

Від болю до спокою чистого неба

Джеймс Лоулі І Пенні Томпкінс | Опубліковано 28.4.2022

cleanlanguage.com/from-pain-to-calm-clear-sky

Нижче наведено транскрипт нашого четвертого семінару з групою українських психологів та психотерапевтів, присвяченого методам Чистої мови та Символічного моделювання. Метою демонстраційної сесії було продемонструвати Символічне моделювання «наживо».

Ця демонстрація ілюструє низку особливостей:

- Робота з клієнтом, який відчуває фізичний та емоційний біль під час сеансу.
- Як ми визнаємо та враховуємо болісну поточну реальність клієнта:
 - біль в тілі (K2, K8, K51)
 - вона може «втратити контроль над світом» (K18)
 - «приходить темна хмара» (K39)
 - вона «не може нічого вдіяти з обставинами» (K45)
 - і живе з болісною дилемою (K47).
- Деякі прийоми, коли клієнт відповідає «Я не знаю» (K45, K49, K57).
- Як ми використовуємо різні варіанти запитання «І коли... що б ви хотіли, щоб стало?» (Дж1, П22, Дж44, Дж46, Дж48, Дж50).
- що навіть в ситуації, коли страждання тривають довго, можуть з'явитися метафора цінного ресурсу та кілька усвідомлень, що змінюють перспективу.

Відповіді клієнта та наші запитання переклала **Ганна Стативка**.

Ключ: К = Клієнт, П = Пенні, Дж = Джеймс.

Запитання Чистої мови виділено жирним шрифтом, щоб було легше побачити їх структуру.

Коли ми пишемо слова «Проблема», «Засіб» або «Результат» з великої літери, ми використовуємо визначення, зазначені в моделі «Проблема-Засоби-Результат» (див. Примітку 1). Коли ці слова пишуться з маленької літери, вони вживаються в повсякденному значенні.

№	Дж/ П К	Транскрипт	Примітки
1	Дж	And what would you like to have happen?	
2	К	Я хочу почуватися краще. Я хочу відчувати менше болю і хочу краще спати.	«Краще» та «менше» відносяться до категорії Засобів відповідно до моделі ПЗР
3	П	І коли ви відчуваєтеся краще, відчуваєте менше болю і краще спите, що тоді відбувається?	Стандартне запитання стосовно Засобів по моделі ПЗР.
4	К	У мене буде більше енергії для	Бажаний Результат.
5	Дж	І у вас буде більше енергії для виживання. І що це за енергія, ця енергія для виживання?	Допомагаємо клієнту розвинути її бажаний Результат.
6	К	Можливо, я відчуваю, що я більш спокійна, більш врівноважена – і ніби я існую в цьому світі. Також я відчувала би, що маю певний контроль над цим світом, тому що без нього зараз я відчуваю, ніби це занадто для мене.	
7	Дж	І ти б відчувала себе більш спокійною і врівноваженою, ніби існуєш в цьому світі і маєш певний контроль. І коли ти існуєш у цьому світі зі спокоєм і врівноваженістю, як ти знаєш , що ти існуєш?	Запрошуємо клієнта усвідомити її досвід “існування в цьому світі”.
8	К	У мене таке враження, що є якісь наслідки дій. І коли я бачу ці наслідки та дії, у мене виникає відчуття, що мій організм функціонує. Але функціонує не так, як зараз, тому що зараз моє тіло ніби зламане і хаотичне, і в ньому багато болю.	
9	Дж	І коли у вас є враження про наслідки дій, тоді ви відчуваєте, що ваше тіло функціонує. І що це за відчуття, коли тіло функціонує?	Продовжуємо допомагати клієнту розвивати бажаний результат (і, <i>на даний момент</i> , не звертаємо уваги на те, як її тіло
10	К	Коли тіло функціонує, немає відчуття свербіжу. Є деякі локалізації болю, але не у всьому тілі, а лише в деяких локальних частинах. Хочу сказати, що до нашої розмови я не помічала, що у мене такий свербіж, тому що намагаюся триматися подалі від свого тіла. Тільки зараз, коли ми почали обговорювати відчуття тіла, я зрозуміла, що всередині у мене це зараз є.	Метакоментар клієнта свідчить про нове усвідомлення її відчуттів тут і зараз.
11	Дж	Всередині. І де саме всередині є це відчуття, яке ви зараз усвідомлюєте?	Визнаємо досвід клієнта (Проблему).

12	К	Воно знаходиться в грудях. Мені треба щось робити з руками, бо по руках бігають мурашки. Тому мені треба робити це [жестируками], щоб позбутися цього відчуття, а всередині я відчуваю холод. Я відчуваю холод всередині. Зовні не холодно, але внутрішній холод. І щоб позбутися нього, допомогло б якесь внутрішнє тепло.	Запропоновано Засоби.
13	Дж	Це відчуття в грудях, і це холод.	
14	К	Це не відчуття холоду. Це якась ідея чи концепція холоду. Я цього не відчуваю, просто знаю. Мені не холодно, я не можу зігрітися.	Клієнт виправляє неточне моделювання Джеймса.
15	Дж	І коли це не відчуття холоду, що саме ви відчуваєте у грудях тут?	Клієнт описала, чого вона «не» відчуває, і це нестандартне чисте запитання пропонує їй описати, що вона відчуває.
16	К	Воно важке. Воно не дає мені дихати, і це як солодкий мед, консистенція меду, і воно солодке.	
17	П	Добре, щось ще про це відчуття, коли воно важке і схоже на солодкий мед?	
18	К	Тепер моє серце почало боліти через цей мед. Тепер я бачу, що коли я підходжу ближче – коли я відчуваю це відчуття цього меду і цього важкого – у цю мить я відчуваю, що втратила контроль. Я починаю відчувати це тремтіння, і після цього у мене складається враження, що я втрачаю контроль над світом.	Чітка послідовність подій, що призводять до безвихідного та небажаного (К) стану: Коли клієнтка «підходить ближче», з'являється відчуття «важкого меду», «відчуває тремтіння», а потім складається враження, що вона «втратила контроль».
19	Дж	Добре, відчуваєте тремтіння, і складається враження, що ви втрачаєте контроль над світом. І що відбувається до того, як виникає тремтіння?	Ймовірно, навряд чи корисно, якщо клієнт продовжить перебувати в стані «тремтіння», коли вона «втратила контроль над світом». Це запитання пропонує клієнту звернути увагу на те, що відбувається до того, як виникає тремтіння, тобто «перетягує увагу» на той момент, коли клієнт все ще має певний контроль.
20	К	Якраз перед цим тремтінням я починаю відчувати контакт зі своїм тілом, якого зазвичай не відчуваю. Я починаю відчувати, як приходить це відчуття.	
21	Дж	І ви починаєте відчувати контакт зі своїм тілом, і це відчуття приходить.	

22	П	І коли ви відчуваєте контакт зі своїм тілом, що ви хочете, щоб стало?	
23	К	Я хочу його припинити.	
24	Дж	Ви хочете припинити відчувати контакт зі своїм тілом?	
25	К	Ні, я хочу припинити це відчуття.	Клієнт виправляє неточне моделювання Джеймса.
26	Дж	Добре, ви хочете припинити це відчуття, яке показує вам , що тремтіння приходить.	
27	К	Так, я хочу припинити це відчуття. Ніби всередині є щось [жести], і це дуже неприємно.	
28	Дж	Отже, ви хотіли б припинити це відчуття, і коли ви припиняєте відчувати, що тремтіння приходить, і що ви втратите контроль, то що станеться , коли у вас немає цього відчуття, що воно приходить?	Пропонуємо клієнту подумати, що відбувається <i>після</i> того, як виникають Засоби «припинити відчуття».
29	К	Я заспокоююсь і приймаю своє життя.	
30	Дж	Заспокоюєтесь і приймаєте своє життя. І коли ви заспокоюєтесь, на що схоже це заспокоєння?	Допомагаємо клієнту локалізувати її бажаний ресурсний стан.
31	К	[Пауза] Коли я думаю про спокій – і чому я мовчу – це тому, що зараз я відчуваю, я відчуваю в тілі розслаблення та спокій. І цей спокій також у мене в грудях, бо тепер я там нічого не бачу, тільки щось чисте, як небо.	«Зараз» — перша ознака того, що щось змінюється в реальному часі.
32	П	І чи є ще щось ще , коли цей спокій також в грудях, як чисте небо?	Ми починаємо процес <i>дозрівання змін</i> , пропонуючи клієнту дослідити нову метафору «чисте небо».
33	К	Так, у мене в очах світло, і світ стає світлішим. І вони бачать все навколо.	
34	П	І ти бачиш усе навколо. І коли в очах світло, і світ стає світлішим, і ти можеш бачити все навколо, то що відбувається?	Ми продовжуємо розвивати зміни, пропонуючи клієнту розглянути наслідки змін.
35	К	Я стаю спокійною і перестаю ненавидіти всіх, себе і весь світ. Я стаю спокійною, і радісною, і більше не злюся.	
36	П	Не злишся, і ти спокійна, і ти перестаєш ненавидіти себе і всіх. І радість. І що тоді відбувається?	
37	К	Я живу.	

38	Дж	Ти живеш. І ти живеш, і в грудях спокій, мов чисте небо, і світло в очах. І звідки спокій в грудях, як чисте небо, міг би	Пропонуємо клієнту визначити джерело її ресурсної метафори.
39	К	[Довга пауза.] Воно існує завжди, але ця темна хмара, що час від часу приходить, утримує і закриває його.	«Воно існує завжди» є життєво важливим атрибутом, тому що навіть коли «темна хмара» приходить і «закриває його», «небо» все ще існує.
40	Дж	Отже, спокій існує завжди, а потім приходить темна хмара. І коли приходить ця темна хмара, з якого боку ця темна хмара приходить?	Замість того, щоб зосередитися на «темній хмарі», це питання зміщує увагу на напрямок руху хмари.
41	К	Важко сказати, тому що, коли я всередині свого тіла, у мене складається враження, що вона йде з голови.	
42	Дж	Враження. І щось ще?	
43	К	А також вона йде від мого тазу.	
44	Дж	І від тазу, і від голови — ось звідки темна хмара. І що б ви хотіли, щоб відбулося перед тим , як прийде темна хмара?	Використання формату моделі ПЗР “перед тим, як виникає проблема” («приходить темна хмара») часто дозволяє знайти точку вибору...
45	К	[Пауза] Я не знаю, тому що я думаю про це як про обставини, які просто трапилися, і я не можу нічого з ними вдіяти, і це мене злить.	...але не в цьому випадку.
46	Дж	І це обставини, з якими ви нічого не можете вдіяти. І тому, коли є обставини, з якими ви не можете нічого вдіяти, що б ви хотіли, щоб стало , коли ви не можете нічого вдіяти з цими обставинами?	Повторення формату, цього разу включаємо контекст: «коли ви не можете нічого вдіяти з цими обставинами».
47	К	Я хочу, щоб це припинилося, і в той же час не хочу, щоб це припинилося. Бо якщо це припиниться, це означає, що моя дитина помре. [Голос обривається] І через це, коли я чекаю її смерті, я відчуваю себе	Болісна дилема.
48	Дж	Отже, ви хочете, щоб це припинилося, і водночас не хочете, щоб це припинилося. І коли ви хочете, щоб це припинилося, і не хочете, щоб це припинилося, що б ви хотіли, щоб сталося – коли ви хочете і того, і іншого?	Повторюємо формат, цього разу включаючи дилему: «коли ви хочете, щоб це припинилося, і не хочете, щоб це припинилося».
49	К	[Пауза і глибоке зітхання]. Не знаю. Іноді я хочу, щоб це припинилося, а іноді я хочу, щоб залишалося як є.	Дилема залишається.
50	Дж	І іноді ви хочете, щоб це припинилося. Іноді хочете, щоб залишалося як є. І коли ви іноді хочете одного, а іноді хочете іншого, що б ви хотіли, щоб відбулося прямо зараз?	Повторюємо формат, визнаємо наявність дилеми та пропонуємо клієнту подумати, що б хотілось «прямо зараз».

51	К	[Пауза і глибоке зітхання.] Зараз я хочу, щоб моє тіло перестало відчувати такий біль. Я розумію, що цей біль в тілі нагадує мені, що воно існує. У той же час я просто хотіла б відчувати менше болю. І я хочу краще спати, тому що зараз я дуже погано сплю.	Повторення початкових Засобів клієнта (K2).
52	Дж	І ви хочете відчувати менше болю. І цей біль — це ваше тіло, яке нагадує вам, що воно існує. І де той спокій, чисте небо, яке існує завжди, прямо зараз?	Визнаємо і бажання «менше болю», і його роль/функцію та пропонуємо клієнту одночасно звернути увагу на метафору ресурсу, яка «існує завжди».
53	К	В грудях.	
54	Дж	Це в грудях. І що відбувається в грудях, коли це чисте небо?	
55	К	Я відчуваю, що стає легше. Я відчуваю більше тепла в руках. Але при цьому відчуваю, важкість у голові. [Довга пауза.] Тепер я бачу вихід із усього цього. Здається, я занадто багато думаю. Думаєш, думаєш, думаєш про те, що буде завтра, що буде післязавтра. І якщо я перестану це робити, і якщо я просто буду жити тут-і-тепер, день у день, тоді буде краще і все зійдеться.	
56	П	І коли ти бачиш цей вихід з усього цього, де саме цей вихід?	Сприймаємо просторову метафору «вихід» буквально і пропонуємо клієнту знайти її у своєму перцептивному просторі.
57	К	Я не знаю.	
58	Дж	І ви не знаєте, де цей вихід, і ви знаєте, що якщо ви перестанете це робити і будете просто жити тут-і-тепер – і що має статися , щоб ви перестали це робити і просто жили тут-і-тепер?	Оскільки клієнт не знає (на даний момент), ми пропонуємо їй звернути увагу на те, що вона знає, і визначити умови, необхідні для того, щоб запропонований Засіб-Результат відбувся.
59	К	Тепер я думаю, що мені треба перестати думати так багато, але я щаслива, що зараз я це усвідомлю – що треба перестати думати так багато. Але у мене є звичка, і моя звичка не думати — це лише блокувати. Я постараюся всього цього не бачити. Просто вимкнути ці образи – зупинити прогнози, перестати думати про майбутнє – і просто жити без цього. Я спробую.	Усвідомлення клієнта мало цінний ефект, і вона визнає, що тут є потенційна негативна сторона («звичка... блокувати»). Однак тепер вона усвідомлює, що вирішує «перестати думати про майбутнє», і це відрізняється від звички.
60	П	І приділіть весь час, який потрібен , щоб почати не думати про майбутнє.	
61	К	Зараз мені легше, я не відчуваю болю. Я не відчуваю цього свербіжу, і в голові нічого не каламутно.	

62	Дж	І ви зупинитеся. І я рекомендую звернути увагу на це чисте небо, це чисте, спокійне небо, яке завжди існує.	
63	К	Це гарна ідея. Мені це подобається. І я думаю, що це був би для мене хороший ресурс.	
64	П	І ви також можете намалювати це чисте небо і розмістити цей малюнок там, де йому місце. Тож ви зможете бачити його і думати про це.	
65	К	Дуже дякую.	
66	П	Дякую.	