

А.О. Шаранов

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
И ПСИХОТЕРАПИИ**

Учебное пособие



Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»

А.О. Шарапов

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
И ПСИХОТЕРАПИИ**

Учебное пособие



Белгород 2018

УДК 005.963(035.3)
ББК 60.823я81+65.281.6 -21я81
Ш 25

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом Педагогического института НИУ «БелГУ» (протокол № 9 от 15.05.2018)

Р е ц е н з е н т ы:

Т.Н. Разуваева, доктор психологических наук, профессор,
заведующая кафедрой общей и клинической психологии
факультета психологии Педагогического института НИУ «БелГУ»;

А.Б. Гребенников, кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой дополнительного образования
и здоровьеориентированных технологий БелИРО

Шарапов А.О.

Ш 25 Современные технологии психологического консультирования
и психотерапии: учебное пособие / А.О. Шарапов. – Белгород:
ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2018. – 160 с.

ISBN 978-5-9571-2634-8

В пособии представлено описание дефиниций, теоретических подходов и практических наработок, раскрывающих специфику метода Символического моделирования, Чистого языка, Чистого подхода, в том числе, эпистемологической метафоры, как современных направлений в консультативной психологии и психотерапии. Детально описана практика, алгоритмы и инварианты помощи, психотерапевтические техники, правила проведения сессии и т. д.

Пособие адресовано студентам психологических факультетов, практикующим психологам и психотерапевтам.

УДК 005.963(035.3)
ББК 60.823я81+65.281.6-21я81

ISBN 978-5-9571-2634-8

© Шарапов А.О., 2018
© НИУ «БелГУ», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. ЧИСТЫЙ ЯЗЫК ДЭВИДА ГРОУВА	6
1.1. История создания	6
1.2. Что значит «чистый»?	9
1.3. Синтаксис и правила Чистого языка	10
1.4. Чистые вопросы Чистого Языка	12
Глава 2. СИМВОЛИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ	17
2.1. Понятие о моделировании	17
2.2. Алгоритм консультативной сессии и практика Символического моделирования	21
2.3. Символическое моделирование в действии	26
2.4. О «Чистом языке» в образовании	33
2.5. Упражнения	36
Глава 3. МЕТАФОРА КАК СПОСОБ МЫШЛЕНИЯ И ОПИСАНИЯ КАРТИНЫ МИРА	40
3.1. Общенаучные представления о метафоре	40
3.2. Эпистемологическая метафора	44
3.3. Виды эпистемологических метафор	48
3.4. Метод эпистемологической метафоры для терапии детских травматичных ситуаций	53
3.5. Как работать с фобией через метафору	54
3.6. Запрос на помощь при заниженной самооценке	58
3.7. Упражнение	67
Глава 4. ПРОЛЕГОМЕНЫ К ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ЧЕРЕЗ ПРЕОБРАЗОВАНИЕ МЕТАФОР	71
4.1. Организационные и корпоративные метафоры	71
4.2. Сопровождение сотрудников организации в ситуации производственного кризиса и социокультурных вызовов	76
Глава 5. ЧИСТЫЙ ПОДХОД. ГРЯЗНО-ЧИСТЫЙ КОНТИНУУМ ...	87
5.1. Отношение между моделями ведомого и ведущего	87
5.2. Рассуждения о когнитивных картах и моделях мира	91
5.3. Чистый подход	93
5.4. Самый чистый подход	95
5.5. Наставление по применению Чистого подхода	96
5.6. Вопросы «Чистого языка» в обычной беседе. Упражнение	97
5.7. Пример протокола беседы «Приготовление к празднику»	98
5.8. «Чистый» и «чистоватый» материал	100
5.9. Протокол сессии «План построения веб-сайта»	102
5.10. Структура «чистой» беседы	103

Глава 6. ПРОСТРАНСТВО. МЕТАФОРЫ ПРОСТРАНСТВА	106
6.1. Метафорический ландшафт	106
6.2. Ваше лучшее место. Упражнение	107
6.3. Пространственные метафоры в языке	108
6.4. Пространство сессии «Чистого языка»	110
6.5. Визуальный контакт	111
6.6. Жесты и другие невербальные сигналы	112
6.7. Отмечаем невербальные проявления. Упражнение	113
6.8. Из карты в пространство	114
6.9. Пример протокола сессии «Спокойствие»	116
6.10. Преобразование чувства в метафору. Упражнение	117
6.11. Разыгрывание своей метафоры. Упражнение	118
6.12. «Чистое» пространство и «Проявленное» знание	119
6.13. Выдержки из психотерапевтических сессий	122
6.14. Психическое картографирование	123
ПРИЛОЖЕНИЯ	127
Приложение 1. Сводка Чистого Языка Дэвида Гроува	127
Приложение 2. Базовые вопросы «Чистого языка»	130
Приложение 3. Специализированные вопросы «Чистого языка»	131
Приложение 4. Алгоритм действий ведущего для Символического моделирования	132
Приложение 5. Сокращенный алгоритм действий в Символическом Моделировании	133
Приложение 6. Развернутый алгоритм действий в Символическом Моделировании	134
Приложение 7. Оценка действий ведущего: критерии	136
Приложение 8. Упражнение «Чистое начало» для СиМ сессии	137
Приложение 9. Расширенное «Чистое начало»	138
Приложение 10. Базовые чистые вопросы для исследования пространства	139
Приложение 11. Полная процедура Чистого пространства в СиМ	140
Приложение 12. Практические нюансы процессинга по Чистому пространству	143
Приложение 13. Алгоритм «Чистого пространства»	145
Приложение 14. Контрольный список для оценки качества работы ведущего по «Чистому пространству»	146
Приложение 15. Законы процессинга	148
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	149
ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ	155
ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ	158

ВВЕДЕНИЕ

Символическое моделирование (сокращенно «СиМ») – это интереснейшая технология, вовлекающая в работу внутреннее пространство клиента. Это пространство проявляет себя в виде символов и психоактивных метафор, и позволяет в полном смысле прочувствовать и понять значение известной фразы «*Все ответы находятся внутри вас*». Инструментом работы в рамках технологии СиМ выступает Чистый Язык (ЧЯ). ЧЯ как технология – это особые вопросы для активного слушания, построенные так, чтобы предотвратить интерпретации, советы, внесение психологом своих предположений, мнений, решений в общение с клиентом. Эти технологии можно применять в самых разных областях жизни – в саморазвитии, самопрояснении, психотерапии, коучинге, бизнесе, управлении, командообразовании и так далее. Список применений ЧЯ и СиМ растет с каждым днем.

Метод «*Чистый язык*» – уникальный психотерапевтический подход, это способ задавать вопросы о *метафорах* человека, не «загрязняя» их своими собственными суждениями и предположениями. Автор этой технологии – новозеландский психотерапевт Дэвид Гроув добился выдающихся успехов в сфере целительской работы. Наблюдая за успехами Дэвида Гроува, его последователи – английские психотерапевты П. Томпкинс и Дж. Лоули моделировали практику Дэвида на протяжении нескольких лет, чтобы понять, что именно делал Дэвид для достижения таких результатов. Они скомбинировали идеи Дэвида с идеями из когнитивной лингвистики теории самоорганизующихся систем, системного мышления и НЛП, чтобы создать модель, которой можно было бы обучать других, позволяя им достигать таких же результатов, как и Дэвид. Эта технология получила название «Символическое Моделирование». СиМ позволяет человеку обрести для себя необходимые личностные ресурсы, смыслы, трансформировать негативные переживания в позитивные, найти решение длительно существующих затруднений и проблем в разных сферах жизни.

В этом пособии представлена модель психологического сопровождения человека на основе практики Символического моделирования, а также реальные сессии, алгоритмы, наставления и рекомендации для различных стадий и этапов оказания помощи.

В пособии используются тексты работ и методические материалы таких авторов, как Гарет Морган, Джеймс Лоули и Пенни Томпкинс, Джуди Рэз и Уэнди Салливан, В.А. Доморацкий, Елена Морозова и Елена Рюсэ, Олег Матвеев, Н.В. Самоукина, Илона Солодова и др., а также информационные ресурсы сети Интернет.

Глава 1. ЧИСТЫЙ ЯЗЫК ДЭВИДА ГРОУВА

1.1. История создания



Дэвид Гроув (David Grove) стал первооткрывателем принципиально новой техники «Чистого языка», работая с жертвами травм в 1980-х. Он сделал открытие, что пациенты часто говорят метафорами, описывая свои болезненные и негативные состояния, психотравмирующие воспоминания, а также глубинные переживания своего «Я», и что наиболее эффективный способ облегчить последствия травмы – это уделить должное внимание метафорам пациента, для чего

требуется задавать ему такие открытые вопросы, которые бы точно отражали именно то, что сказал пациент.

Дэвид Гроув, изучая записи выдающихся терапевтов – Вирджинии Сатир и Карла Роджерса, обнаружил, что они постоянно уводили своих клиентов от их собственных рамок восприятия, и в том числе от метафор, в которых были закодированы симптомы их клиентов. Например, в ответ на реплику клиента: «Я застрял в тупике, и у меня нет выхода», терапевт мог спросить: «А что бы случилось, если бы вы нашли выход?». Этот ответ предполагает, что клиенту необходимо «найти выход». Это предположение исходит из карты самого терапевта, а не клиента. Другими словами, в системе ценностей и убеждений терапевта «тупик» ассоциируется с «выходом» из него. Дэвид Гроув предположил, что раз «тупик» – это метафоры клиента, то возможно в этом слове содержится очень важная информация, и в системе клиент ценностей и убеждений могут быть иные способы взаимодействия с «тупиком».

Развивая свои исследования, Дэвид Гроув пришел к созданию нового способа работы с метафорой, где основой стала концепция под названием «Чистый язык».

Дэвид Гроув замечательно сформулировал основной принцип своей работы: «Вопросы Чистого языка очень простые, потому что люди уже и так достаточно сложные». Гений Дэвида заключался в том, чтобы довести эту идею до абсолюта. Он полностью выводил себя из контекста работы: ни в одном из вопросов Чистого языка нет личных местоимений. Я никогда не спрошу: «Скажи мне, что сейчас происходит», потому что это вводит «меня» в происходящее. Нет дополнительных слов, нет предположений, нет попыток провести рефрейминг. Мы можем работать только с тем, что дал

клиент. И это требует настойчивости и дисциплины. Не так просто не вносить свои представления, карту мира, метафоры, предположения, восприятие, во взаимодействие с картой мира клиента.

Чистый язык (Clean Language) – метод, который заключается в том, чтобы, исследуя метафору клиента, так задавать простые вопросы, чтобы не «загрязнять» и не исказить переживания клиента. А также, чтобы не вносить в совместную работу собственные оценки, гипотезы, убеждения терапевта. Чтобы предотвратить неосознанное введение терапевтом своих метафор, предположений или мнений в общение с клиентом (*независимо от того, с каким намерением он хотел бы это сделать*). «Чистые» вопросы поощряют появление метафор, идей, самостоятельных размышлений и озарений. Когда целью является разрешение проблемной ситуации клиента, Чистый язык способствует развитию восприятий клиента и органичным изменениям – постепенным и гладким.



...Люди создают свои собственные карты реальности, и живут исходя из этих карт. При этом каждая карта уникальна. ...Эти карты, их структура, могут быть основанием, как для счастливой жизни, так и для страданий. Сами по себе карты реальности не являются хорошими или плохими, нет лучшего или худшего способа воспринимать реальность. Однако в некоторых обстоятельствах те или иные карты могут создавать

негативные последствия для нашей жизни. И тогда меняя карту, мы можем менять и человеческую жизнь. В НЛП есть замечательное утверждение: «В каждом человеке есть все необходимые ресурсы для того, чтобы сделать следующий шаг в собственном развитии». И если я исхожу из того, что это правда, то зачем мне что-то привносить в работу? Клиенту не нужны мои замечательные техники, ему не нужен мой блестящий рефрейминг, ему не нужны мои пронизательные истории. Мне не нужно ничего этого делать, потому что у клиента *уже есть* свой запас ресурсов, ему не нужны мои.

... из интервью с Пенни Томпкинс и Джеймсом Лоули на семинаре по Символическому моделированию в Москве 18.09.2016 г.

Дэвид Гроув обнаружил, что чем больше он использовал Чистый язык, тем больше клиентов естественно использовали метафоры для описания своих симптомов. Когда затем вопросы Чистого языка задавались относительно метафор и символов клиентов, клиентам часто становилась доступной совершенно неожиданная информация, что впоследствии приводило к выдающимся результатам. Дэвидом Гроувом был разработан набор вопросов, которые он назвал «Чистый язык». Всего Дэвид выделил *девять базовых вопросов*, которые менее всего воздействовали на

пациента в этом метафорическом путешествии. Данную технику далее наблюдали в действии терапевты Пенни Томпкинс и Джеймс Лоули, которые посвятили три года моделированию техник Дэвида и созданию методологии, которую можно было бы преподавать другим и практиковать самостоятельно.



Модель «Чистого языка», техника вопросов Дэвида, впервые была опубликована в 1996, в книге «Меньше – это больше: искусство Чистого Языка» («Less is More: The Art of Clean Language», авторы Джейм Лоули (James Lawley) и Пенни Томпкинс (Penny Tompkins)). Следующая книга отражает дальнейшее развитие техники: «Чистый Язык пересмотренный: эволюция модели» (*Clean Language Revised: evolution of Model*).

Пенни: Впервые я увидела Дэвида Гроува на презентации, которую он делал в Лондоне, он тогда работал с клиентом на сцене. Я увидела, как он задает очень четкие и очень необычные вопросы, предлагая клиенту описать свой опыт. В этот момент клиент особым образом погружался в свои внутренние пространства. Это было похоже на транс, но при этом клиенты были активными, жестикулировали, указывая на символы в пространстве вокруг и внутри себя. К тому моменту я много училась в разных направлениях, однако никогда не встречала, чтобы такие изменения происходили с клиентом в рамках одной терапевтической сессии. Это и было притягательно. Я подумала: «Я не вполне понимаю, что происходит, но я очень хочу понять». Так родилось мое желание учиться у Дэвида. Я хотела разобраться, что же такое он делает этими вопросами, что клиенту удается так много про себя понять. Это было непреодолимое притяжение.

... из интервью с Пенни Томпкинс и Джеймсом Лоули на семинаре по Символическому моделированию в Москве, 18.09.2016 г.

Сам Дэвид Гроув так представил руководящую (актуальную) философию чистого языка.

✓ Клиент имеет внутреннюю возможность излечить психологические и соматические травмы своего биографического, родового или культурного прошлого.

✓ Симптомы – это неудачные попытки мозга и тела излечиться. Наша задача – создать подходящий контекст, при котором это станет успешным.

✓ Роль терапевта – «посетить» карту мира клиента и показать ему решения, которые уже содержатся в языке и находятся в логических границах этого мира. Чистый язык – центрирован на информации (в отличие, например, от клиент-центрированной или директивной терапии).

✓ Цель терапии – собрать всю возможную информацию о субъективном опыте клиента. Терапевту здесь не нужно понимание, важно исследовать метафорическую структуру и процессы психоландшафта клиента.

✓ Терапевт задает вопросы, которые ведут к источникам информации, оставаясь четко в рамках метафоры.

✓ Центрированность на информации означает включение сюда всей информации: семантика, соматика, пространственная, временная, а также биографическая, родовая и культурная информация.

Преимущества использования чистого языка:

- клиент чувствует полное понимание своей проблемы терапевтом.
- раскрываются символические паттерны, и клиент осознает связь между ними и повседневной жизнью. Это дает ему возможность увидеть новые перспективы.
- на определенной стадии процесса уже не терапевт, а сама информация ведет вперед и клиента и терапевта. Здесь и начинают происходить серьезные изменения. Например, застарелый паттерн поведения меняется на более перспективный и гибкий.

Цели использования чистого языка:

- создание экологичных условий, которые позволяют избежать загрязнения и разрушения субъективного опыта клиента, и предоставляют новые возможности для преобразования;
- облегчение погружения в состояние самопроизвольного транса;
- минимизация сопротивления;
- перевод чувств в образы;
- достижение резонанса и усиления языка клиента для выявления источника метафор и символов.

1.2. Что значит «чистый»?

«Чистый язык» – это язык необыкновенный, поскольку каждый вопрос Чистого языка в качестве отправной точки берет предыдущее словесное или несловесное проявление клиента, у последнего практически не возникает необходимости переводить и интерпретировать ваши слова и поведение. И поскольку отклик клиента всегда становится основой для вашего следующего вопроса, сама организация информации клиента приводит к взаимодействию. Таким образом, весь фокус процесса сводится к исследованию клиентской модели мира с его точки зрения, внутри его воспринимаемого времени и пространства, и с использованием его слов.

Конечно, Чистый язык влияет и направляет внимание – любой язык без этого не обходится. Но Чистый язык делает это экологично, потому что он построен на словах самого клиента, соответствует логике его метафор и задействует лишь универсальные метафоры времени, пространства и формы.

Например, в случае с клиентами, которые *«застряли в тупике, и нет выхода»* – вот что происходит, когда один вопрос Чистого языка задавался трем различным людям: *И вы застряли в тупике, и нет выхода – это как что?*

Ответы клиентов:

Клиент 1: Я чувствую, как у меня почва ускользает из-под ног.

Клиент 2: Я не вижу, куда идти – все в тумане.

Клиент 3: Каждая дверь, которая была открыта – теперь закрыта для меня.

Понятно, что значения метафоры в каждом из трех случаев – разные. Это опять метафоры, но здесь уже видно, что эти значения не соответствуют карте терапевта, который хотел бы предложить *«найти выход»*.

Когда клиент использует метафору для описания своего внутреннего опыта, она раскрывает глубоко личные и очень мощные аспекты. Метафора как голограмма, каждый фрагмент которой может быть использован для воссоздания целого, каждый кусочек несет всю информацию оригинала.

Чистый язык имеет три компонента:

голосовые характеристики, особый синтаксис и сами вопросы

Голосовые характеристики: *скорость речи наполовину медленнее, чем обычная; тональность голоса немного глубже; ритм: один-два, один-два; в голосе присутствует отчетливо выраженное любопытство и интерес; дублируется специфическое произношение, ударения в словах, вздохи клиента и т.д.*

1.3. Синтаксис и правила Чистого языка

«Чистый язык» обладает необычным синтаксисом с периодическими повторами, которые со стороны иногда звучат странно для стороннего наблюдателя. Однако для клиента такой способ задавания вопросов является подтверждающим, и поощряет уделять особое внимание символической карте собственного переживания.

Полный синтаксис «Чистого языка» может быть представлен формулой: «И (воспроизвести описание – слова и невербалика клиента) пауза, и когда (сфокусироваться на детали – слова/невербалика клиента) пауза, есть ли что-

нибудь еще об *(этой детали)?*». Ошибками являются добавление лишних слов и фраз, искажение слов, нарушение синтаксиса речи клиента.

Синтаксис чистого языка выглядит так:

1. **И** (проговариваю то, что мне сказал клиент – т.е. подтверждаю),
2. **...и когда** (выбираю какой то элемент, направляю на него внимание),
3. **+ чистый вопрос.**

Простой пример. Вы спрашиваете у человека: что ты хочешь, чтобы произошло? Он говорит, например, хочу поехать в *Португалию*. С применением синтаксиса ЧЯ дальнейший разговор строится так:

– *И хочешь поехать в Португалию*, – первая часть, подтверждение.

– *И, когда хочешь поехать в Португалию* – я выбрал элемент, на который направляю внимание, дальше я задаю один из чистых вопросов.

– *Есть что-то еще о Португалии?* – ЧВ о *Португалии*? Полностью мой вопрос будет выглядеть так: *«И хочешь поехать в Португалию, и когда хочешь поехать в Португалию, есть что-то еще о Португалии?»*. В этом примере ведущий решил направить внимание ведомого на объект *«Португалия»*. В принципе, можно было спросить и по-другому: *И хочешь поехать в Португалию, и когда хочешь, есть что-то еще об этом хочешь?* В этом случае внимание направляется на другой элемент и предлагается исследовать то, что связано с *«хотением»*.

Есть такой смешной пример, когда студенты в паре делали учебную сессию, у них был список вопросов, им подробно объяснили что и как делать. И вот за 40 минут человек пережил три катарсиса, терял сознание, рыдал, и т.д., а напарник задавал ему один и тот же вопрос: *«Есть что-то еще об этом?»*. И наконец, на 42-й минуте, когда у клиента наступило гигантское просветление, и он в порыве благодарности стал напарника расцеловывать и обнимать: *«Какой ты гениальный! Откуда ты знал, что вот этим одним вопросом можно так вот пробить все мои проблемы?!»* А напарник говорит: *«Знаешь, тебя так «колбасило», что я, честно говоря, все остальные забыл просто...»*. Таким образом, синтаксис ЧЯ разработан специально для того, чтобы, с одной стороны, свести к минимуму вмешательство терапевта (*ведущего, процессора*) во внутренний мир клиента, с другой стороны – направить его внимание на какой-то аспект этого внутреннего мира, побуждая тем самым к его исследованию.

1.4. Чистые вопросы Чистого Языка

Чистые вопросы так называются потому, что в них нет никаких речевых или смысловых оборотов, которые могли бы привнести в рабочую

среду клиента что-то, чего в ней не было и не должно быть. Чистые вопросы являются настолько нейтральными, что с лёгкостью входят во взаимодействие с любым материалом клиента и именно на это они рассчитаны. Они запрашивают те данные, которые актуальны для клиента и лишь стимулируют его психоактивность. Получается, что именно клиент сам решает, что ему делать с той или иной ситуацией, разыгрывающейся в его ландшафте. Ландшафт не нужно воспринимать буквально, он состоит из метафор и их взаимодействия, и лишь указывает на проблему, её поведение, её решение и на результат. Благодаря явлению психоактивности, работая с данными, составляющими переживания человека, происходит глубинная проработка и трансформация этих данных, которые могут быть задействованы на всех уровнях ума. Клиент, играя со своими метафорами, а значит и с переживаниями, посредством вопросов «Чистого языка», проясняет для себя, что именно он властен над собой, а не его переживания над ним. Он начинает моделировать свой внутренний мир, восходя на уровень самоопределения, осознавая собственные возможности для познания и конструктивного изменения себя.

В основе своей, Чистый язык состоит из двенадцати базовых чистых вопросов, которые используются в 80% случаев (*полный арсенал ЧЯ гораздо богаче, смотрите приложение № 1-3*):

Базовые вопросы «Чистого языка»

Развивающие вопросы

- (И) что это за «X»?
- (И это «X» какое?)
- (И) есть ли что-нибудь ещё об «X»?
- (И) где (именно) находится «X»?
- (И) есть ли какая-нибудь связь между «X» и «У»?
- (И) когда «X», что происходит с «У»?
- (И) это «X», как что?

Вопросы последовательности и источника

- (И) что происходит тогда?
- (И) что происходит потом?
- (И) что происходит прямо перед «X»?
- (И) откуда могло бы появиться «X»?

Вопросы намерения

- (И) что «X» хотело бы, чтобы произошло?
- (И) что нужно для того, чтобы «X» произошло?

(И) может ли «Х» (произойти)?

«Чистые» вопросы являются «чистыми», если они не привносят никакой новой информации, помимо той, какая уже выявлена клиентом. При разворачивании вопросов, взаимодействия и взаимосвязи между символами становятся ощутимыми, что далее ведет к пониманию структуры исследуемой проблемы. Метафора не только несет в себе всю информацию о проблеме, но также и информацию о том, как решить эту проблему. *Люди действительно имеют в себе все необходимые ресурсы для решения проблем, достижения целей и задач.*

В подходе Дэвида Гроува важным является исследование и трансформация метафор. Так в условиях нашего примера, Чистый язык дает клиенту максимум возможностей описать опыт «застревания в тупике» и, таким образом, собрать больше информации о настоящем состоянии клиента. Другой вопрос, который также адекватен здесь: «*И когда вы застряли в тупике и нет выхода, где именно вы застряли, когда вы застряли в тупике и нет выхода*»?

Ответы клиентов:

Клиент 1: Мои ноги как будто примерзли к земле.

Клиент 2: Я в длинном туннеле, и ни в одном конце нет света.

Клиент 3: Я как будто скован цепями.

Этот вопрос также работает с метафорой клиента, но предполагает, что если человек *застрял*, он *застрял где-то*. Вопросы терапевта, как луч фонарика освещает такие места «застревания» – клиент смотрит на освещенный теперь для него участок и замечает то, что ранее ускользало от него, было скрыто в тени. И приходит новое осознание, и это новое осознание мгновенно модернизирует всю систему. Затем чистые вопросы задаются к каждому последующему ответу клиента, помогая исследовать каждый символ. Так клиент постоянно расширяет собственное осознание своего метафорического внутреннего мира.

Процесс исследования с помощью Чистого языка, в конечном счете, дает доступ к конфликтам, парадоксам, двойным узлам и другим паттернам «застревания», которые заставляют симптомы повторяться в жизни человека снова и снова. Но, как только процесс достигает определенной точки, когда уже есть достаточно новой информации, происходит качественный скачок, часто в виде инсайта, и, словно бы ниоткуда, появляются перед клиентом символические ресурсы, которые представляют разрешение проблемы на символическом уровне. И с силу ассоциативности мышления становятся

видны реальные ресурсы и реальные пути решения проблемы, которые раньше невозможно было отыскать на сознательном уровне.

Когда трансформируется и эволюционирует метафора, изменяется и поведение клиента в реальном мире.

Джеймс – Дэвид Гроув говорил: «Изменения происходят в контексте». Мы стараемся фасилитировать именно контекст, который клиент наполняет своим внутренним миром. Если вы выносите себя за скобки, если вы относитесь к символам клиента как к тому, что реально существует, если вы задаете вопросы, адресуя их внутренним частям клиента, обращая внимание на то, где пространственно они располагаются, то в результате клиент начинает интересоваться тем, как устроен и функционирует его внутренний мир. И он начинает выстраивать качественно новые отношения со своим внутренним миром, отношения, которых у него никогда не было раньше, потому что в любом другом взаимодействии присутствовали другие люди со своим материалом, и они либо пытались добавить в опыт клиента что-то свое, либо пытались отрицать что-то из его опыта.

... из интервью с Пенни Томпкинс и Джеймсом Лоули на семинаре по Символическому моделированию в Москве, 18.09.2016 г.

Изначально Чистый язык был разработан для терапевтической работы с метафорами и символами клиентов, но в настоящее время он используется исследователями, преподавателями, менеджерами, коучами, консультантами, врачами, целителями во многих других областях, там, где требуется осознание и новый взгляд на привычное.

Отличия Чистого Языка от обычной беседы

Разница между чистым языком и обычной беседой заключается в том, как мы взаимодействуем с *вниманием*. В обычном разговоре внимание все время перемещается от одного человека к другому или на внешние объекты. Даже в одном нормальном предложении оно много раз может переключаться от собеседника к собеседнику и куда-нибудь еще. Поэтому один из основных признаков того, что человек не способен заниматься метафорическим моделированием – это он начинает со мной общаться, он думает, что у нас диалог.

В чистом языке нет диалога между ведущим и ведомым. Чистый язык направляет внимание на информацию клиента *и выстроен* так, чтобы внимание всегда оставалось на его сообщениях. Это очень важно, этим достигается невмешательство.

Все языки направляют внимание. Чистый язык тоже направляет внимание, но в этом случае терапевт использует логику клиента, не

перефразируя его слова, не пытаясь их менять, не пытаясь что-то с ними делать, и повторяет точно за клиентом. Это очень важно.

Функции Чистого языка

У чистого языка есть *три* функции:

- *Подтвердить*. Технически подтверждение заключается в том, что терапевт просто проговаривает то, что клиент уже сказал. Т.е. дословно воспроизвожу и тем самым подтверждаю. В чистом языке нет «*хорошо, спасибо, понятно*» – это тоже воздействие, это уводит клиента в диалог. Там есть полуподтверждения типа «*угу*».
- *Направить внимание, сориентировать*.
- *Исследовать*. Или *отправить* в «путешествие». В путешествие по внутреннему миру (или *пространству*) для того, чтобы его изучить.

Другие тонкости и нюансы применения Чистого языка

Язык – это куда больше, чем только слова, поэтому существует также Чистый язык без слов, в котором чистые вопросы задаются о движении тела, звуках и других невербальных проявлениях в поведении. В жесте, взгляде или даже во вздохе может храниться множество информации. Чистый язык великолепно подходит для прояснения того, что скрывается за всеми этими особенностями.

- Необходимо использовать, то же время, и те же формы глаголов, которые использует пациент.
- Речь должна быть замедленной, ритмичной, тихой, отражать тональности голоса и интонации клиента.
- Для того чтобы тщательно отслеживать невербальные реакции необходимы паузы. Нужно ценить молчание, потому что в эти моменты созревает, усиливается и трансформируется информация. Если у молчащего клиента происходят движения глазных яблок, терапевту не нужно требовать от него немедленного ответа. Вздохи клиента, различного рода невербальные реакции в ходе сеанса также отражают моменты трансформации на уровне глубинных физиологических процессов.
- В ходе работы терапевт повторяет особенности поведения и речи клиента, даже если они странные.
- Процессуальные инструкции иногда могут быть директивными и детальными, но предпочтительнее (с точки зрения преодоления сопротивления, уменьшения «загрязняющего» влияния терапевта и предоставления большей свободы клиенту) давать инструкции неопределенные (без конкретного содержания): «*И что могло бы произойти,*

чтобы быть правильным для Вас? ...И что могло бы дальше произойти?». В целях фиксации позитивного состояния в будущем: «И знайте об этом, почувствуйте это...Как бы это было, если бы Вы были таким?».

Задавая человеку вопросы Чистого языка, вы даете ему возможность самостоятельно открыть собственную модель собственных переживаний – то, что Джеймс и Пенни называют «способствовать само моделированию».

Джеймс: «Мы это называем так: мы помогаем клиенту моделировать себя, т.е. разбираться в том, как он функционирует. И когда он это делает, в нем проявляется это особое человеческое свойство – желание развиваться, улучшать себя, желание жить хорошей счастливой жизнью. Я верю, что именно это желание запускает изменения в клиенте. Как вы видели в каждой демонстрации, все, что необходимо – это начало очень небольшого изменения, которое затем перерастает во что-то еще, и развивается дальше, и медленно, постепенно весь ландшафт начинает трансформироваться.

...Но это требует от фасилитатора навыка замечать эти небольшие изменения, и приглашать клиента обращать на них внимание. Затем клиент просто отмечает то, что происходит, наблюдая за тем, как процесс разворачивается дальше. Со стороны процесс выглядит очень просто, но, на самом деле, требует большого мастерства. Из массы всего, что говорит и делает клиент, необходимо уметь выделять эти крошечные детали огромной важности, и с помощью Чистых вопросов держать на них фокус. Мы не знаем, что произойдет в ответ на наш вопрос, мы просто задаем его, и внимательно наблюдаем за реакцией. Если клиент вовлекается еще больше, получает какие-то инсайты, или что-то в метафоре начинает меняться – мы следуем за этими подсказками. Если нет – мы идем в другом направлении».

из интервью с Пенни Томпкинс и Джеймсом Лоули на семинаре по Символическому моделированию в Москве, 18.09.2016 г.

Глава 2. СИМВОЛИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ

2.1. Понятие о моделировании

«Моделирование – это процесс, посредством которого моделирующий собирает информацию о функционировании системы с целью построить обобщенное описание (модель) того, как система работает. Цель моделирования – определить что «это», и как «это» работает – без воздействия на то, что моделируется.

Три составляющих Символического моделирования:

1. Автогенная метафора 2. Моделирование 3. Чистый язык

Символическое моделирование представляет собой метод, использующий Чистый язык с целью помочь человеку научиться моделировать себя посредством осознания организации своих метафор и символов. Используя свои точные метафоры в качестве сырого материала для процесса моделирования, клиент строит живой, динамичный, четырехмерный мир внутри и снаружи себя – метафорический ландшафт. Ведущий, с помощью ЧЯ, помогает ему в этом. Символическое моделирование – это метод, при котором клиент с помощью психолога знакомится со своим внутренним символическим миром (психоландшафтом), в результате чего становятся видны и понятны старые и новые способы восприятия самого себя в своем мире, а, соответственно, и новые способы взаимодействия с миром.

Применение СиМ позволяет:

- *моделировать эффективное личное поведение и восстанавливать утраченные способности.*
- *уверенно находить собственные пути личностного развития.*
- *формировать желаемые качества характера.*
- *гармонизировать отношения с окружающими и самим собой.*
- *управлять коммуникативными конфликтами.*
- *видеть ограничивающие рамки себя и других, избавляться от ограничений.*
- *принять и трансформировать в успех символы, метафоры и оценки свои и окружающих.*
- *создать себя по-новому.*
- *стать безусловно Уверенным в Себе.*

Используя Символическое моделирование, возможно успешно работать с:

- *зависимостями (курение, алкоголизм, наркомания, игромания, переедание),*
- *конфликтами с близкими,*
- *эмоциональными проблемами, связанными с семейными и сексуальными отношениями,*
- *зависимостями от партнера и отношений,*
- *одиночеством,*
- *навязчивыми состояниями, нежелательным поведением и его причинами,*
- *последствиями травматического опыта и прошлых негативных переживаний,*
- *страхами и фобиями (например, страх публичных выступлений, критики, незнакомых людей, замкнутого пространства, навязчивое беспокойство за свое здоровье или другого человека, скованность в присутствии других людей, боязнь авиаперелетов, собак, темноты и др.),*
- *нежелательными чертами характера,*
- *неуверенностью в себе,*
- *отсутствием цели в жизни,*
- *устранением причин некоторых физических заболеваний.*

Самое простое описание состоит в том, что модель – это представление вещи или процесса, которое можно использовать для того, чтобы помочь людям что-то делать, получать определенный опыт или принимать решения. Есть модели математические, есть модели автомобилей для проверки их аэродинамики, есть архитектурные планы, на которых отображены здания, есть карта метрополитена, есть разнообразные компьютерные модели самого разного рода – список этот можно продолжать бесконечно.

Нас интересует моделирование, которое было впервые формализовано Джоном Гриндером и Ричардом Бендлером в 70-х годах. Оно связано с созданием моделей поведения человека – как внешнего поведения, которое можно наблюдать, так и внутреннего поведения, которое может описать только тот человек, который переживает данный опыт. В моделировании, вы являетесь создателем модели – *моделлером*. В Символическом моделировании вы моделируете человеческие восприятия и переживания в основном посредством слушания метафор, которые люди используют и демонстрируют невербально, и это дает вам возможность понять, как они организуют воспринимаемое ими время и пространство. Задавая человеку вопросы Чистого языка, вы даете ему возможность самостоятельно открыть собственную модель собственных переживаний – то, что Джеймс и Пенни называют «способствовать самомоделированию». Когда человек отвечает на чистый вопрос, вы можете создать свою модель его модели себя. Это порождает ваш следующий вопрос, и так далее, так это и продолжается,

шестеренка за шестеренкой. Мы называем это моделированием в настоящем времени. Проще говоря, вы моделируете то, как он моделирует себя.

Символическое моделирование – это метод помощи индивидууму в том, чтобы ознакомиться со строением собственных метафор с тем, чтобы он мог открыть новые способы восприятия себя и своего мира. В нем используется Чистый язык для того, чтобы помочь индивидууму отслеживать свои словесные и несловесные метафорические выражения с тем, чтобы он сам построил модель своего собственного символического восприятия телу-ума. Эта модель себя, или Метафорический ландшафт, представляет собой живой, дышащий, динамичный четырехмерный мир внутри и вокруг человека. По ходу исследования этого мира и внутренне присущей ему логики, дается подтверждение тому способу существования, который свойственен самому человеку. Во время этого процесса начинают развиваться его метафоры. И когда это происходит, его повседневное мышление, чувство и поведение тоже соответственно меняется. Поскольку Символическое моделирование работает с метафорами и использует Чистый язык, оно особенно ценно для работы с наиболее недоступными «внутренними логическими уровнями» (базовыми убеждениями, личностными установками, чувством миссии, духовностью), а также с теми сложными и кажущимися неразрешимыми вопросами, от рассмотрения которых обычно отказываются традиционные техники.

В то время как Символическое моделирование основано на разработках Дэвида Гроува и включает в себя много его идей, Лоли и Томпкинс подводят под свою модель такое обоснование: *«Наша модель базируется на когнитивной лингвистике, теории самоорганизующихся систем и НЛП»*. «Сегодня мы используем метод Символического моделирования в основном для того, чтобы помочь нашим клиентам идентифицировать их собственные паттерны поведения с помощью метафоры. После этого они начинают осознавать процессы, протекающие в их психике, по-новому. В соответствии с теорией самоорганизующихся систем на определенном уровне сложности система естественно реорганизуется таким способом, который сохраняет идентичность системы, одновременно увеличивая реагируемость \ чуткость к ее окружению. Другими словами, система начинает самокорректироваться. Таким образом, изменения происходят естественно, и результатом является более желательное поведение».

В СиМ используется моделирование нашего восприятия, состояния, поведения и т.д. с помощью наших индивидуальных внутренних метафор и символов. Когда мы изучаем метафору как модель собственных переживаний, то получаем возможность и осознавать, и изменять ее. Во

время этого процесса у нас появляются новые знания и открытия, интуитивные озарения, ресурсы и возможности, которых не было до процесса. СиМ представляет собой метод, включающий синтаксис «Чистого языка» с целью помочь человеку, используя собственные метафоры в качестве материала для процесса моделирования актуального психического состояния, проявить, описать и осознать живой, динамичный мир внутри и снаружи себя – личный метафорический ландшафт. После сессии постепенно начинают меняться и становятся более позитивными: повседневное мышление, психическое состояние, переживания и поведение человека, восстанавливается физическое и психическое здоровье. «Чистый язык» в СиМ помогает описывать модель реальности клиента и находить ответы и ресурсы для изменений внутри метафорического ландшафта клиента. Во время сессии, при расспросе клиента, он рано или поздно начнет использовать в речи метафоры. *«У меня ощущение, что я пытаюсь головой пробить кирпичную стенку», «Я так завелся, что меня понесло», «На меня валятся неприятности одна за другой, без перерыва».* Ермошин А. приводит такие примеры переживаний клиентов как *«комочек обиды в груди», «туман беспокойства во лбу», «стальная пластина контролирования ситуации в затылке», «медуза страха в животе», «кинжал предательства в спине»* [22, с. 22]. Ермошин А. делает важное замечание, что: *«...обычно человек описывает свои ощущения при переживаниях: «на сердце кошки скребут», «башню рвет» и т.д. – и на этом останавливается. Врач-психиатр, услышавший это, начинает думать, какую таблетку пациенту назначить. Психолог пускается в исследование конфликта в отношениях, который породил такое состояние ... Но редко или вовсе никогда страдалец не слышит уточняющих вопросов: «Сколько кошек? Цвет? Размеры? Начали рвать сердце одновременно или постепенно подключились? Стены башни толстые, тонкие? В ней собралось что-то газообразное, жидкое? Это похожее на массу, на твердое тело? Еще на что-нибудь?»* [22, с. 22]. Однако нужно принять метафоры клиента как точное описание его способа существования в мире, и продолжать задавать вопросы, используя синтаксис Чистого языка, которые соответствуют логике его информации: *«И есть ли что-то еще об этой кирпичной стене?»* или *«И когда ты «завелся», это было как что?»*, *«Куда конкретно на тебя они валятся?»*. Каждый вопрос «Чистого языка» в качестве отправной точки берет предыдущее словесное или несловесное проявление клиента, у последнего практически не возникает необходимости переводить и интерпретировать ваши слова и поведение. И поскольку отклик клиента всегда становится основой для вашего следующего вопроса, сама организация информации клиента приводит к взаимодействию. Таким

образом, процесс сводится к исследованию клиентской модели мира с его точки зрения, внутри его воспринимаемого времени и пространства, и с использованием его слов, это составляет основу Чистого подхода Дэвида Гроува.

«...В традиционных культурах и на востоке символам уделяется намного больше внимания, в то время как на Западе мы утратили связь с ними. Символическое Моделирование помогает людям восстановить связь со своими внутренними символами. Это ценный опыт, потому что он позволяет нам понять себя на очень глубоком уровне. Если нам удастся установить и исцелить отношения с метафорами, то в результате метафоры поддерживают нас годами и десятилетиями.

...Мы верим, что в результате такой работы устанавливается коммуникация между внутренним метафорическим миром клиента и его сознанием. Мы задаем вопрос, клиент ищет ответ, у него возникает реакция, клиент отвечает, это вызывает новую реакцию и в результате символ или отношения между символами изменяются. Все это происходит не намеренно, а спонтанно, и именно это вызывает новую реакцию, и так далее. Неторопливо, но неизбежно весь внутренний ландшафт клиента начинает меняться удивительным образом, удивительным и для нас, и для клиента. Мы очень часто удивляемся тому, что происходит в сессии».

... из интервью с Пенни Томпкинс и Джеймсом Лоули на семинаре по Символическому моделированию в Москве, 18.09.2016 г.

2.2. Алгоритм консультативной сессии и практика Символического моделирования

Консультативная сессия по технологии Символического моделирования и «Чистого языка» может быть представлена следующим алгоритмом [2; 8; 12; 17; 21; 25; 36]:

1. Выполнить Чистое начало, и обратиться к клиенту со словами и указаниями: «Почувствуй пространство. В этом пространстве, где бы ты хотел находиться? Расположись там. В этом пространстве, где бы ты хотел расположить меня?».

2. Прояснение состава внутреннего пространства. Необходимо спросить клиента: «На чем находится твое внимание сейчас?», составить полный список аспектов. Список – это вектор для последующей работы. Использовать технику прикосновений, направлять внимание под пальцы, выявить все возможные переживания, соответствующие «заблокированным» участкам тела, или участкам тела, где пациент испытывает боль.

3. Задание вектора работы: «С чем будем работать в данной сессии? На что бы ты хотел сейчас направить внимание? Что бы ты хотел, чтобы произошло?». Итог – выбор одного актуального аспекта (X) для работы из составленного списка.

4. Описание и местоположение аспекта (X): а) и где (именно) находится (X); б) и (X) – внутри или снаружи; в) и у (X) есть форма, размер, вес, цвет, материал, возраст, температура?; д) и есть что-то еще об (X)?

5. Определение метафоры: а) и что это за (X); б) и это (X) похоже, на что / или оно как что, или и оно какое?; с) и что (X) хотело бы, чтобы произошло?; д) и есть ли у (X) предназначение или цель?

6. Формирование метафорического ландшафта (X) + (Y): а) и есть ли еще что-то кроме (X)?; б) и на каком расстоянии находится (X) от (Y)?; в) и, что находится между (X) и (Y)?; г) и когда (X), что происходит с (Y).

7. Изменение во времени: а) и что происходит потом (тогда)?; б) и что происходит непосредственно перед (X)?

8. Отработка текущего состояния: а) Что происходит / или произошло? б) Как оно теперь?

9. Проявленное знание: а) и откуда ты наблюдаешь (X)?; б) и что ты замечаешь об (X)?;

10. За пределами карты: а) и есть что-то за пределами (...)?; б) и откуда могло бы взяться (X)?

11. Условия изменения: а) и что нужно (X), чтобы произошло?; б) и произойдет ли (X). Итог: клиент, как правило, совершает метаморфозу с (X) и добивается результата, который он идентифицирует для себя как желаемый.

12. Завершение сессии: а) Как (исходный запрос) теперь?; б) Можем ли мы на этом остановиться?

Оценка качества работы психолога-консультанта происходит по следующим критериям:

- использовал ли чистое начало;
- правильно ли начал сессию, выявив желательный результат;
- точно ли воспроизводил информацию клиента;
- не переключался ли на «беседу» с клиентом вместо вопросов «Чистого языка»;
- развивал ли каждое метафорическое восприятие;
- отдавал ли приоритет метафорическому восприятию клиента, а не процессу общения между клиентом и ведущим;
- не вводил ли открытых или скрытых оценок или предположений в карту клиента из своей карты;

- сумел ли направить внимание клиента на ресурс и развить связанные с ними метафоры;
- проработал ли взаимосвязи и построил с клиентом связный ландшафт;
- исследовал ли последовательность событий в ландшафте и т.д.

...из интервью с Пенни Томпкинс и Джеймсом Лоули на семинаре по Символическому моделированию в Москве, 18.09.2016 г.

Пенни: «...однажды нам позвонила женщина в достаточно сложном состоянии, в детстве в течение долгого времени она подвергалась сексуальному насилию, и сейчас в ее жизни наступил такой момент, когда она поняла, что с этим нужно начинать работать. Она сказала: «Я была у нескольких терапевтов, но снова и снова проходить через то, что произошло, оказалось слишком болезненным, поэтому я не смогла с ними работать. Мне порекомендовали обратиться к вам, но я не хочу приходить, действительно не хочу, я в ужасе». Я посоветовала ей поступать так, как она считает правильным, но сказала, что если она решит прийти к нам, то ей точно не нужно будет пересказывать то, что случилось. Я также уверила ее, что мы остановим работу, как только она попросит об этом. Она пришла, и она действительно была в сложном состоянии. Мы попросили ее подумать о двух метафорах – одна описывала ее нынешнее состояние, вторая – то, как она хотела бы, чтобы все было. Она начала говорить об окне. Она представляла себя в комнате из камня с застекленным окном, и вдали через окно она видела лес. Она описывала этот лес, его темные уголки и светлые пятна. Мы всего лишь задавали ей вопросы Чистого языка, помогающие раскрыть ее метафоры. Так прошла вся сессия. Она ушла в достаточно спокойном состоянии. Тогда мы не знали, вернется ли она снова. Но она записалась на встречу на следующей неделе. Она пришла, села, и сказала: «Я никогда в своей жизни никому не рассказывала того, что рассказала вам на прошлой неделе». Все что мы знали было: каменная комната, стекло в окне, лес, темные и светлые уголки. Но там была структура, логика метафоры, с которой можно было работать дальше. Она так и не рассказала нам подробностей своей травмы. В этом не было необходимости. Мы работали с тем, как она реагировала на свою метафору, продвигаясь в сессии момент за моментом. Ее метафора и ее реакции на символы постепенно трансформировались, в результате значительно изменилось и ее отношение к воспоминаниям. На это понадобилось какое-то время, и мы так никогда и не узнали, что с ней произошло. Мы и не спрашивали. Некоторые клиенты нуждаются в том, чтобы пересказать событие, и если они это делают – мы

слушаем из уважения к их опыту. Но если они не нуждаются в пересказе – мы не заставляем их это делать. Таким образом, наш метод позволяет работать и без контекста, мы работаем со структурой и организацией метафоры».

В качестве другого примера приводим описание психотерапевтической сессии из собственной практики автора. Клиентка – молодая привлекательная бездетная женщина, около 30 лет, образование – высшее профессиональное. Проблема, с которой пришла клиентка, была точно сформулирована – потерял *«источник радости»*. Желаемый результат – в текущей жизни вновь обрести источник радости. Со слов клиентки, в настоящее время ей ничего в этой жизни уже не доставляет радости. Ни её собственная молодость, ни её физическая красота, ни работа в (настоящее время работает в «салоне Красоты»), ни семья, ни ее муж. Комментируя свое состояние, клиентка заметила, что часто (каждые 2-3 года) меняет работу, так как обладает универсальными профессиональными способностями, может быстро вникать в суть производственного процесса, и в короткие сроки добивается значительного успеха.

После того, как ею достигается высокий уровень мастерства, работа перестает её радовать, и она ищет новую, чтобы там себя снова реализовать, и снова испытать радость. Семья для клиентки также не является ресурсом. С её слов с супругом отношения ровные, супруг работает строителем, он должным образом обеспечивает семью, у него покладистый характер и отсутствуют вредные привычки. Но он не получил высшего образования, и у супругов уже давно нет общих интересов. С её слов муж у нее *«домашний»*, предпочитает находиться после работы дома. Даже нечастые совместные прогулки в вечернее время и те с недавних пор прекратились. Подводя итог беседы и не найдя источников радости, клиентка предложила: *«Может мне мужу изменить?»*. Вероятная измена рассматривалась ей как потенциальный источник радости. Терапевт столкнулся с ситуацией, когда клиент хотел что-то получить (а не избавиться от чего-то, что бывает чаще). В речи клиентки терапевт идентифицировал метафору – *«источник радости»*. Далее от клиентки было получено описание и местоположение аспекта, сформирован метафорический ландшафт через вопросы «Чистого языка»: *«Источник радости – он где.., он как что...?»*, и т.д. Со слов клиентки оказалось, что для неё *«источник радости»* это *«дым»*, который просачивается из некоего *«идеального мира»* через отверстия в горных породах в *«наш мир»*, а она стоит перед этим дымом в пещере, и является свидетелем процесса диффузии дыма, видит, как мало просачивается этого дыма (несущего радость). На последовательные вопросы терапевта (техника «Клин-Лайт»):

1. *«Что ты хочешь, чтобы произошло?»*
2. *«И что нужно для того, чтобы (...) произошло?»*
3. *«И можешь ли ты (...) это сделать?»*
4. *«И сделаешь ли (...)?»*
5. *«И что тогда произойдет?»*

были получены развернутые ответы. Как оказалось, клиентка, прояснив для себя свой метафорический ландшафт, поняла, что нужно добавить и изменить в метафорическом ландшафте, чтобы источник радости функционировал более полноценно. Так, с её слов, нужно было, к примеру, зажечь ароматические палочки и активировать диффузию дыма из «идеального мира». Только она сомневалась, вправе ли она выполнить эти действия, как и другие, нужные для метаморфозы процедуры. Получив одобрение психотерапевта, клиентка провела необходимую метаморфозу, после чего её эмоциональное состояние сразу изменилось, и стало более позитивным. Об изменении эмоционального состояния она сообщила терапевту.

Таким образом, сессия была завершена полным достижением желаемого итога для клиентки. На саму процедуру СиМ было потрачено всего 10 минут времени, и 50 минут – составило время предварительной беседы. На регистрационном бланке проективного теста «Семейная социограмма» (В.Ю. Юстицкас, Э.Г. Эйдемиллер) в конце консультирования клиентка неожиданно для самой себя, но уверенно нарисовала кружок для будущего ребенка между кружками, которыми она ранее обозначила себя и своего супруга, и, таким образом, символически выразила новые перспективы для себя и своей семьи.

Примерно через час после консультативной беседы, психотерапевту от данной клиентки поступило СМС-сообщение: *«...Спасибо! Думала, что зашла в тупик супружеских отношений. Но, сейчас, после беседы с вами вижу новую светлую дорогу. Хоть пока не представляю себе всего достаточно ясно, но мне уже радостно...»* [17, с. 459-461].

Пост-истории клиентов, которые приходили на консультирование в одиночку и заявляли далеко не всегда о семейных проблемах, свидетельствуют о том, что параллельно решались семейные ситуации и происходили изменения именно в семейном пространстве, кроме изменений с ними самими. Эти изменения касались:

- 1) налаживания отношений и коммуникации между ранее конфликтующими членами семьи, или давно игнорирующими друг друга,
- 2) обретение более приятной работы и форм трудовой занятости у ближайших родственников,

3) конструктивной смены места и образа жизни семьи (1-2-х поколений),

4) озвучивания информации, которая раньше была под запретом или просто скрывалась из-за «нехорошести».

2.3. Символическое моделирование в действии

Приведем пример практический – частичный протокол, который демонстрирует процесс моделирования в действии. По ходу сессии в протокол включены метакомментарии. (Эти комментарии не были частью самой сессии, в реальности). Все формулировки терапевта (Т) выделены, для того чтобы отличить их от слов, которые выдавал клиент (К). Для простоты, некоторые формулировки уточнены и сокращены.

Клиент – мужчина лет 50.

К1: У меня появилась новая подруга, но в наших отношениях все так нестабильно. Они «слишком хороши для того, чтобы быть реальностью». Мне трудно получать удовольствие от них, потому что когда я не с ней, я начинаю жутко тревожиться. Я ее подавляю. Мне приходится сдерживаться. Я думаю, она скоро заявит «Я больше не вытерплю». Последние отношения у меня распались три года назад, и я смог поддерживать их только 2 недели. Когда я влюбляюсь, у меня возникает тревога. Я начинаю прямо болеть. Так что, наверное, я сам же подстраиваю крах отношений, чтобы избавиться от этой тревоги. И все становится хуже от того, что я это все понимаю. Пару раз мне еле-еле удалось удержаться на краю.

Т1: **И что ты хотел бы, чтобы произошло?**

К2: Мне нужно дать ей пространство для ответной любви.

Т2: **И тебе нужно дать ей пространство для ответной любви. И когда тебе нужно дать ей пространство для ответной любви, есть ли что-то еще?**

К3: Чувство, что я должен любить ее изо всех сил, потому что она не останется со мной надолго. Это похоже на желание съесть все конфеты сегодня, хотя завтра будет еще сколько угодно. «Это слишком хорошо для того, чтобы быть реальностью». Я не верю, что наступит завтра. Мне не суждено быть счастливым, это не для меня. Любовь приносит мне счастье, но я не могу жить с этим счастьем и радостью. Как будто я должен всю жизнь прожить в темноте.

Как это часто бывает, клиент выливает массу информации о своей ситуации, описывая взаимосвязанные конфликты, дилеммы, тупики и парадоксы в одном выражении. Он использует много метафор для описания своих весьма сложных отношений с любимой женщиной: «нестабильность», «подавляю», «смог поддерживать», «влюбляюсь», «подстраиваю крах»,

«удержаться на краю», «дать ей пространство», «съесть все конфеты», «любовь приносит», «не могу жить с»; это только наиболее заметные. Наконец, он останавливается на метафоре, которая соответствует более широкому контексту его отношений – жизни – и он проговорил это как «прожить в темноте». И мы приглашаем его начать исследовать эту метафору.

T3: **И когда** желание съесть все конфеты сегодня, **и** тебе не суждено быть счастливым, **и** ты должен всю жизнь прожить в темноте, **есть ли что-то еще об этой** темноте?

K4: Я даже не помню, когда я был счастлив. Я не чувствую, что я когда-либо обладал стабильным счастьем – постоянным счастьем. Я чувствовал себя одиноким, как ребенок. Я не чувствую, что я когда-либо был счастлив. Это у меня внутри такое чувство.

T4: **И** ты не чувствуешь, что когда-либо был счастлив. **И когда** это у тебя внутри такое чувство, **что это могло бы быть** за чувство?

K5: Грусть.

T5: **И** грусть. **И когда** грусть, где находится эта грусть?

K6: В животе.

T6: **И** в животе. **И когда** грусть находится в животе, где точно в животе?

K7: Вот тут [касается живота].

T7: **И** грусть находится вот тут. **И когда** грусть находится вот тут, **есть ли что-то еще об этой** грусти?

K8: Я заблеваю, меня тошнит. Я это чувствую прямо сейчас. Я ощущаю сильную тревогу. Ненавижу это чувство.

T8: **И** ты ненавидишь это чувство «заболеваю и меня тошнит», **и** ощущаешь сильную тревогу. **И когда** ты заболеваешь, и тебя тошнит, **и** ты ощущаешь сильную тревогу, **у этого** «заболеваю, тошнит и ощущаю сильную тревогу» **есть размер или форма?**

K9: Размером с ладонь [делает жест правой рукой].

T9: **И** размером с ладонь. **И когда** [повторяет жест], **это как что?**

K10: Как лепешка.

T10: **И** как лепешка. **И что это за** лепешка?

K11: Темная, фиолетовая с черным, и из нее сочатся негативные эмоции. Я чувствую, что если бы я избавился от этой лепешки, было бы все хорошо.

T11: **И** если бы ты избавился от этой лепешки, было бы все хорошо. **И когда** лепешка, темная, и фиолетовая с черным и из нее сочатся негативные эмоции, **есть ли еще что-то об этой** темной, фиолетовой, черной и сочащейся лепешке?

K12: Она похожа на черную или фиолетовую губку, и из нее вытекает жидкость, кислота, и она меня жжет.

T12: **И** черная или фиолетовая губка, **и** из нее вытекает жидкость, и кислота, **и** она тебя жжет. **И когда** вытекает жидкость, **откуда эта жидкость берется?**

K13: Из постоянного запаса, из тайного резервуара, который самовосстанавливается и никогда не опустошается. Когда оттуда ничего не вытекает, я себя хорошо чувствую. Как я рад, что вы не психиатры, а то бы сейчас уже в психушку давно позвонили бы, наверное...

T13: [Смеется]. **И когда** ничего не вытекает, и ты чувствуешь себя хорошо, **что происходит с лепешкой?**

K14: Она там всегда была, еще, когда я младенцем был. Сначала была такой [показывает большим и указательным пальцем руки, пальцы почти рядом]. Теперь захватывает все больше и больше места.

Эти чистые вопросы пригласили клиента определить форму его метафор и их местоположение в пространстве его восприятия. Делая это, он развивает воплощение ощущения этой создающей тревогу, источающей негативные эмоции, кислотно-жгучей лепешки; вероятно, с большей осознанностью, чем когда-либо ранее. И эта лепешка не просто «всегда там была», теперь эта проблема становится тяжелее: Она «теперь захватывает все больше и больше места».

Прим. В ходе вопросов-ответов K15-K28 (не включенных тут) клиент продолжает разбираться со сложной логикой временных, пространственных и причинно-следственных отношений в своем Метафорическом ландшафте – в контексте которого будет происходить изменение. Он делает открытие, что его Ландшафт содержит в себе «отдаленное темное прошлое», которое представляет собой «гигантский массивный булыжник несчастья», который пристегнул к его ноге отец, когда он был еще младенцем, и что эта лепешка «меня прикончит».

Мы продолжаем протокол с того места, где клиент обнаруживает, что до того, как эта лепешка вошла в его деда, она:

K29: ...плавала в пространстве в течение тысяч лет.

T29: **И** она плавала в пространстве в течение тысяч лет. **И** она плавала в пространстве в течение тысяч лет **как что?**

K30: Как паразит, который искал, к кому бы присосаться.

T30: **И** как паразит, который искал, к кому бы присосаться. **И когда** паразит искал, к кому бы присосаться, **что это был за** паразит, который плавал в пространстве в течение тысяч лет?

K31: Одинокий, ищущий пристанища и любви, тепла и комфорта, говоря при этом «*Я на самом деле дружелюбный*», а потом, когда он попал в кого-то,

он начинал выделять эту кислоту. Ему нужно было от нее избавиться, но он не хотел нанести этим вреда.

К31: **И** он не хотел нанести этим вреда. **И** одинокий, ищущий пристанища и любви, тепла и комфорта. **И** он дружелюбный, но ему надо было избавиться от кислоты. **И откуда могла бы эта кислота взяться?**

К32: От начала времен.

Т32: **И** от начала времен. **И когда** от начала времен, **что это за время** – начало времен?

К33: Огромная черная сфера. Огромная черная сферическая губка, которая однажды взорвалась и породила миллиарды одиноких лепешек. Вот оттуда она и пришла.

Т33: **И** огромная черная сферическая губка, которая однажды взорвалась и породила миллиарды одиноких лепешек. **И что произошло как раз перед тем,** как огромная черная сферическая губка взорвалась?

К34: Позади нее было солнце, оно на нее светило сзади и она так разогрелась, что взорвалась, и тогда весь свет прошел насквозь, и тогда вдруг стало светло.

Т34: **И когда** весь свет прошел насквозь, **и тогда** вдруг стало светло, **что это за свет?**

К35: Это солнце несет свет, и любовь, и тепло, и счастье, и покой, и я хочу просто сесть и купаться в тепле этого солнца, и чем больше солнца я получаю, тем меньше становится лепешка. [Лицо повернуто вверх, глаза закрыты, улыбается].

Клиент обнаруживает, что лепешка изначально начала существование от того, что «огромная черная сферическая губка взорвалась» (К33). Когда его внимание оказалось на этом «однажды», он смог осознать, что произошло как раз перед этим взрывом: солнце излучало свет (К34). В этот момент для него время как бы схлопывается, и клиент переживает, как солнце «несет свет, и любовь, и тепло, и счастье, и покой» (К35) в «здесь и сейчас». По ходу этого изменение происходит спонтанно: лепешка уменьшается. Раньше он «не мог жить с этим счастьем», теперь он купается в нем. Мы продолжаем, приглашая клиента заметить, что происходит, когда последствия этих изменений начинают развиваться, разворачиваться и распространяться на другие части его Метафорического ландшафта:

Т35: **И** чем больше солнца ты получаешь, тем меньше становится лепешка. **И тогда возьми столько времени, сколько тебе нужно, чтобы** просто сидеть, **и** купаться в тепле **этого** солнца, **которое** несет свет, и любовь, и тепло, и счастье, и покой. [Долгая пауза, прежде чем мы замечаем движение тела

клиента]. **И когда ты купаешься в тепле этого солнца, хотело бы это солнце, которое несет свет, и любовь, и тепло, и счастье, и покой заинтересоваться тем, что пристегнуто к ноге младенца?**

К36: Определенно.

Т36: **И может ли это солнце что-то сделать с булыжником?**

К37: Определенно.

Т37: **И когда это солнце что-то делает с этим булыжником, что тогда происходит?**

К38: Он тает и пропадает.

Т38: **И когда он тает и пропадает, что происходит потом?**

К39: Младенец может ползти, вставать и играть.

Т39: **И младенец может ползти, вставать и играть. И когда младенец может ползти, вставать и играть, что происходит тогда?**

К40: Все лепешки пропадают.

Т40: **И все лепешки пропадают. И когда все лепешки пропадают, они пропадают куда?**

К41: В солнце. Солнце их поглощает, мягко, безболезненно, растворяет их своим светом.

Т41: **И когда солнце поглощает лепешки, мягко, безболезненно, растворяет их своим светом, остаются ли лепешки одинокими?**

К42: Нет.

По мере того, как меняется Метафорический ландшафт, начинает проявляться новый Ландшафт с другой организацией. В этом Ландшафте есть солнце, свет, младенец без булыжника на ноге, который «может ползать, вставать и играть», и «солнце поглощает лепешки». Далее протокол продолжается (Т42-С46, тут не показаны) тем, что клиент обнаруживает подробности и следствия изменений своих символов в Метафорическом ландшафте. Мы продолжаем, задавая вопросы о том, что произошло с исходными симптомами теперь – когда лепешка преобразовалась, и он искупался в счастье и солнечном свете:

Т46: **И когда просто счастье и солнечный свет, и просто счастье, что происходит с грустью в животе?**

К47: Этой лепешки больше нет! Все, что я могу сказать – это «просто счастье».

Т47: **И этой лепешки больше нет. И это просто счастье имеет размер или форму?**

К48: Большое, теплое, сияющее счастье, покой и мир.

Т48: **И когда там большое, теплое, сияющее счастье, покой и мир, что происходит с нестабильностью отношений и тем, что ты ее подавляешь?**

К49: Просто уходит. Словно и то и другое осветило солнце.

Т49: **И что происходит тогда?**

К50: Они идут вперед, расслабленно, уверенно, без тревоги, без беспокойства, наслаждаясь существованием, миром, покоем, комфортом.

Т50: **И когда** они идут вперед, расслабленно, уверенно, без тревоги, без беспокойства, **что нужно для того, чтобы ты мог жить со всем этим наслаждением, существованием, и миром, покоем и комфортом, и счастьем?**

К51: Мне нужно выйти на солнце.

Вместо лепешки, которая была «темная, фиолетовая с черным, и сочащаяся негативными эмоциями» (К11), клиент обладает «большое, теплое, сияющее счастье, покой и мир» (К48). Вместо ощущения нестабильности отношений с любимой женщиной, они могут «идти вперед вместе» (К50). Он осознает, что для того, чтобы жить со счастьем, ему нужно «выйти на солнце». Непонятно, является ли его последнее утверждение буквальным или метафорическим. На самом деле, оно и такое, и такое, потому что дальше клиент описывает (в К52-К58, тут не показаны), как он «жил в подвале, куда не попадает свет» последние лет 20, и что он поедет домой, опустошит его и «выпустит оттуда все лепешки». (У него дома накопилось столько вещей, что он даже не может открыть некоторые двери). После долгого созерцания в тишине, он осматривает комнату и говорит:

К59: У меня тут появилось пространство [прикасается к животу]. Все как-то изменилось.

Т60: **И теперь, когда** появилось пространство и все как-то изменилось, **можешь ли ты** дать ей пространство для ответной любви и наслаждаться отношениями?

К60: [Кивает. В глазах слезы].

Т61: **И есть ли еще что-то, что тебе нужно теперь, когда** есть это пространство и все как-то изменилось?

К61: [Длинная пауза]. Нет. Чувствую себя очень странно. Поразительно, что из меня вышло.

Через год после этой сессии клиент позвонил и сказал, что он съехал из своего прежнего дома, и что он женится – как это бывает, не на той женщине, о которой он говорил в сессии, а на другой, в которую он «влюбился совсем по-другому».

Главное назначение Символического Моделирования состоит в том, чтобы помочь человеку узнать больше о самом себе, исследуя метафоры. В процессе они начинают осознавать, как их система работает, условия, которые появляются во время изменений естественным образом. Конечно,

изменения не происходят в вакууме – они нуждаются в контексте, в Метафорическом Ландшафте. В тот момент, когда он есть, простое использование Чистого языка с логикой метафор и честное следование процессу по мере того, как он раскрывает значение, внутренняя система учится у самой себя. Это еще один способ сказать: *«система меняется»*.

Таким образом, изучив основные методологии ведущих специалистов в области работы с метафорой клиента, необходимо представить преимущества таковой в практической работе с клиентом:

- Обеспечение полной секретности информации клиента. Работа ведется с метафорами и символами.
- Никаких интерпретаций или суждений со стороны терапевта. Терапевт не интерпретирует ни символы клиента, ни его ощущения. Клиент свободен сам оценивать свою работу.
- Краткосрочно по времени – часто всего несколько сессий. Эффективный подход для исследования личностной информации.
- Сложные проблемы и аспекты можно выразить с помощью метафор. Это не только делает их более податливыми для работы, но это также означает, что эти метафоры могут затем эволюционировать и изменяться, таким образом, изменяя лежащую в их основе структуру проблемы. То есть, работая с метафорами и символами, можно найти решения серьезных проблем.
- Скорость, течение и содержание сессии определяются и контролируются клиентом.
- Терапевт обучен исследовать абсолютно всю информацию клиента, каким бы образом клиент ее не представлял - вербально или невербально.
- Терапевт использует только информацию и язык, предоставляемые клиентом. Это гарантирует, что информация клиента не будет загрязнена языком или опытом терапевта, а будет сохранена в ее исходной форме, также как и то, что это позволит клиенту глубже погрузиться в свой символический мир.
- Клиент – источник всех решений. Клиент исследует свой персональный символический мир для поиска решений. Это означает, что решения проблем генерируются в рамках структуры, логики и внутреннего интеллекта клиента, а не навязываются извне.
- Позволяет найти решения для застаревших и, казалось бы, неразрешимых проблем.

2.4. О «Чистом языке» в образовании¹

Кейтлин описала один из эпизодов работы Дэвида Гроува с одной клиенткой, который произвел на нее большое впечатление. Когда Дэвид пригласил эту клиентку на сцену и спросил о том, чтобы она хотела, чтобы произошло, она ответила, что хотела бы выступать публично, но когда пытается это делать (*выступить публично*), ее голос *«уходит»*.

И затем Дэвид стал задавать ей по-настоящему простые вопросы: «И когда ваш голос уходит, что это за *«уходит»*? И когда он уходит, куда он уходит?». И дама показала на свою грудь. И Дэвид продолжал выстраивать некую модель с помощью вопросов, она же показала на то место в области груди, куда *«уходил»* голос. И он спросил: «А где именно здесь (в области груди)? И когда он пропадает, где именно он пропадает?» И так они и продолжали работать с очень простыми вопросами и Дэвид, как высокопрофессиональный мастер, помогал клиентке выстраивать модель ее опыта – того, что с ней происходит и расширять его. Он спрашивал: «Где?», «Где именно?», «Что это за ...» и «Есть ли что-то еще?». И когда у них был некий фундамент, база и она рассказала о «дырке» у нее в груди, куда *«уходил»* голос, тогда он начал задавать ей вопросы в некоторой последовательности: «Что происходит прямо перед этим? Что происходит после этого?». Клиентка сумела разработать сценарий, когда она впервые потеряла свой голос. И Дэвид Гроув не пытался привнести что-либо свое или изменить, он просто помогал выстроить невидимую архитектуру.

Кейтлин взяла эти вопросы, и начала учить подростков. В этот момент она была волонтером в юношеской организации и работала с подростками в возрасте *11-14-и* лет с очень плохим поведением или некими проблемами ментального характера. Кейтлин обнаружила, что дети могут выучить эти вопросы очень легко. Начав работу с подростками, она пояснила, что ее задача состоит в том, чтобы помочь им понять, как они делают те вещи, которые они делают. И что в ее задачи не входит побудить их прекратить что-то делать или начать что-то делать. Например, если они умеют читать, она может помочь им понять, как они это делают, и, наоборот, если они не умеют читать, то, как происходит так, что они не могут читать. Или если они хороши в управлении своими эмоциями, они могут понять, как они это делают, и если у них это не получается, понять, как это так не получается. И Кейтлин обратилась к юношам с вопросом о том, что бы им хотелось, чтобы произошло. Один из них сказал, что ему бы хотелось понять, как происходит так, что он теряет контроль над своими эмоциями. Он рассказал о том, что

¹ Мирцало Анна. О «Чистом языке» в образовании: по материалам выступления Кейтлин Уолкер. URL: www.b17.ru/article/74247/

так случается, что он идет, никого не трогает и вдруг кто-то на него посмотрит, и вот он уже на полу и этот человек тоже на полу и он не знает, что произошло. И затем Кейтлин задавала следующий вопрос: «Когда ты теряешь контроль над собой, ты как что/это как что?» (рис. 1)

Где ...?		Что происходит потом?
Местоположение		Последовательность
Где именно?		Что случается после?

Что это за...?
Атрибут
Когда ты теряешь контроль над собой, ты как что/или это как что?
Есть ли что-то еще о ...?

Что происходит прямо перед...?		Это... как что?
Последовательность до...		Метафора
Откуда появляется...?		На что это похоже?

Рис. 1 Примеры «чистых вопросов»

Ответы молодых людей были различными. Один из них ответил, что не теряет контроль над собой, а просто становится тихим. Другой рассказал о том, что при возникновении проблемы сразу убегает. А один из них сказал, что когда теряет контроль над собой, становится красным.

– И что это за красный? – спросила Кейтлин

– Это такой кроваво-красный, – ответил он.

– И когда кроваво-красный, где этот кроваво-красный? – продолжала Кейтлин.

– О, это прямо здесь у меня в груди и он взрывается через мой кулак.

И тогда Кейтлин спросила: «У кого по-другому, когда вы теряете контроль?».

Один сказал: «А я вот так щелкаю (и показал жестом щелчок пальцами)». «И что это за «щелкаю»?». «Кто-то смотрит на меня, что-то происходит и ...щелчок...и они лежат уже на земле, истекая кровью».

Как действовать в этом случае? Мы принимаем самый первый ответ и начинаем потихонечку его расширять вопросами из разряда «фиолетового» или «голубого»: «Что это за...», «Есть ли что-то еще о ...», «Где...?», «Где именно...». И каждый раз, получая ответ, принимать и раскрывать, расширять его. Если посмотреть на ответы, то некоторые люди отвечают метафорами (я

становлюсь, как ураган), некоторые отвечают чувствами, некоторые отвечают концепциями. И «чистый язык» работает со всем, а не только с метафорами. И как только получена некая основа благодаря использованию «голубых» и «фиолетовых» вопросов, можно переходить к «зеленым», чтобы «двигать время». И тогда можно отыскать последовательность событий. Этот простой метод помогает исследовать, как негативные, так и позитивные состояния. Это нетипичный для коучинга способ и его цель – исследовать то, как работает то или иное состояние.

И Кейтлин доверяла тому, что когда подростки узнают, как это работает, они поймут, что с этим делать. И это произошло. В экспериментальной сессии с мальчиками-тинейджерами, она больше использовала «зеленых» вопросов, чтобы узнать, как «работает» то или иное состояние.

– И когда «красный», что происходит сразу перед тем, как «красный»? – спрашивала Кейтлин.

– Тогда я «фиолетовый» вот здесь – отвечал молодой человек, указав на область чуть выше пупка.

– И когда ты «фиолетовый» там (где ты показал), что происходит сразу перед тем, как ты фиолетовый? – продолжала Кейтлин

– О, перед этим я такой прохладный, я «голубой», как небо, как моя мама, – сказал он.

И так каждый ребенок в течение 5 минут выполнял это упражнения на символическое моделирование, и затем они разошлись по домам. Но на следующий день, когда они пришли, было совершенно очевидно, что они работали, был запущен некий процесс. И тот парень, который становился красным, сказал: «Знаете что, мисс? Вот что происходит: я просыпаюсь утром, и мой папа пьяный – «красный» (я становлюсь «красным»); мои вещи пахнут потом, и это отвратительно надевать их – «красный»; и у меня нет достаточно еды, чтобы поесть, и мне придется идти в школу голодным – «красный»; у меня нет денег на автобус, и поэтому мне нужно бежать в школу бегом, и тогда я становлюсь потным и липким – «красный». И когда я прихожу в школу, мой «красный» подступает мне к горлу и это, почему я бью людей?» Кейтлин сказала, что не знает. И он продолжил: «Ну, знаете, если я чувствую этот «красный», когда я иду в школу, я остановлюсь около озера, и буду смотреть на отражение неба в воде, и тогда я буду думать о моей маме, и я буду вдыхать «голубой». И тогда я смогу сделать себя «фиолетовым». И тогда, я думаю, мне не придется бить людей в школе». И тогда все захотели иметь такую модель, чтобы управлять своими эмоциями...

2.5. Упражнения

Упражнение № 1

Алгоритм техники

«Словесное воспроизведения переживания»

1. Выполнить Чистое начало (см. приложение 8)
2. Ведущий спрашивает в адрес клиента: «На что бы ты хотел направить внимание сейчас?» (это выбор темы для проработки).
3. Ведущий говорит клиенту: «Опишите свои переживания в отношении этой темы, пока не получится полного и удовлетворительного их описания». Клиент *«надиктовывает»* свои переживания ведущему.
4. Ведущий тщательно дословно записывает все, что было сказано.
5. Ведущий говорит клиенту: «Закройте глаза и сосредотачивайтесь на своих переживаниях, пока я буду проговаривать Вам то, что я записал».
6. (Не упоминая исходную тему для проработки) ведущий проговаривает клиенту вслух записанные предложения, клиент при этом слушает и сосредотачивается на своих текущих переживаниях.
7. Ведущий делает паузу, чтобы ведомый мог осознать, что произошло.
8. Ведущий говорит клиенту: «Опишите, какое оно теперь?» (свои текущие переживания).
9. Повторять процесс с шага 3, до тех пор, пока негативное переживание пропадет совсем, или не преобразуется в позитивное (это может быть оптимальной точкой для завершения).
10. Тогда ведущий спрашивает: «Что стало с исходной темой?», и, либо заканчивает сессию, либо продолжает с шага № 3, если ещё есть какие-то переживания.
11. Если негативное переживание «рассосалось», но позитивного не появилось, можно также усилить эффект, спросив клиента: «*Что Вы хотите, чтобы было вместо этого?*» – сформулировав и проработав это с шага 3, до достижения устойчивого позитивного состояния, осознания, озарения.

Примечание: фиксируемый текст, соответствующий переживаниям ведомого, каждый раз увеличивается по мере воспроизведения новых и новых описаний клиентом своих переживаний. Каждый раз текст заново проговаривается психотерапевтом, возможно, *в полном объеме*. Здесь имеет место контролируемое повторное переживание, а также – карта переживания (записываемый за ведомым текст), которая обеспечивает резонанс между переживанием и описанием, и модификацию переживания.

Упражнение № 2

Полный синтаксис. Исследование переживания

Выполнить Чистое начало.

Тренер (изображая ведомого), произносит ЛЮБУЮ фразу описательного характера (о событиях дня, своем настроении, своих мыслях и т.п.).

Студент (изображая ведущего) должен ответить на нее, используя полный синтаксис чистого языка:

И (с расстановкой воспроизвести описание) пауза
и когда (сфокусировать на детали) **пауза**
есть ли что-нибудь еще об (этой детали)?

Ошибками являются: добавление лишних слов и фраз, искажение слов тренера, нарушение синтаксиса.

✓ *Интонация на этом этапе тренировки не имеет значения*

✓ *Упражнение выполняется до полной уверенности.*

Уровни сложности:

▪ Тренер (изображая ведомого) описывает ситуацию одним предложением («Я вчера был на хоккейном матче»).

▪ Тренер (изображая ведомого) описывает ситуацию двумя предложениями («Я вчера был на хоккейном матче. Там была огромная толпа народу».)

▪ Довести до 5 предложений.

Упражнение № 3

Интонация и ритм речи

▪ Выполнить Чистое начало.

▪ Тренер (изображая ведомого) произносит произвольные фразы (лучше о собственном состоянии, или о некоем вымышленном переживании), а студент должен их подтвердить, используя полный синтаксис ЧЯ, а также соблюдая комфортный для «клиента» – тренер темп и интонацию.

▪ Ошибками являются любое нарушение Упражнения № 1, а также недослушивание тренера до конца, несоблюдение паузы; или слишком длинная пауза после слов тренера, слишком громкий или слишком тихий голос, слишком быстрый или слишком медленный темп, неестественная интонация.

✓ *Упражнение выполняется до полной уверенности.*

Упражнение № 4

Невербалика

- Все как в упражнении № 2, однако тренер дополняет свои высказывания жестами
 - Студент должен адекватно подтверждать слова + невербалику «клиента» с помощью полного синтаксиса ЧЯ с учетом невербальных сигналов тренера.
 - Ошибками являются любое нарушение Упражнения 1, а также отсутствие подтверждения невербалики, неадекватные жесты, некорректное взаимодействие с пространством «клиента», любое добавление от себя, привлекающее внимание «клиента» к студенту.
- ✓ Упражнение выполняется до полной уверенности.

Упражнение № 5

Чистый язык и метафоры

1. Чистое начало:

- Почувствуй пространство,
- В этом пространстве, где бы ты хотел находиться?
Расположись там.
- В этом пространстве, где бы ты хотел расположить меня?
Расположиться там.
- Мы на правильном расстоянии друг от друга?
- Под правильным углом?
- На правильной высоте?
- Правильное ли у тебя положение тела?
До удовлетворения:

2. Прояснение пространства:

- Почувствуй пространство
- Себя в этом пространстве,
- Свое тело в этом пространстве.
- На чем твое внимание: составить список.

3. Выбор темы для работы:

- На что бы ты хотел направить внимание сейчас?
- Что ты хочешь, чтобы произошло?

4. Восприятие чувства:

- И есть ли еще что то об (...) ?
- И где (именно) находится (...)?

- И есть ли у (...) размер или форма?
- И (...) находится внутри или снаружи?
- И (...) на каком расстоянии находится (...) от (...)?

5. Проявление метафоры для чувства:

- И на что похоже (...)?
- И (...) – как что?

6. Резонанс восприятия и описания:

Проверяется через синтаксис чистого языка.

7. Озарение, изменение, «сдвиг»:

- Что ты теперь хочешь, чтобы произошло?

8. Проверка:

- Что-то еще осталось?
 - Да.
 - В начало.