

# Подвійна зв'язка: очікування змін

## Пенні Томпкінс і Джеймс Лоулі

Нижче наведено анотовану стенограму нашого десятого вебінару з групою українських психологів та психотерапевтів. Вони запитали нас, як вони можуть використовувати чисту мову і символічне моделювання для підтримки себе і своїх клієнтів, які переживають жахи війни.

Метою цих демонстрацій є проведення "живих" сесій символічного моделювання, які можна використовувати для навчання інших. Анотація дає деяке уявлення про те, що ми беремо до уваги, вирішуючи, яке запитання чистої мови поставити і коли.

Оригінал цієї стенограми можна завантажити за посиланням: [cleanlanguage.com](https://cleanlanguage.com)

Стенограми попередніх демонстрацій за участю цієї групи доступні за посиланням:

[cleanlanguage.com/list-of-transcripts-with-ukrainian-therapists/](https://cleanlanguage.com/list-of-transcripts-with-ukrainian-therapists/)

На цій сесії клієнтка іноді відповідає англійською, а іноді українською мовою. Переклад відповідей клієнтки та наших запитань здійснював **д-р Владислав Матреницький**. Текст стенограми переклала **Юлія Басманова**.

Стенограма ілюструє низку особливостей:

- Складна сесія, де клієнтка отримує доступ до деяких важких переживань і небажаних станів, які не розв'язуються охайно і остаточно до кінця сесії.
- Структура взаємовідносин у внутрішньому світі клієнтки проявляється (за нашим визначенням) спочатку у вигляді різноманітних *зв'язуючих патернів*, а потім у вигляді *подвійного зв'язуючого патерну* (див. примітку 1).
- Фасилітатори надали коментар одразу після завершення сесії.
- Пізніше фасилітатори представили дві схеми, що демонструють їхнє моделювання структури подвійної зв'язки клієнтки.

**Ключ:** К - Клієнтка, П - Пенні Томпкінс, Дж - Джеймс Лоулі.

Формат запитань чистої мови виділено **жирним** шрифтом, щоб полегшити розуміння їхньої структури.

Коли ми пишемо з великої літери слова "Проблема", "Засіб" або "Результат", то використовуємо визначення, зазначені в моделі "Проблема-Засоби-Результат" (див. примітку 2). Коли ці слова пишуться з маленької літери, вони використовуються в повсякденному значенні.

### Примітки

1. У книзі "*Metaphors in Mind*" ми з Пенні Томпкінс визначили небажану зв'язку як:

"повторюваний самозбережуваний патерн, який клієнт не зміг змінити, і вважає недоречним або некорисним". (р. 181)

Ключовим словом у цьому визначенні є "самозбережуваний" - зв'язка організована таким чином, що вона підтримує своє існування майже незалежно від залучених агентів. Іншими словами, йдеться про зв'язуючий патерн поведінки, думок і почуттів, що повторюються впродовж тривалого часу і яких, як здається *зсередини* внутрішньої логіки, неможливо позбутися. Часто існують прості (але не легкі) способи вивільнитися зі зв'язки. Однак, зв'язуючий патерн стає *подвійною* зв'язкою, коли додаткова зв'язка вищого рівня унеможлиблює вихід з первинної зв'язки.

Див. Лоулі, Дж. (2013) **What are Double Binds?** (з посиланнями на вісім інших статей). [cleanlanguage.com](https://cleanlanguage.com)

2. Томпкінс, П. і Лоулі, Дж. (2006). *Coaching for P.R.O.s., Coach the Coach* (лютий).

[cleanlanguage.com/coaching-for-pros/](https://cleanlanguage.com/coaching-for-pros/)

№	Дж/П К	Стенограма	Анотація
1	П	<b>І що б ви хотіли, щоб сталося?</b>	
2	К	Хотілося б перейти з відчаю в якесь нове місце в житті. Зараз я ще не знаю, що це за місце. Тому хотілося б краще його бачити.	
3	П	І хотілося б перейти з відчаю в якесь нове місце в житті. І ви не знаєте, що це за місце, і хотілося б краще його бачити.	Просто підсумовуємо.
4	К	Не те, що я <i>хочу перейти</i> . Це вже відбувається.	
5	П	І хотілося б краще бачити, і це вже відбувається. <b>І що за краще бачити, це краще бачити?</b>	
6	К	Це щось, що знаходиться переді мною. Але я не бачу там нічого конкретного. Я просто знаю, що воно є. Воно прямо тут.	Роздуми про себе: Якщо "перехід" вже відбувається, і клієнтка "просто знає", що "нове місце" знаходиться "переді мною", то чому їй потрібно "краще бачити" його <i>до того</i> , як вона туди потрапить?
7	П	І воно прямо тут. І ви знаєте, що воно прямо тут, <b>навіть коли</b> не можете його бачити. <b>І коли</b> ви знаєте, що воно там, <b>де це</b> знаю?	Якщо клієнтка не може "бачити" "нове місце", в неї має бути інший спосіб "знати", що воно існує. Здатність "знати" про щось ми розглядаємо як <i>ресурс</i> .
8	К	У мене в животі [торкається живота].	
9	П	<b>Де саме</b> у вас в животі?	Пропонуємо клієнтці далі приділяти увагу місцю, де вона "знає".
10	К	Це трохи нижче пупка. Якесь тепле й розслаблене почуття або відчуття.	Клієнтка описує <i>атрибути форми</i> цього "знаю".
11	П	І це нижче пупка, і тепле й розслаблене відчуття. <b>І коли</b> воно тепле й розслаблене, <b>чи є в цього</b> теплого й розслабленого відчуття <b>розмір чи форма?</b>	Стежимо за увагою клієнтки. Це <i>контекстуально чисте</i> запитання запрошує її звернути увагу на <i>невід'ємні властивості</i> "цього".
12	К	Ось такого розміру [показує], і це щось овальної форми з якимось об'ємом.	
13	П	<b>І коли</b> це овальне з якимось об'ємом, це овальне з об'ємом - <b>як що?</b>	Використовуємо <i>атрибути "відчуття"</i> , щоб запропонувати клієнтці визначити метафору для її переживання.
14	К	Щось жовте й рідке.	
15	П	<b>Щось ще про це</b> жовте й рідке?	

16	К	Мені подобається, що це в мене в животі, я відчуваю від цього задоволення.	Підтверджує, що це ресурс для клієнтки.
17	П Дж	І ви відчуваєте задоволення від цього жовтого, рідкого овалу в животі, який знає, що у вас є нове місце, яке знаходиться там. І це краще бачення того, що вже відбувається, перехід в нове місце. <b>І що ж це за</b> перехід, <b>який</b> вже відбувається?	Клієнтка має чіткий спосіб "знати", що її "нове місце" знаходиться "прямо перед нею" - навіть якщо вона "не бачить там нічого конкретного" (К6). Цікаво, що ще вона знає про те, що з нею відбувається? Тому ми пропонуємо клієнтці переключити увагу на процес "переходу", що відбувається (К1 та К4).
18	К	Гарне питання! Це дуже дивно. Таке враження, що я ще не рухаюся туди. Ніби щось чекає, і я знаю, що це станеться, але ще не рухаюся туди. Це ніби якась стадія цього процесу.	
19	Дж	Це стадія процесу. Ви ще не рухаєтесь. І знаєте, що це станеться. <b>То що ж це за</b> очікування?	Вшановуємо поточний досвід "очікування" клієнтки увагою до нього.
20	К	Це як виноград, я бачу його на кущі, і він зелений, і він дозріває.	
21	П	І ви бачите кущ, і виноград чекає, щоб дозріти, і він зелений. <b>І чи є щось ще про</b> виноград, <b>який</b> чекає на дозрівання на <b>цьому</b> кущі?	
22	К	Так, це великий кущ. Як зелені поля виноградника. За цим полем добре доглядали, і виноград великий, але він зелений, тому ще не час.	
23	Дж	Ще не час. <b>І от, коли є це</b> велике поле, виноградник з цим великим виноградом, і ще не час, <b>що б ви хотіли, щоб сталося, поки</b> ви чекаєте?	<i>Сенс</i> цієї метафори в тому, що виноград дозріває тоді, коли він готовий. Це означає, що "перехід в нове місце в житті" (К2) клієнтки відбудеться тоді, коли вона буде готовою до цього. В такому випадку, чого хоче клієнтка <i>тим часом</i> , "поки" вона чекає?
24	К	[Пауза] Йому потрібний догляд. Треба поливати. Треба відганяти комах і таке інше. [Пауза] Але що ми можемо зробити? В нього свій темп дозрівання. Треба лише створити гарні умови, а нам залишається тільки спостерігати й отримувати задоволення від дозрівання.	Помічаємо перехід до "ми" і чекаємо, чи виявиться він значущим.
25	П	Отже, в нього свій темп дозрівання, і можна створити умови і отримувати задоволення. <b>Чи є щось ще про це</b> задоволення від <b>цього</b> темпу, <b>поки</b> він дозріває?	Запрошуємо клієнтку звернутись до того, що вона "тільки" може робити: "отримувати задоволення" процесом дозрівання. На щастя, в англійській мові "ви"

			неоднозначне, і може відноситися як до "я" клієнтки, так і до групи, до якої вона належить, "ми".
26	К	Напевно, я можу розслабитися, заспокоїтися і бачити, як він дозріває сам по собі.	
27	Дж	Розслабитися й заспокоїтися. І можна створити умови й доглядати цей виноград. <b>І коли</b> доглядаєте цей виноград, <b>звідки цей догляд береться?</b>	Якщо винограду "потрібний догляд" (K24), чи відомо клієнтці, звідки цей догляд з'явиться?
28	К	Це гарне питання, тому що я не знаю, звідки він береться. Я його не відчуваю і не бачу.	
29	Дж	Отже, коли ви не бачите і не відчуваєте, звідки догляд береться, <b>що відбувається з доглядом тоді, коли</b> цей перехід вже відбувається?	При тому, що клієнтка не знає, звідки береться "догляд", чи знає вона, що відбувається "тоді, коли" відбувається процес "переходу"?
30	К	Він застряг і зупинився.	Підтверджує K18.
31	Дж П	Зупинився. Він застряг і зупинився. І коли я не знаю, звідки він береться, і ви його не відчуваєте й не бачите, і він зупинився, <b>що це за "я" - це "я", яке хоче</b> розслабитися й заспокоїтися?	Це запитання, створене в моменті, пропонує клієнтці дослідити власну логіку: Як виходить, що клієнтка хоче "розслабитися й заспокоїтися" (K26), враховуючи, що <i>необхідна умова</i> "догляду" перестала виконуватися під час "переходу"? Ми <i>не</i> маємо на увазі, що клієнтка повинна або не повинна хотіти/мати цей досвід, ми пропонуємо <i>їй</i> розглянути його доцільність.
32	К	Це те, чого я собі не можу дозволити. Щось маленьке і сіре, і воно десь тут, трохи праворуч від мене.	
33	Дж	І це те, ви собі не можете дозволити, маленьке і сіре праворуч. <b>Що-небудь ще про те</b> маленьке і сіре праворуч?	Увага до новоявленого проблемного символу.
34	К	Щось таке, що висить у повітрі. Як сіра хмарка з білим овалом навколо. Воно ніби плаває чи висить там всередині цієї білої хмарки.	
35	Дж	Тож це як сіра хмарка, навколо якої біле, і вона висить праворуч від тебе, і це не дозволяє тобі піклуватися про себе.	Спроба змодельовати внутрішню реальність клієнтки.
36	К	Ні, ні. Те, що ось тут, це біле, це сіре з білим навколо, це те, що хотіло б - це "Я", яке хотіло б розслабитися.	Виправляє помилкове моделювання Джеймса.
37	Дж	Я, яке хотіло б розслабитися. [К: Так] Тож воно хотіло б розслабитися. <b>І що б це "Я", ця сіра хмарка з білим навколо, хотіло б, щоб сталося прямо зараз?</b>	Враховуючи, що символ здається впливовим, який його намір "прямо зараз"?

38	К	[Пауза] Там є певне протиріччя. Ніби вона складається з двох частин. Одна частина каже, що можна дозволити собі ні про що не турбуватися, тому що в тебе є гроші, є ресурси. У тебе все гаразд. Але друга частина каже, що не можна розслабитися, тому що в країні війна, небезпека. Й розслаблятися було б небезпечно.	Дві "частини" з несумісними намірами є класичним прикладом структури зв'язки (див. примітку 1).
39	Дж	І це протиріччя [між] двох частин. <b>І чи є ще щось про це протиріччя між цими двома частинами?</b>	Зверніть увагу на назву клієнтки для зв'язки - "протиріччя". (Клієнтка не сказала "між", і хоча це можна припустити, чистіше було б не вводити цю метафору).
40	К	Мені це набридло.	<i>Реакція</i> клієнтки на переживання зв'язки (імовірно, протягом певного часу).
41	Дж	Вам набридло це протиріччя. <b>Тож коли вам набридло це протиріччя, що відбувається далі?</b>	Запрошуємо клієнтку простежити що відбувається після того, як їй "набридло".
42	К	Я відчуваю сильну напругу в тілі.	
43	Дж	<b>І де</b> ви відчуваєте <b>цю</b> напругу?	
44	К	Я відчуваю цю напругу в животі, в плечах, у спині.	
45	П Дж	І от вам це набридло. І є напруга в тілі, і в животі, і в плечах, і в спині. І вам це набридло. <b>І от коли виникає це протиріччя [між] цих частин, що б ви хотіли, щоб сталося, коли виникає це протиріччя?</b>	З огляду на те, що існує "протиріччя" з "двома частинами", чого б хотіла клієнтка, яка спостерігає за цими частинами?
46	К	Проблема в тому, що я не знаю, чого хочу, коли відчуваю це протиріччя. І коли я відчуваю це протиріччя як напругу в тілі, моя увага починає йти кудись в інше місце, щоб просто не відчувати її. Це як дисоціація, знаєте, як я починаю робити щось інше, щоб побачити щось інше.	Клієнтка розповідає, як вона зараз справляється з напругою протиріччя.
47	Дж	І ваша увага може йти кудись в інше місце, і ви не знаєте, чого хочете. <b>То що це</b> за увага - увага, яка йде в інше місце, <b>коли</b> ви відчуваєте напругу в тілі <b>від</b> цього протиріччя?	
48	К	Ця увага - я не знаю чому - дуже сумна.	
49	П	<b>І коли</b> увага дуже сумна, <b>то де ця</b> увага, <b>яка</b> дуже сумна?	

50	К	Вона в моєму обличчі, в очах і в грудях, і в горлі отут [вказує].	
51	П	І це увага, сумна, на вашому обличчі, в очах і в горлі отам. <b>І коли ця увага дуже сумна, що б ця увага хотіла, щоб сталося?</b>	"дуже сумна" уособлює "увагу". Якщо "увага" може мати емоції, то, напевно, вона може мати і наміри. Звідси і це питання.
52	К	Ця увага хоче, зоб будь-що - все, що в ситуації і в країні - не відбувалося.	
53	Дж	І увага хоче, щоб ця ситуація не відбувалася. І увага хоче, щоб ситуація не відбувалася. <b>І що ж ця увага хотіла б, щоб сталося, коли вона відбувається?</b>	Природно, вона не хоче, щоб війна відбувалася, але вона відбувається. То чого б вона хотіла, враховуючи, що це зовнішня реальність?
54	К	Кудись піти.	
55	Дж	І вона хотіла б кудись піти. <b>І де саме кудись вона хотіла б піти?</b>	
56	К	Кудись в землю. В підземелля. В якесь підземелля вона хотіла б піти. І це підземелля в мене за спиною.	
57	П	І вона хотіла б піти під землю в тебе за спиною. <b>Куди саме в тебе за спиною вона хотіла б піти?</b>	
58	К	Це поруч, три метри за спиною й трохи ліворуч.	
59	П Дж	Три метри за спиною й трохи ліворуч. І це підземелля. <b>І що ж за земля, ця земля, під яку ваша увага хотіла б піти?</b>	Запрошення клієнтці розглянути ширший контекст поняття "підземелля".
60	К	Це поле, як у сільському господарстві. Маєте поле, яке обробили якимось [нерозбірливо], і це як чорнозем.	Відзначаємо, що "поле" також було контекстом у К22 і чекаємо, чи стане це значущим.
61	П	І як поле з чорноземом. <b>І от коли ця увага йде під землю, три метри позаду, в цей чорнозем, то що відбувається?</b>	Запрошення клієнтці дізнатися про наступну подію в послідовності.
62	К	Вона потрапляє в підземний світ. І хоче довго спати. Вона хоче там спати. Там є особливе місце для неї, де вона може спати.	
63	П	<b>І що це за місце - особливе місце, де вона може спати?</b>	
64	К	Це місце - як ліс, і я відчуваю свіже повітря в цьому лісі, і десь в цьому лісі є нора, в яку моя увага може піти і заснути там. Це безпечне місце, і моя увага схожа на маленького білого кролика, коли вона спить в цій норі в цьому лісі, в цьому підземному світі.	

65	Дж	І вона як маленький білий кролик, який може спати в цьому лісі і бути в безпеці, зі свіжим повітрям, <b>і як довго цей маленький білий кролик хотів би спати в цьому</b> безпечному місці?	Це питання дещо передчасне. Краще спочатку вшанувати появу "маленького білого кролика" більш простим запитанням про його природу.
66	К	Я не знаю. Кролику ще довго спати. Кролик не знає. Кролик просто хоче спати і може дозволити собі спати стільки, скільки йому потрібно.	
67	Дж	Отже, це стільки, скільки потрібно. І це довго, скільки кроликові потрібно спати. <b>І поки цей</b> кролик спить у <b>цій</b> норі в <b>цьому</b> безпечному місці, <b>що відбувається з</b> протиріччям [між] двох частин?	Як <i>впливає</i> на "протиріччя" те, що кролик спить у безпеці?
68	К	Я не бачу їх тут. Я їх більше не бачу.	
69	Дж	Ви їх не бачите. <b>І що ж відбувається з тим</b> сумом, <b>який</b> ви відчували у своєму тілі, <b>поки цей</b> кролик спить?	І який <i>вплив</i> на "сум"?
70	К	Я відчуваю цей сум. І я дозволяю йому бути, тому що це реальність.	
71	Дж	І ви відчуваєте сум, і дозволяєте йому бути, тому що це реальність. <b>І що ж тоді відбувається з</b> очікуванням дозрівання винограду?	І як це <i>впливає</i> на "очікування"?
72	К	Він починає чорніти та гнити. Нічого доброго з ним не відбувається. Він починає засихати та гнити. [Пауза] І це важко бачити.	Клієнтка усвідомлює, що її спосіб реагування на "напругу", яка виникає внаслідок "протиріччя" (K46), негативно впливає на процес "переходу в нове місце".
73	Дж	І важко бачити, як той виноград засихає та гниє, коли маленький білий кролик спить у тому безпечному місці стільки, скільки йому потрібно спати. [Пауза] <b>І що відбувається після того, як кролик проспить стільки, скільки</b> йому потрібно?	Ймовірно, врешті-решт "кролик" проспить достатньо довго. Чи знає клієнтка, що буде "після" цього?
74	К	Я не знаю.	
75	Дж	<b>І от, коли</b> ви не знаєте, що станеться, і цей кролик спить у цьому безпечному лісі, <b>що б ви хотіли, щоб сталося прямо зараз?</b>	Запрошення клієнтці задати напрямок для наступної фази сесії.
76	К	[Довга пауза] Я хочу, щоб мене хтось захищав, піклувався про мене.	
77	П	<b>І як ви дізнаєтеся, що</b> хтось вас захищає і піклується про вас?	
78	К	Я не знаю як, тому що у мене не багато такого досвіду в житті. Я маю на увазі	Ще одна несумісність між внутрішнім бажанням і зовнішньою реальністю.

		доросле життя.	[Несумісності підсумовані після стенограми].
79	Дж	І от, ви не маєте багато досвіду, щоб хтось вас захищав і піклувався про вас. [К: Так] І це те, що ви хотіли б, щоб сталося. <b>І що б ви хотіли, щоб сталося доти, доки</b> хтось зможе вас захистити і подбати про вас?	Аналогічне питання до Дж23, Дж45 та Дж53, хоча тут зазначено "до того, коли", а не "в той час, коли" або "після того, коли".
80	К	Я не знаю, що б я хотіла, щоб сталося. Не хочеться про це думати і я відчуваю якусь порожнечу.	Починаючи з К72, клієнтка, схоже, переживає низку нересурсних станів. [Можливо, зараз вона відчуває деякий "відчай", згаданий в К2.] Жодна відповідь на "протиріччя" К38 (первинну зв'язку) не дала задовільного результату - вказуючи на дію більш складної <i>подвійної</i> зв'язки [див. примітку 1 і наступний підсумок].
81	Дж	Не хочеться про це думати і ви відчуваєте якусь порожнечу. І ви відчуваєте якусь порожнечу. <b>Де ця порожнеча?</b>	Враховуючи, що клієнтка не знайшла задовільного способу уникнути неприємного або небажаного досвіду, ми пропонуємо їй зайнятися своєю метафорою безпосередньо.
82	К	Вона навколо мене, ця порожнеча, і всередині мене, і зовні мене, і немає нікого навколо, кому було б не байдуже.	
83	Дж	Ця порожнеча навколо вас. І вона навколо вас - <b>як що?</b>	
84	К	Це як порожній простір навколо мене і всередині мене, і я відчуваю, щось схоже на депресію, або щось подібне. Це не як гостра депресія, але, знаєте, апатія і відсутність енергії.	"Апатія і відсутність енергії" можуть бути пов'язані з "застряг" (К30) і утворювати частину "реплікаційного механізму" (Гроув), який підтримує повторення зв'язки.
85	Дж	І це як простір навколо і всередині, і відсутність енергії. І це порожнеча, коли навколо немає нікого, хто б піклувався про вас, і ви не знаєте, що б ви хотіли, щоб сталося, поки хтось не з'явиться. <b>І коли буде той, хто може подбати про вас, яке піклуватися, це піклуватися?</b>	Не затримуємося на "порожнечі", оскільки клієнтка, схоже, досить добре її відчуває, і час на демонстрацію добігає кінця.
86	К	Це піклуватися - це якась людина, хтось, хто знаходиться поруч, навколо мене, і не залишить мене в небезпеці. І я буду знати, що ця людина тут, і ця людина сприймає мене серйозно і може спитати, наприклад, "Чи хочеш ти їсти?" або "Чи хочеш ти спати?", або "Що я можу для тебе зробити?".	
87	П	<b>І коли</b> знаєте, що ця людина піклується і буде піклуватися про вас, <b>де є це</b> знати, <b>що ця</b> людина піклується і буде	



		підкуватися про вас? <b>Де це</b> знати, <b>що</b> ця людина буде так підкуватися?	
88	К	Я не знаю. Я не довіряю. Я не вірю, що це може статися.	Структура подібна до K28 і K78, але тут несумісність - між внутрішнім бажанням і <i>вірою</i> в зовнішню реальність.
89	Дж	Тож ви не довіряєте і не вірите, що людина буде підкуватися про вас і захищати від небезпеки. <b>І що б ви хотіли, щоб сталося, коли ви не вірите?</b>	Визнаємо [болючу] реальність клієнтки <i>та</i> пропонуємо їй подумати про те, як би вона хотіла, щоб було, <i>коли вона не вірить</i> .
90	К	Я кажу, що я не знаю, тому що зараз у мене в тілі дуже сильні і дуже нересурсні емоції і почуття, так що я, напевно, не в змозі продовжувати. Я хочу зупинитися.	Формат цього запитання може бути складним для клієнтки, оскільки запрошує опинитися віч-на-віч зі складною реальністю її ситуації.
91	Дж	І ви хочете зупинитися. Гаразд. Тоді останнє питання. <b>І що ж відбувається з цим</b> маленьким білим кроликом, <b>який</b> спить у лісі?	Ми вшановуємо рішення клієнтки й хочемо перевірити благополуччя цього важливого символу.
92	К	З цим кроликом все гаразд. Він спить в цьому місці, в цій норі, в цьому лісі і він відчуває, що може розслабитися і відчувати себе в безпеці.	
93	Дж	Гаразд, ми зупинимось і трохи поспілкуємося з групою.	

### Джеймс до групи

Що ж, це була досить складна сесія. Дозвольте підсумувати основні моменти.

Клієнтка почала з того, що знала, що "перехід до нового місця в моєму житті" вже відбувається, але не мала конкретного бачення цього нового місця - тому вона хотіла "краще його бачити".

Виявляється, що процес "переходу" схожий на "дозрівання зеленого винограду". Клієнтка знає, що за виноградом потрібно "добре доглядати", *але* вона не знала, звідки береться цей догляд. І через те, що клієнтка "не дозволяла собі" розслабитися, заспокоїтися і отримати задоволення від процесу в "очікуванні" дозрівання, дозрівання "застрягло і зупинилося".

Подальший розгляд логіки ландшафту клієнтки виявив "протиріччя" між двома частинами (представленими "сірою хмаркою з білим навколо"): одна частина каже, щоб ні про що не турбуватися, а інша - що не можна розслаблятися через війну.

Це призводить до напруги в кількох місцях тіла і "проблеми": клієнтка не знає, чого вона хоче, коли відчуває протиріччя. Передбачувано, увага клієнтки тоді "йде в інше місце", щоб уникнути неприємних відчуттів.

В результаті самоделювання клієнтки виникла метафора "маленького білого кролика", якому потрібне безпечне місце для сну в лісі, і спати йому потрібно довго, невідомо скільки часу.

Клієнтка хотіла, щоб хтось був поруч, щоб піклуватися й захищати її, але наразі нікого немає. Знову ж таки, клієнтка не знає, чого хоче, коли про неї нікому піклуватися. І вона не хоче думати про цю ситуацію. Крім того, вона не довіряла і не вірила, що хтось з'явиться, що залишає її з відчуттям "порожнечі, апатії та відсутності енергії".

Все це свідчить про те, що низка взаємодіючих патернів зі схожою структурою призводить до того, що клієнтка продовжує переживати важкі емоції і почуття, як це було під час сесії. Клієнтка не хоче відмовлятися від своїх бажань і потреб, і не може змінити зовнішню ситуацію. Це її "поточна реальність" на даний момент.\* Іншими словами, клієнтка знаходиться в зв'язці, яка підтримує повторення патерну.

Спосіб, яким ми працюємо з цим, полягає в тому, щоб повністю визнати реальність клієнтки, якою б болючою вона не була, і, як ви бачили, різними способами запропонувати клієнтці подумати про те, що б вона хотіла, щоб сталося, *коли все так, як воно є*.

Що робить це особливо складним для клієнтки, так це особливості, які перешкоджають вирішенню первинних зв'язуючих патернів [що, за нашим визначенням, робить це *подвійною зв'язкою*, див. примітку 1]:

Не дозволяти собі розслабитися й заспокоїтися, насолоджуватися очікуванням дозрівання (переходу).

Не знати, чого вона хоче, коли відчуває протиріччя.

Не довіряти і не вірити, що хтось поруч може захистити і піклуватися про неї.

Не знати, чого б вона хотіла, *поки* поточна ситуація не зміниться.

І у важкі моменти її увага йде в інше місце і вона не хоче про це думати.

Ми хочемо цінувати *все*, що переживає клієнтка - бажане і небажане - і ми робимо це, відзначаючи її реакцію на все, що відбувається.

Ми також віримо, що вона має багато ресурсів і навичок, і віримо, що метафора робить те, що має робити. У цьому випадку ми віримо, що білий кролик буде спати стільки, скільки йому потрібно, і врешті-решт він прокинеться - і коли він прокинеться, це матиме ефект, який почне змінювати ці переживання - навіть якщо ми не маємо уявлення, як це станеться.

## Пенні

Загальна тема цієї сесії була про "очікування". Чекання, коли дозріє виноград. Очікування, коли прокинеться білий кролик. Схоже, що клієнтка нічого не може зробити зі своєю ситуацією, і не може дозволити собі "розслабитися й заспокоїтися" *поки* вона чекає, коли щось зміниться.

Це не наша справа - намагатися щось змінити. Ми не будемо квапити глибинний процес, який відбувається. Ми хочемо поважати час, який потрібен метафорі. Ми довіряємо мудрості системи клієнтки. При цьому ми також віримо, що у клієнтки є ресурси для того, щоб впоратися з цією складною ситуацією. Тож якщо мотивом всього пейзажу є очікування, ми будемо чекати й дивитися, що станеться.

\* "Поточна реальність", як ми використовуємо цей термін, означає всю сукупність того, що є істинним для клієнта в той чи інший момент часу. Термін запозичений з книги Роберта Фріца "Шлях найменшого опору" (1989).

## Учасник А

У мене питання про те, як ми закінчуємо такі сесії. Якщо, наприклад, це буде реальна сесія для реального клієнта, і клієнт відмовиться продовжувати зі своїми метафорами, як ми закінчуємо сесію? Сказати клієнту щось про те, що ми йому довіряємо, що у нього достатньо ресурсів? От що тоді робити?

## Джеймс

По-перше, це й є реальний клієнт і це є реальна сесія, і в клієнтки були реальні переживання. По-друге, клієнтка не відмовилася. Вона сказала, що хоче зупинитися. Тож ми віримо, що якщо клієнтка хоче зупинитися, вона знає, що для неї краще. Ми це поважаємо. Я поставив ще одне запитання, щоб переконатися, що з кроликом все гаразд.

Ми не висловлюємо свою думку про метафори клієнтів і не коментуємо їх так, як ми робимо це зараз. Ми лише пропонуємо їм деякі речі, які вони можуть зробити після сесії, щоб продовжити метафоричний процес.

## Пенні

Наприклад, ви можете сказати: "Витратьте стільки часу, скільки вам потрібно, щоб дізнатися більше про маленького білого кролика, який спить, і з'ясувати, яка турбота потрібна цьому білому кролику, і почніть замислюватися, що б ви хотіли, щоб сталося далі".

Також ми зазвичай радимо, щоб клієнт намалював свої образи, і залишаємо на цьому. Гаразд, ще якісь питання?

## Учасник В

Щодо цієї рекомендації, чи радите ви клієнтам робити своєрідну вправу, піти у свій внутрішній простір і працювати з образами? Наприклад, моя порада була б робити формальну вправу раз на день - заходити туди і перевіряти, чи кролик все ще спить.

## Пенні

Те, що ви пропонуєте, може підійти для деяких клієнтів. Але оскільки суть цієї метафори полягає в "очікуванні", я б не рекомендувала робити формальну вправу в цьому випадку. Це тому, що я хочу бути обережною, щоб уникнути підштовхування або навіть вигляду, що я підштовхую до того, щоб щось сталося.

## Джеймс

З багаторічного досвіду ми виявили, що якщо ви тримаєте свої пропозиції після сесії чистими, клієнти роблять те, що хочуть чи мають зробити, у спосіб, який працює для них. І на початку наступної сесії ви дізнаєтеся, що вони зробили або не зробили. Якщо вони кажуть: "О, я ніколи не робив нічого з того, що ви пропонували", ми запитуємо: "І що ж ви *робили*?", потім: "І що сталося в результаті?". Ми працюємо з цими відповідями, тому що вони розкривають деякі важливі речі про те, як клієнт робить або не робить зміни у своєму житті.

## Пенні

Отже, я закінчу словами: ми хочемо, щоб спосіб, в який ми працюємо, допоміг клієнту зрозуміти, що це є його поточний ландшафт, його поточний спосіб буття у світі, і саме з цього виникнуть зміни і може розвинути новий метафоричний ландшафт.

## Джеймс - клієнтці

На завершення я був би вдячний дізнатись, чи є щось, що ви хотіли б сказати про цю сесію.

## Клієнтка

Я скажу, що, можливо, я не стану нічого документувати, тому що всередині багато чого відбувається. Це все.

## Джеймс

Добре, і це гаразд.

-----

### **За тиждень клієнтка повідомила**

Дякую за сесію...

У мене все добре, білий кролик спить у своїй норі в лісі... Я почуваюся більш спокійно та розслаблено...

І щось відбувається в моїх внутрішніх станах, я не керую цим, просто спостерігаю...

Це була дуже глибока робота...

-----

На схемах **X** позначають місця, де патерни, послідовності та логіка перетинаються, створюючи зв'язки:

# Приклад Подвійного протиріччя (дабл байнду) - I



## Приклад Подвійного протиріччя (дабл байнду) – II

