

Я - свобода і я - незалежність

Джеймс Лоулі і Пенні Томпкінс | Опубліковано 26.5.2022

cleanlanguage.com/i-am-freedom-and-i-am-independence

Наведений нижче транскрипт є шостою демонстрацією Чистої мови та символічного моделювання для групи українських психологів та психотерапевтів.

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

Транскрипт також містить вступ, обговорення під час перерви в демонстрації, а також деякі запитання та відповіді після неї.

Ця демонстрація ілюструє ряд особливостей:

- Спонтанна поява символу, який перешкоджає досягненню бажаного результату клієнта.
- Сесію було призупинено через 15 хвилин, щоб клієнтка змогла намалювати «метафорний ландшафт», який виник в процесі роботи, а ми, тим часом, мали нагоду прокоментувати процес.
- Важливість психоактивного простору для процесу змін.
- Останні 25 хвилин сесії було повністю присвячено дозріванню виникаючих змін, які з'явилися одразу після того, як клієнтка описала свій малюнок.

К = Клієнт, П = Пенні, Дж = Джеймс.

Формат запитань Чистої мови виділено **жирним** шрифтом, щоб було легше побачити їх структуру.

Вступ Джеймса перед початком демонстрації

Одна з цікавих особливостей символічного моделювання полягає в тому, що воно має зовсім іншу філософію та методологію, ніж більшість інших традиційних терапевтичних процесів. На поверхні це виглядає дуже і дуже просто. Але в глибині відбувається багато тонких процесів.

Кожен може вивчити питання «Чистої мови», і ми настійно рекомендуємо посправжньому вільно навчитися ставити ці запитання – саме так, як вони сформульовані (оскільки кожне слово, яке додає терапевт “від себе”, потенційно забруднює досвід клієнта).

Однією з найважливіших функцій терапевта, який використовує Чисту мову, є рішення про те, що саме буде обрано як основний фокус уваги під час сесії – не загальний бажаний результат, який формулює клієнт, а фокус кожного наступного запитання.

Однак, мета запитань Чистої мови - не отримати відповідь від клієнта. Основна роль запитань Чистої мови полягає в тому, щоб запропонувати клієнту звернути увагу на ті чи інші аспекти його досвіду, які допомагають йому вносити зміни, які він хотів б внести.

Це особливо важливо, коли клієнт переживає інтенсивні емоції та відчуття, а в процесі сесії вони можуть піднятися чи з'явитися несподівано. Ми прагнемо повністю визнавати та поважати досвід клієнтів, яким би болючим він не був. Але занурення в глибину нересурсних почуттів і емоцій рідко буває корисним для клієнта. Як же тоді ми визнаємо досвід, не “занурюючи” при цьому клієнта в такі емоції, почуття або стани, де у нього мало або зовсім немає простору для творчості?

Ми робимо це двома ключовими способами:

По-перше, ми залишаємося поруч з важкими почуттями, не заглиблюючись у них і не залишаючись там занадто довго. Це допомагає клієнту усвідомити, як виникають його нересурсні стани – які їхні структура та процес – і це дає йому більше вибору щодо того, як керувати цими станами.

Другий спосіб полягає в тому, що ми запрошуємо клієнта увійти в контакт з бажаним результатом або ресурсом. Це допомагає йому усвідомити, що у нього є проблеми та важкі емоції, і в той же час є бажання та сильні сторони.

Усі п'ять демонстрацій, які ми зробили раніше, містять приклади того, як ми по-різному використовували ці підходи з кожним із цих клієнтів.

І ви також можете звернути увагу на це в даній демонстрації.

	Дж /П К	Транскрипт	Примітки
1	Дж	Чи є у нас хтось, хто хотів би побути клієнтом на демонстрації?	
2	К	Так. Тут зі мною в кімнаті є кіт, і він може попроситись вийти, добре?	
3	П	Добре. І що б ви хотіли, щоб сталося?	
4	С	Я б хотіла більше приймати себе і більше любити себе.	Бажаний результат.
5	П	І більше приймати себе, і більше любити себе. І чи є щось ще в тому, щоб приймати себе і більше любити себе?	Починаємо допомагати клієнту розвинути бажаний результат.
6	К	Я була б щасливішою у своїх стосунках і в житті загалом.	
7	П	І коли ви приймаєте себе і більше любите себе, і ви щасливіші у ваших стосунках, як ви знаєте, що ви приймаєте себе і більше любите себе?	Запрошуємо клієнта розглянути, як вона визначить, що досягла бажаного результату.
8	К	У мене інше відчуття себе. Я більш вільна. Я більш незалежна. І я посміхаюся.	
9	П	І коли з'являється ще одне відчуття, вільна, незалежна та посміхаєшся, де це відчуття?	
10	К	В грудях.	
11	П	Де саме в грудях?	
12	К	Десь тут, і начебто починається звідси [жести].	
13	П	І ось звідси воно починається, і воно в грудях, і чи має це відчуття вільності та незалежності розмір чи форму?	
14	К	У мене м'яч в горлі.	Раптове переміщення уваги з грудей на горло.
15	П	І шар в горлі. І чи є щось ще про м'яч у горлі?	Йдемо за за увагою клієнта.
16	К	Я не знаю про м'яч, але в мене є щось тут (показує на голову), і в мене сльози на очах, і я знаю, що сльози не виходять назовні. Я знаю, що вони просто залишаються тут.	Ще один перехід від горла до очей.

17	П	І є щось тут, і сльози на очах, і ви знаєте, що вони не виходять назовні. І коли є щось тут, чи є щось ще про це щось тут?	Йдемо за увагою клієнта.
18	К	Це як камінь. Темний сірий камінь з гострими краями.	
19	П	Сірий камінь з гострими краями. І коли сірий камінь з гострими краями, де саме цей сірий камінь?	
20	К	Цей камінь у мене в горлі, майже по всьому горлу.	Після рядку К18 увага клієнтки повернулася до горла. Вираз обличчя клієнтки говорить про те, що для неї це неприємний досвід.
21	П	І коли цей камінь майже на все горло, і сльози на очах, які не виходять назовні, що цей камінь хотів би, щоб сталося ?	Використовуємо модель ПЗР, щоб перевірити намір символу.
22	К	Тримати щось і не давати чомусь вийти назовні. Він закриває шлях для чогось, щоб вийти назовні.	
23	Дж	І цей темний камінь в горлі закриває шлях, щоб щось вийшло назовні, і що тоді відбувається з прийняттям і любов'ю до себе?	Досліджуємо впливу наміру каменя на бажаний результат клієнта.
24	К	[Пауза] Здається, що це прийняття залишається в дуже закритому місці тут [торкається грудей], і воно не має свободи вийти.	Камінь досягає свого бажаного результату.
25	Дж	Воно не має свободи вийти. І коли в грудях є прийняття і любов до себе, і це відчуття незалежності та посмішка, чи має це відчуття в грудях розмір чи форму ?	Ми повторюємо запитання, яке задавали на П13, і повертаємося до розвитку бажаного результату клієнтки (цей процес було тимчасово призупинено на К14)
26	К	Зараз це як сяйво, і це сяйво червоне. А розмір його від плеча до плеча.	
27	Дж	Від плеча до плеча, сяйво і червоне. І коли це сяйво і червоне там, від плеча до плеча, це сяйво і червоне як що ?	
28	К	Не знаю чому, я уявляю собі червоне світло світлофора.	
29	Дж	Світлофор, червоне світло світлофора, і чи є щось ще про червоне та сяйво світлофора?	

30	К	Коли я бачу це зараз, воно кругле, як на світлофорі, і воно стає темним, темно-червоним, як малина, а я люблю малину. Мені подобається цей малиновий колір. І це смачно.	
31	Дж	Добре, це кругле. І воно темно-червоне, як малина. І це смачно. І щось ще про це червоне?	
32	К	Це щось дуже близьке мені. І в мене це з дитинства, з того моменту, коли я куштувала малину, коли в дитинстві їла малину, і це мені дуже знайоме і дуже близьке.	
33	Дж	Дуже близько з того моменту, як ви в дитинстві куштували малину, і що це був за момент, той момент?	
34	К	Це було, коли я була дитиною, і всі мене любили, і я любила себе. Я була абсолютно задоволена собою.	
35	Дж	І тебе всі любили, і ти любила себе, і ти була задоволена собою. І що це за «я», яке задоволене собою і любить себе, що це за «я»?	
36	К	Красива дівчинка [сміється]	
37	Дж	Красива дівчинка.	
38	К	[Сміється] Маленька дівчинка, маленька, щаслива і красиво дівчинка. [Кіт втручається, проситься вийти!]	
39	П	Ми почули кота. Можливо, це хороший час для паузи.	
40	К	Добре.	
41	П	Поки ми розмовляємо з групою, ви можете намалювати свою метафору. Не могли б ви намалювати це, поки ми будемо розмовляти?	
42	К	Добре.	

Джеймс до групи

Ми працюємо вже п'ятнадцять хвилин. Давайте просто поміркуємо над тим, що відбувалося в процесі.

Ми почали з бажаного результату, «більше прийняти і полюбити себе». І тому ми почали допомагати клієнці знайти та розвинути бажаний результат. І ми зробили це за допомогою кількох запитань, але, як це часто буває, процес розвитку того, чого хоче клієнт, був перерваний іншим досвідом, іншим відчуттям, у даному випадку, метафорою клубка в горлі. Тож ми це визнали і допомогли клієнці трохи розвинути цю метафору, і з'явився «темний сірий камінь».

Потім ми запитали: «Що б цей камінь хотів, щоб сталося?» Запропонували клієнці подумати про намір каменю, який полягав у тому, щоб «щось утримати і закрити шлях».

Тепер ми маємо два символи, один — явна метафора, камінь у горлі, інша — ще невизначена, в грудях.

Я припустив, що ці метафори якимось чином пов'язані, але щоб бути впевненим, я запитав, коли «темний камінь в горлі закриває шлях, щоб щось вийшло назовні, що відбувається з прийняттям і любов'ю до себе?». Ми з'ясували, що камінь виконує свою роботу і робить її дуже добре, йому вдається досягти власного бажаного результату, зберігаючи прийняття себе в «дуже закритому місці».

Наразі клієнці зрозуміло, що вона хоче мати це відчуття в грудях, але камінь у горлі заважає йому вийти назовні.

Потім ми повернулися до відчуття в грудях і продовжили допомагати клієнці розвинути його і знайти його символічну форму, сяючий червоний колір. Це наштотувало на спогади про той час, коли клієнтка була маленькою дитиною і куштувала малину. І в той момент вона була гарною дівчинкою, яка любила себе.

Ми припустили, що камінь там не дарма. І не віддаємо перевагу червоному кольору перед каменем.

І тепер у нас багато інформації, дуже якісної інформації, яку ми отримали всього за 15 хвилин.

Як спостерігачі, якщо у вас виникнуть запитання, запишіть їх або залиште їх у чаті, і ми розглянемо їх після демонстрації.

А зараз продовжимо.

	Дж /П К	Транскрипт	Примітки
43	П	Ми можемо побачити твій малюнок?	
44	К	<p>Так, у мене є малюнок, це дивно, тому що я не люблю малювати. У мене була лише ручка. Ця частина (показує на малюнок) — малиновий сад, а ця лінія - кущі малини.</p> <p>А це [показує] село з мого дитинства, де я була абсолютно щаслива.</p> <p>А ще у мене є спогади про сукню. Ця сукня також малинового кольору. Ця сукня була у мене пізніше, вже не в дитинстві. Але сукню пошила моя бабуся, це в її будинку я жила, там були ці кущі малини, тож це був її дім з малиновим садом. А ще я пам'ятаю час, коли я носила цю сукню, і тоді я теж була дуже щаслива.</p> <p>Спочатку, коли я почала малювати цю малинову сукню, я намалювала тільки сукню без себе, але потім у мене виникла ідея намалювати своє обличчя, і тепер це я в цій сукні, тому що, можливо, було б природніше, якби в сукні була я, а не тільки сукня сама по собі.</p>	
45	Дж	Добре, дякую. І коли хочеш приймати і більше любити себе, а в грудях з'являється таке відчуття малинового кольору, колір нагадує тобі про те, що ти любила себе, маленьку, красиву дівчинку, і сукню, зшити бабусею, і темний сірий камінь в горлі, і коли все це, що б ти хотіла, щоб сталося зараз?	Додавання слова «зараз» до цього запитання пропонує клієнці визначити напрямок для наступної частини сесії.
46	К	Спочатку скажу, що це вже не камінь, це щось більше схоже на хмару, як повітря, яке зупиняє щось, але воно вже не таке міцне. Це більше схоже на хмару. Що я хотіла би, щоб сталося саме зараз, – я б хотіла, щоб ця малина вийшла назовні, бо зараз я відчуваю, ніби хтось закритий її всередині.	Перша ознака зміни ландшафту. Уточнення бажаного результату.

47	П	Ви б хотіли, щоб ця малинова штука вийшла назовні, і ви відчуваєте, ніби хтось закрив її всередині. А камінь тепер більше схожий на хмару. І що ця хмара хотіла б, щоб сталося зараз?	Враховуючи, що камінь перетворився на хмару, перевіряємо, чи є намір хмари тим самим чи іншим.
48	К	Ця хмара тут [торкається горла], вона закриває дорогу цій малиновій штуці, щоб вийти назовні. Мені було б комфортніше, якби це малинове сяйво могло виходити і входити назад, як дихання. Але не так, як зараз. Тепер воно ніби закрито всередині. Я знаю, що воно тут, але у мене немає доступу до нього.	Намір символу не змінюється. Самомоделювання клієнтки дуже ясно дало зрозуміти, в чому проблема. Це не камінь. Проблема у зв'язку між каменем в горлі та малиновим предметом у грудях – наразі у них несумісні наміри. Через це в даний час клієнтка не може мати те, чого хоче, або бути тим, ким хоче бути.
49	П	І коли ви знаєте, що малинова штука тут. Де тут?	Зверніть увагу на метафору бажаного результату.
50	К	Тепер вона тут [торкається до грудей]. Вона стала трохи вище. Ця малина була тут, і вона піднялася, просто до цієї сірої хмари, яка не дає їй вийти назовні [пауза]. Вона починає її рухати.	Ще одна зміна.
51	Дж	Вона починає її рухати. І щось ще про те, куди піднялась малина, і де малина й хмара?	Йдемо за змінами, пропонуємо клієнці визначити це «туди», куди перемістилася «малина», ближче до «хмари».
52	К	Вони мають однакову консистенцію. Це щось схоже на хмару, і це також як хмара, але це малиновий колір, а це сірий колір, і сірий колір стає світлішим. Не знаю чому, я тільки зараз подумала, що ці кольори добре поєднуються між собою.	«стає світлішим» - ще один індикатор того, що зміни тривають.
53	Дж	Добре поєднання між малиновим і сірим. І що відбувається між малиновим і сірим?	Те саме, що в Дж51.
54	К	Вони торкаються один одного, як дві хмари.	

55	П	І коли вони торкаються один одного, як дві хмари, що це за торкання?	Так само, як в Дж51 і Дж53, хоча вони не просто поруч, вони «торкаються одна одної». Як правило, коли символи входять в контакт між собою, це вказує на значні зміни в структурі ландшафту.
56	К	Ніжне і м'яке торкання. Наче на подушку лягаєш.	
57	Дж	Ніжне і м'яке торкання. Наче на подушку лягаєш. І коли малинове і сіре торкаються, ніжно і м'яко, що відбувається потім?	Пропонуємо клієнтці усвідомити наслідки змін.
58	К	Вони тепер тримаються разом. Вони не змішуються один з одним, але контактують один з одним нормально.	
59	Дж	І вони контактують нормально, і що відбувається потім?	Те саме, що в Дж57.
60	К	І вони контактують нормально, ця сіра хмара починає більше нагадувати рідину навколо цієї малинової хмари. Як морозиво, коли воно тоне; тоне, тоне морозиво. Цей сірий починає нагадувати розтале морозиво навколо малини.	
61	П	І що тоді відбувається?	Те саме, що в Дж57 і в Дж59.
62	К	І ця малинова річ стає більш вільною і може мати більш відкритий вихід, тому що ця сіра штука стає дуже тонкою, і ця малинова річ може вийти назовні, майже.	«Більш вільно» було частиною початкового бажаного результату клієнтки на К8.
63	П	Вона більш вільна і більш відкрита, і вона може, майже, вийти назовні. І коли ця малина більш вільна, то що це за вільна?	Направляємо увагу на останні зміни.
64	К	Ця малина не може вийти звідси [торкається горла], тому що ця сіра річ ще закриває, але ця малина може вийти з тіла, як повітря.	
65	Дж	І вона може вийти з тіла, як повітря. І коли ця малина виходить з тіла, як повітря, звідки вона виходить?	Те саме, що в П63.

66	К	Тепер ця сіра хмара нерухома, я все ще відчуваю її тут. А малина стала більше. І вона може бути як дихання. І вона виходить з моїх плечей, рук і грудей. Вона стає більшою. Як повітря. Як дихання.	
67	П	Як дихання. І що це за дихання	Те саме, що в П63 і Дж65.
68	К	Легке дихання.	
69	П	Легке дихання. І коли це дихання таке легке, що відбувається з тим, щоб приймати себе і любити себе?	Пропонуємо клієнтці звернути увагу, як впливають останні зміни на її початковий бажаний результат.
70	К	У мене більше доступу до нього, і я маю з ним контакт. Я знаю, де саме ця малина сяє в мені. А це щось схоже на відчуття польоту, як птах (жести, ніби махає крилами). Я почуваюся птахом і можу направляти свій політ.	Тіло клієнтки відображає метафору, яка щойно з'явилася, яка є активною («Я можу направляти свій політ»).
71	Дж	Почуваєшся птахом і можеш направляти свій політ, і коли ти легко дихаєш, і ця малина виходить назовні, як повітря, і ти летиш, як птах, що відбувається з незалежністю?	Те саме, що в П69.
72	К	Так, це незалежність. Я - свобода і я - незалежність.	Два конгруентних висловлювання рівня ідентичності.
73	Дж	І ви – свобода, і ви – незалежність, і що тоді відбувається з вашими стосунками?	Те саме, що в П69 і Дж71.
74	К	Ви маєте на увазі ті стосунки, які у мене зараз?	Клієнтка тимчасово виходить із процесу, щоб задати уточнююче запитання.
75	Дж	Так, ви сказали, що будете щасливіши у стосунках і житті.	
76	К	Тепер я думаю, що коли я відчуваю себе так, як зараз, як свобода і незалежність, мені не потрібні стосунки на сьогодні. Я хотіла б зробити паузу, щоб була пауза між стосунками. Я сама. Я хочу бути сама собою.	
77	Дж	Так, вільна і незалежна, сама собою.	

78	К	Коли я відчуваю цю незалежність і свободу, я не відчуваю потреби у стосунках.	
79	Дж	І що тоді відбувається з прийняттям і любов'ю до себе?	Те саме, що в П69, Дж71 і Дж73.
80	К	Я в цьому стані свободи і незалежності, прийняття, любові і легка, як птах. Я і є цей стан.	
81	Дж	І ви в цьому стані, і ви є ций стан, і що відбувається тут , в горлі?	Пропонуємо клієнтці усвідомити, що відбувається там, де раніше був розташований символ проблеми. (Примітка: використовуємо розташування, а не назви символу.)
82	К	Я не відчуваю, що тут щось застрягло. Я тільки відчуваю, що ця малина сяє, вона просто не виходить з горла, а виходить з тіла. Я тут більше нічого не відчуваю, але це малинове сяйво не йде сюди, а виходить з тіла.	Значні зрушення і новий шлях для виходу «малинового сяйва» – з тіла. (Можливо, «камінь» заважав «малиновому сяйву» вийти з горла, тому що було б краще, щоб воно виходило з тіла – хто знає???)
83	Дж	Тільки звідти. І чи є ще щось, що вам потрібно зараз , щоб прийняти і більше полюбити себе?	Підводимо сесію до кінця.
84	К	Я хочу їсти малину зараз [сміється].	
85	Дж	Можете її знайти десь?	
86	К	І я хочу вам подякувати.	
87	П	Добре, і я вам дякую. І на цьому ми зупинимось.	

Для групи:

Джеймс: Гаразд, тепер час для коментарів і запитань щодо процесу, який ви щойно спостерігали.

Ганна: Так, у чаті є запитання: як з'явилося те, що заважає цьому блиску вийти?

Клієнтка: Це просто вийшло само собою. Було запитання, що ще про це, і відразу ж з'явилася ця метафора.

Джеймс: І так часто трапляється, спонтанна поява символу, що заважає досягти бажаного результату.

Пенні: Ми ніколи не намагаємося щось зробити навмисно. Якщо метафоричний ландшафт добре розвинений, а символи мають назву та місце, то зазвичай в ландшафті щось відбувається спонтанно – це і називається психоактивністю; пейзаж стає психоактивним. Символи в метафорах самі зроблять те, що їм потрібно, щоб система стала цілісною. Якщо ми спробуємо зробити щось у метафорі з власної волі, психоактивність стане не такою активною.

Джеймс: В такому випадку метафори та символи почнуть реагувати і “боротися” з нами.

Є інші питання щодо процесу?

Учасниця: Так, я спостерігала за вашими діями. І для мене було несподівано, коли наприкінці сесії ви згадали слово «незалежність». Це було в кінці, коли ми говорили про пташку, політ. І ви згадали про незалежність. Як ви визначаєте, в який саме момент сесії доречно згадати ті чи інші метафори клієнта? В інших методах терапії я відчуваю, коли настає момент налагоджувати зв'язки, але в цьому методі я все ще цього не розумію. Тож моє запитання: які ваші критерії? Звідки ви знаєте, що настав момент згадати те чи інше слово чи метафору клієнта?

Джеймс: Ближче до кінця сесії я майже завжди повертаюся назад і «підбираю» слова, які клієнт сказав на початку. В кінці сесії я хочу, щоб клієнт зробив порівняння між початком і кінцем сеансу, щоб виявити, що і як змінилося. В цьому випадку на початку клієнтка сказала, що коли вона більше приймає і любить себе, вона буде щасливішою у стосунках, і у неї з'явиться відчуття незалежності. Тож я хотів з'ясувати, чи тепер вона має більше того, про що просила.

Це моя мета в кінці сесії (є також інші причини згадувати той чи інший символ в той чи інший момент сесії).

Чи це має це сенс?

Учасниця: Це звучить просто. Я думала про більш складні конструкції. Але те, що ви говорите, звучить простіше.

Пенні: Можу додати, що іноді у нас є обмеження в часі, і ми не встигаємо повернутися назад і все це перевірити, і це нормально. Можна попросити клієнта намалювати метафору, яка у нього з'явилася в кінці сесії. Символічне моделювання - це дуже простий і дуже надійний процес.

Джеймс: Як ви щойно бачили, ми часто просимо клієнтів зробити паузу в середині сесії і намалювати той ландшафт, який у нього з'явився. Це дуже ресурсна практика для клієнта.

І я також скажу, що якщо ви, як терапевт, розгубилися і не знаєте, що робити, попросіть клієнта намалювати те, що з ним зараз відбувається.

Пенні: Коли клієнт намалює, попросіть його описати малюнок. І поставте наступне запитання, як ми і зробили: «І що б ви хотіли, щоб сталося зараз?»

Джеймс: Ще одне спостереження щодо цієї демонстрації, яке я вважаю дуже важливим. Клієнтка сказала, що коли вона стала описала свій малюнок, все почало змінюватися. І з цього моменту до кінця сесії пройшло близько 25 хвилин.

І ви спостерігали, як ми працюємо з цими змінами, але робимо це повільно, повільно, повільно. Просто дозволяємо цьому відбуватися у власному темпі, дозволяємо розгортатися спонтанно. У деяких методах терапії вважається, що як тільки клієнт відчув зміни, як тільки щось змінилося, процес закінчується. Але ми вважаємо, що в цей момент справжня робота тільки починається.

Потрібно пам'ятати, що клієнт, можливо, багато років прожив з попереднім ландшафтом. Ми прагнемо дати йому весь доступний час, щоб він звик, познайомився з новим ландшафтом. Тому ми приділяємо достатньо часу на те, щоб ставити питання про нові метафори, продовжувати їх розвивати, рухатися далі, щоб новий ландшафт поступово ставав цілісним і таким же міцним, як і попередній ландшафт.