

# Ідентифікація метафори внутрішнього стану

## Identifying a Metaphor from a State

Інший приклад процесу можна знайти тут:  
<https://cleanlanguage.com/how-to-start-a-modelling-project/>

Коли клієнт каже щось подібне на: «Я відчуваю [ ]» або «Я [ ]» або «Я [ ]»  
де [ ] — назва почуття або стану, наприклад:

<b>Я відчуваю</b>	холод/збудження/розчарування/комфорт/легкість/ бадьорість/відкритість/готовність
<b>Я</b>	впевнений/злий/свідомий/люблячий/живий/вправний/ добрий/неправий
<b>Я</b>	знаю/усвідомлюю/помічаю/відчуваю/розумію/вірю/ сподіваюся/довіряю

Фасилітатор може використати наступний триетапний процес:

1. Локалізувати почуття/стан, задавши питання «де» два або три рази, наприклад:

або **І коли** ви відчуваєте [ ], **де саме** ви відчуваєте [ ]?

і потім

**І коли** ви (перебуваєте) [ ], **де саме це** [ ]?

**І де саме** [місцезнаходження стану]?

**І де саме** [місцезнаходження стану]?

2. Розгорнути форму (атрибути) почуття/стану, використовуючи одне з наступних запитань:

**І коли** [ ] [місцезнаходження стану], **чи має це** [ ] розмір чи форму?

**І коли** [ ] [місцезнаходження стану], **що це за** [ ]?

**І коли** [ ] [місцезнаходження стану], **чи є ще щось про це** [ ]?

3. Якщо клієнт після цих питань все ще не описує метафору,  
Можна запропонувати йому *визначити метафору*, запитавши (повільно):

**І коли** [атрибути стану] [місцезнаходження стану],  
**це** [атрибути стану] **як що?**

#### ПРИМІТКИ:

Цей формат заснований на процесі Девіда Гроува «Від почуття до метафори», який він розробив у 1980-х роках.

Дуже часто метафора з'являється перед кроком 3, і в цьому випадку немає потреби запитувати «Як що?», натомість розгортайте форму метафори, тобто її атрибути визначаються за допомогою запитання «Яке це...?» та «І чи є ще щось про ...?».

«І має цей [ ] розмір чи форму?» — одне з найбільш часто використовуваних спеціалізованих запитань.

#### Приклад

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

Клієнт: Я хотів би бути спокійним у стресових ситуаціях.

Фасилітатор. **І коли** ви спокійні у стресових ситуаціях, **де саме** цей спокій?

К: Тут [торкається грудей]

Ф: **І коли** спокій **тут, де саме** тут?

К: Навколо серця.

Ф: **І коли** спокій навколо серця, **чи має** цей спокій **розмір або форму?**

К: Так, він приблизно такий [показує розмір руками].

Ф: **І коли** спокій такий, **що це за** [повторює жест клієнта]?

К: Він захищає серце.

Ф: **І коли** спокій навколо вашого серця, **і він захищає, він навколо серця і захищає як що?**

К: Як пара люблячих рук.