Strasser T. Exploiting my baby: because it's exploiting me. – New York : Berkley, 2011. – 304 p.
- Tay D. Therapy is a journey as a discourse metaphor // *Discourse Studies*. – 2011. – N 13(1). – P 47–68. DOI:10.1177/1461445610387736
- Walker R. Baby love: choosing motherhood after a lifetime of ambivalence. – New York : Riverhead Books, 2008. – 240 p.
- Wiles R. I'm not fat, I'm pregnant // *Women and Health: Feminist Perspectives*. – London : Taylor & Francis, 1994. – P. 33–48. DOI: <https://doi.org/10.1177/09593535124453>

## References

- Knyazeva, E.N. (2014). *Enaktivizm: novaya forma konstruktuvizma v epistemologii* [Enactivism: a new form of constructivism in epistemology]. Moscow, Saint-Petersburg: Tsentr gumanitarnykh initiyativ: Universitetskaya kniga.
- Nagornaya, A.V. (2014). *Dickurs nevyrazimogo: verbalika interotseptivnyh oshuchenij* [Discourse of the inexpressible: verbalization of interoceptive sensations]. Moscow: LENAND.
- Tkhostov, A.Sh., Nelyubina, A.S. (2008). Obydennye predstavleniya kak faktor, oposreduyuchij povedeniye v situatsii bolezni [Ordinary conceptions as a factor mediating behavior during a disease]. *Vestnik Tomskogo Gosudarstvenogo Universiteta*, 317, 243–45.
- Burns, A., O'Mahen, H., Baxter, H., Bennert, K., Wiles, N., Ramchandani, P., Turner, K., Sharp, D., Thorn, J., Noble, S., Evans, J. (2013). A pilot randomised controlled trial of cognitive behavioural therapy for antenatal depression. *BMC Psychiatry*, 13(33). DOI:10.1186/1471-244X-13-33
- Di Paolo, E.A., Cuffari, E.C., De Jaegher, H. (2018). *Linguistic bodies: the continuity between life and language*. Cambridge: MIT Press. DOI: 10.7551/mitpress/11244.001.0001
- Howard, L., Oram S., Galley, H., Trevillion, K., Feder, G. (2013). Domestic violence and perinatal mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 10(5). DOI: 10.1371/journal.pmed.1001467
- Franz, M., Weihrauch, L., Schäfer, R. (2011). PALME: a preventive parental training program for single mothers with preschool aged children. *Journal of Public Health*, 19(4), 305–19. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10389-011-0396-4>
- Goldsworthy, A. (2013). *Welcome to your new life*. Melbourne: Black Inc.

- Hecht, J. (1999). From “be fruitful and multiply” to family planning: the Enlightenment transition. *Eighteenth-Century Studies. Sites and Margins of the Public Sphere*, 32(4), 536–551.
- Klepp, S. (2009). *Revolutionary conceptions: women, fertility, & family limitation in America, 1760–1830*. Chapel Hill, N.C.: University of North Carolina Press.
- Kopp, R.R., Craw, J. (1998). Metaphoric language, metaphoric cognition, and cognitive therapy. *Psychotherapy*, 35(3), 306–311. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0087795>
- Kövecses, Z. (2000). *Metaphor and emotion: language, culture, and body in human feeling*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kuyken, W., Padesky, C.A., Dudley, R. (2009). *Collaborative case conceptualization: working effectively with clients in cognitive-behavioral therapy*. New York: Guilford Press.
- Lakoff, G., Espernson, J., Goldberg, A. (1989). *Master metaphor list*. Berkeley: University of California at Berkeley, Cognitive Linguistics Group.
- Lakoff, G., Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lemmings, D., Brooks, A. (2014). The emotional turn in the Humanities and Social Sciences. In *Emotions and Social Change: Historical and Sociological Perspectives* (pp. 3–18). Abingdon and New York: Routledge. DOI: 10.4324/9780203728277
- Levend, H., Janus, L. (2012). *Bindung beginnt vor der Geburt (Bonding begins before birth)*. Heidelberg: Mattes. DOI: 10.31296/aop.v4i3.141
- Lumley, J.M. (1982). Attitudes to the fetus among primigravidae. *Australian Pediatric Journal*, 18, 106–109. DOI: 10.1111/j.1440-1754.1982.tb02000.x
- Mathieson, F., Jordan J., Stubbe M. (2020). Recent applications of metaphor research in cognitive behaviour therapy. *Metaphor and the social world*, 10(2), 199–213. DOI: 10.1075/msw.00003.mat
- May, M. (2017). *Body full of stars*. New York: Catapult.
- Howard, L., Molyneaux, E., Dennis, C., Rochat, T., Stein, A., Milgrom, J. (2014). Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. *The Lancet*, 384. DOI: 10.1016/S0140-6736(14)61276-9
- Stott, R., Mansell, W., Salkovskis, P., Lavender, A., Cartwright-Hatton, S. (2010). *Oxford guide to metaphors in CBT. Building cognitive bridges*. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Fisher, J., Cabral de Mello, M., Patel, V., Rahman, A., Tran, T., Holton, S., Holmes, W. (2012). Prevalence and determinants of common perinatal mental disorders in women in low- and lower-middle-income countries: a systematic review. *Bulletin World Health Organ*, 90(2), 139–149. DOI: 10.2471/BLT.11.091850
- Raphael-Leff, J. (1991). *Psychological processes of childbearing*. London: Chapman and Hall. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429482922>
- Ronen, T. (2011). *The positive power of imagery: harnessing client imagination in CBT and related therapies*. Chichester: Wiley-Blackwell. DOI: <https://doi.org/10.1002/9780470979976>
- Rucińska, Z., Fondelli, T. (2022). Enacting metaphors in Systemic Collaborative Therapy. *Frontiers in Psychology: Psychology for Clinical Settings*. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.867235

- Rucińska, Z., Reijmers, E. (2015). Enactive account of pretend play and its application to therapy. *Frontiers in Psychology*, 6(175). DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00175
- Salem, E. (2018). *Finding inner peas: my sometimes-hilarious story of infertility, high-risk pregnancy, and finding out that I control absolutely nothing*. Bloomington: Balboa Press.
- Smith, C.A., Lazarus, R.S. (1990). Emotion and adaptation. In Pervin, L.A. (Ed.) *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609–637). The Guilford Press.
- Strasser, T. (2011). *Exploiting my baby: because it's exploiting me*. New York: Berkley.
- Tay, D. (2011). Therapy is a journey as a discourse metaphor. *Discourse Studies*, 13(1), 47–68. DOI: 10.1177/1461445610387736
- Walker, R. (2008). *Baby love: choosing motherhood after a lifetime of ambivalence*. New York: Riverhead Books.
- Wiles, R. (1994) I'm not fat, I'm pregnant. In Wilkinson, S. and Kitzinger, C. (eds.) *Women and health: feminist perspectives*. London: Taylor & Francis. DOI: <https://doi.org/10.1177/09593535124453>
- 

*Сведения об авторе*

**Чермошенцева Ксения Александровна** – преподаватель Школы иностранных языков, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), Россия, Москва, kchermoshenceva@hse.ru

*About the author*

**Chermoshentseva Ksenia Alexandrovna** – Lecturer at the School of Foreign Languages, National Research University “Higher School of Economics” (HSE University), Russia, Moscow, kcher-moshenceva@hse.ru