

## Розвиток бажаного результату: подолання небезпеки

Джеймс Лоулі і Пенні Томпкінс | Опубліковано 14.04.2022

[cleanlanguage.com/coping-with-un-safety](https://cleanlanguage.com/coping-with-un-safety)

Нижче наведено стенограму нашого другого вебінару з групою українських психологів та психотерапевтів, які хочуть використовувати Чисту мову та Символічне моделювання для підтримки себе та своїх клієнтів.

Мета сесії полягала в тому, щоб продемонструвати, як використовувати нашу модель проблема-засоби-результат (ПЗР), щоб допомогти клієнту визначити та розвинути свою метафору бажаного результату.

Насправді сесія пішла далі, ніж планувалося, оскільки, на середині шляху, досвід клієнта почав спонтанно змінюватися. Тому ми перейшли від дослідження та розвитку метафори бажаного результату до етапу дозрівання змін, які почали відбуватися під час демонстрації. Відстежуючи наслідки змін, клієнтка відчула процес змін в режимі реального часу, і ми бачимо, що сталося в результаті.

Ми додали до стенограми наші примітки, щоб показати, як ми використовуємо модель ПЗР протягом сеансу, щоб:

1. Змоделювати, описує клієнт проблему, засоби її усунення або бажаний результат
2. Назвати фрагмент досвіду клієнта, який ми запрошуємо його дослідити.
3. Вибирати запитання Чистої мови, які найбільш підходять для №2.

Примітки також показують, на що ми звертаємо увагу протягом сесії, і як це впливає на вибір запитання.

Довнлоад *Символічне моделювання Швидкі зміни через метафору та Чисту мову*  
[cleanlanguage.com/wp-content/uploads/2023/04/Символічне-моделювання-Ukrainian-Symbolic-Modelling-Lite.pdf](https://cleanlanguage.com/wp-content/uploads/2023/04/Символічне-моделювання-Ukrainian-Symbolic-Modelling-Lite.pdf)

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

П = Пенні, Дж = Джеймс, К = клієнт

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

	Джеймс/ Пенні/ Клієнтка	Транскрипт	Примітки
1	Дж	Дякую, що погодилась на демонстрацію в групі.	
2	К	Я збиралася повертатися додому. І цього понеділка я мала виїхати звідси. Але потім я прочитала в новинах, що сталася хімічна атака, і я відчуваю, що скрізь в Україні небезпечно. І я думаю, що це відчуття нелогічне, я думаю, що все має бути цілком, цілком нормально. Тому у мене виникло відчуття, що дві частини мене конфліктують, а потім таке відчуття, ніби земля йде з-під ніг. У мене бувають такі сновидіння. І коли я прокидаюся після цих сновидінь, цілий день, почуваюся недобре. Плечі напружені, і мені погано.	У цьому випадку метафора досвіду «небезпеки» виникає під час сновидінь.
3	П	<b>І коли</b> таке відчуття, що земля йде з-під ніг, <b>що б ти хотіла, щоб сталося?</b>	Класичне використання формату ПЗР з метафорою Проблеми.
4	К	Я б хотіла, щоб це припинилося; щоб земля не йшла з-під ніг.	Це чітка заява про Засоби захисту: - бажання - «я б хотіла». - посилання на Проблема, яка полягає в тому, що “земля йде з-під ніг”. - засоби полягають в тому, щоб Проблема «припинилася».
5	П	І ти б хотіла, щоб це припинилося, щоб земля не йшла з-під ніг. <b>І коли</b> це припиняється, <b>що тоді відбувається?</b>	Зауважте, що формат ПЗР передбачає, що запропоновані Засоби можуть реалізуватися, якщо в запитанні терапевта не згадуються слова, що вказують на бажання.
6	К	Я зупиняюся. Я зупиняюся, щоб зібрати речі. Я зупиняюся, щоб зібрати речі, і залишаюся вдома. Я не втікаю.	«Зібрати речі, і залишаюся вдома» — це бажаний результат, оскільки в ньому вказано, що б хотіла клієнтка, без посилання на проблему.
7	П	І ти зупиняєшся і збираєш речі і залишаєшся вдома і не втікаєш.	

8	Дж	<b>І</b> коли ти залишаєшся вдома, <b>що це за</b> «залишатися вдома»?	Прийшовши до бажаного результату, ми починаємо допомагати клієнці розвинути його в цілісну метафору.
9	К	Тут у мене є дві одночасні картинки, і одна з них про бажаний результат, де я живу звичайним повноцінним життям. Ще одна: залишатися тут все ще небезпечно, і мені доводиться збирати речі й втікати.	
10	Дж	Отже, у тебе є одночасно дві картинки. Одна - жити звичайним повноцінним життям, а інша - відчувати небезпеку і хочеться втекти. <b>І</b> коли є ці дві картини одночасно, <b>що б ти хотіла, щоб відбулося</b> , коли є ці дві картинки?	Ми визнаємо подвійну природу досвіду клієнтки і пропонуємо їй сказати, що вона хотіла б, коли це її реальність. Це дає клієнці контроль над процесом і звільняє нас від необхідності вирішувати, що було б найкращим для неї.
11	К	Щоб залишилася лише одна картинка, та, з повноцінним життям.	Другий бажаний результат.
12	Дж	І ти б хотіла лише одну картинку. Ту, де повноцінне життя. <b>І що це за</b> картинка?	Зауважте, запитуючи про метафору «картинки», ми запрошуємо клієнтку звернути увагу на форму її сприйняття, а не на її зміст.
13	К	Тепер прийшла ідея, що треба бути реалісткою, і я не хочу, щоб ця картинка зникла, а щоб був якийсь спосіб об'єднати обидві картинки. Щоб був спосіб поєднати обидві картини, і бути реалісткою.	Трохи подумавши, клієнтка розуміє, що їй «треба бути реалісткою». Її третій бажаний результат заснований на метафорі «об'єднання», ймовірно, трансформує другий бажаний результат.
14	Дж	<b>І чи є ще щось про</b> об'єднання цих двох картинок?	Ми запропонували клієнці розвинути останній бажаний результат.
15	К	Я бачу картинку. Я бачу свою квартиру, свою квартиру, яка наповнена радістю, але в той же час я бачу там свої валізи з речами. [Сльози]	
16	Дж	Отже, у тебе є картинка квартири, яка наповнена радістю, і твої валізи. <b>І</b> вона об'єдналася, ця картинка об'єдналася. <b>І де</b> ця картинка?	

17	К	З одного боку, вона у мене в голові, як фільм. З іншого боку вона в тілі, відчуття тепла в грудях і напруга в плечах. Ця напруга не така вже й погана, це скоріше якась готовність чи пильність.	
18	Дж	Так, у тебе в голові, в грудях і в плечах. <b>І що відбувається</b> в грудях, коли є ця картинка, яка об'єдналася?	З трьох локацій ми спочатку пропонуємо клієнці звернути увагу на відчуття в грудях. Ми планували також запитати про плечі, але її метафора стала швидко змінюватись.
19	К	Я відчуваю там якесь тепло. Це трохи страшно, але це вже є.	Це свідчить про те, що клієнтка починає відчувати і розвивати бажаний результат.
20	П	І ти відчуваєш там тепло. <b>І чи є ще щось</b> у тому теплі, яке ти там відчуваєш?	
21	К	Тепер це більше не про тепло, а про якесь повітря, яке виходить з мого тіла, з живота. Воно реагує таким чином.	Продовжуючи звертати увагу на це відчуття, клієнтка має можливість відкрити щось нове.
22	П	І повітря, яке виходить з твого тіла. <b>І чи є ще щось</b> про повітря, яке виходить з твого тіла?	
23	К	Таке відчуття, що щось непотрібне зникає, і дихання стає легким.	Щось змінюється тут і зараз для клієнтки.
24	Дж	<b>І коли</b> це повітря виходить з твого тіла, і щось непотрібне, і воно виходить, <b>що відбувається потім?</b>	Це питання стосується наслідків того, коли «повітря виходить з тіла» (початок фази «дозрівання змін»).
25	К	Я знайшла потрібне слово. Це як відрижка. Раніше я не знала, що це. Я відчуваюсь краще і дихаю краще. Але все ще відчуваю якусь важкість навколо шлунка.	
26	Дж	І ти відчуваєшся краще, коли виходить повітря, і в той же час відчуваєш якусь важкість навколо шлунка. <b>І коли ти відчуваєшся краще, і відчуваєш якусь важкість, що б ти хотіла, щоб сталося?</b>	Визнання подвійної реальності клієнтки, як у пункті 10.

27	К	Я хотіла б, щоб ця важкість покинула мене, і щоб я відчула себе більш розслабленою.	Вказівка на Засоби і (четвертий) бажаний результат.
28	Дж	Важкість покинула тебе, і ти відчула себе більш розслабленою. <b>І коли</b> ця важкість покидає шлунок, і ти відчуваєшся більш розслабленою, <b>що відбувається?</b>	
29	К	[Сміється] Якесь приємне відчуття себе в полі, де немає напруги. Але я не знаю, куди йти.	Ще один подвійний досвід, але в іншій формі.
30	Дж	І відчуття себе в полі, де немає напруги і ти не знаєш, куди йти. <b>І коли</b> ти не знаєш, куди йти і відчуваєш себе в цьому полі, <b>що тоді відбувається?</b>	Клієнтка переживає свою метафору подвійного досвіду, і це питання підтверджує це і запрошує надати напрямок розвитку метафори.
31	К	Нічого не відбувається. Я просто хочу залишитися в цьому досвіді і цих відчуттях.	П'ятий бажаний результат.
32	П	І ти просто хочеш залишитися в цьому досвіді – більш розслабленою, як в полі без напруги.	
33	Дж	І ти хочеш залишитися в цих почуттях у цьому полі. <b>І коли</b> ти хочеш залишитися в цих почуттях, <b>де ці почуття?</b>	Повторення та запитання підтверджують бажання клієнтки «залишитися в цих почуттях».
34	К	Це навколо тіла, навколо тіла.	Запрошує клієнта трансформувати тілесні відчуття в метафору.
35	К	Важко сказати, де саме, але таке відчуття, схоже на заколиханість, коли мама загортає тебе в ковдру і тримає на руках.	
36	Дж	І мама загортає в ковдру і тримає на руках. <b>І чи є ще щось</b> , коли ти відчуваєш, що мама загортає в ковдру і тримає на руках, і є заколиханість?	
37	К	Картина змінюється, і тепер я відчуваю себе мамою, і навіть відчуваю якийсь запах, як пахнуть маленькі діти, немовлята.	Перемикання уваги (у даному випадку від «дитини» до «мами») зазвичай є ознакою того, що в системі клієнта відбувається значна реорганізація.

38	Дж	Тож тепер ти відчуваєш себе мамою і...	
39	П	... і запах маленьких дітей.	
40	Дж	<b>І коли</b> ти відчуваєш себе мамою, <b>що відбувається</b> з тими двома частинами, які конфліктували?	Якщо б у нас було більше часу, ми б допомогли клієнтці розвинути метафору «відчувати себе мамою». Однак у наявний час було важливо визнати попередню метафору «конфлікуючих частин» (С2).
41	К	Вони зараз мирно співіснують, ніби разом. Вони разом і допомагають одна одній.	Поки клієнтка розглядала один аспект свого досвіду, дві конфлікуючі частини знайшли спосіб «мирно співіснувати».
42	Дж	І вони мирно співіснують, допомагаючи одна одній. <b>І коли</b> вони співіснують, <b>що відбувається</b> з землею під ногами, <b>коли</b> ти відчуваєш себе мамою?	Запропонували клієнтці звернути увагу на те, що сталося з її оригінальною метафорою (С2) тепер, коли вона почувається мамою.
43	К	Я відчуваю себе більш стійкою [Пауза]. Картина змінюється не так швидко. І хоча мої ноги все ще трошки провалюються в землю, все не так погано, як було. І в тому місці, де я знаходжуся, я почуваюся безпечніше, впевненіше. [Пауза] І хоча навколо все ще є відчуття небезпеки, водночас я відчуваю, що можу впоратися з цим, впоратися з цим.	Зверніть увагу, що модель подвійних почуттів продовжується, але її структура (як у С9, С25 і С29) змінилася на: «я можу з цим впоратися».
44	Дж	І навколо все ще є небезпека, і ти відчуваєш, що можеш впоратися, коли почуваєшся безпечніше, впевненіше та стійкою. І чи можемо ми на цьому зупинитися?	
45	К	Так. Я почуваюся набагато краще.	
46	П	І тобі може бути корисно намалювати цю стійку себе, коли безпечніше і впевненіше – твою метафору – намалювати її, там де є про бути мамою та заколиханою.	

47	К	Так, я думаю про це,. Так, я це намалюю. Я бачу цю картинку сірою і трохи туманною, але вона дає мені відчуття стабільності.	
48	Дж	Так добре. Дякую.	

**Після сесії клієнтка повідомила:**

Для мене було дуже, дуже важливо, щоб ви звернули увагу на обидві мої конфліктні частини: позитивну та іншу. І коли ми говорили про позитивну, у мене виникла ідея: «О, ми говоримо про одну мою частину, а як щодо іншої?» І коли ви в кінці спитали, як там мої обидві частини, я відчула наче розслаблення, ніби я можу видохнути. Мою цілісність ніби відновили.

Через кілька днів клієнтка написала, що почувається набагато краще, «під ногами тверда земля», а її кошмари теж змінилися і тепер не такі страшні.