

“Чиста мова без слів” Пенні Томпкінс і Джеймс Лоулі

Джерело статті <https://cleanlanguage.com/clean-language-without-words/>

Видавництво *Rapport*, журнал Асоціації NLP (UK) Випуск 43, Весна 1999

“Чиста мова без слів”

Автори: Пенні Томпкінс і Джеймс Лоулі

«Ми знаємо більше, ніж можемо сказати». М Поляний

Метод «Чиста мова» – це метод, розроблений Девідом Гроувом, щоб вести діалог з символічними репрезентаціями клієнта та його метафоричними виразами. Одним з найбільш дивовижних аспектів терапії Девіда є його використання Чистої Мови для безпосереднього спілкування з невербальними виразами клієнта. Це мов тепапевтичне чаклунство. Наша модель того, що робить Девід, «Символічне Моделювання», намагається вловити суть його підходу. У цій статті коротко описано, як ви можете використовувати Чисту Мову, щоб покращити ваше невербальне спілкування з клієнтами.

Хоча ми спілкуємося за допомогою того, що ми говоримо і як ми це говоримо, ми також спілкуємося за допомогою мови нашого тіла та невербальних звуків (наприклад, зітхання, кашель, клацання). Невербальне спілкування є природним та універсальним і переважно відбувається поза усвідомленням, і під час такого спілкування ми не можемо не брати в ньому участь. Як говорив Едвард Холл:

Справа не тільки в тому, що люди «розмовляють» один з одним без використання слів, але й у тому, що існує цілий всесвіт поведінки, який є невивченим, недостатньо дослідченим і який сприймається як належне. Він функціонує поза свідомим усвідомленням та на відміну зі словами. (посилання 1)

Девід Гроув іде далі в своєму поясненні:

У кожному жесті, а особливо в нав'язливих жестах, тиках і тих кумедних ідіосинкратичних рухах, закодовано всю історію такої поведінки. Він [жест] містить у собі всю вашу психологічну історію точно таким чином, коли кожна клітина вашого тіла містить всю вашу біологічну історію. (посилання 2)

Подібно до того, як кожне слово чи фраза, яку використовує клієнт, має певну мету, містить сенс і має низку асоціацій, так само і будь-яка невербальна поведінка пов'язана з величезним джерелом знань. Під час Символічного Моделювання ми вважаємо повторювану невербальну комунікацію вказівником або джерелом повторюваних (переважно несвідомих) моделей клієнта.

Яку інформацію ми кодуємо невербально? Окрім більш очевидних кінестетичних переживань (дотик, почуття та емоції) та пропріоцептивних процесів (положення тіла, рух і рівновага), ми також використовуємо невербальні переживання для кодування: перцептивний простір; довербальне, доконцептуальне та ідіосинкратичні знання; травматичні випадки і амнетичні спогади; мета-коментарі (відповіді на наші слова та дії); сімейні перекази, генеалогічні риси та культурні коди; духовні зв'язки та життєві цілі — це лише кілька прикладів. Можливо, Айседора Дункан знала більше ніж могла розповісти, коли казала: «Якби я могла це сказати, мені б не потрібно було це танцювати!»

Невербальні аспекти Чистої мови.

У *Rapport* (Випуск 35) ми досліджували аспекти Чистої мови, які стосуються вербального спілкування. Ця стаття описує, як ви можете використовувати свій голос і тіло, щоб поважати та використовувати той спосіб, яким невербально спікуються клієнти через їх (1) перцептивний простір; (2) тіло як метафору; і (3) невербальні звуки.

1. Перцептивний простір.

В інших статтях (*Rapport*, випуски 36, 38, 39) ми проілюстрували, як метафори простору поширені в мові, і що вони є універсальним і фундаментальним компонентом досвіду (посилання 3). У нас є «простір розуму», який діє як «театр», де ми «бачимо», «чуємо», «відчуваємо» і «витворюємо» наше сприйняття. Конфігурацію цього простору розуму розкриває використання просторових метафор (посилання 4). Крім того, те, як наше тіло навчилося орієнтуватися в просторі є важливим для того, як ми розуміємо світ і своє місце в ньому. Іншими словами, пізнання - це втілений досвід (посилання 5). Коли наш простір розуму і тіла містить символічний зміст, ми називаємо це Метафоричним Пейзажем. Уявіть клієнта, який має перцептивний простір навколо і всередині себе. Їх тіло буде вказувати, де знаходяться символи, в якому напрямку вони рухаються і як ці символи взаємодіють. Це відносини між клієнтом і його Метафоричним Пейзажем, який спонукає їхнє тіло танцювати у своєму перцептивному театрі.

Коли клієнтам надається можливість, вони несвідомо орієнтуються у своєму фізичному оточенні таким чином, що вікна, двері, дзеркала, тощо відповідають символам у їхньому Метафоричному Пейзажі. Просячи клієнтів вибрати, де вони хочуть сидіти в кімнаті, і де вони хочуть, щоб сиділи ви, вони узгодять своє сприйняття та фізичний простір і розмістять себе там, де вони почуваються найбільш комфортно та безпечно. Як каже Девід Гроув: «Простір стане вашим спів-терапевтом, якщо ви належно поважаєте його».

Вирівнювання до перцептивного простору клієнта.

Оскільки ви хочете, щоб клієнт пам'ятав про його Метафоричний Ландшафт, дуже важливо, щоб ваше позначення простору вирівнювалося з їхнім перцептивним простором, а не вашим. Тому важливо помічати, як клієнти послідовно використовують своє тіло щоб вказати розташування символу, щоб ви могли посилатися на нього так, ніби він існував у цьому місці. Коли клієнт слідує за вашим жестом руки, поглядом або головою, його (клієнта) слід привести до точного розташування його символу. Це робить ваші рухи підходящими його перцептивному простору. Наприклад:

Клієнт: **Це страшно.**

Терапевт: Це страшно. А коли страшно, то де страшно?

К: [показує вниз та праворуч.]

Т: А коли страшно [показує униз та праворуч від клієнта], то де [показує униз та праворуч від клієнта]?

К: **Там внизу** [показує правою ступнею].

Т: А там внизу [дивиться, куди вказувала права ступня]. А коли там, унизу, де там?

К: **На відстані приблизно 6 дюймів.**

Т: Приблизно 6 дюймів. А коли страшно знаходиться приблизно на відстані 6 дюймів, це страшно, як?

К: **Як стояти на краю кручі.**

Щоб ваша мова була «чистою», бажано посилатися на поведінку клієнта невербально, поки він не перетворить її в слова. Це спонукає символи претендувати на власну частину «перцептивної нерухомості», як іноді Девід посилається на це, і таким чином простір клієнта стає «психоактивним».

Напрямки погляду.

Клінічні дослідження Девіда Гроува показують, що напрямок, кут і фокус наших очей часто корелюють з перцептивної точки зору, яка переживається в пам'яті або символічному уявленні.

Помічаючи, куди дивляться клієнти та спостерігаючи за напрямком їхнього погляду, ви можете збирати інформацію про місцезнаходження символів, що населяють їх Метафоричний Ландшафт. Як це працює? Уявіть собі дитину, яку щойно побили, і яка марно дивиться вгору, щоб знайти на обличчі батька прояв любові. Цей інцидент може залишитися «відбитим» як частина спогадів, які закодували фізіологічний і психологічний стан людини на той момент («state-dependent memory.») (посилання 7). Відтоді подібні відчуття того, що тебе не люблять, можуть викликати ту ж саму позу і підйом погляду вгору. Крім того, дивлячись вгору під тим же кутом і фокусною відстанню, можна отримати доступ до подібних відчуттів або спогадів. З часом, коли «напрямок погляду» стає очевидним як звична частина симптоматичної поведінки клієнта. (посилання 8)

Напрямок погляду найлегше спостерігати, коли клієнт фіксує очі в одному певному напрямку (наприклад, дивлячись в вікно), або на одному конкретному об'єкті (наприклад, дзеркалі, книжці, дверній ручці), або його прикуто до візерунку чи форми (наприклад, пляма на килимі, дизайн шпалер, тінь) або він розфокусовано дивиться в простір. Навіть миттєвий погляд у куток або через плече навряд чи буде випадковим або безглуздим актом, а радше відповіддю на конфігурацію його символічного світу.

Окрім напрямку погляду, що вказує на розташування символу, клієнт може орієнтувати своє тіло та погляд так, щоб *не* дивитися на певне місце чи простір. Наприклад, клієнт увійшов до нашої консультації і сів у крайній правий край дивана. Він схрестив ноги і нахилив їх праворуч. Його плечі також нахилені вправо. Більшу частину сесії він тримав свою ліву руку біля лівого ока, немов кінський моргай. Коли його рука на мить опустилася, і він глянув ліворуч його запитали: **«А куди ви потрапляєте, коли дивитесь туди?»** [дивившись уздовж напрямку погляду клієнта]. Він дивиться ліворуч від нього на кілька секунд, і глибоке ридання виринає з глибини. Коли він переводить дихання, він каже «Боже, там щось є (погляд ліворуч), і я не знаю, що це таке. Я не бачив те дуже давно. Якщо я подивлюсь туди, я потраплю в пастку, і не зможу на це не дивитися.» Пізніше клієнт зрозумів, що скрізь, де це можливо, на зустрічах, гуляючи по вулиці та йдучи додому, він буде розташовувати людей, з якими був, праворуч.

З огляду на вибір, де клієнт сідає, ймовірно, це буде визначатися його домінуючою лінією зору. Дослідження цих нюансів може розкрити інформацію, яка інакше була б недоступна для свідомості.

Фізикалізація метафоричного простору.

Відносини деяких клієнтів зі своїм Метафоричним Ландшафтом такі, що вони вважають за краще досліджувати його, пересуваючись, а не сидючи й описуючи його. Їм може знадобитися ходити по кімнаті, займати розташування символів або розігрувати елементи зі сцени. «Фізикалізуючи простір» клієнт може отримати доступ до інформації, отримати подальше уявлення та отримати краще розуміння структури свого перцептивного простору.

Окрім використання простору консультаційної кімнати, Девід Гроув також заохочує клієнтів знаходити фізичне оточення, яке має для них символічне значення. Як наслідок, він проводив заняття на вершинах пагорбів, на озерах та в будь-який час дня чи ночі, щоб синхронізувати символічний та фізичний ландшафт клієнта. Чиста Мова використовується завжди, навіть у найнеяснішому середовищі.

2. Тіло як метафора.

Окрім розмежування та взаємодії зі своїм перцептивним простором, тіла клієнтів спілкуються з усіма іншими символічними повідомленнями. Іноді інформація може бути доступна їм *лише* тоді, коли вони займають певну позицію, або рухають частиною свого тіла певним чином. Крім того, трапляється і так, що певні слова можуть бути висловлені *лише* на фоні чи в комбінації з певними діями. Будь-яка частина тіла клієнта або все його тіло може бути живою невербальною метафорою:

- Міміка (гримаси, дудіння, посмішка, хмури, червоніння, шевеління ротом, позіхання, тощо)
- Вирази тіла та ідіосинкратичні рухи (тики, посмикування, здригування, знизування плечима, тремтіння, незвичне дихання, тощо)
- Взаємодія з власним тілом (тримання, розтирання, гризіння нігтів, смоктання великого пальцю, потирання бров, завивання волосся, тощо)
- Взаємодія з фізичними об'єктами (поправлення одягу, обіймання подушки, жування ручки, крутіння прикрас та біжутерії, тощо).

Ми рекомендуємо розглядати поведінку клієнтів як вираз символічного шаблону, а не як «мову тіла» (посилання 9). Поставивши тіло в центр методу Чистої Мови (зазвичай це призводить до еквіваленту метафоричного словесного опису) цей шаблон можна дослідити.

Наприклад, під час свого першого сеансу клієнт дав безперервний годинний опис свого скрутного становища. Він закінчив розповідь словами «*Ось якось так*» і вичікувально подивився на нас. Пенні відповіла: «**І це ось якось так. А коли це якось так, то це як?**» Він відвів погляд, повернувши голову ліворуч, підняв підборіддя вгору. Доки він розмірковував над запитанням, його рот почав відкриватися і закриватися ритмічно без звуку. Він сидів нерухомо, глибоко замислений, коли Джеймс запитав: «**А [так само нахиливши голову і повторюючи рухи ротом]. І коли [повторне невербальне] це [повторне невербальне], наприклад, як що?**» Клієнт кілька разів повторював рух ротом і сказав: «*Я почуваюся, як та рибка, яка винурює на поверхню ставка, в якому нема кисню*». Він порівняв своє скрутне становище з парадоксальною метафорою. Його тіло відіграло це, перш ніж він підібрав потрібні слова, щоб виразити це. Тепер він міг працювати з метафорою, а не ходити навколо, задихаючись у деталях свого опису.

Іноді клієнти не можуть описати свій досвід словами, оскільки він попередньо був закодований вербально або пов'язаний з невимовною травмуючою подією, або з містичним досвідом. У таких випадках ефективним засобом для прямого спілкування з невербальною поведінкою без потреби клієнта виражатися за допомогою слів є Чиста Мова.

3. Невербальні звуки.

Ми розрізняємо між вокальними якістьми, які використовуються для передачі слів, і вираженням інших звуків. Щоразу, коли вимовляється слово, то і слово, і те, як воно вимовляється, несуть інформацію. Слово - це суть посилання, оскільки вокальні якості, які використовуються для створення слова, не можна легко розглянути окремо. У контрасті, невербальні звуки (наприклад, зітхання, вдихи, покашлювання, кашель, дуновіння, клацання, стогін, бурчання, булькання, сміх і невербальні вирази або вигуки, такі як ой-ой, ах, хм-м-м тощо) виступають і як орієнтир, і як носій інформації.

Девід Гроув визнав, що ці звуки є таким же джерелом символічної інформації, як слова чи картинки. Крім того, невербальні звуки зазвичай кодують знання, про які клієнт і не здогадується. Звук може розглядатися або як сам символ, або як «точка входу» до незвіданих областей Метафоричного Ландшафту клієнта.

Сопоставлення звуків.

У НЛП (Нейролінгвістичне програмування) сопоставлення слів та вимови клієнта є способом визнання його досвіду, заохочення його до зосередження на своєму сприйнятті та зборі інформації про структуру свого досвіду. Те ж саме застосовується при зіставленні невербальних звуків. Однак, якщо ви хочете дізнатися про певний звук, зробіть з цього звуку «фразу з використанням іменника» в чистому питанні. Таким чином клієнта, який передувє висказуванню з великим зітханням, можна запитати:

К: [велике зітхання] Я здаюся.

Т: І [відтворити велике зітхання] ви здаєтеся. А коли [велике зітхання], що це за [велике зітхання]?

К: [зітхає] Я не знаю.

Т: І [зітхає] ви не знаєте. А коли ви не знаєте [велике зітхання], чи є ще щось в цьому [велике зітхання]?

К: Я не можу знайти слів.

Т: І ви не можете знайти слів. А коли ви не можете знайти слів про [велике зітхання], чи є щось інше відносно слів, яких ви не можете знайти?

К: Вони замкнені.

Можливо, ви помітили, що терапевт визнавав і невербальні, і вербальні відповіді, і при цьому підтвердив їх як однаково доречні та корисні. Розвиваючи те, що вона знала про метафору «замкнені», клієнтка знайшла спосіб розблокувати слова, щоб їй більше не довелося «здаватися».

Використання часу.

Інший спосіб використання невербального звуку — це розглядання його як часового маркеру. Ви можете задавати питання, які «рухають час вперед» або «переміщують час назад», використовуючи невербальний звук як орієнтир. Приклад руху часу вперед — «І [відтворити звук]. А коли [звук], що тоді відбувається?». І приклад переміщення часу назад показано нижче. Клієнтка періодично дихала скрізь зуби. Це видало звук, схожий на всмоктування, який сам по собі не був особливо помітний, проте через деякий час звук привернув нашу увагу, щоб запитати:

Т: І [відтворив звук]. А коли [звук], звідки міг [звук] взятися?

К: [Довга пауза] Боже мій, це звук, який видавав мій дід, коли був сердитий і його вставні зуби хиталися.

Т: І це той звук, який видавав твій дідусь, коли він був злий і його вставні зуби хиталися. А що ще особливого в цьому звуці?

К: Це було жахливо. Я тоді ховалася за маму.

Хоча на цю звичку видавати смоктальний звук було вказано іншими, клієнтка ніколи не пов'язувала його з її дідусем або усвідомлювала його значення. Потім Чиста Мова дозволила їй досліджувати та трансформувати свою «хованку від очної ставки», що символізувала давно забуті вставні зуби діда.

Ітог.

Символічно кажучи, все, що говорить або робить клієнт, - це інформація про структуру його досвіду і того, хто вони є. Моделювання невербальної поведінки клієнта за допомогою Чистої Мови визнає їхній спосіб існування, надає їм інформацію про те, як вони розуміють світ свого сприйняття, і дає їм можливість створити Метафоричний Ландшафт, у межах якого можуть відбутися відповідні зміни. Як тільки це сталося, їх Метафоричний Ландшафт працюватиме ще довго після того, як вони вийдуть з вашої консультаційної кімнати.

Чиста Мова чудова тим, що вона може працювати так само ефективно без слів, як і зі словами. Цей метод забезпечує спосіб прямого або опосередкованого використання невербальних виразів шляхом виявлення метафори невербальної поведінки. У будь-якому випадку, Чиста Мова є неоціненною для входу у «всесвіт поведінки, який є невивченим, недостатньо дослідченим» (посилання 1).

ІНСТРУКЦІЇ ЧИСТОЇ МОВИ

для використання невербального виразу

Посилайтесь на невербальні символи за допомогою:

- Вибіркового сопоставлення невербальних звуків і виразам тіла, якщо це робити це залишає клієнта в процесі і звертає увагу на його сприйняття.
- Використання вашої фізіології для позначення розташування в перцептивному просторі таким чином, що відповідає конфігурації Метафоричного Ландшафту клієнта.
- Задавання чітких запитань щодо певних невербальних звуків і виразів тіла використовуючи їх як «фразу з використанням іменника» в стандартному синтаксисі Чистої Мови: «І [повторити вираз клієнта]. І коли/як [повторити вираз клієнта вираз], (поставте чисте запитання)"

Використовуйте такі запитання Чистою Мовою, щоб:

Попросити метафору:

- І ... це "Х", як?

Запитуйте атрибути/якості

- І ... що ще з приводу 'Х'?
- І ... що за 'Х' це 'Х'?

Запитайте про місцезнаходження

- І ... де 'Х'?
- І ... де знаходиться 'Х'?

Перемістіть час вперед

- І ... що тоді відбувається?
- І ... що буде далі?

Переносьте час назад

- І ... що відбувається безпосередньо перед 'Х'?
- І ... звідки може з'явитися 'Х'?

Використовуйте відповідне запитання спеціаліста, щоб «увійти» через Лінію Видимості.

- А куди ти йдеш, коли йдеш туди [подивись чи жестом повторіть рух вздовж лінії зору]

Бібліографія.

1. Edward Hall, *The Silent Language*, стор. vii.
 2. [And, what kind of a man is David Grove?](#), *Rapport*, Issue 33, Autumn 1996, стор. 21.
 3. [Meta, Milton and Metaphor: Models of Subjective Experience](#), *Rapport* 36, Summer 1997
[Symbolic Modelling](#), *Rapport* 38, Winter 1997.
[The Emergence of Background Knowledge](#), *Rapport* 39, Spring 1998
- Також див. George Lakoff & Mark Johnson, *Metaphors We Live By* та Steven Pinker, *How the Mind Works*.
4. Julian Jaynes, *The Origin of Consciousness* and Daniel Dennett *Consciousness Explained*.
 5. Див. Mark Johnson, *The Body in the Mind*; George Lakoff, *Women, Fire and Dangerous Things*; та Francisco Varela, Evan Thompson & Eleanor Rosch *The Embodied Mind*.
 6. Іноді це буде виглядати як класичне «віддзеркалювання» у НЛП, але не завжди.
 7. Див. Ernest Rossi, *Psychobiology of MindBody Healing* and Robert Dilts, Tim Hallbom & Suzi Smith *Beliefs*.
 8. Існує різниця між напрмами погляду, визначеними Девідом Гроувом, і підказками НЛП для доступу до погляду, які вперше відзначили Річард Бендлер і Джон Гріндер. Бендлер і Гріндер припускають, що рухи очей систематично індексуються з процесом створення внутрішніх образів, голосів, звуків, емоційних реакції та відчуття тіла (див. «Жаби в принци»). У пізнішій розробці ДНЕ Річарда Бендлера «глобус», що оточує людину, має схожість із картуванням ліній зору Девіда Гроува. Різниця полягає в тому, як сприймається інформація. Для Бендлера: «Досвід представлений, закодован і зберігається на рівні субмодальності." (Посібник ДНЕ, Лондон, 1993 р.) Його глобус діє як тривимірний контейнер для визначення безконтентної субмодальності розташування будь-якого сприйняття. Гроува, з іншого боку цікавить символічний характер змісту слідкуючи вздовж лінії зору. Ці моделі не обов'язково суперечать, скоріше вони помічають різні аспекти суб'єктивного досвіду.
 9. Це має деяку схожість із роботою Роберта Ділтса та Джудіт ДеЛозіє над соматичним синтаксисом.



Пенні та Джеймс керують нейролінгвістичними психотерапевтами – вперше були зареєстровані Радою з Психотерапії Великобританії в 1993 році – тренери з бізнесу, сертифіковані Тренери НЛП та засновники The Developing Company.

Вони надавали консультації таким різноманітним організаціям, як GlaxoSmithKline, Центр дитячих досліджень при Єльському університеті, Космічному центру Годдарда NASA та Findhorn Spiritual Громада в Північній Шотландії.

Їхня книга [«Метафори в розумінні»](#) була першим вичерпним посібником із символічного моделювання використовуючи чисту мову Девіда Гроува. Анотований навчальний DVD, [A Strange and Strong Sensation](#) демонструють свою роботу в прямому ефірі. Джеймс також написав (з Меріан Вей) першу книгу, присвячену Чистому Космосу: [Insights in Space](#). Між ними Пенні та Джеймс опублікували понад 200 статей та блогів у вільному доступі на їхньому веб-сайті: www.cleanlanguage.com

Вся інформація на цьому веб-сайті (якщо не зазначено інше) є авторським правом © 1997-2022 Penny Tompkins and James Lawley of The Developing Company. Всі права захищені. Ви можете відтворювати та поширювати будь-яку нашу захищену авторським правом інформацію для особистого використання лише за умови, що оригінальне джерело чітко ідентифіковано. Якщо ви бажаєте використати матеріал з будь-якої іншої причини, зв'яжіться з нами через наша [контактну форму](#).

