

Достатньо добре вогнище

Джеймс Лоулі і Пенні Томпкінс | Опубліковано 23.6.2022

cleanlanguage.com/a-fire-thats-good-enough

Наступний транскрипт — з нашого дванадцятого вебінару з групою українських психологів і психотерапевтів, які хочуть використовувати чисту мову та символічне моделювання, щоб підтримати себе та своїх клієнтів, які переживають жахливу війну.

Метою цих занять, проведених **Пенні Томпкінс** і **Джеймсом Лоулі**, було продемонструвати символічне моделювання «наживо». Коментарі дають уявлення про те, що ми беремо до уваги, вирішуючи, яке запитання Чистої мови поставити та коли.

Відповіді клієнта та наші запитання перекладала **Анна Статівка**.

Текст переклала **Юлія Басманова**.

Цей транскрипт є ілюстрацією низки особливостей:

- Незважаючи на те, що кожне запитання підбирається індивідуально з урахуванням останньої інформації, наданої клієнтом, переглядаючи транскрипт, ви можете побачити, що ми прагнемо задавати запитання кластерами. Тобто задаємо одне за одним низку запитань, які йдуть в одному напрямку *процесу*. Ми називаємо їх «вектори», хоча в коментарі після транскрипту, Джеймс називає їх «фазами». Знання того, як і коли вибирати, підтримувати та перемикає фази/вектори, є просунутою навичкою. Прийняття рішень на основі зміни уваги клієнта є основною причиною того, що наші сесії (здебільшого) проходять гладко.
- Багаторазове використання запитання «І яке це ...?» (яке становило чверть усіх запитань, поставлених під час цього сеансу) демонструє, що те, *куди* запитання повертає увагу клієнта, є важливішим, ніж те, *яке* запитання поставлено.

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

Запитання Чистої мови виділені **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	Коментарі
1	П	І що б ви хотіли, щоб сталося?	
2	К	По-перше, я хотіла би мати більше часу, щоб зробити те, що мені потрібно зробити. А по-друге, те, що я хочу, щоб сталося — я хочу мати відчуття, що те, що я роблю, достатньо добре і що я роблю це саме так, як хочу.	Два бажаних Результати. Здається, якщо перший бажаний Результат відбудеться без другого, клієнт може бути не в кращому становищі, ніж зараз.
3	П	І ви хотіли б мати більше часу, щоб зробити те, що вам потрібно зробити. І мати відчуття, що те, що ви робите, достатньо добре, саме так, як ви хочете це зробити. [К: Так.] І коли у вас виникає це відчуття, що все, що ви робите, достатньо добре, що це за відчуття?	Тому другий бажаний Результат є відправною точкою для сесії. Це запитання запрошує клієнта звернути увагу на свій чуттєвий, “відчуттєвий” досвід.
4	К	Це відчуття, що я змогла зробити все добре. А якщо говорити про метафору, то це буде метафора піднесення.	
5	П	І це відчуття є відчуттям піднесення. І яким піднесенням є це піднесення, коли ви відчуваєте, що те, що ви робите, достатньо добре?	
6	К	Це відчуття справжнє. І я відчуваю себе більшою. Я більша. Я бачу себе нормального розміру, але ніби зовні є повітря, і це повітря наче електричне.	
7	П	І зовні повітря, наче електричне, коли відчуваєте це піднесення. А де саме зовні те повітря електричне?	Стеження за увагою клієнтки на її просторовому сприйнятті “зовні”.

8	К	Наразі я можу сказати, що це переді мною, і коли це переді мною, я відчуваю, що можу ще більше. Це як електричне поле, і це електричне поле працює саме по собі. Воно щось робить саме по собі. Щось у ньому відбувається. [Сміється] Я — генератор.	Клієнтка моделює себе і в результаті розуміє, що <i>вона</i> виробляє електроенергію.
9	П	І що це за генератор?	Немає необхідності повторювати слова клієнтки, які стосуються “електричного поля зовні”, оскільки це відверне її увагу від нової метафори себе.
10	К	Я — генератор, який генерує щастя, яке для кожного різне, тому що щастя для кожного різне. Цей генератор генерує щастя, яке для кожного різне.	
11	П	І ви — генератор, який генерує щастя, різне для кожного. І коли цей генератор генерує щастя, який ви генератор, коли ви — цей генератор?	
12	К	У мене таке відчуття, що це щастя, воно починає розширюватися. Починає йти далі. Через якісь зв'язки. Воно розходиться далі.	
13	П	І щастя починає розширюватися, воно має якісь зв'язки і воно розходиться далі. Що за зв'язки ці зв'язки, поки щастя починає розширюватися?	Пенні використала одне й те саме запитання Чистої мови для п'яти з останніх шести запитань. Важливіше, ніж те, яке запитання поставлено, те, <i>куди</i> воно запрошує клієнта звернути увагу. Зверніть увагу на тонке підтвердження <i>поточного</i> процесу (позначеного клієнтським “починається”) за допомогою «поки ...» («as ...» — прим. пер.).

14	К	Це щастя розходитьсь далі через зв'язки, а ці зв'язки — це зв'язки людей. І ці люди мають свої зв'язки. А завдяки їхнім зв'язкам це щастя йде все далі й далі.	
15	П	І коли це щастя йде все далі й далі через зв'язки цих людей, тоді що відбувається?	Поки що кожне запитання запрошувало клієнтку розробити <i>розташування</i> та <i>форму</i> символів у ландшафті метафори бажаного Результату. Це запитання стежить за увагою клієнтки, запрошуючи її помітити <i>наслідки</i> досягнення бажаного Результату.
16	К	Це щастя через зв'язки і зв'язки зв'язків йде все далі і далі і охоплює все. Воно покриває всю Землю. Звичайно, іноді є деякі місця, які воно не може охопити, але є випадки, коли воно може охопити все.	
17	Дж	І коли це щастя йде все далі і далі, і зв'язки між людьми, і воно охоплює всю Землю, що відбувається з вашим відчуттям того, що ви достатньо добре робите?	Продовжує запрошувати клієнтку розглянути <i>наслідки</i> бажаного Результату, в цьому випадку, на її друге бажання “відчувати, що роблю достатньо добре” (K2).
18	К	Що відбувається, коли я відчуваю, що я достатньо добре роблю? Це почуття має певні часові рамки, у мене воно не завжди. А я як електростанція, що запрацювала. Але в якийсь момент вона має зупинитися, тому що немає ресурсу продовжувати роботу. І коли ця електростанція зупиняється, я починаю думати: «О, це було зроблено недостатньо добре. Цього я не зробила. І цього я не зробила».	Клієнтка пояснює, що бувають моменти, коли вона не може продовжувати виробляти електроенергію, і саме тоді починаються думки про “недостатньо добре”.

19	Дж	І отже, це як електростанція, яка іноді має зупинятися. І коли ця електростанція зупиняється, що б ви хотіли, щоб сталося, коли вона зупиняється?	Враховуючи, що “електростанція іноді має зупинятися”, це запитання запрошує клієнтку подумати, як би вона хотіла відреагувати, <i>коли це відбувається</i> .
20	К	Коли вона зупиняється, мені стає сумно. Коли я відчуваю піднесення і коли я виконую цю роботу, як електростанція, у мене є відчуття піднесення, і тоді все добре, і все дуже добре. Але коли ця електростанція зупиняється, я починаю бачити, що все не так добре, як я думала, і я починаю думати, що, можливо, я робила щось не так, тому що все не так добре, як я думала, коли я була в цьому стані електростанції.	Ефективно повторює K18.
21	Дж	І коли ви бачите, що все не так добре, як ви думали, що б ви хотіли, щоб сталося, коли це те, що ви бачите?	Враховуючи, що на запитання Дж19 не було відповіді, воно повторюється.
22	К	Коли я бачу, що все не так добре, як я думала, перебуваючи в стані електростанції, я починаю занурюватися всередину себе.	Подібна відповідь до K18 і K22 з додатковою інформацією про <i>поточний</i> процес клієнта.
23	Дж	Отже, ви занурюєтеся всередину себе, і що б ви хотіли, щоб сталося, коли ви занурюєтеся всередину себе?	Клієнтам часто важко відповісти на конкретні формулювання запитань у Дж19 і Дж21. Вони спонукають клієнтку задумати щось нове <i>в той момент</i> , коли починається її існуючий паттерн. Часто, як у цьому випадку, запитання потрібно поставити кілька разів, перш ніж клієнт зможе отримати відповідь.

24	К	Я хотіла би мати достатньо часу для себе, щоб зробити перерву, щоб зробити апгрейд.	Клієнтка визначає новий бажаний Результат. Хоча схоже на перше бажання в К2, “мати достатньо часу” змінилося зі “зробити те, що мені потрібно” на “для себе, щоб зробити перерву”.
25	Дж	І мати час для себе, щоб зробити апгрейд. Отже, який час для себе вам потрібен, коли ви занурюєтеся всередину?	
26	К	Я б сказала, що мені не потрібно занадто багато часу. Зараз я багато вчуся, і коли я вчуся, я бачу, що раніше я робила багато помилок, і я робила ці помилки, тому що в мене не було часу. Тож тепер я починаю розуміти, що відбувається.	“починаю розуміти” вказує на початок зміщення перспективи.
27	Дж	І тепер ви розумієте. А що відбувається всередині, коли ви приділяєте час собі?	Це запитання запрошує клієнтку розглянути <i>вплив</i> нової точки зору в місці та часі (“всередині, коли ...”), де опиниться її увага.
28	К	Коли я маю час для себе, всередині відбувається якийсь процес, і це як природний процес, як у природі. Щось має піти, щось нове може розвинути, щось вигоріло, щось тільки починає рости. І це як природа, як природний процес. І тепер я розумію, що хочу завжди бути в цьому піднесеному стані. Але щоб перебувати в цьому піднесеному стані, потрібен також цей внутрішній стан. Це як попередній етап або новий етап для цього нового елемента. Щоб перейти на цей новий рівень і в цю нову гру, мені потрібен цей внутрішній процес.	“тепер я розумію” означає більше самоусвідомлення. Зокрема, що “внутрішній стан” є “потрібним попереднім етапом” для того, щоб клієнтку продовжувала перебувати в “піднесеному стані”.
29	П	І коли вам потрібен цей внутрішній процес, цей внутрішній стан, де цей внутрішній стан?	Закликання уваги залишатися там, де ресурс “цей внутрішній стан” потрібний.

30	К	Це як [жести] звідси сюди [показує на тілі].	
31	П	А коли звідси [показує на тіло клієнта, де відбувалася жестикуляція], це як?	Оскільки клієнтка повністю залучена у свій внутрішній світ, Пенні пропонує їй визначити метафору для цього тілесного досвіду.
32	К	Це як вогнище.	
33	П	Яким вогнищем є це вогнище?	
34	К	Знаєте, у кожного всередині є вогнище, вогонь — своє власне вогнище. Навіть наша Земля має вогнище всередині. І я є частиною цього вогнища. Тож у мене теж.	
35	П	І навіть Земля має всередині вогнище. [К: Так] І в кожному є вогнище. І в мене є вогонь всередині. А чи є щось ще, коли у вас всередині таке вогнище?	
36	К	Ні, я не знаю, я більше нічого не бачу про це вогнище. [Пауза] Але тепер я починаю розуміти, що я просто живу і все йде так, як має бути. Я просто живу своїм життям і роблю те, заради чого я тут. І мені не потрібно надто про це думати. Я не можу зробити всіх щасливими. Тому що люди приходять до мене в дуже різних станах. І від цього мені стає спокійніше. Це робить мене спокійнішою.	“Але тепер я починаю бачити ...” вказує на подальше самоусвідомлення.
37	Дж	І вам не потрібно робити всіх щасливими, і ви просто робите те, для чого ви тут. [Пауза] І вам потрібно приділяти час собі. [Пауза] Отже, що має статися, щоб ви знайшли час для себе, щоб ви могли зануритись всередину та вийти на новий рівень?	Запрошення клієнта визначити <i>необхідні умови</i> для досягнення бажаного Результату на K24.
38	К	Можливо, я маю не звертати увагу на свій вік.	Нова умова.

39	Дж	І, можливо, ви маєте не звертати увагу на свій вік. І коли ви не звертаєте увагу на свій вік, щось ще про це?	
40	К	Це як старий календар, який викидаєш і не знаєш, який зараз рік.	
41	Дж	Тож це як викинути старий календар. І чи має щось статися, щоб ви викинули цей старий календар?	Запрошує клієнта розглянути наявність додаткових <i>необхідних умов</i> .
42	К	Коли я думала про календар, я його викинула. І зараз я думаю, що, можливо, я не буду звертати увагу на деякі речі. Буду просто помічати щось.	Клієнтка миттєво реалізувала “викидання старого календаря”.
43	Дж	Так ви вже його викинули! І ви будете просто ігнорувати деякі речі. А потім що відбувається?	Джеймс здивований тим, що зміни вже відбулися, і помилково каже “просто ігнорувати”, коли клієнтка сказала “не звертати уваги”.
44	К	Я продовжу робити те, що роблю. І водночас я буду відкритою до нових рівнів, до чогось нового.	“І водночас я буду ...” вказує на новий спосіб буття.
45	Дж	Ви будете продовжувати робити те, що робите, і відкритою до нових рівнів. І що тоді відбувається з цим вогнищем, з <i>вашим</i> вогнищем усередині?	Запрошення клієнта спостерігати за <i>наслідками</i> змін, які відбуваються.
46	К	Воно не таке велике, як було. Це всередині. Це тут [показує на тіло]. І воно стає більш приборканим.	“... як було” та “стає ...” вказує на подальші зміни.
47	Дж	Більш приборканим. Отже, воно всередині, і воно більш приборкане. І що тоді відбувається з відчуттям того, що ви достатньо добре робите?	Продовжує запрошувати клієнта звернути увагу на <i>вплив</i> змін на паттерн Проблеми (K18).
48	К	У мене немає вже відчуття, що я щось не так роблю. Тепер у мене є відчуття, що я роблю те, що можу на цей момент. І водночас я більш відкрита.	“Тепер у мене є відчуття ...” вказує на додаткові зміни.

49	Дж	У вас тепер є відчуття, що ви робите те, що можете на цей момент, і ви більш відкрита. І чи є щось ще, що вам потрібно зараз?	З'ясування, чи готовий клієнт завершити сеанс.
50	К	Зараз я починаю розуміти, що я себе в чомусь обмежую. Наприклад, я хочу вивчати мови. І водночас я хочу бути професіоналом у якійсь вузькій сфері. І в той же час я починаю вивчати ще щось, ще щось, ще щось і ще щось — і тоді я думаю: «Куди ти так біжиш?».	“Тепер я починаю розуміти ...” означає більше самоусвідомлень.
51	П	І тоді візьміть стільки часу, скільки вам потрібно для того, щоб дізнатися більше про відчуття «я роблю те, що можу на цей момент»... І візьміть якийсь час, щоб дізнатися більше про це «я відкрита» і почати цікавитися тим, «Що відбувається потім?».	Повторення деяких усвідомлень і змін клієнта та пропозиція того, як процес може продовжуватися після сеансу.
52	Дж	І коли вам стане знайомим відчуття як бути генератором цих зв'язків для всіх тих людей, які виходять... І що ваше вогнище це частина вогнища Землі... І ви не можете зробити щасливими всіх... Але ви можете робити те, заради чого ви тут... І це достатньо добре. [Пауза] Дуже дякую, що зголосилися.	

Джеймс

Зараз я дам невеликий коментар щодо процесу. І тоді ми можемо відповісти на кілька запитань про те, що ми робили.

Сесія складалася з кількох фаз.

Перша фаза полягала в тому, щоб допомогти клієнтці розвинути твердження про бажаний Результат у багатий метафоричний ландшафт, що складається з відчуття піднесення, електричного повітря зовні та зв'язків. Це були перші сім запитань Пенні. (П1-K14)

Потім Пенні починає **другу фазу** (і я продовжую), запрошуючи клієнтку розглянути *наслідки* досягнення бажаного Результату. Це спонукає клієнтку пояснити, що коли генератор електроенергії має зупинитися, починається паттерн проблемного “недостатньо доброго” мислення (K18).

Тепер ми стежимо за увагою клієнтки й переходимо до **третьої фази**, запрошуючи подумати про те, що вона хотіла б, щоб сталося, *коли генератор зупиняється, і в даний момент починається проблематична паттерн мислення*. Я поставив варіацію цього запитання тричі поспіль, перш ніж клієнтка описала, як би вона хотіла, щоб було, коли генератор зупиниться. Я задаю це запитання повторно, тому що ми очікуємо, щоб клієнтка задала наступний напрямок роботи. Ми не хочемо приймати рішення за неї.

Новим результатом було мати час для себе для апгрейду (K24). Це починає **четверту фазу**, допомагаючи клієнтці розвинути це твердження у втілену метафору, в цьому випадку “вогонь усередині” (Дж25-K36). Поки це відбувалося, чи ви помітили, що клієнтка повідомила, що вона отримала кілька нових розумінь і нових усвідомлень — це натякає, що триває зрушення перспективи.

П'ята фаза розпочалася, коли я запитав клієнтку, «що має статися, щоб ви знайшли час» (новий бажаний Результат). Це виявило ще одну необхідну умову “не звертати увагу на свій вік”, що було б як “викинути старий календар”.

Ще до того, як я встиг поставити наступне запитання, клієнтка відтворює метафору (K42) і моєму моделюванню довелося наздоганяти, тому що клієнтський процес був попереду мене. Це натякало, що зміни відбулися в реальному часі. Ця зміна в метафоричному ландшафті розпочала **шосту фазу**: сприяння клієнтові в дослідженні того, що відбувається в результаті змін — те, що ми називаємо *дозріванням змін*. І це тривало, доки ми не почали доводити сесію до завершення.

Отже, є запитання чи коментарі щодо цієї сесії?

Учасниця

Це було дуже красиво. Я спостерігала і розумію про перший і другий етапи роботи, але я не впевнена щодо останнього етапу «дозрівання».

Джеймс

Щойно зміни відбулися, ми починаємо дозрівання цих змін — коли б це не сталося. Клієнтка сказала: “Я це викинула ”. Отже, зміна метафоричного ландшафту вже відбулася. Тоді різними способами ми продовжуємо запрошувати клієнтів стежити за *наслідками* змін, щоб дізнатися, що відбувається, і побачити, куди це веде. Ми не знаємо, куди це піде, і не прогнозуємо й не намагаємось визначити, куди це піде.

Пенні

На попередньому вебінарі ми публікували розділ із оглядом Базового процесу Символічного моделювання (див. Примітку 2). Ви побачите в ньому опис процесу дозрівання, і побачите, що дозрівання може відбутися будь-коли. Це відповідає на запитання?

Учасниця

Так, тепер я розумію, що мені потрібно прочитати документ, щоб було зрозуміліше.

Пенні

Ще хто-небудь?

Джеймс

Якщо більше немає запитань, я додам ще щось щодо цієї сесії. Вона проілюструвала один із принципів цієї роботи. Ми віримо, що зміни є цілком природним і неминучим процесом природи, включно з людиною. Зміни відбуваються, коли для них виникають сприятливі умови. І особливо це стосується внутрішніх змін. Коли внутрішні умови людини правильні, вона природно і автоматично починає розвиватися.

Цікаво те, що коли ми приходимо на світ немовлятами, повністю є умови для навчання, і ми не робимо нічого, окрім навчання та розвитку протягом кількох років з моменту нашого народження. Але коли стаємо дорослими, ми якимось чином набуваємо процесів, які заважають нам навчатися та розвиватися. Як сказала клієнтка, ми себе обмежуємо.

І в терапії є два загальні підходи до цього. Один — усунути обмеження, а інший — створити умови, за яких зміни все одно відбудуться.

І ми виявили, що якщо у клієнта створені ці умови, часто обмеження просто зникають. Іноді вони не зникають. І коли це трапляється, зазвичай це означає, що в цьому обмеженні є щось цінне, що потрібно спочатку розкрити. Це ніби система каже: «Щоб привернути вашу увагу, я буду завдавати вам болю, доки ви не навчитесь».

Ми віддаємо перевагу тому, щоб насамперед створити умови і вдаватися до болю лише за необхідності. У цьому випадку це не було необхідно. І я вважаю, що у клієнтки є багато нових ідей і досвіду для роботи, щоб вона могла розвиватися та вдосконалюватися, і вона може почати робити це прямо зараз.

Клієнці може знадобитися трохи часу, щоб навчитися приділяти час собі. Але це нормально. Це все частина людського буття.

Зараз ми залишимо вас попрактикуватися, але перед тим, як це зробити, нам цікаво, чи захоче клієнтка залишити останнє слово. Є щось, що ви хотіли б прокоментувати?

Клієнтка

Так, я дуже вдячна за сесію, тому що сьогодні я мала можливість сказати те, що хотіла сказати з раннього дитинства — що я хочу, щоб люди були щасливі. І на деяких тренінгах я намагаюся сказати, що це моє бажання, а мені кажуть, що не можна цього хотіти. Треба мати щось конкретне; треба мати якісь плани, щось реальне. І тепер я відчуваю, що це саме те, чого я хочу. І те, чого я завжди хотіла — щоб люди посміхалися, радувати людей. І тепер я це розумію. Тепер я дещо про себе розумію. Дуже дякую. Дякую.