

Знайти слова в спіральній галактиці

Джеймс Лоулі і Пенні Томпкінс | Опубліковано 5.5.2022
cleanlanguage.com/finding-words-in-a-spiral-galaxy

Нижче наведено транскрипт демонстрації нашого п'ятого семінару з групою українських психологів

Відповіді клієнта та наші запитання переклали Анна Статівка та доктор Владислав Матреницький.

Ця розшифровка ілюструє ряд особливостей:

- У клієнта є потенційно серйозні фізичні симптоми, тому ми починаємо з уточнення запиту та меж нашої компетенції.
- Оскільки клієнт не знає, як знайти слова, які їй потрібні, щоб допомогти матері розповісти синові, що його батько загинув на війні, ми не можемо напряму визначити її бажаний результат. Замість цього ми працюємо над тим, щоб утримувати увагу в безпосередній близькості від відповідного досвіду (див. Дж13, Дж21 і Дж45) – доки не з'явиться метафора ресурсу, яка дозволить клієнту підтримати сім'ю.

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”. Коли ці слова пишуться з маленької літери, вони вживаються в повсякденному значенні.

Довнлоад *Символічне моделювання Швидкі зміни через метафору та Чисту мову*

cleanlanguage.com/wp-content/uploads/2023/04/Символічне-моделювання-Ukrainian-Symbolic-Modelling-Lite.pdf

№	Дж /П К	Транскрипт	Примітки
1	Дж	І що ви хочете, щоб сталося?	
2	К	Я б хотіла, у мене припинилося запалення ясен.	Бажання, щоб «проблем припинилася» в моделі Проблема-Засоби-Результат визначається як Засоби.
3	Дж	Добре. Перш ніж ми почнемо, мені потрібно просто перевірити. Ви були у стоматолога з цього приводу?	Уточнення запиту і сфери нашої компетенції. (Повернення до фази 1)
4	К	Так це почалося, коли я переїхала в інше місце, щоб уникнути війни, і наразі немає можливості знайти стоматолога. Тому я використовую народні та природні засоби, щоб допомогти собі. Я пов'язую те, що трапилося, з тим, що мені довелося виїхати з дому.	
5	Дж	Ми можемо працювати з вашим симптомом і вашими почуттями з цього приводу, але ми не є кваліфікованими стоматологами, тому я думаю, що вам може знадобитися медичне лікування, яке ми не можемо надати. Але ми можемо працювати з вашою реакцією на те, що відбувається, з вашою емоційною реакцією та вашою психологічною реакцією, якщо ви згодні. Я хотів би прояснити це з самого початку.	
6	К	Так, я згодна.	
7	Дж	Добре. І яка у вас реакція на те, що у вас виникло запалення ясен?	

8	К	<p>Це не вперше, коли у мене виникає таке запалення, коли я переживаю стрес. Тому я розглядаю це запалення як реакцію свого тіла. Здається, на поверхні я спокійна. Але я бачу, що це реакція мого тіла, вона про те, що я не контролюю ситуацію.</p> <p>А позавчора в сім'ї, де я зараз живу, молодій жінці повідомили, що її чоловік загинув на війні, в бою, і тоді я відчула, що симптоми запалення посилюються. І, звичайно, я намагаюся підтримувати сім'ю, тому що я живу з ними. Але, ймовірно, я роблю щось не так, тому що моє тіло так реагує на ситуацію.</p>	
9	Дж	<p>Добре, це реакція вашого тіла, що показує, що ви не справляєтеся – ви не контролюєте ситуацію. І що б ви хотіли, щоб стало, коли ваше тіло реагує, тому що ви не контролюєте ситуацію?</p>	<p>Запитання про бажаний результат з огляду на поточну проблемну ситуацію «коли...». (Продовжуємо Фазу 2)</p>
10	К	<p>Я б хотіла знайти інший спосіб впоратися з цією ситуацією, і я вдячна своєму тілу, що воно мені допомагає. Але я хотіла би знайти інший спосіб впоратися з цією ситуацією.</p>	<p>Ми розглядаємо це як змішане висловлювання, де є і Засоби і Результат, оскільки воно вказує на бажаний Результат, але «інший спосіб» вказує також і на Проблема.</p>
11	П	<p>І чи є щось ще щодо іншого способу впоратися з цією ситуацією?</p>	<p>Розвиток бажаного результату. (Фаза 3).</p>
12	К	<p>Напевно, мені потрібно знайти якісь слова, або інші слова. Тому що зараз разом з цією матір'ю, з цією жінкою нам треба сказати дитині, що його батько помер. І я не знаю, як знайти слова.</p>	
13	Дж	<p>Тож треба знайти слова, щоб допомогти матері сказати це дитині. І звідки могли б взятися такі слова?</p>	<p>Здається недоречним прямо запитувати про слова, які клієнт не може знайти, натомість ми пропонуємо їй розглянути <i>джерело</i> цих слів.</p>
14	К	<p>Не знаю. [Пауза] Ці слова вони існують десь у моїй свідомості, але я не можу їх поєднати. Я забула, як виражати їх.</p>	<p>Коли клієнт каже «Я не знаю», ми зазвичай мовчимо і чекаємо, оскільки це часто означає «Мені потрібно трохи більше часу, щоб знайти відповідь».</p>
15	Р	<p>І ці слова існують у вашій свідомості, але ви не можете їх поєднати. І коли вони існують у вашій свідомості, де саме вони існують у вашій свідомості?</p>	

16	К	В моїй пам'яті.	
17	Дж	В вашій пам'яті. І де саме ваша пам'ять про ці слова?	
18	К	Можливо, десь в моєму мозку.	
19	П	Десь у вашому мозку. І де саме десь у вашому мозку?	Основна функція запитань «Де?» і «Де саме?» полягає в тому, щоб утримати увагу клієнта в рамках його досвіду (у даному випадку на джерелі слів), і лише у другу чергу на тому, щоб визначити конкретне місце.
20	К	Не знаю. [Пауза] Я подумала, що, мабуть, те, що я хочу замість слів – я хочу розірвати зубами всю цю наволоч, що вбиває наших людей. Ймовірно, це і викликало це відчуття. І я не відчуваю ані ненависті, ані гніву, просто спокійно їх усіх розриваю.	
21	Дж	І розірвати наволоч. І потрібно знайти слова, щоб сказати дитині, що його батько помер. І що це за слова, ці слова у вашій пам'яті?	Ми визнаємо подвійне бажання «розірвати наволоч» і негайну потребу знайти слова, щоб сказати дитині. Також зауважте, що, знову ж таки, це запитання не стосується конкретних слів (що могло б додати «стресу»), воно <i>непряме</i> . Запитання «і що це за слова» дає клієнту свободу: або відповісти конкретними словами, або, більш загально, характером цих слів. У будь-якому випадку, увага залишається в тій самій площині.
22	К	Ці слова про горе і про те, чому його мати плаче. Бо всі його любили.	
23	П	Бо всі його любили.	Чекаємо, щоб стало більш розуміло, «його любили» — це про дитину або про батька.
24	К	Як усі люблять дитину.	
25	Дж	Усі люблять дитину. І це підтримує сім'ю, з якою ви живете.	
26	К	Наскільки це можливо.	

27	Дж	І звідки йде ваше бажання підтримати сім'ю?	Клієнт починає формулювати слова, які їй потрібно сказати, і, в більш загальному сенсі, вона хоче знайти «спосіб впоратися з ситуацією» (K10). З огляду на те, що реакція людини у стресових ситуаціях залежить від її стану, це питання починає фокусувати увагу на тому стані, в якому клієнт повинна бути, щоб підтримати сім'ю (K8).
28	К	З любові.	
29	П	І з любові. І що це за любов, яка хоче підтримати?	Наступні п'ять запитань слідуєть класичній техніці «від відчуття до метафори», розробленій Девідом Гроувом.
30	К	Якесь тепло тут, у тілі.	
31	П	І тепло в тілі. І ще щось про це тепло тут, в тілі?	
32	К	Тут якось тривожно і трохи тремтить.	
33	Дж	Тривожно і тремтить. І коли в тілі є це тепло, тепло любові, і тремтить, де саме це тепло і тремтіть?	
34	К	Схоже, воно в сонячному сплетінні і трохи вище.	
35	П	В сонячному сплетінні і вище. І чи має це тепло розмір чи форму, коли воно сонячному сплетінні і вище?	
36	К	Це як два овали, або дві плями – одна більша, інша менша.	
37	Дж	То це дві овальні плями. Чи є ще щось ще про ці дві овальні плями?	
38	К	Вони пов'язані одна з одною.	
39	П	І коли вони пов'язані одна з одним, що це за це зв'язок?	
40	К	Це схоже на пісочний годинник, зі скляними частинами та піском, що сиплеться (зображує форму руками).	Зауважимо, що метафора продовжує мотив подвійного сприйняття, очевидний у рядках K8 і K20, хоча тепер вони «пов'язані».

41	П	І коли це схоже на пісочний годинник, чи є щось ще про цей пісочний годинник, що з'єднує ці дві плями?	
42	К	Тепер я бачу це більше, як коли ми бачимо Всесвіт із галактиками, які з'єднані одна з одною [зображує фігуру руками].	
43	Дж	З'єднані дві галактики. І коли ці дві галактики з'єднані у вашому сонячному сплетінні, і це тепло й тремтіть, і любов, яка хоче підтримати, що відбувається зі словами в пам'яті?	З'явилася нова метафора, що вказує на узгодженість подій протягом останніх чотирьох відповідей, і ми питаємо, чи впливає вона на початковий бажаний Результат? ... (Фаза 4)
44	К	Я думаю, що їх можна об'єднати в розмову.	... Так, ймовірно, для клієнта щось змінюється.
45	Дж	Їх можна об'єднати. І коли ці слова об'єднуються, що це за об'єднання?	Знову ж таки, замість того, щоб звертатися безпосередньо до слів, це запитання запрошує клієнта дослідити процес «об'єднання», у згоді з запитом на рядку К14.
46	К	Це виглядає як спіраль.	
47	П	І що це за спіраль, ця спіраль?	В той же час ми починаємо процес дозрівання змін, що виникли на рядку К44 (Фаза 5).
48	К	Це як планети – як галактика, де планети – слова йдуть одна за одною (жестами зображує метафору).	
49	Дж	І це як планети в галактиці, ці слова. І коли ці слова об'єднуються, як планети в галактиці, що тоді відбувається?	
50	К	І тоді між батьком, який помер, і цим хлопчиком з'являється якийсь зв'язок. А слова? вони допомагають дитині відчутти і усвідомити цей зв'язок.	
51	П	І коли слова допомагають дитині встановити цей зв'язок із батьком, що тоді відбувається?	
52	К	Вони можуть відчутти радість і щастя, <u>хоча</u> є і горе.	Ще одне подвійне сприйняття.
53	П	І вони відчують радість і щастя, хоча і горе.	

54	Дж	І коли ці слова, що схожі на планети в галактиці, які пов'язані і пов'язують цю дитину з батьком [пауза]. І ви б хотіли розірвати наволоч [пауза]. І ваша підтримка сім'ї йде з любові у вашому тілі, де тепло й тремтить, що відбувається з вашими яснами?	Враховуючи, що клієнт мала різні і сильні переживання за останні 30 хвилин, ми пропонуємо їй звернути увагу на те, що зараз відбувається з її початковим симптомом.
55	К	Перш за все, я починаю дихати. [пауза] І ясна міцно тримають мої зуби. [пауза] І зараз я не відчуваю жодних негативних почуттів чи відчуттів.	Це дуже великі зміни!
56	Дж	І чи є ще щось, що вам зараз потрібно?	Підведення сесії до кінця. (Фаза 6). Якщо б ми мали більше часу, ми б продовжили процес дозрівання змін (Фаза 5).
57	К	Я хочу сісти по-іншому і відчувати свої м'язи [коригує позу].	
58	П	Тож приділіть весь час, який вам потрібен, щоб посидіти так і відчувати свої м'язи, і почніть думати, що б ви хотіли, щоб сталося далі.	
59	Дж	І тепер, коли ви знаєте, що ви знайдете слова [пауза]. Чи можемо ми на цьому зупинитися?	
60	К	Так, дякую.	