

Глава 4. Інновації в НЛП: Інновації для непростих часів
(Ред. Л. Майкла Холла та Шелл Роуз Чарвет, видавництво Crown House, листопад 2011)

Символічне моделювання *Швидкі зміни через метафору та Чисту мову*

Джеймс Лоулі і Пенні Томпкінс

Чому ця модель важлива?

До того, як представити роботу Девіда Гроува, метафори в НЛП, переважно, використовувалися як нарративи в стилі Мілтона Еріксона. Автогенним метафори — метафорам, створеним клієнтом, уваги майже не приділяли. Натрапивши на роботи Девіда Гроува, ми зрозуміли, що він створив новий спосіб «вивчення структури суб'єктивного досвіду» — *raison d'être* NLP.

Девід Гроув найбільш відомий своєю Чистою мовою — моделлю, що складається із певним чином сформульованих запитань, що дозволяє працювати з метафоричною та символічною сферою досвіду. В 1995 році ми вирішили змодельовати інноваційний підхід Гроува, і в результаті написали книгу *“Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling”*. Ми включили в цю книгу багато ідей Гроува, а також висновки сучасних досліджень в сферах когнітивної лінгвістики, теорії самоорганізуючих систем та еволюційної динаміки. Ми хотіли створити модель, яку можна застосовувати не тільки в психотерапії, але й в інших контекстах — в сфері освіти, в менеджменті, наукових дослідженнях тощо.

Нещодавно ми переглянули нашу модель і побачили, що у процесу, який вона описує, є центральне ядро — Базовий процес Символічного моделювання — який ми представляємо тут вперше. Цей Базовий процес допомагає людям ідентифікувати, деталізувати, досліджувати та розвивати їхні власні метафори, використовуючи базові питання Чистої мови. Якщо ви хочете піти далі, вам потрібно оволодіти більш просунутими навичками Символічного моделювання, що займе трохи більше часу.

Символічне моделювання в складному і непередбачуваному світі

Майже кожен з нас постійно використовує метафори — в середньому, шість разів на хвилину! В це важко повірити, адже зазвичай метафори створюються, описуються та сприймаються нами несвідомо, і ми їх не помічаємо. Дослідження останніх тридцяти років показують, що метафоричними можуть бути не тільки слова і жести; ми думаємо і діємо на основі своїх метафор. Наші клієнти, колеги, партнери, друзі та вороги використовують метафори — і не лише зрідка, а майже постійно.

Метафори можуть бути джерелом творчості, але також можуть визначати та обмежувати наше мислення, підтримуючи таким чином непродуктивні та саморуйнівні моделі поведінки. Вміння чути та помічати метафоричні слова та жести людини може дати точне уявлення про те, як працює її внутрішній світ, а запитання Чистої мови створені спеціально для моделювання процесів і структури внутрішнього світу людини.

Символічне моделювання успішно використовується для фасилітації змін, або як творчий та навчальний процес у таких різних контекстах, як в'язниці суворого режиму, Космічний центр НАСА та початкові школи. Зростає визнання його цінності в сферах бізнес-консультування, лайф-коучінгу та спортивних тренувань. Цей метод дуже ефективно працює з «повсякденними» проблемами, але в першу чергу, допомагає в роботі з наступними запитам:

- «Великі питання» життя — наприклад, пошук мети.
- «Негативні» внутрішні стани — коли «щось не так», страшно, небезпечно або щось відсутнє.
- Ідентичність та духовні пошуки.
- Внутрішні конфлікти.
- Проблеми типу «замкнене коло» та «подвійні послання» (double-binding patterns).
- Травматерапія.

Метод Символічного моделювання зазвичай використовується для того, щоб допомагати людям в особистісному розвитку, але він також успішно застосовується у масштабних екологічних проєктах, наприклад, під час розробки загальноєвропейської стратегії сталого управління земельними ресурсами; використання гідротермальної води для системи опалення колишніх шахтарських громад в Голландії та Шотландії; стратегії реагування на підвищення рівня моря, що допомогло змінити традиційні уявлення мешканців Нідерландів, від «відсунути океан» до «жити разом з водою» та «водяних міст». Процес Моделювання Спільної Реальності, який використовується в цих проєктах, дозволяє отримати “моментальний знімок” колективного досвіду тих, хто залучений в процес, і врахувати “голос” тих, хто зазвичай не бере участі у прийнятті рішень — таким чином перетворюючи метафори в конкретні дії.

Що таке символічне моделювання?

В процесі змін завжди є *носії, методи та засоби*. В Символічному моделюванні це:

- метафора,
- моделювання та
- Чиста мова.

Разом їх можна використовувати трьома способами:

- для моделювання успішних стратегій та станів досконалості;
- щоб сприяти змінам;
- і для того, щоб допомогти окремим людям і групам створювати нові метафори.

На відміну від більшості психологічних теорій і напрямків, які прагнуть виявити загальні закономірності психіки, Символічне моделювання шукає індивідуальну та неповторну організацію «карти світу» кожного з нас. Наприклад, клієнт каже, що він «на роздоріжжі». Це досить поширена метафора. Однак після кількох запитань Чистої мови стає зрозумілим, що це перехрестя унікальне. Там є залізничні колії, поїзд, що наближається, безплідна земля з одного боку колій і квітучий парк з іншого. І коли «відчуття бажання» в грудній клітині клієнта хоче «стрибнути через колії», його ноги не рухаються, тому що їх утримують «руки відповідальності» в животі. Такі індивідуальні описи важливі, тому що, як сказав Аристотель, «Немає науки про окрему людину».

Метафора — носій

Джордж Лакофф і Марк Джонсон зазначають: «Метафора — це розуміння, опис і переживання одної речі або одного явища за допомогою інших». Дослідження показують, що більшість наших метафор та порівнянь походять із нашого розуміння того, як влаштовані наше тіло та навколишній світ. Коли клієнт каже, що відчуває себе як «риба, яку витягли з води», ми миттєво уявляємо, як він сприймає свою ситуацію. Ми знаємо, що таке «риба», «витягти» та «вода», і тому можемо перенести свій безпосередній досвід в площину абстрактного мислення.

Метафора робить нематеріальне відчутним, втілює в собі відносини і закономірності, і таким чином фіксує сутність того чи іншого досвіду. Метафора має ряд переваг:

- Дозволяє клієнту працювати без змісту.
- Полегшує роботу на процесуальному та структурному рівні.
- Працює на кількох рівнях одночасно.
- Вона як подарунки, які продовжують надходити. Під час сесії розгортається процес, який може йти протягом днів, тижнів, а іноді й років. Хороша метафора ресурсу може підтримувати нас все життя.

Моделювання—метод

Символічне моделювання відрізняється від інших форм моделювання трьома аспектами. Перші два є очевидними: ми моделюємо систему метафор клієнта і використовуємо для цього запитання Чистої мови. Третій аспект є більш тонким: допомогти клієнту *моделювати самого себе*.

Головна мета Символічного моделювання - дослідження метафоричної моделі світу клієнта з *його* точки зору, в межах *його* сприйняття часу та простору, використовуючи *його* слова і невербальну поведінку. Замість звичайного діалогу ми створюємо те, що Девід Гроув назвав «триалогом» між фасилітатором, клієнтом та його «метафоричним ландшафтом» — чотиривимірним психоактивним світом, який виникає всередині та навколо клієнта. Фасилітатор відкладає в сторону власний перцептивний простір, і тільки одна метафора ландшафту займає фізичний простір — метафора клієнта.

Чотири процеси моделювання

Провівши та проаналізувавши сотні сесій Чистої мови, ми дійшли висновку, що досвідчені

фасилітатори зазвичай використовують лише чотири процеси моделювання: ідентифікація, проявлення форми, співвідношення в часі та взаємозв'язок в просторі:

1. **Ідентифікація:** встановити, розпізнати або розрізнити, що це таке; назвати це і надати цьому ідентичність; виділити окремий елемент або характеристику. На кожному рівні можна ідентифікувати різні види «чогось»: якість, символ, відношення, паттерн, контекст.
2. **Проявлення форми:** детальніше описати те, що було визначено; описати достатньо атрибутів, щоб природа цього стала очевидною для клієнта; наповнити (символічне) сприйняття життям—як фотографія «Полароїдом», що поступово проявляє цілісний образ з окремих деталей.
3. **Співвідношення в часі:** визначити послідовність подій (до–зараз–після); визначити тимчасові зв'язки, наприклад, причина, наслідок, випадковість, передумова, походження та очікування.
4. **Взаємозв'язок у просторі:** виявити зв'язки між окремими речами, місцями, предметами, істотами, контекстами тощо.

Ці чотири процеси моделювання є фундаментальними та застосовуються частіше за все. Ми використовуємо їх для моделювання ресурсів, бажаних результатів, проблемних ситуацій, змін, структури досконалості, вирішення конфліктів, створення корпоративних метафор тощо.

Спочатку може здатися дивним, що процес, заснований на моделюванні — коли фасилітатор не має наміру щось змінювати для клієнта — може забезпечити глибокий і довготривалий розвиток. Це таємниця систем, що самоорганізуються. Коли метафори клієнта ідентифіковано, проявлено та досліджено, його система вчиться сама у себе. В процесі розвитку власного метафоричного ландшафту клієнт відкриває нові способи сприйняття себе та більших систем, частиною яких він є. Його звичні паттерни мислення, переживання і вираження емоцій, а також його поведінка відповідно змінюються, ніби “самі собою”, без зусиль і зовнішніх інтервенцій.



Чиста мова — засіб

Три функції Чистої мови (підтвердити, орієнтувати та фасилітувати внутрішній пошук) і чотири його компоненти (синтаксис, вокальні якості, жести та «чисті» запитання) добре описані, їх можна знайти у вільному доступі в Інтернеті, тому ми не будемо повторювати їх тут.

Задля ясності, Чиста мова впливає на фокус уваги та спрямовує його — саме в цьому її основна функція. Однак, на відміну від інших способів використання мови, Чиста мова є «чистою», тому що використовує точні слова клієнта, узгоджується з логікою його метафор, і додає лише універсальні метафори часу, простору, форми та спостерігача.

В основі Символічного моделювання лежать дев'ять базових запитань. Це запитання, які ми використовуємо частіше за все. Протягом багатьох років ми розробили низку способів організації цих запитань. Нижче вони розташовані відповідно до чотирьох основних процесів моделювання:

Ідентифікація:

І що б ви [ви/X] зотіли, щоб стало?

Ф це [] як що?

Проявлення форми:

І що це [], коли це []?

І це є щось інше про (це) []?

І де це []?

Співвідношення в часі: (в середині одної події і між різними подіями):

І що відбувається потім? або Що відбувається після?

І що відбувалося перед [подія]?

4. Взаємозв'язок у просторі (всередині одного предмета чи події і між різними предметами чи подіями):

І коли є [X], що відбувається з [Y]?

І коли є відносини/зв'язок між [X] і [Y]?

[] = точне слово або фраза клієнта.

Базовий процес Символічного моделювання

Символічне моделювання – це підхід, орієнтований на результат. Фасилітатор робить бажаний результат клієнта фокусом чотирьох фундаментальних процесів моделювання, він створює прості рамки, що призводять до бажаних змін. Цей процес має шість етапів, і в процесі метафоричний ландшафт клієнта проходить через ітераційні цикли.



Етап 1: Налаштування

Налаштування чистого процесу має бути «чистим». Наша мета - запропонувати клієнту можливість узгодити свій внутрішній світ із зовнішнім фізичним світом, де відбувається сесія. Таким чином, клієнт сам вирішує, де він хоче знаходитись під час сесії, і де йому зручно, щоб знаходився фасилітатор:

І клієнт, і фасилітатор стоять: І де б ви хотіли бути?

Коли клієнт знаходить місце в просторі для себе: І де б ви хотіли, щоб я був?

Етап 2: Визначення бажаного результату — модель проблема-засоби-результат (ПЗР)

Після того, як клієнт знайшов місця в просторі для себе і для фасилітатора, йому задають перше питання:

І що б ви хотіли, щоб стало?

Людина може відповісти на це запитання одним із трьох способів — твердженням: (1) про проблему, (2) про можливі\бажані засоби її вирішення, або (3) про бажаний результат. Щоб “чисто” допомогти клієнту визначити бажаний результат, ми створили модель «проблема-засоби-результат» (ПЗР).

Модель ПЗР має два етапи. Спочатку ми використовуємо точні слова або фрази клієнта, щоб визначити, до якої категорії відноситься його запит:

Проблема — наявна складність, яка йому не подобається; або

Можливі\бажані засоби її усунення — бажання, щоб проблеми не існувало, щоб вона зменшилась, вирішилась або зникла; або

Бажаний результат — бажання, щоб існувало\виникло щось нове.

Коли клієнт вказує на проблему або засоби її вирішення (які також стосуються проблеми), проблемний аспект визнається і визначається для подальшого використання. На другому етапі ми ставимо запитання, яке допомагає клієнту переключити увагу на бажаний результат. Залежно від того, до якого стилю мислення схильний клієнт, “думати про проблему”, або “думати про те, як вирішити проблему”, йому може знадобитися кілька ітерацій, перш ніж він зможе усвідомити і сформулювати бажаний результат.

Коли клієнт робить твердження про бажаний результат, ми ставимо запитання, яке направляє його увагу на цей аспект його досвіду.

У наступному прикладі показано, як дев'ять основних запитань використовуються під час етапів проявлення, дослідження та дозрівання під час сесії Символічного моделювання. Слова, які додає фасилітатор, виділено курсивом. Це дозволяє легко побачити синтаксис запитань і розрізнити слова, які належать клієнту і фасилітатору:

- Ф: *І що б ви хотіли, щоб стало?*
- К: Я почуваюся, як риба, яку витягли з води. [Проблема]
- Ф: *І коли ви почуваетесь як риба, яку витягли з води, що б ви хотіли, щоб стало?*
- К: Я хочу припинити задихатися. [Засіб правового захисту]
- Ф: *І ви хочете припинити задихатися. І коли ви припинете задихатися, що відбувається потім?*
- С: Я можу бути вдома сам з собою. [Бажаний результат]

Клієнт може в будь-який момент висловити проблему, запропонувати засоби її рішення або описати бажаний результат, тому ми постійно тримаємо в увазі модель ПЗР. Це допомагає фасилітатору вчасно звертати увагу на те, на що направлено увагу клієнта і задавати відповідні питання про Проблема, Засоби або Результат.

Етап 3: Розвиток ландшафту бажаного результату

Коли клієнт визначив бажаний результат, ми допомагаємо йому розвивати це твердження і трансформувати його у метафоричний ландшафт. Як казав Гроув, ми «робимо слова фізичними». Задля цього ми знову і знову ставимо три класичні розвиваючі запитання:

- Ф: *І коли ти вдома сам з собою, що це за дім?*
- К: Там комфортно.
- Ф: *І коли комфортно, то де комфортно?*
- К: В серці [торкається грудей].
- Ф: *І де в серці?*
- К: Прямо в центрі.
- Ф: *І це комфортно прямо в центрі, в серці. І чи є щось іще про це комфортно тут [жест до грудей клієнта]?*
- К: Воно тече.
- Ф: *І коли комфортно і тече, це комфортно і тече як що?*
- К: Як річка.

Метафори містять ряд взаємопов'язаних символів (у цьому випадку «риба», «вода», «дім», «серце», «річка»). Символи існують у перцептивному просторі клієнта, де мають конкретне місце та атрибути, які можна описати. Зазвичай клієнт може описати символ і може, якщо його попросити, намалювати або показати його невербально. І коли символи ідентифікуються, знаходять своє місце в просторі та проявляються, клієнт зазвичай описує взаємовідносини або взаємодію між ними. Ці аспекти теж можна розвивати за допомогою “чистих” запитань.

Символічне моделювання дозволяє клієнту додавати в метафоричний ландшафт нові елементи. Ми прагнемо допомогти клієнту виявити і описати все, що пов'язано з його бажаним результатом, в одному цілісному ландшафті. Розвиток ландшафту бажаного результату відбувається за власною логікою, “саме собою”, його не можна «створити» або «отримати». Це основний принцип всього процесу, і саме це створює умови, за яких зміни є природними і самогенеруючими. Іншими словами, самоделювання клієнта дозволяє йому знаходити шляхи розвитку, яких він ще не усвідомлює.

Етап 4: Дослідження ландшафту бажаних результатів

Коли ґрунт підготовлено, клієнт може почати досліджувати те, що буде відбуватися, якщо він отримає бажаний результат («екологічна перевірка»). Для цього є два способи. Ми пропонуємо клієнту дослідити, що буде відбуватися після досягнення бажаного результату, і як бажаний результат може допомогти в проблемній ситуації, описаній на першому етапі (саме тому ми вживаємо точні слова клієнта, якими він описує проблему на етапах 2 і 3):

- Ф: *І коли річка тече в центрі вашого серця, що відбувається потім?*
К: Це моя доля.
Ф: *І коли це ваша доля, що відбувається з рибою, яку дістали з води?*
К: Вона намагається дістатися до місця нересту, але застигає в стрибку.

В Символічному моделюванні ми завжди шукаємо те, що дивує клієнта у його внутрішньому світі. Ми не намагаємось вирішити проблему або чогось досягти. Ми залишаємось пильними до незвичного та незвичайного і робимо це центром уваги. Ми «слідуюмо за білим кроликом», як це зробив Нео у фільмі «Матриця».

Якщо на будь-якому етапі виникає нова проблема (наприклад, «риба, застигла в стрибку»), ми застосовуємо модель ПЗР і продовжуємо розвивати ландшафт бажаного результату:

- Ф: *І коли риба застигла в стрибку, що б вона хотіла, щоб стало?*
К: Повернутися у воду, де її місце.
Ф: *І що відбувається перед тим, як риба повернеться у воду, де її місце?*
К: Я довіряю собі — все завжди повертається до довіри.
Ф: *І коли ви довіряєте собі, де ця довіра?*

К: Знову у мене в серці.

Ф: *І чи є зв'язок між довірою і річкою, що тече в центрі вашого серця?*

К: Так, я можу довіряти собі, коли річка тече.

Ми допомагаємо клієнту продовжувати проходити через ітерації до того моменту, коли виникає одна з двох речей: він помічає закономірність або відбуваються зміни.

Коли виникає щось, що вказує на паттерн (в нашому прикладі клієнт каже «все завжди повертається»), ми продовжуємо ставити запитання Чистої мови, але тепер використовуємо метафори клієнта для того, щоб детально описати паттерн. В результаті, коли клієнт вносить зміни, він вирішує не тільки наявну проблему, а й починає по-новому сприймати весь клас досвіду, прикладом якого є проблема. У майбутньому, коли в житті клієнта виникне схожа проблемна ситуація, він буде сприймати її інакше і діяти по-новому.

Ф: *І ви довіряєте собі, коли річка тече в центрі вашого серця, і ви хотіли б бути вдома самі, і риба хотіла б повернутися у воду, де її місце, і це ваша доля... і що відбувається потім?*

К: Я розумію, що боровся з самим собою. Я мушу визнати, що це боротьба, але моє місце — в воді. Це єдиний шлях, який дозволить мені піднятися до місця нересту.

Ф: *І коли ваше місце у воді, і це єдиний шлях, який дозволить вам піднятися до місця нересту, що відбувається з рибою, яку витягли з води?*

К: Вона завершує стрибок.

На зміни вказує те, що клієнт описує кілька нових усвідомлень, і те, що риба «завершує» стрибок. Коли, в будь-який момент сесії, відбуваються зміни, ми переходимо до етапу 5 — дозрівання змін.

Етап 5: Дозрівання змін

На цьому етапі ті самі чотири процеси, які використовувалися до того, як сталися зміни, ми застосовуємо і після того, як зміни сталися, але з іншою метою.

Наша мета на етапі дозрівання — допомогти клієнту з'ясувати, чи можуть нові зміни почати процес, який створює новий або реорганізований метафоричний ландшафт, або чи викликають вони сумніви, побоювання або страх. Проблемна реакція не є ознакою невдачі. Навпаки, вона вказує на те, що система клієнта стала розкривати свою складність, і детальніше описувати його «внутрішню реальність». Це дозволяє системі клієнта реорганізується, і її нова конфігурація призводить не тільки до полегшення симптому, але до більш глибоких, генеративних змін — до стійкої трансформації, яка буде продовжуватись.

Етап дозрівання також неможливо «пройти» швидко. Ми були вражені тим, що Девід Гроув приділяв до третини сесії тому, що відбувається *після того*, як сталися перші зміни в метафоричному ландшафті. Ландшафт бажаного результату розвивається і досліджується на фазах 3 та 4, а кожна із змін дозріває на етапі 5, за допомогою все тих же запитань Чистої мови:

Ф: *І коли вона завершить стрибок... що відбувається потім?*

К: Я можу продовжувати.

Ф: *І коли ви продовжуєте, що це за продовження?*

К: Мені комфортно у власній шкірі.

Ф: *І коли вам комфортно у власній шкірі, що відбувається з річкою, що тече у центрі вашого серця?*

К: Я можу довіряти собі, навіть коли це важко.

Ф: *І риба завершує стрибок, і вам комфортно у своїй шкірі, і річка тече, і ви довіряєте собі, і що відбувається потім?*

[і так далі]

Процес дозрівання допомагає проявити новий ландшафт і дає клієнту достатньо можливостей для моделювання того, як він тепер реагує на проблему (яку він описував словами «задиhaюсь», «застигла в стрибку», «боротися з самим собою») і дослідження того, що буде відбуватися потім.

Етап 6: Завершення

Ми знаємо, що процес завершено, коли:

- Зміни приходять до природного завершення або місця спокою.
- Логіка нового ландшафту повна, узгоджена та послідовна.
- Не виникає нових проблем, і нові метафори допомогли впоратися з тими метафорами, які раніше були проблемними
- Клієнт каже «ні» на запитання: «І чи є ще щось, що вам зараз потрібно, стосовно [бажаного результату]?»

Якщо є час, ми пропонуємо клієнту продовжити процес - намалювати свій метафоричний ландшафт і кажемо: «І дізнайтеся більше про... [називаємо його ключові метафори], щоб дізнатися, що буде відбуватися потім...» На завершення ми можемо запитати: «І чи можна залишити це тут?»

Застереження щодо використання Символічного моделювання

Символічне моделювання за своєю суттю дозволяє підтримувати стабільний і міцний раппорт з клієнтом — доки ми залишаємось в парадигмі Чистої мови та зосереджені на бажаному результаті клієнта. Але ми рекомендуємо використовувати цей метод лише в межах вашої сфери компетенції. Якщо ви коуч, використовуйте це в коучингу; але не з тими, хто страждає від тяжких психічних розладів.

Якщо у клієнта виникають труднощі, корисно пам'ятати: зазвичай люди живуть зі своїми проблемними моделями протягом багатьох років. Паттерн може дошкуляти і бути болючим, але людина знає, як з цим впоратися. Фасилітатори іноді діють занадто швидко і директивно, і цим заважають розгортатись процесу клієнта. Головне - залишатися в межах метафори клієнта і робити якомога менше.

Іноді клієнту важко почати генерувати метафори. В таких випадках можна ставити “чисті” запитання, щоб допомогти йому знайти символ ресурсу, бажаного результату або загальної перспективи.

Іноді фасилітаторам здається, що клієнт «застряг», хоча насправді застряг сам фасилітатор. Важливо не плутати свій стан з тим, що відбувається з клієнтом. Якщо ви не знаєте, що робити (а це, без сумніву, станеться, це частина процесу моделювання), найкраще дозволити клієнту визначити наступний напрямок. Ось що можна зробити:

- Просто зачекати.
- Запитати: «І ще щось про це?»
- Запитати: «І що б ви хотіли, щоб зараз стало?»
- Повернутися до точного формулювання бажаного результату та запитати про нього.
- Запропонувати клієнту намалювати свої метафори.

Висновки

Навіть після п'ятнадцяти років роботи в методі Символічного моделювання, ми досі зачаровані тим, які несподівані та креативні способи знаходять люди, щоб змінюватись. Одна клієнтка виявила, що її тривога схожа на метеликів в животі, і один з цих метеликів хотів розкрити крила й вилетіти з її рота — але це йому ніяк не вдавалося. Звісно, ми з самі можемо придумати кілька способів, як допомогти цьому метелику, але навряд чи вам в голову прийде спосіб, що спрацював для цієї клієнтки: всі інші метелики вишикувались, і за сигналом «три-чотири» махнули крилами в унісон, що створило сильний висхідний потік, який виштовхнув цього конкретного метелика вгору та з її рота!

«Чистий» підхід створює умови, за яких зміни відбуваються саме так, як це можливо в унікальній системі кожного клієнта. Ці зміни є екологічними, оскільки вони породжуються самою системою. Ми виявили, що такі умови виникають, коли фасилітатор діє не як “експерт”, а, скоріше, як “гід”, який лише супроводжує клієнта на його власному шляху.

Література

- Andreas, S. (2006). *Six Blind Elephants*. Vol. 1: *Understanding Ourselves and Each Other*. Boulder, CO: Real People Press.
- Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., and DeLozier, J. (1980). *Neuro-Linguistic Programming*. Vol. 1: *The Study of the Structure of Subjective Experience*. Capitola, CA: Meta Publications.
- Faulkner, C. (1991). *Metaphors of Identity: Operating Metaphors and Iconic Change*. Audiotape and booklet. Lyons, CO: Genesis II.
- Fritz, R. (1989). *The Path of Least Resistance*. New York: Ballantine.
- Geary, J. (2011). *I Is An Other: The Secret of Metaphor and How It Shapes the Way We See the World*. New York: HarperCollins.
- Grove, D. J. and Panzer, B. I (1989). *Resolving Traumatic Memories: Metaphors and Symbols in Psychotherapy*. New York, Irvington.
- Grove, D. with Wilson, C. (2005). Six degrees of freedom: intuitive problem solving with emergent knowledge. *ReSource Magazine* 5 (Summer). Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/44/ (accessed August 12, 2011).
- Add: Harland, P. (2009). *The Power of Six: A Six Step Guide to Self Knowledge*. London, Wayfinder Press.
- Harland, P. (2011). *Trust Me, I'm the Patient: Clean Language, Metaphor, and the New Psychology of Change*. London, Wayfinder Press.
- Hejmadi, A. V. and Lyall, P. J. (1991). Autogenic metaphor resolution. In C. Bretto, J. DeLozier, J. Grinder, and S. Topel (eds), *Leaves Before the Wind*. Bonny Doon, CA: Grinder, DeLozier & Associates, pp. 99–122.
- Kovecses, Z. (2002). *Metaphor: A Practical Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Lakoff, G. and Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Lawley, J. (2001). Metaphors of organisation, Part 2. *Effective Consulting* 1(5). Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/20/ (accessed August 12, 2011).
- Lawley, J. (2005). Steve Andreas on Symbolic Modelling. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/253/ (accessed August 12, 2011).
- Lawley, J. and Tompkins, P. (2000). *Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling*. London: Developing Company Press.
- Lawley, J. and Tompkins, P. (2004). Clean Language revisited: the evolution of a model. *Rapport* 64. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/28/ (accessed August 12, 2011).
- Lawley, J. and Tompkins, P. (2006). What is therapeutic modelling? *ReSource Magazine* 8. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/121/ (accessed August 12, 2011).

- Lawley J., Meyer, M., Meese, R., Sullivan, W., and Tosey, P. (2010). More than a balancing act? Clean Language as an innovative method for exploring work–life balance. Available at www.surrey.ac.uk/management/people/paul_tosey/ (accessed August 12, 2011).
- McWhirter, J. (2000). Re-modelling NLP. Pt 6: Understanding change. *Rapport* 48. Available at www.sensorystems.co.uk/RemodellingNLPPart6%20.pdf (accessed August 12, 2011).
- Sullivan, W. and Rees, J. (2008). *Clean Language: Revealing Metaphors and Opening Minds*. Carmarthen, UK: Crown House Publishing.
- Tompkins. P. and Lawley, J. (1997). Less is More ... The Art of Clean Language. *Rapport* 35. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/109/ (accessed August 12, 2011).
- Tompkins. P. and Lawley, J. (1999). Clean Language without words. *Rapport* 43. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/8/ (accessed August 12, 2011).
- Tompkins. P. and Lawley, J. (2003). Clean space: modelling human perception through emergence. *Anchor Point* 17(8). Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/24/ (accessed August 12, 2011).
- Tompkins. P. and Lawley, J. (2006a). Coaching for P.R.O.s. *Coach the Coach* (Feb.). Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/31/ (accessed August 12, 2011).
- Tompkins. P. and Lawley, J. (2006b). Modelling: top-down and bottom-up. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/240/ (accessed August 12, 2011).
- Tompkins. P. and Lawley, J. (2006c). Using Symbolic Modelling as a research and interview tool. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/226/ (accessed August 12, 2011).
- Tompkins. P. and Lawley, J. (2007). Iteration, iteration, iteration. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/191/ (accessed August 12, 2011).
- Tompkins. P. and Lawley, J. (2010). Modelling Robert Dilts modelling. Available at www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/266/ (accessed August 12, 2011).