

Жахливі метафори

Джеймс Лоулі і Кіт Фейл

Переклад — Ганна Стативка (2022)

Original article: **Macabre Metaphors**. James Lawley and Keith Fail. *Acuity* Vol. 4, Nov, 2013. cleanlanguage.com/macabre-metaphors/

— І що б ви хотіли, щоб сталося?

«Я хочу повернутися вниз, в нору і зібрати там мертві тіла».

Боб переживав дуже сильні емоції, і в його голосі звучав глибокий сум.

Зупиніться на мить і подумайте: якби ви були терапевтом Боба, що б ви зробили далі під час сесії?

У цій статті ми поговоримо про те, як працювати з клієнтами, чиї поведінка та слова можуть збентежити навіть досвідченого терапевта або коуча. Ми включили в неї фрагменти транскрипту реальної сесії з клієнтом, щоб проілюструвати, як цей процес може відбуватись на практиці.

Боб — кремезний чоловік, і у нього величезний діапазон емоцій і переживань: в одну мить він сумно зітхає, в наступну говорить голосно і сердито, а потім переживає глибокий сум. Він тривалий час страждає від непродуктивних думок і звичок, спричинених травмами минулого. Жахливий характер його метафор приголомшив і збентежив кількох учасників тренінгу з Символічного моделювання і Чистої мови, який Пенні Томпкінс і Джеймс Лоулі проводили в в Остіні, штат Техас.

Епіграф до цієї статті — це слова, якими Боб почав сесію. Я (Кіт) був фасилітатором. За інших обставин я б, ймовірно, попросив Боба розглянути різні його «частини», які проявлялися в різких і постійних змінах його невербальних реакцій (Dilts & DeLozier, 2000). Таке використання «терапії частин» могло призвести до інтеграції, але я в цьому сумніваюся, оскільки Боб навчається НЛП і вже пройшов багато годин коучингу та терапії, і все це не принесло успіху в інтеграції цих частин.

Чиста мова

Чиста мова – це один із головних внесків Девіда Гроува, новозеландського психотерапевта, відомого своєю креативністю та ефективністю у роботі з клієнтами, які зазнали серйозних травм. Гроув розробив метод, який дозволяє не нав'язувати клієнтові власні теорії терапевта. Цей метод базується на невеликому наборі запитань, які використовують виключно слова і описи клієнта. Ці запитання допомагають клієнтам сфокусувати увагу на внутрішньому ландшафті їхніх особистих метафор. Ці «чисті» запитання розкривають глибинну структуру внутрішньої, зазвичай неусвідомленої моделі світу клієнта і допомагають йому самостійно відрефлексувати раніше підсвідомі моделі, які призводять до небажаних думок, почуттів або паттернів поведінки.

Символічне моделювання

В середині 1990-х років Пенні Томпкінс і Джеймс Лоулі використовували процеси моделювання НЛП для вивчення терапевтичного методу Гроува. Вони назвали свою мета-модель того, як Гроув працював з клієнтами, Символічним моделюванням (Lawley & Tompkins, 2000). Під керівництвом коуча або терапевта клієнт самостійно моделює свій внутрішній метафоричний ландшафт з мінімальним втручанням з боку фасилітатора. Це спонукає клієнта до процесу саморефлексії, що призводить до самокоригуючого розуміння та спонтанних змін. Фасилітатор не керує процесом змін, напрямок сеансу Символічного моделювання впливає з логіки метафор клієнта. Фасилітатор не прагне нічого змінювати. Скоріше, він створює і підтримує умови, в яких можуть відбуватися спонтанні зміни, а потім спостерігає наслідки цих змін. Іноді такий спонтанний процес змін дозволяє клієнту усвідомити, що в його “карті світу” не працює, а в інших випадках спонтанно відбуваються глибокі цілющі трансформації в системі клієнта.

Коли негативні переживання клієнта переривають його природне прагнення до самовираження, у клієнта часто виникає “спротив” проти бажаних змін та будь-якого нав'язування ззовні того, як він «повиен» реагувати, навіть якщо сам клієнт каже, що прагне змінити небажані паттерни поведінки. Ці негативні переживання успішно захищають його, іноді все життя, і хоча клієнт відчайдушно хоче покращити своє життя, він підсвідомо розуміє, що зміни — це великий ризик. Він потрапив в пастку під назвою «це погано, але я знаю, як з цим жити». Для стороннього спостерігача така поведінка може виглядати як «опір» або «самосаботаж», але ми розглядаємо її як ще один прояв “моделі світу” людини.

Символічне моделювання розроблено спеціально таких цих важких випадків, оскільки воно залишає відповідальність за самоаналіз, розуміння, відкриття та зміни в руках клієнта. Фасилітатор залишається поза центром усвідомлення клієнта, і клієнт може зосередити увагу на собі і на власній внутрішній «моделі світу».

Що таке жахлива метафора?

Щось є жахливим, коли воно «викликає почуття тривоги чи жаху, тому що несе в собі образи страждань та смерті» (*New Oxford American Dictionary*). Те саме визначення стосується метафор наших клієнтів – але хто саме переживає почуття тривоги чи жаху? Це може бути клієнт або окремих аспект його психіки, але зазвичай такі метафори більше турбують фасилітатора, а не клієнта. У клієнта часто було багато років на те, щоб звикнути до власних тривожних символічних образів, звуків, почуттів і супутніх реакцій, а фасилітатор стикається з ними вперше.

Девід Гроув зазначав, що «чистий» фасилітатор «однаково відноситься до будь-якої інформації». Він мав на увазі, що фасилітатор не повинен віддавати перевагу одному виду інформації, а також вважати, що одна метафора «краще» іншої. «Чистий» фасилітатор дбає про те, щоб не давати клієнту ніяких сигналів, які можуть заохочувати клієнта «прибрати» чи «побороти» «негативні» метафори або замінити їх «позитивними». З іншого боку, фасилітатор звертає увагу на те, чи вважає сам клієнт певний символ чи метафору проблемним або ресурсним (Tompkins & Lawley, 2012).

Можливо, основна причина однаково відноситися до будь-якої інформації полягає в тому, що ми ніколи не знаємо, чи може темний і жахливий символ стати або містити в собі саме той ресурс, який потрібен клієнту – і клієнт також цього не знає. У одній з відеодемонстрацій роботи Девіда Гроува (Tapestry, 1989) клієнт описує «біль у щиколотці та стопі, який поширюється по всій нозі, який я відчуваю [протягом] п'ятнадцяти або двадцяти років». Під час сесії з'являється «гостра темна голка», яка «може зашкодити, може завдати великої шкоди». Девід питає, який намір цієї голки, і голка «відповідає», що вона хоче «рвати плоть зовні та всередині». Здійснивши свій намір, розірвавши плоть на метафоричній руці клієнта, голка перетворюється на швейну голку, яка створює «різнокольоровий гобелен», який обмотується навколо щиколотки, як «ортопедична панчоха».

Через чотири місяці клієнтка виявила, що більше не соромиться шраму на лівій нозі, який утворився від опіку під час передозування героїном: «Я більше не ненавиджу відмінності між моїми ногами» . Її ліва нога тепер здається їй «цікавішою», а вона «просто приймає те, що є, і навіть насолоджується цим», їй більше не потрібно прикривати шрам, і вона купила відкриті сандалі, які «показують мою ногу». Жахлива голка, що роздирала плоть, стала метафорою спокутування. Як це сталось? Ніхто не знає, навіть сама клієнтка. Але, за її власними словами, цей процес «дозволив голці зцілити цю мою частину».

Зберігати нейтральну точки зору

Зберігати нейтральність під час роботи з химерними або дивними метафорами досить складно, але коли метафора здається насильницькою або руйнівною, і фасилітатор відчуває, що у нього стискається живіт, може бути ще складніше. Якщо фасилітатор відчуває сильні фізіологічні реакції, тенденція уникати жахливих аспектів психіки клієнта або, ще гірше, ставитися до них зневажливо, цілком зрозуміла. Однак «чистої» фасилітатор в таких випадках визнає і тимчасово відкладає свої особисті реакції і продовжує спостерігати за тим, що відбувається з клієнтом. Структура та простота Чистої мови є корисними в цьому відношенні, оскільки допомагають підтримувати зовнішній фокус уваги та не вимагають когнітивних зусиль для того, щоб ставити запитання. Ми не закликаємо фасилітаторів ігнорувати власні реакції; скоріше ми вважаємо, що вміння їх відкладати є корисною навичкою, особливо в тих випадках, коли метафори клієнта стають психоактивними для фасилітатора (Lawley, 2006).

Чиста мова допомагає фасилітатору залишатися нейтральним зовні, навіть коли він переживає сильні реакції. На початку практики фасилітатори можуть стикатися з цими проблемами частіше, але навіть ті, хто має великий досвід, від них не застраховані. Сам Девід Гроув, більше 20 років пропрацювавши з дуже важкими клієнтами, час від часу переживав, як він це називав, «моменти побілілих пальців».

У мене (Джеймса) теж були моменти «побілих пальців». Я пам'ятаю клієнта, який під час сесії сів на край стільця, подивився мені в очі і дуже голосно заявив: «Я відчуваю себе воїном-самураєм». Він підняв руки над головою, наче тримає меч, впевненим рухом опустив їх над моєю головою і сказав: «І я хотів би розколоти тебе навпіл». Я миттєво згадав реальну ситуацію з минулого, коли на мене наставили пістолет. Всередині все захопонуло. Однак мені вдалося залишитися в процесі, і я відповів:

«А коли ви розколете мене навпіл [пауза], що... станеться... потім?» На моє полегшення, клієнт повернувся до свого попереднього метафоричного ландшафту і продовжив описувати його так, ніби нічого не сталося. Я прийшов до тями, і сесія продовжилась. Пізніше метафора “воїна-самурая” зіграла ключову роль у зцілюючих трансформаціях системи клієнта.

Транскрипт сесії Боба

Ця сесія відбулася в третій день тренінгу з Символічного моделювання та Чистої мови (Lawley & Tompkins, 2011). Під час попередньої 20-хвилинної сесії Боб (Б), учасник, тренінгу, описав низку жахливих і тривожних метафор. Учасник-фасилітатор цієї сесії добре впорався з процесом, але в кінці її був помітно шокований. Кіт виступив у ролі фасилітатора (К) під час другі 30-хвилинні сесії. Першу сесію він не спостерігав.

У рамках навчального формату Кіт працював під супервізією Джеймса (Tompkins & Lawley, 2007). Джеймс надавав зворотній зв'язок відгук і підтримував Кіта, допомагаючи утримувати увагу клієнта на найбільш помітних аспектах його метафоричного ландшафту. Транскрипт містить точні слова клієнта. Щоб було легше слідкувати за процесом, ми видалили деякі коментарі Джеймса до Кіта і впорядкували кілька запитань. Слова фасилітатора виділено курсивом, щоб підкреслити синтаксис і форму Чистих запитань. Коментарі, що ми внесли посеред транскрипту, є подальшими поясненнями Джеймса щодо процесу фасилітації.

Боб підсумував результати першої сесії, і у відповідь на запитання, що він хотів би, щоб сталося зараз, глибоко зітхнув і сказав:

- Б: Я хочу повернутися вниз, в нору і зібрати там мертві тіла.
- К: І ви хочете повернутися вниз, в нору і зібрати там мертві тіла. А коли ви повертаєтеся вниз, в нору й збираєте мертві тіла, що це за вниз?
- Б: До самого низу. [Кілька глибоких зітхань]
- К: А чи є ще щось про до самого низу?
- Б: Ммммммммммммммммм, до самого низу — [глибокий вдих], можливо, це схлже на сон чи на видих.
- К: А де нора?
- Б: Вона може бути в моєму серці, велика діра в моєму серці.
- К: І це може бути велика діра у вашому серці. І коли ця діра у серці, що це за діра у серці?
- Б: Мммм, ммм, ммм, глибоко, глибоко, глибоко, боляче. Темно, там забагато мертвих тіл.

Кіт працює виключно в символічному світі клієнта. Він визнає метафори клієнта, використовуючи точні слова клієнта, та ставить кілька дуже простих запитань. Кіт говорить нейтральним тоном, але зацікавлено, приймаючи все, що описує клієнт. Цим він допомагає Бобу знайти, сформулювати та відчути на тілесному рівні свою (Боба) поточну метафоричну реальність.

Кіт дотримується логіки клієнта. Слово «забагато», «забагато мертвих тіл внизу» не свідчить про те, що початковий Бажаний результат Боба зіткнувся з Проблемою. Кіт використовує модель Проблема-Засоби-Результат (Tomprkins & Lawley, 2006), щоб розрізнити ці три категорії. Тому він застосовує алгоритм цієї моделі, щоб визнати проблему клієнта, і запрошує клієнта перейти до Бажаного результату:

- К: І коли забагато мертвих тіл внизу в норі, що б ви хотіли, щоб сталося?
- Б: [Зітхання] Я хотів би, щоб вони знову ожили. Вони змусили мене вбити всі ці речі [плаче]. Вони змусили мене вбити всі ці речі [плач посилюється]. Вони змусили мене вбити всі ці маленькі речі.
- К: І вони змусили вас вбити всі ці речі. І коли ви хочете, щоб вони знову ожили, що це за ожили?
- Б: Гарне запитання. [Зітхання] Мабуть, щоб вони ожили так, ніби ніколи не були мертвими. Так ожили, щоб мені не довелося зустрітись з ними, щоб убити їх.
- К: Ожили так, ніби ніколи не були мертвими. Так ожили, щоб мені не довелося зустрітись з ними, щоб убити їх. А чи є ще щось про це ожили?
- Б: [Кашляє] Можливо, щастя, можливо... Не знаю.

Другий Бажаний результат Боба «я хотів би, щоб вони знову ожили», і за ним відразу ж слідує нова проблема: «Вони змусили мене вбити всі ці маленькі речі». Кіт визнає проблему, але не спокушається нею. Натомість він спрямовує увагу Боба на його новий Бажаний результат.

Кіт слідує за процесом клієнта до того моменту, поки той не вказує, що цей Бажаний результат також може бути неможливим. Боб припускає, що якби він не зустрівся з «всми цими речами», він би їх не вбив, і вони не були б

мертвими. Це має сенс, за винятком того, що Боб каже, що вони мертві, тому що він їх убив. Як вони можуть знову ожити? Кіт дає Бобу можливість дізнатися про це:

К: І коли ви хочете, щоб вони знову ожили, чи можуть вони знову ожити?

Б: Ні, ні, ні.

К: І коли вони знову не зможуть ожити, що б ви хотіли, щоб сталося зараз?

Б: [Сміється] Я хочу вбити людей, які змусили мене вбити їх.

К: І чи можете ви вбити людей, які змусили вас вбити їх?

Б: Ні, вони вже мертві.

К: І коли ви хочете вбити людей, які змусили вас їх убити, і не можете, тому що вони вже мертві, що б ви хотіли, щоб сталося?

Запропонований клієнтом Засіб «вбити людей, які змусили мене вбити їх», також не спрацьовує. Кіт слідує процесу, визнаючи реальність кожної Проблеми та кожного невдалого Засобу, постійно направляючи увагу клієнта до Бажаного результату. Мета-повідомлення таке: добре, це ваші Проблеми, і це ваші рішення, які за вашою власною логікою не працюють, і, враховуючи це, як би ви хотіли, щоб це було?

І ось, перші паростки нового Бажаного результату починають проступати крізь глибокий темний морок психіки клієнта:

Б: [Тихим голосом] Можливо, я можу вибачитись перед всіма цими душами. Всіми цими маленькими душами. Цими мертвими людьми.

К: І ви можете вибачитись перед всіма цими маленькими душами. І що це за вибачення?

Б: Я не впевнений. Можливо, щире, правдиве.

К: І щире, правдиве вибачення. А коли щире, де щире?

Б: [Кілька важких вдихів] Тут [торкається грудей].

К: А коли є щире [показує на груди клієнта], чи є там ще щось про щире?

Б: Так, вони не дозволяли мені плакати, тому що вони вбили їх.

К: І вони не дозволяли тобі плакати, тому що вбили їх. Б: Тому що я їх убив. Вони не дозволяли мені сумувати.

- К: Тому що ти їх убив. І вони не дозволяли тобі плакати чи сумувати, і коли ти кажеш, що хочеш вибачитися перед всіма цими душами, і правдиво, щиро, де правдиво?
- Б: Я не дуже впевнений, тому що не знаю, чи є в мені правда. Я брехун.
- К: Ви не впевнені, що в вас є правда. І ви брехун. І коли ви хочете вибачитися перед всіма цими душами, і не знаєте, чи є в вас правда, що б ви хотіли, щоб сталося?
- Б: [Схлипування] Я хочу померти.

Завдяки вмілому використанню чистих запитань у метафоричному ландшафті клієнта розвивається початковий Бажаний результат: «вибачитись перед всіма цими душами». Однак, як це часто буває з жахливими метафорами, увага клієнта, як магніт, постійно повертається до Проблеми. У відповідь Кіт продовжує ступати по тонкій межі між визнанням і прийняттям болісної внутрішньої реальності клієнта і наданням йому можливості деякий час пожити у світі, «як він хотів би, щоб це було».

Коли клієнт пропонує інший Засіб — «Я хочу померти», — Кіт зберігає спокій. «Я хочу померти» — це буквально, або метафоричне значення, чи обидва? Ми не знаємо, але враховуючи, що клієнт знаходиться глибоко в своєму метафоричному світі, можемо припустити, що між реальним і символічним є тонка грань. Це один із тих «моментів побілих пальців» Гроува. Гроув багато разів показував під час демонстрацій, що в такі переломні моменти найменш продуктивна річ, яку може зробити фасилітатор, — це директивно втрутитись. Це, швидше за все, надіслало б клієнтові мета-повідомлення, що фасилітатор не в змозі витримати його слова і переживання. Це означало б, що метафори контролюють як фасилітатора, так і весь процес. Набагато краще зберігати спокій, слідувати за клієнтом та довіряти процесу.

Саме це і робить Кіт. Він слідує логіці клієнта і застосовує модель ПЗР (в даному випадку - припущення, що час не зупиняється тільки тому, що ви померли):

- К: Ви хочете померти. І коли ви помрете, що буде далі?
- Б: Гарне запитання. Думаю, я буду почуватись краще (сміється).
- К: А що це за краще, яки ви будете відчувати, коли помрете?

- Б: Розслаблення. Розслаблення. Мені не потрібно весь час ховатися й захищатися і нести цю вагу — цю бісову вагу. О боде, ця вага. І ці маленькі життя.
- К: І вам не потрібно весь час ховатися і захищатися, і нести цю бісову вагу. А коли розслаблення, чи є ще щось у цьому розслабленні?
- Б: Схуднути, скинути вагу, тягар цих речей, що колись були живими — провину і відповідальність за те, що вони померли.
- К: І коли ви схуднете, що тоді буде?
- Б: Я буду стрункішим.
- К: Ви будете стрункішим. А чи є ще щось про схуднення?
- Б: Мені більше не буде кого годувати.
- К: І вам більше не буде кого годувати. І що тоді відбувається?
- Б: Я не впевнений, але я хочу дізнатися (каже із задоволенням).
- К: А де це бажання дізнатися?
- Б: Ховається в шафі за дверима.
- К: В шафі за бверима. А що це за шафа?
- Б: Шафа поганої людини.
- К: Шафа поганої людини. А що це за двері?
- Б: Захисні двері, двері, за якими можна сховатися.
- К: Захисні і можна сховатися. І коли є захисні двері, і можна сховатися, чи є ще щось про ці захисні двері?
- Б: Мене за ними знайшли. Вони не дуже захисні.
- К: І коли вас знайшли за не дуже захисними дверима, що відбувається зі щиро і правдиво, коли ви хочете дізнатися?
- Б: Чорт, я хочу це дізнатися [сказано з ще більшим задоволенням].
- К: І коли ви дізнаєтеся, що станеться з тими душами, перед якими ви хочете вибачитися?
- Б: Можливо, я зможу повідомити їм, чому це з ними сталося. Тому що я не знав. Вони думали: чому вони? Чому я це робив? Що вони зробили не так? Вони могли знати, і вони могли бути начебто живими, але померли в мені. Я втомився їх носити з собою. Я не знаю, чи знайду колись відповідь. Можливо я не знаю відповіді. Можливо, я не знаю, чому вони померли. Немає причин... [глибокий видих].
- К: Чи можемо ми на цьому зупинитися?

Б: Я точно щось побачив крізь щілину в дверях, між петлями та дверним косяком, і це, мабуть, мене злякало. Добре, так, я хотів вчинити правильно. Гаразд, вони не хотіли, щоб я розповідав, і їм не вдалося мене вбити... Добре.

Під час сесії увага клієнта швидко переключалася з одного аспекта його метафоричного ландшафту на інший, при цьому зберігалася характерна узгодженість:

З глибокої темної діри в серці, де занадто багато мертвих тіл, які він хотів би оживити;

щоб, можливо, щиро вибачитися перед всіма тими душами, які він убив;

бажання померти;

бажання схуднути – провину і відповідальність за їх вбивство;

бажання дізнатися [що відбувається];

сховатися за не дуже захисними дверима шафи поганой людини;

і закінчуючи кількома інсайтами.

Чи є реальним спогадом слова клієнта про те, що він бачив щось крізь щілину у дверях? Можливо, а може й ні. Будь-які спогади дитинства, які досі викликають емоції та тілесні відчуття, мають символічні конотації в процесі Символічного моделювання. Тому як з «реальними» спогадами, так і з уявними ми працюємо приблизно однаково.

Подальші дії та висновки

Я (Кіт) розмовляв з Бобом приблизно через місяць після цієї сесії. Він сказав, що почувається краще і відчуває, що прогресує в житті. Цікаво, що самоделювання його особистого метафоричного ландшафту продовжувало давати нові інсайти та моменти самоцілення. Через одинадцять місяців я знову зустрівся з Бобом, і він мав наступні зауваження.

Ця робота була настільки недирективною, що мені важно точно визначити причинно-наслідкові речі, але моє життя точно покращилось після наших сесій. Але мені важно визначити, чому.

Наша робота була пов'язана з моєю ідентичністю та відчуттям себе. Багато в чому я завжди був схильний недооцінювати себе. Коли я розповідав комусь про щось добре, що я роблю, я применшував це. Мій батько був алкоголіком, і зазвичай, коли батько хотів мене покарати, то забирав у мене речі, які я любив. Він вважав, що я занадто чутливий, занадто вразливий, як дівчинка. Батько знищив усе, що я любив. Тож я сам, здається, звик нищити і руйнувати все добре у своєму житті.

Після роботи з Символічним моделюванням я став більш відкритим. Я поведжуся не так, як раніше. Я більше не намагаюся виглядати жорстким "крутим" та суворим. Я розслабився щодо цього. Я також став менше пити.

Я, безперечно, за Символічне моделювання. Цей метод дає можливість людині керувати процесом. І тоді підсвідоме керує процесом, а внутрішні гідирозповідають про те, що є у нашій підсвідомості. В інших методах терапії, яку я проходив у минулому, я не зустрічав терапевтичної системи, яка б не мала чіткого протоколу, і в той же час виглядала так, ніби я сам собі терапевт. Це дуже приємно. Не треба стрибати через обручі, як вважає правильним терапевт. Цей метод виглядає дуже органічно, і це про самозцілення.

Після року використання «Чистої мови» у моїй (Кейт) тренерській практиці цікаво подумати про ці перші заняття та знання, які я отримав, працюючи з Бобом. Нечасто клієнти мають настільки жахливі і похмурі метафори, як Боб. Але ця сесія показує, як Чиста мова та Символічне моделювання допомагають працювати з проблемними клієнтами та їхніми жахливими метафорами.

Одне для мене очевидно: процес Символічного моделювання поважає внутрішню реальність клієнта, і це дає йому можливість взяти на себе повну відповідальність за власне зцілення, зміни та одужання.