

Відчувати рух життя

Джеймс Лоулі і Пенні Томпкінс | Опубліковано 25.4.2022

cleanlanguage.com/starting-to-feel-the-movement-of-life

Наступний транскрипт — запис демонстрації під час нашого третього вебінару з групою українських психологів, які хочуть використовувати Символічне моделювання для підтримки себе і своїх клієнтів.

Метою цієї демонстрації було показати Символічне моделювання “в дії”.

Після транскрипту наведено наші примітки

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

П = Пенні, Дж = Джеймс, К = клієнт

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

	Дж /П/ К	Транскрипт	Анотація
1	П	І що б ви хотіли, щоб сталося?	
2	К	Я трохи схвильована, і в горлі навіть є якийсь тиск, тому що це насправді проблема для мене. Тож я хотіла б відчувати рух життя.	Бажаний Результат.
3	П	І відчувати рух життя. І чи є ще щось у цьому відчувати рух життя?	Допомагаємо клієнту розвивати її бажаний Результат.
4	К	Це як ключ запалювання в машині. Я відчуваю це в тілі і переживаю це у розумі. Мені ніби щось заважає.	Структура: бажаний Результат але Проблема.
5	Дж	І чи є щось ще в цьому відчувати рух життя, коли це як ключ запалювання в машині?	Ми відмічаємо “щось заважає” і, одночасно, продовжуємо розвивати бажаний Результат.

6	К	Мабуть, так. Мені знайоме це відчуття, цей досвід, коли це запалювання, коли цей рух життя є в моєму житті. Але його замало, у мене його замало. Так, коли у мене є якісь ідеї, якісь зустрічі, я відчуваю себе в потоці.	Така ж структура, що і К4, проблема полягає в тому, що відчуття «замало».
7	П	І вам знайоме відчуття руху життя, якого у вас замало. І коли вам знайоме це відчуття, де саме це відчуття?	Запропонували клієнту згадати ті моменти, коли в її усвідомленні <i>присутнє</i> бажане відчуття.
8	К	[Зітхає] Це починається з голови [жест], а потім йде уздовж хребта, а потім до рук і ніг. А потім починається якась дія. [Довга пауза, кілька великих	Запропонували клієнту помітити «початок» процесу відчуття.
9	Дж	Це починається в голові. І коли це відчуття руху життя починається в голові, де саме в голові?	
10	К	Мабуть, десь тут [Торкається чола].	
11	Дж	Десь тут [Показує на чоло клієнта]. І коли воно починається, рух світла починається десь тут в голові, що відбувається , коли цей рух починається тут? Що тут відбувається в голові?	
12	К	Ах, [торкається чола], це як точки, але дуже, дуже крихітні, дуже маленькі точки, що нагадує якусь активність.	
13	Дж	Крихітні, маленькі точки тут в голові, які починають рух життя. І що це за точки ці крихітні, маленькі точки?	
14	К	Я бачу траєкторію до мого бажаного результату до того, що я хотіла би, щоб сталося.	
15	Дж	І коли ви бачите траєкторію до того, що ви хотіли б, що це за перша точка, яку ви бачите?	«Траєкторія» означає серію «точок». Загалом, перший пункт (або початкова подія) у серії часто є важливою, оскільки без першої події не можуть відбутися жодна з наступних.

16	К	[Глибокий видих] Точки настільки маленькі, що я їх не бачу, але я їх відчуваю.	
17	П	І ви їх не бачите, а відчуваєте. І де саме ви відчуваєте цю першу точку?	
18	К	Посередині чола.	
19	П	І що це за відчуття першої точки цієї траєкторії?	
20	К	Є активність в думках і в тілі. Я ніби шукаю, шукаю, шукаю, шукаю [Глибокий видих, похитування тіла]	
21	Дж	І ви шукаєте, шукаєте, шукаєте. І це відчуття є в тілі та в думках. І що відбувається перед цим відчуттям в тілі та в думках, коли перша точка?	Запропонували клієнту дослідити, з чого починається процес «пошуку».
22	К	У мене є якийсь імпульс (торкається грудей). У мене тут якийсь імпульс.	
23	П	І чи має цей імпульс розмір чи форму?	
24	К	О, це як одна іскра бенгальського вогню. [Сміється]	
25	П	І чи є ще щось у цій одній іскри цього вогню, цього бенгальського вогню?	
26	К	Не знаю чому, але мені хочеться плакати. [Кілька глибоких видихів] Не знаю чому, але я бачу чобіт, який роздавив цю іскру.	«Чобіт» може бути «заважаючим» агентом, згаданим у K4. Хоча «імпульс/іскра» не витримала і була «розчавлена», той факт, що клієнтка іноді відчуває цю іскру, означає, що вона все ще існує, в тій чи іншій формі.

27	Дж	І ви бачите чобіт, який розчавив цю іскру. І звідки прийшла іскра, до того, як чобіт її розчавив?	Підтверджуємо, що є «чобіт». Оскільки подвльше розвинення метафори «чобота» цілком може призвести до дуже нересурснів станів, де не вистачає креативності, ми продовжуємо запрошувати клієнтку розвивати метафору «іскри», що з нею було до того, як вона була «рочавлена».
28	К	[Пауза] Я не знаю. Вона просто була. І ось, тепер я відчуваю тут порожнечу (торкається грудей).	
29	Дж	І ось, коли ця іскра, перед тим , як її розчавив чобіт, якою була ця іскра до того, як її розчавили?	Девід Гроув задавав це питання, щоб запропонувати клієнту звернути увагу на деталі символу <i>до того</i> , як він зазнав травматичної події, оскільки це саме ті якості, яких клієнт найбільше потребує.
30	К	[Глибокий видих] Вона була радісною і живою.	
31	П	І коли вона була радісною й живою, то радісною й живою як що?	
32	К	Як дитяча любов. Як дитяча гра. [Глибокий видих] Як кохання. Як танець. Як свято. Як свято. [Кілька глибоких видихів, довга пауза]	
33	П	І ця іскра була як дитяча любов. Як танець. Як свято. І що ця іскра хотіла б, щоб сталось зараз?	Пропонуємо персоніфікованому символу висловити свій намір тут і зараз.
34	К	[Глибокий видих] Вона хоче бути живою. Вона хоче жити. [Сльози в	
35	Дж	Вона хоче жити. І ця іскра хоче жити. І що має статися, щоб ця іскра жила?	Пропонуємо клієнту подумати про умови, в яких може виникнути бажаний (для символу) результат.
36	К	[Пауза] Можливо, визнання того, що вона існує [глибокий видих].	

37	П	І звідки могло б прийти таке визнання?	
38	К	Можливо, з моїх відкритих очей. Тепер я починаю розуміти, що боялась цього чобота. Мені було страшно, мені було страшно жити. Я боялась нести в собі цю іскру. Тому що, якщо всередині мене є іскра, чобіт може підійти і розчавити її.	Це нове усвідомлення, ймовірно, вказує на те, що щось змінюється в системі клієнта.
39	Дж	І ви боялися нести в собі іскру, тому що чобіт може підійти і розчавити її.	Визнання проблеми
40	П	І ця іскра хоче жити. І визнання того, що вона існує. Підтвердження, яке приходить від відкритих очей. І чи є ще щось про відкриті очі, які можуть визнати, що вона існує, коли вона хоче жити?	Пропонуємо клієнту одночасно звернути увагу на бажання «іскри» та джерела визнання, якого вона потребує, «відкриті очі».
41	К	Я трохи здивована цим всім. Я не бачила свого страху. І іскри я не бачила. І коли я почала бачити і визнавати цей страх, для мене це важливий момент. Я не бачила, що він настільки глибокий.	Клієнт надає <i>мета-коментар</i> про те, що з нею відбувається.
42	Дж	І тепер , коли ви визнаєте страх і визнаєте іскру. І коли ви визнаєте страх і визнаєте іскру, що б ви хотіли, щоб сталося?	Поважаємо обидва аспекти досвіду клієнта і пропонуємо їй визначити наступний напрямок, <i>коли існують обидва аспекти.</i>
43	К	[Прочищає горло і посміхається] Я б хотіла, щоб іскра стала більше.	
44	Дж	І чи може ця іскра стати більшою?	З'ясовуємо, чи вважає клієнт бажаний Результат можливим чи ні.
45	К	Зараз іскра — як салют у день незалежності Ізраїлю [Велика посмішка], і тепер я починаю розуміти, що ця історія про Голокост. [Сльози]	Раптова зміна форми на «салют» та мета-коментар, який ставить те, що усвідомила клієнт, у ширший контекст.
46	Дж	І тепер іскра — це салют [пауза]. І коли іскра тепер стає салютом, що тоді відбувається?	Вказує на <i>ефекти</i> зміни, що сталася.

47	К	У людей є радість. [Велика посмішка і кілька видихів]	
48	П	І у людей радість. І чи є ще щось у цій іскрі зараз, коли є салют?	
49	К	Не знаю, але зараз мені, можливо, достатньо. І я вдячна, що ви працюєте зі мною на цьому шляху.	
50	П	І коли у людей є радсть, а ви вдячні, що відбувається , коли ви відчуваєте рух життя?	Одне останнє питання, яке запрошує клієнта подумати, що сталося з її оригінальним бажаним результатом протягом останніх 35 хвилин.
51	К	Я відчуваю себе серед цих людей, які мають радість. Це різні люди, але у нас є щось спільне. Ми щось продовжуємо. Це свято. Дякую.	

Після сеансу клієнт сказала:

Я вдячна за вашу роботу, і ця проблема була для мене дуже складною протягом багатьох років. Я намагалася впоратися з нею різними методами і, можливо, настав час вирішити цю проблему.

Роздуми після сесії

У ретроспективі, протягом майже всієї сесії ми допомагали клієнту виявити, розвинути та відчувати «імпульс», «іскру», яка запускає процес «руху життя». Чому? Тому що ми *йшли за логікою* метафор клієнта. Оригінальна метафора клієнта — «ключ запалювання». Без ключа запалювання машина не поїде. Длдамо до цього початковий бажаний результат клієнта. Невід'ємною особливістю «руху» є те, що він повинен десь початися, і щось повинно запустити цей процес (у цьому випадку «точка/імпульс/іскра»).

Ми визнали проблемні символи та події клієнта – «рух життя, якого замало» (П7); «чобіт, який розчавив цю іскру» (Дж27); «Боялася нести в собі іскру, бо чобіт може підійти і розчавити її» (Дж39) – ми не стали просити клієнта розвивати ці метафори. Ми називаємо проблеми, щоб повернутися до них *пізніше* – за потреби. У цьому випадку це не було необхідним, оскільки клієнт отримала достатнє розуміння, а її почуття змінилися, і для цього непотрібно було заглиблюватись в проблемні аспекти її досвіду.

Протягом наступних днів і тижнів клієнтка дізнається, чи достатньо усвідомлень і змін, що сталися протягом сесії, щоб почати нову траєкторію. Якщо ні, то проблемні символи, можливо, доведеться розглянути на наступній сесії.

Ми не вважаємо, що проблеми потрібно вирішувати *до того*, як клієнт зможе почати вносити важливі зміни у своє життя. Ми починаємо з протилежної думки: люди мають достатно ресурсів та потенціалу, щоб внести продуктивні зміни вже на першій сесії (навіть якщо у них продовжують виникати проблеми).