

Подорож із китами: Розриток ресурсної метафори

cleanlanguage.com/a-journey-with-whales

Джеймс Лоулі Пенні Томпкінс

Квітень 2022

Нижче наведено **першу** стенограму нашої роботи з використанням Чистої мови та Символічного моделювання для супроводу клієнта, який переживає травматичні обставини війни. Метою сесії було допомогти клієнту визначити та розвинути втілену ресурсну метафору.

Під час вебінару з 24 українськими психологами та психотерапевтами ми запропонували продемонструвати, як розвивати ресурсні метафори.

Пенні запитала групу:

Згадайте ресурс або якість, які ви маєте і яка може підтримати вас у ці складні часи. І на що схожий цей ресурс?

Почувши кілька прикладів від групи, ми запитали, хто з учасників готовий відповісти на кілька запитань Чистої мови щодо своєї метафори ресурсу. Відповіді учасника-добровольця перекладала **Ганна Стативка**.

Це була особливо цікава сесія з кількох причин:

Вона показує, як можна використовувати метафору для роботи, що повністю позбавлена змісту (зберігаючи конфіденційність деталей реального життя учасника).

Учасник неодноразово повідомляє про подвійні почуття (наприклад, «спокій і тривога»; «добре і погано одночасно»; «спокій, але водночас це холодне і темне місце»; «Його хороша сторона тепла, а інша — це ніби тривога»). Стенограма показує, як ми визнаємо *обидва* почуття і продовжуємо розвивати його ресурсну метафору.

Під час цієї сесії виникали паузи, під час яких, здавалося, учасник переживав сильні емоції.

Це показує, що можна зробити лише за допомогою восьми запитань Чистої мови і як ми неодноразово повторювали метафори учасника, щоб він зберіг їх у своїй свідомості.

Під час читання стенограми важливо пам'ятати, що нашою домовленістю з цим учасником був розвиток ресурсної метафори. У нас не було терапевтичного контракту. Стенограма показує, як ми поважали його суперечливі почуття і дотримувалися нашої домовленості.

Стенограми інших демонстрацій з цією групою доступні за адресою: [Стенограми сесій з чистої мови та символічного моделюван.](#)

Примітки:

Формат запитань Чистої мови виділено **жирним шрифтом**, щоб було легше розгледіти їхню структуру.

Дж = Джеймс, П = Пенні, К: = Клієнт-учасник

Транскрипт

К: Так, я не сформулював свій ресурс, тож зроблю це зараз. Мій ресурс, як я його відчуваю, трохи схожий на байдужість і спокій і виглядає як образ океану.

Дж: Океан. Гарзд. Чи можемо ми поставити вам кілька запитань Чистої мови про це?

К: Так.

Дж: Гарзд, отже, ваша метафора — це океан. **І що це за океан, цей океан?**

К: В юності я служив в армії і служив на кораблі. Цей океан нагадує мені той час, але цей океан схожий на Середземне море. І це дуже чиста вода. Блакитна чиста вода. Там немає комах. Дуже чисте, дуже свіже повітря.

П: І океан блакитний, чиста вода, немає комах і свіже повітря. **І чи є щось ще про** блакитну, чисту воду цього океану?

К: Ах, там так спокійно. Я бачу велику черепаху. Вона велика, десь два метри в діаметрі, і занурена на два метри під воду. І я бачу, як вона плаває під водою, і це дає мені дуже спокійне відчуття.

Дж: І це черепаха, яка плаває під водою. І вона дає спокійне відчуття. **І де саме це** спокійне відчуття?

К: Я відчуваю цей спокій тут, всередині грудей, ось тут, але водночас у мене це відчуття тривоги.

П: І коли ви відчуваєте спокій у грудях, **де саме** у грудях ви відчуваєте цей спокій?

К: Я показую ось тут, я показую.

Дж: І коли у вас в грудях є цей спокій, **чи має цей** спокій розмір або форму?

К: Я не бачу кольору, але бачу форму, і форма овальна, з нерівними краями.

Дж: І це овальна форма з нерівними краями у грудях, ось там, це спокій, коли ви бачите черепаху, що плаває під водою у чистій блакитній воді, і свіже повітря.

К: Так.

Дж: І цей спокій, і овал з нерівними краями у твоїх грудях **на що схожий?**

К: Цей спокій є пласким. І я можу, я можу його забрати.

Дж: І ви можете його забрати. Ага. Так, тож він овальний і плаский з нерівними краями **як що?**

К: Воно схоже на стару шкіру. Шматок старої шкіри, але в той самий час, коли я знімаю цю стару шкіру [імітує метафору] з цього місця, у мене з'являється нова шкіра, і це нормально.

П: **І чи є щось ще про цю нову шкіру?**

К: Мені хочеться її почухати — вона свербить.

Дж: І ви хочете її почухати, почухати цю нову шкіру. **І коли ви чухаєте цю нову шкіру, тоді що відбувається?**

К: Я трохи розгублений, у мене багато різних відчуттів. Я не розумію, куди спрямувати свою увагу, на що звернути увагу.

Дж: І коли ви не розумієте, куди спрямувати свою увагу, **що відбувається з новою шкірою на грудях?**

К: Шкіра червона, і я хотів би, щоб вона мала нормальний колір.

Дж: І ви б хотіли, щоб вона мала нормальний колір. **І що відбувається у грудях прямо зараз, де є той спокій?**

К: Це відчуття перейшло в мою – в цю область [торкається сонячного сплетіння] – трохи нижче. Так, і водночас це – І це відчуття, воно хороше і погане одночасно. Його хороша сторона тепла, а інша сторона, це ніби тривога.

Дж: Тож воно і хороше, і погане одночасно.

К: Так.

Дж: **І коли є це відчуття там, трохи нижче, яке є і хорошим, і поганим одночасно, що відбувається з чистою блакитною водою океану?**

К: З океаном нічого не відбувається, але я не знаю, чому мені сумно. У мене зараз таке відчуття. У мене є думка, що зараз це як перед бурею. Відчувається, ніби буря скоро почнеться.

Дж: І зараз спокійно, і це перед бурею. І коли зараз спокійно перед бурею, **що б ви хотіли, щоб сталося перед бурею?**

К: Я не знаю, що я хотів би, щоб сталося перед бурею, але тепер я розумію, чому мені подобається черепаха. Тому що черепаха під водою, і якщо ти під водою – скажімо, на п'яти метрах глибини – там немає [нерозбірливо] – тут чим глибше ти занурюєшся, тим більше глибини.

П: І тепер ви розумієте, чому вам подобається черепаха, бо вона під водою. **І чи є щось ще про черепаху під водою?**

К: Там спокій, але водночас це холодне і темне місце.

П: Спокій і холодное й темне місце. І черепаха під водою. **І коли черепаха під водою, і там спокій, спокій, а місце холодне й темне, що хотіла б черепаха щоб сталося?**

К: О, я думаю, що для черепахи найкраще було б поплисти в тропічні моря, де тепліше. І водночас їй не треба впливати на поверхню. Вона, вона має залишатися під водою.

Дж: І не треба впливати на поверхню, і поплисти в тропічні моря, де тепліше. **І коли черепаха пливе до тропічних морів, тоді що відбувається?**

К: Так, коли черепаха пливе, у морі є родина китів, і я розумію чому, бо кити — це ссавці. Кити — теплокровні. А черепаха, вона холоднокровна, вона має холодну кров. І кити, яких я бачу в цьому океані, вони теплокровні.

Дж: І черепаха пливе, і кити, які є теплокровними, коли вона пливе до тропічних морів, де тепліше, і коли вона зустрічає тих теплокровних китів, **тоді що відбувається?**

К: Коли черепаха зустрічає китів, я хочу продовжити свою подорож з китами, не з черепахами, а з китами.

Дж: І ви хочете продовжити свою подорож з китами. **І коли ви хочете продовжувати свою подорож з китами, тоді що відбувається?**

К: Коли я думаю про те, щоб продовжувати свою подорож з китами, я починаю боятися людей, бо люди приносять війни, агресію та небезпеку. Тому я мушу уникати людей.

Дж: І ви мусите уникати людей, які приносять війни та агресію, і ви хочете продовжувати з китами, теплокровними китами. **І коли ви продовжуєте з цими теплокровними китами, що відбувається з тим відчуттям у грудях і трохи нижче?**

К: Я відчуваю це почуття. Воно стає не таким сильним, і я відчуваю сльози. У мене сльози на очах.

Дж: І сльози на очах. **І що відбувається з новою шкірою?**

К: Колір нової шкіри здебільшого нормальний. Кращий.

Дж: Здебільшого нормальний, кращий. Чи можемо ми зупинитися на цьому?

К: Так.

Дж: Гарзд, дякую. Ми вдячні вам за те, що ви поділилися своєю метафорою.

Післямова

Після того, як учасники попрактикувалися у розвитку ресурсних метафор один з одним, учасник-доброволець у наведеному вище записі сказав:

Тепер я розумію, у чому полягала моя робота. Вона полягала в тому, щоб втекти і не бути людиною. І в кінці я тепер розумію, що в будь-якому випадку бути людиною безпечніше, ніж бути кимось іншим.

Аналіз питань

Після початку сесії ми використали 8 базових запитань Чистої мови, і загалом поставили 20 запитань:

- 1 x Це як: що?
- 3 x І чи є щось ще (про)?
- 2 x Де (приблизно)?
- 1 x Чи є розмір чи форма?
- 2 x На що це схоже?
- 4 x Тоді що відбувається?
- 5 x Коли [X], що відбувається з [Y]?
- 2 x Що б [ви/символ] хотіли, щоб сталося?