Спагетті в моїй голові: як працювати з метафорами

Пенні Томпкінс, Венді Салліван, Джеймс Лоулі

На одній конференції я познайомилась з сімома іншими терапевтами та консультантами. За обідом хтось запропонував кожному з нас коротко описати терапевтичний підхід, в якому ми працюємо. Виявилось, що всі ми - представники різних модальностей: роджеріанський підхід, когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, гештальт, трансперсональна терапія, гіпнотерапія та біодинаміка.

Черга дійшла до мене, і я сказала, що спеціалізуюся на символічному моделюванні, підході, який працює з метафорами та символами, що створені клієнтом, за допомогою спеціальних питань під назвою «Чиста мова». Я сказала, що власні метафори клієнта містять структурну сутність його досвіду, і замість того, щоб працювати з проблемою клієнта, я ставлю «чисті» запитання щодо його метафори. Потім, по мірі того, як метафора змінюється та розвивається, змінюється і відношення клієнта до проблеми. Фактично, клієнт вчиться створювати новий досвід через еволюцію своїх метафор і символів.

Щоб описати, що я маю на увазі, я розповіла їм про шкільного консультанта, який працював з хлопчиком, який думав, що нездатен вивчати математику, тому що «я не можу рахувати цифри в голові». Консультант запитав хлопчика, на що це схоже, той відповів: «Це як заплутані спагетті в голові». Після кількох запитань «Чистої мови" стосовно цієї метафори – Це заплутані як що? Де саме ці спагетті в голові? Чи є ще щось про ці спагетті? – у хлопчика з'явилось чітке тілесне відчуття цих символів. Потім консультант запитав: «А що ці спагетті хотіли б, щоб сталось?».Хлопчик подумав і сказав: «Вони б хотіли, щоб їх полили водою, щоб вони могли розплутатись, а потім висохнути на сонці». Консультант продовжував ставити запитання «Чистої мови», і раптом хлопчик закричав: «О, дивись, спагетті перетворилися на один шматок! Він схожий на аркуш паперу, і я можу писати на ньому цифри!» Протягом наступних місяців успіхи хлопчика в математиці покращились, адже тепер у нього було місце, де він бачив цифри.

Деякі з моїх колег сказали, що вони інтуїтивно працюють з метафорами своїх клієнтів, але не знали, що для цього існують певні лінвістична модель і процес, і пропросили мене більше розказати про цей підхід...

Переклад — Ганна Стативка (2022)

Метафора

Метафора — основа мови, а мова — основа думки... Метафора виникає як інтуїтивний і необхідний акт розуму, що досліджує реальність, і вона формує наш досвід.
Джон Мюррей, Території розуму, 1931.

За останні 25 років дослідження в сферах нейробіології, когнітивної лінгвістики і психології сформували нове розуміння того, як працює людський розум. Ось чотири ключових ідеї:

1. Метафори зустрічаються в повсякденній мові набагато частіше, ніж ми зазвичай думаємо. Майже неможливо описати внутрішні стани, абстрактні ідеї та складні поняття без допомоги метафор.
2. Зазвичай ані той, хто говорить, ані той, хто слухає, не усвідомлюють використання метафор.
3. Метафора — не просто форма мови; вона — центральний елемент у тому, як люди думають, розуміють світ і приймають рішення.
4. Метафори не випадкові. Здебільшого вони ґрунтуються на тому, як людина відчуває своє тіло та як вона взаємодіє з навколишнім середовищем.

Завдяки нашому клінічному досвіду, описаному в книзі *Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling*, ми б додали:

5. Навіть коли людина використовує розповсюджені метафори та кліше, як тільки ми починаємо досліджувати такі метафори, вони стають індивідуальними та унікальними.
6. Метафори мають внутрішню логіку, яка узгоджується з часом.
7. Як тільки людина починає досліджувати власну метафору, вона починає розвиватися згідно жз власною логікою. (Якщо клієнт каже: «Я хочу зробити наступний крок», то це буде крок правою чи лівою? І в якому напрямку він буде крокувати?)

Переклад — Ганна Стативка (2022)

Нам подобається визначення метафори, запропоноване лінгвістом Джорджем Лакоффом і філософом Марком Джонсоном: «Суть метафори полягає в розумінні й переживанні одного об'єкту чи явища за допомогою іншого», оскільки воно стосується як вербальних, так і невербальних метафор. Метафори складаються з низки взаємопов'язаних компонентів, які ми називаємо символами. Метафора - єдине ціле, а символи - частини цього цілого. Наприклад, метафора «Мене ніби притисли в глухий кут» містить три символи: "притиснути", «глухий» і «кут».

Цілителі завжди використовували метафори і символи, різними способами. Нас особливо цікавлять метафори, створені клієнтами. І вони роблять це досить часто і зовсім по-різному. Для когось це рідна мова, а ті, хто схильний до концептуального, абстрактного мислення, вдаються до метафор лише тоді, коли їм потрібно описати щось незвичайне. Клієнти часто говорять метафорами, коли їм потрібно:

- Описати емоційно насичені події.
- Висловити щось абстрактне більш конкретними словами.
- Пояснити якийсь цілісний досвід або його сутність.
- Коротко передати багато інформації або велику кількість прикладів.
- Говорити про щось не напряму.
- Підкреслити яскравість або багатство досвіду.
- Описати складні почуття або внутрішні стани.

Якщо ми просто допомагаємо клієнту створити метафоричний опис його проблеми, це само по собі може бути терапевтичним. Деякі переживання є настільки болючими, складними, абстрактними, небезпечними, приголомшливими, нерозв'язними, незбагненними або невимовними, що їх просто неможливо описувати інакше, ніж метафорами. Здатність описати свій досвід у метафорі може бути принести усвідомлення і катарсис, дозволяє людині спонтанно переоцінити або реорганізувати свій спосіб мислення про проблему чи ситуацію.

Наприклад, клієнтка звернулась до терапевта, щоб пропрацювати наслідки інцесту з боку батька, коли їй було шість років. Вона сіла на край стільця і сказала: «Я стільки разів намагалася впоратися з цим, але щоразу, коли починаю наближатися до цього, я встаю й біжу,

тому будьте готові." На питання про те, які її очікування від сесіх, вона сказала: «Щоб замість болю прийшов спокій”. Ми запитали: "А це спокій замість болю, він як що?" Вона відповіла: "Це ніби я в кімнаті, дивлюсь з вікна на темний ліс, на дерева». Далі протягом всієї сесіі ми розвивали цю метафору, задаючи лише питання «Чистої мови» про кімнату, вікно, дерева, ліс і про тонкі зміни, які відбулися з цими символами. Коли клієнтка прийшла на другу сесію,вона сказала: «Я ніколи нікому не розповідала те, що розказала вам минулого разу». Клієнтка змогла описати метафорами те, про що не могла розказати інакше, і це принесло полегшення, хоча ми навіть не знали подробиць того, що з нею сталося.

Важливо відзначити, що метафора може призвести до інсайту, але також вона дає можливість «не бачити». Метафори можуть звільняти та надавати силу, а можуть обмежувати й позбавляти сили. Вони можуть бути інструментом творчості або позбавляти свободи вибору. Далі в цій статті ми опишемо простий процес з чотирьох етапів, який дозволяє клієнтам розкривати свій творчий потенціал і знаходити найкращі рішення своїх проблем.

Явні і приховані метафори

Іноді метафору побачити дуже легко. Наприклад:

Я несу весь світ на своїх плечах.

Здається, я зараз лусну від злості.

Я бачу світло в кінці тунелю.

Очевидно, що це метафори. Ми розуміємо, що ніхто не носить на плечах “весь світ”, що неможливо луснути від злості, і людина не знаходиться в справжньому тунелі. Одні явища і речі (плечі, світ, луснути, світло та тунель) використовуються для символізації або репрезентації інших переживань: надмірної відповідальності, сильного гніву та пошуку надії.

Як не дивно, такі явні метафори не є найпоширенішим типом метафор. Зазвичай в повсякденному спілкуванні ми використовуємо вирази, які настільки знайомі, що ми рідко усвідомлюємо, що вони є метафорами. Наприклад, чи помітили ви, що в кожному із пунктів, наведених вище, містяться різні метафори (абстрактне, цілісний, сутність, підкреслити, багатство і так далі)?

Чому метафори часто залишаються непоміченими? Тому що ми схильні звертати увагу на слова клієнта, які описуютьте, чому і що саме він переживає, а не на те, як він про це говорить, на неявні метафори, які описують, як він сприймає те, чому і що саме переживає. Якщо клієнт каже: «Я відчуваю, що мені потрібно знайти мету свого життя», які слова привертають вашу увагу? Відчуваю? Потрібно? Мета? життя? Якщо ми думаємо про метафори, то звернемо увагу на слово «знайти». Щоб проілюструвати, наскільки важливі неявні метафори, припустимо, що клієнт сказав:

> Я відчуваю, що мені потрібно *знайти* мету свого життя.
> Я відчуваю, що мені потрібно *створити* мету свого життя.
> Я відчуваю, що мені потрібно *з'єднатися з* метою свого життя.
> Я відчуваю, що мені потрібно *залучити* мету у своє життя.
> Я відчуваю, що мені потрібно *побачити* мету свого життя.

Залежно від метафори наше сприйняття досвіду клієнта буде різним, адже в кожному з цих речень клієнт описує різні наміри стосовно мети свого життя.

Буквальне слухання

Більшість метафор у повсякденній мові є неявними або прихованими. Тож як навчитися їх помічати?

Один спосіб — сприймати слова клієнтів буквально і питати себе, чи насправді клієнт робить те, що він описує? Якщо ні, то він говорить метафорою. Наприклад, якщо клієнт каже: «Я хочу залишити минуле позаду», чи збирається він фізично перенести минуле з того місця, де воно є, кудись назад? Очевидно, ні, тому це метафора. Ми називаємо це буквальним слуханням.

Інший спосіб помічати неявні метафори — прислухатися до слів, які вказують на простір або силу. Як каже Стівен Пінкер,

> «Простір — одна з двох фундаментальних метафор мови. Друга — це вплив. Багато вчених-когнітивистів, що досліджують мову (в тому числі й я), дійшли до висновку, що в основі буквальних або переносних значеннь десятків тисяч слів і мовних конструкцій лежить кілька базових концепцій, пов'язаних з поняттями місця, напрямку, руху, впливу и причинно-наслідкових зв'язків лежать, і не лише в англійській, а й у усіх інших мовах, які досліджувались».

Переклад — Ганна Стативка (2022)

В підтвердження думки Пінкера, майже в кожному прикладі метафор, наведених у цій статті, ми бачимо метафори простору або впливу. В реченні «Я хочу залишити минуле позаду», «залишити» вказує на вплив, а «позаду» вказує на простір.

У Символічному моделюванні ми діємо так, ніби метафори клієнтів реальні – тому що суб'єктивно так і є – і ставимо запитання, які підтверджують метафоричний досвід клієнта.Тож, ми могли б відповісти:

> **І коли** ви хочете залишити минуле позаду, **де саме** це «позаду»?

або,

> **І коли** ви хочете залишити минуле позаду, **що це за** «позаду»?

Ці запитання - приклади «Чистої мови» Девіда Гроува. Мабуть, ви помітили, що в питаннях використовуються точні слова клієнта. Елементи запитань Чистої мови ми виділили жирним шрифтом. Вам, як спостерігачу, ці запитання можуть здатися дивними, але для клієнта вони матимуть сенс, оскільки відповідають логіці його метафори.

Якщо ви хочете розвинути свою здатність помічати метафори, можна взяти журнал або газету, відкрити якусь статтю і виділити хайлайтером або фломастером явні та неявні метафори, які ви бачите в тексті. Це допоможе впізнавати метафори в розповідях ваших клієнтів.

Чиста мова

У 1980-х роках Девід Гроув розробив клінічні методи роботи з травматичними спогадами, в першу чергу в роботі з жертвами жорстокого поводження в дитинстві, зґвалтуваннь та інцесту. Він спостерігав, що такі клієнти часто описують свої симптоми в вигляді метафор, але якщо він ставив звичайні запитання про ці метафори, вони швидко повертались до звичної розповіді і втрачали доступ до власних символів і пов'язаних з ними емоцій і тілесних відчуттів.. Однак, коли він починав розпитувати клієнтів про їхні метафори, використовуючи дуже прості запитання та точні слова клієнта, їхнє сприйняття травми починало змінюватися. Це надихнуло його на створення Чистої мови, особливого набору запитань, який дозволяє зберігати логіку метафор клієнтів.

Запитання Чистої мови є «чистими», оскільки вони не «забруднюють» досвід клієнта метафорами, припущеннями чи інтерпретаціями терапевта. Вони спрямовують увагу клієнта на різні аспекти його метафор. 12 основних питань чистої мови – це все, що потрібно, щоб розгорнути метафору, працювати з нею та вносити зміни по мірі їх виникнення:

АТРИБУТИ
- І чи є ще щось про (це) [х]?
- І що це за [х]?

РОЗТАШУВАННЯ
- І де саме [х]?

ПОРІВНЯННЯ
- І це [х] як що?

ВІДНОСИНИ
- І чи існує зв’язок між [х] і [у]?
- І коли [х], що відбувається з [у]?

ПОСЛІДОВНІСТЬ
- І що відбувається до [подія х]?
- І що відбувається потім?/І що буде далі?

ДЖЕРЕЛО
- І звідки прийшло/може прийти [х]?

НАМІР
- І що б [ви/х] хотіли, щоб стало\сталось?
- І що має статися, з [х], щоб [намір х]?
- А чи може [х] [намір х]?

Запитання Чистої мови незвичайні, тому що ми ставимо їх метафорі, а не клієнту, і вони не містять жодних посилань на терапевта. Вони прості, і все, що до них потрібно додати - це точні слова клієнта, як представлено вище позначками [х] та [у]. Поставивши лише кількох запитань Чистої мови, можна отримати напрочуд глибокі і тансформуючі відповіді.

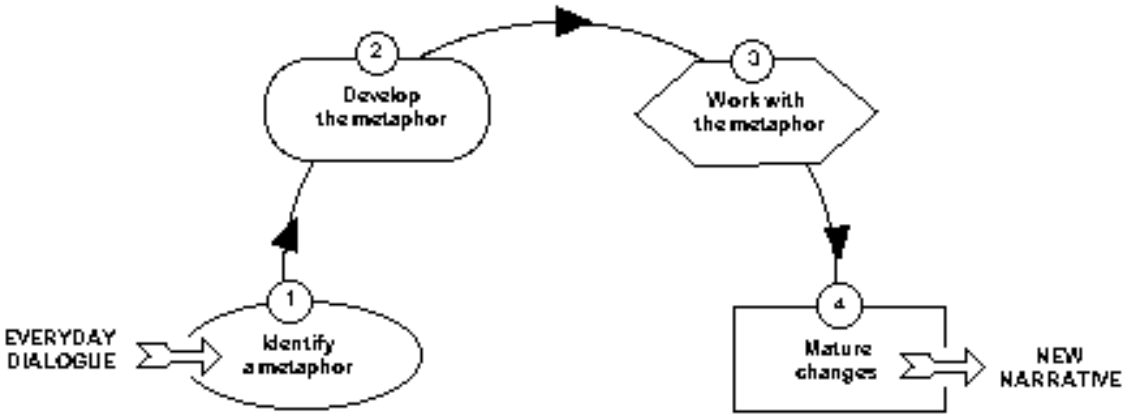
Один із найкращих способів використання Чистої мови — допомогти клієнту розгорнути метафору ресурсу, важливої якості або сили. За десять хвилин запитань Чистої мови, що дозволяють клієнту відчути у власному тілі цінний для нього аспект самого себе, іноді можна зробити більше, ніж за десять сеансів обговорення його проблеми. Як тільки клієнт отримує доступ до метафори ресурсу, що «співає та танцює», вона може бути використана в будь-який момент під час наступних сесій або коли клієнт опиняється в проблемній ситуації. Іноді навіть не важливо, що це за ресурс, і чи є вона очевидним рішенням його проблеми. Сам по собі доступ до ресурсної метафори і пов'язаного з нею ресурсного фізіологічного стану може призвести до розвитку нових паттернів поведінки.

Чиста мова, яка використовується протягом певного періоду часу, дозволяє клієнту познайомитися зі своїм власним символічним світом і досліджувати його.

Чотири етапи терапевтичного процесу

На малюнку 1 показано чотири етапи процесу роботи з власними метафорами клієнта:

1. Визначення метафори
2. Розгортання метафори
3. Робота з метафорою
4. Зрілі зміни



1. Визначити метафору

Іноді клієнти спонтанно використовують очевидні метафору, описуючи власні почуття, проблеми, ситуації, симптоми, бажання тощо. В такому випадку наше завдання - просто помтити, що клієнт використовує символічний спосіб опису свого досвіду, і перейти до Етапу 2.

З іншими клієнтами може знадобитися більше уваги та зусиль. Можна перейти до роботи з метафорою, якщо клієнт постійно використовує неявну метафору, або якщо ви хочете допомогти йому перетворити сенсорний або концептуальний опис у метафору. Наступний приклад показує, як це можна зробити.

К=Клієнт, Т=Терапевт, жирним шрифтом виділено запитання Чистої мови.

К: Я так злюсь на своїх дітей. Я не можу зупинитися. Я так шкодую потім. Я хочу просто перестати злитися.

Т: **І коли** ви так злитеся на своїх дітей, **що це** за злість?

К: Всепоглинаюча злість.

Т: **І коли** злість всепоглинаюча, то **де саме** ця всепоглинаюча злість?

К: Тут, всередині (клієнт торкається живота).

Т: **І де саме** всередині?

К: В животі.

Т: **І де саме** в животі?

К: В центрі.

Т: **І що це** за центр?

К: Він гарячий.

Т: І **чи є ще щось** про цей гарячий центр в животі?

К: Він починаєть булькати.

Т: **І коли** гарячий центр в животі починає булькати, **це як що**?

К: Як вулкан.

2. Розгортати метафору

Іноді достатньо двох-трьох запитань Чистої мови, щоб клієнт зацікавився своїми власними метафорами. Інколи це займає трохи більше часу, але рано чи пізно більшість клієнтів дивуються, що метафора, про яку вони навряд чи замислювалися, може бути настільки насиченою і настільки показовою. Коли метафора розгортається, клієнт підключається до неї когнітивно, емоційно та фізично: він втілює метафору, відчуває її в тілі або жестом показує, де розташовані символи в його перцептивному просторі. Такі метафори і символи викликають несподівано сильні емоції, пов'язані з на перший погляд незначними проблемами або серйозні інциденти, про які клієнт нібито забув; вони можуть призводити до інсайтів, усвідомлень або викликати якісь спогади. У будь-якому випадку метафора привертає увагу клієнта.

Т: **І що це за** вулкан?

К: Старий і порепаний.

Т.: **І чи є ще щось** про булькання старого і порепаного вулкана?

К: Коли бульбашки досягають поверхні, з'являється дим, і я готовий вибухнути.

Т: **І що відбувається перед тим**, як ви готові вибухнути?

К: Я намагаюся накрити вулкан.

Т: **І коли ви** намагаєтесь це зробити, **що відбувається**?

К: Тиск зростає.

Т: **І коли** тиск зростає, **що відбувається** з димом?

К: [Пауза] Дивно, я ніколи цього не помічав, але він нікуди не виходить. Він ніби змішується з бульбашками, і вони стають кислотними. Не дивно, що мені це так гидотно.

Як загальне правило, ми рекомендуємо продовжувати розгортати атрибути символів і зв’язки між ними далі і далі. Навіть якщо клієнт виявив те, що Карл Юнг називає «щось надмірне», часто в цьому є щось ще.

Після того, як клієнт розгорнув метафору, ми просимо його намалювати її, під час сесії або вдома, і помістити малюнок там, де він буде його регулярно бачити.

3. Робота з метафорою

Коли клієнт розвиную свою метафору, у нас є кілька варіантів, залежно від того, який стиль роботи нам подобається, чи який наш основний метод терапії. Ми можемо:

- Звернутися до почуттів клієнта, пов'язаних з його метафорою, у процесі роботи, тут і зараз.
- Використати елементи метафори для того, щоб розповісти історію, яка вказує на рішення, створити наратив.
- Попросити клієнта зіграти роль того чи іншого символу метафори.
- Вирішити конфлікт, наявний в метафорі, за допомогою того чи іншого методу “терапії частин”.
- Дослідити обмежуючі припущення та переконання, що містяться в метафорі.
- Переосмислити значення метафори, зробити рефреймінг.
- Допомогти клієнту знайти в метафорі точки вибору.
- Дослідити метафору як опис терапевтичного трансферу або дитячих спогадів клієнта.
- Використати техніки регресу, тощо.

Наш терапевтичний метод, Символічне моделювання, полягає в тому, щоб повністю залишатися в рамках логіки метафори, продовжувати ставити запитання Чистої мови та слідувати природному напрямку та темпу розвитку метафори. Природа метафори клієнта може завести нас в тупик або водити замкненим колом, в кінцевому підсумку метафора вже містить в собі насіння трансформації. Зміни, які виникають органічно, зазвичай є більш ефективними та більш доречними, ніж будь-що, що ми могли б придумати самі, або “інтелектуально сконструював” сам клієнт.

Т: І булькання і дим, і ви намагаєтеся накрити його, і ви готові вибухнути, і тиск зростає, і стає кислотним. **І коли** починається булькання, **що б ви хотіли, щоб сталося?**

К: Не дозволити їм дістатися до мене.

Т: **І коли** вони не дістаються до вас, **що тоді відбувається**?

К: Я зберігаю спокій.

Т: **І чи є ще щось**, коли ви зберігаєте спокій?

К: Я не можу це описати, це щось наче... текуче...

Т: **І коли це** щось наче текуче, текуче **як що**?

К: Як... як гірське джерело.

Т: І звідки може взятися таке гірське джерело?

К: З серця [кладе обидві руки на груди].

Т: **І де саме** з серця?

К: З центру.

Т: **І чи є зв'язок** між центром серця і центром живота?

К: Так, коли серце спокійне, я можу ясно говорити про те, чого хочу.

Т: **І що має статися**, щоб серце було спокійним, коли починається булькання?

К: [Довга пауза] Булькання повинно зробити так, щоб джерело стало більше. Це нейтралізує, заспокоює моє серце, і я можу ясно говорити.

Т: **І чи може** булькання зробити так, щоб джерело стало більше?

К: Тепер може!

4. Зрілі зміни

Який би підхід ви не використовували, в якийсь момент метафора почне змінюватися. І тепер запитання Чистої мови можна використовувати для дозрівання змін, щоб вони розвивалися та поширювались у ланцюговій реакції або ефекті хвилі. Зрештою зміни в метафорі консолідуються в новий спосіб сприйняття та переживання, і клієнт відчуває себе і свій світ по-іншому (навіть якщо ані ви, ані він не розумієте, як і чому це сталося).

Це немов маленьке насіння виростає в міцне дерево, здатне протистояти вітру та дощу. Потім, коли клієнт повертнеться до повсякденного життя, зміни, які він вніс, будуть достатньо вкоріненими, щоб зберігатися і продовжувати рости всупереч його звичкам, очікуванням інших, розчаруванням тощо.

Т: І булькання може зробити так, щоб джерело стало більше, **і що буде потім**?

К: Весна може мене охолодити, і я не відчуватиму, що можу вибухнути.

Т: **І що тоді** станеться з вулканом?

К: Кратер наповнюється водою і перетворюється на озеро.

Т: **І що відбувається потім**?

К: Він затухає... він стане водоймою.

Т: **І що це** за водойма?

К: Прекрасна блакитна водна площа, де люди можуть гратись.

Т: **І коли** гірське джерело може охолодити вас, і ви не відчуваєте, що можете вибухнути, а вулкан стає водоймою з прекрасною блакитноою водою, і люди граються, **що відбувається** з всепоглинаючою злістю?

К: Я можу його стримати [посміхається].

Т: **І чи є щось, що потрібно зараз?**

К: Ні. Дякую.

Зауваження наостанок

Усі клієнти використовують метафору. Якщо ми буквально слухаємо і помічаємо метафори наших клієнтів, і ставимо їм запитання Чистої мови, це оживляє метафори, і ніби самі по собі можуть з'являтися дивовижні ідеї, нові інсайти і нові рішення. А потім, для опрацювання цієї інформації, можна використовувати будь-який терапевтичний підхід або процес. Або можна продовжувати Символічне моделювання як самостійний процес.

Символічне моделювання може бути особливо корисним для роботи з довготривалими проблемами та з проблемами, пов'язаними з внутрішніми конфліктами і паттернами типу "дабл бінд". Цей метод також прекрасно підходить для роботи з дітьми, парами та сім'ями. Він також використовується в сфері освіти дітей з особливими потребами, в психосоматиці, в тренерській роботи в спорті та в бізнес-коучінгу.

З одного боку, цей підхід дуже простий: достатньо лише дванадцяти запитань – що може бути простіше? З іншого боку, тут є більше, ніж здається на перший погляд, і ми закликаємо вас знайти можливість задати своїм клієнтам кілька запитаннь Чистої мови щодо їхніх метафор і символів – і не менш важливо, перевірити ці запитання на собі. Тоді, незалежно від вашого основгого методу терапії або консультування, Символічне моделювання може стати корисним доповненням до вашого терапевтичного арсеналу.

First published in *Therapy Today,* Journal of the BACP, October 2005.

English version: cleanlanguage.co.uk/articles/articles/30/1/Tangled-Spaghetti-in-My-Head-Making-use-of-metaphor/

© 2005, Penny Tompkins, Wendy Sullivan and James Lawley

References

[1] George Lakoff & Mark Johnson, *Philosophy in the Flesh,* Basic Books, New York, 1999.

[2] James Lawley & Penny Tompkins, *Metaphors in Mind: Transformation Through Symbolic Modelling* Developing Company Press, London, 2000.

[3] George Lakoff & Mark Johnson, *Metaphors We Live By*, The University of Chicago Press, Chicago, 1980.

[4] Steven Pinker, *How the Mind Works,* The Softback Preview, UK, 1998.

[5] Carl Jung, *Man and his Symbols,* Picador, London 1964.

[6] Penny Tompkins & James Lawley, *A Strange and Strong Sensation* (DVD), The Developing Company Press, London, 2003.

Переклад — Ганна Стативка (2022)