

# Зміст

ВСТУПНЕ СЛОВО Ганни Стативки	7
ПЕРЕДМОВА Девіда Гроува	9
ПОДЯКИ	11
ВСТУП	12
<b>I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ</b>	
Розділ 1. Метафори, згідно з якими ми живемо	18
Розділ 2. Моделі, за якими нас створено	36
<b>II. СЕРЦЕ СИМВОЛІЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ</b>	
Розділ 3. Менше означає більше: основи Чистої мови	64
Розділ 4. Чиста мова без слів	96
<b>III. П'ЯТИЕТАПНИЙ ПРОЦЕС</b>	
Розділ 5. Етап 1: Вхід у сферу символічного	112
Розділ 6. Етап 2: Розвиток символічних перцепцій	132
Розділ 7. Етап 3: Моделювання символічних патернів	157
Розділ 8. Етап 4: Виникнення умов для трансформації	184
Розділ 9. Етап 5: Дозрівання метафоричного ландшафту	221
<b>IV. НА ЗАВЕРШЕННЯ</b>	
Розділ 10. Нові виміри	244
<b>V. СТЕНОГРАМИ СЕСІЙ ІЗ ПРИМІТКАМИ</b>	
Стенограма сесії «Двері замку»	260
Стенограма сесії «Стяжний хомут»	268
Стенограма сесії «Подолання небезпеки»	280
Стенограма сесії «Знайти слова в спіральній галактиці»	286
Стенограма сесії «Подвійна зв'язка: очікування змін»	292
ДОДАТОК: Короткий опис Чистої мови Девіда Гроува	307
ПРИМІТКИ	309
БІБЛІОГРАФІЯ	325
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	328
ПРО АВТОРІВ	336

## Вступне слово

Дорогі читачі,

Ми з радістю представляємо вам книжку «Метафоричний розум», яку написали видатні психотерапевти Пенні Томпкінс та Джеймсом Лаулі, провідні світові експерти з Чистої мови та терапевтичного методу, який створив новозеландський психотерапевт-новатор Девід Гроув, внесок якого в розвиток травмотерапії досі залишається недооціненим.

Переклад цієї книжки є результатом співпраці з Пенні і Джеймсом, яка стартувала у березні 2022 року, після повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

Наш спільний проєкт почався з неочікуваного листа, який я отримала від Пенні і Джеймса в березні 2022 року. Вони питали, як можуть допомогти українцям у ці жахливі часи.

Мовою метафори, цей лист був зерням, що потрапило в правильне місце, у потрібний час, та поступово стало давати паростки і перетворюватись на чудове живе дерево щирої підтримки, турботи і мудрості.

З березня 2022 року і до сьогодні Пенні та Джеймс проводять безкоштовні навчальні вебінари і супервізії для групи українських психотерапевтів, допомагаючи нам оволодіти принципами Чистої мови і методом Символічного моделювання, який виявився дуже ефективним у роботі з українськими клієнтами, які стикаються з наслідками психотравматичних подій у ситуації довгої, виснажливої і кривавої війни, що насправді триває більше 300 років...

У цій книжці ми пропонуємо вам приєднатися до подорожі у магічний світ Символічного моделювання – методу, який глибоко поважає індивідуальність кожного, недирективно

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

й екологічно допомагає людям усвідомлювати власний внутрішній світ, розкривати свої творчі здібності та втілювати бажання і мрії, знаходячи або торуючи шлях у власному унікальному внутрішньому ландшафті.

Ви також знайдете тут стенограми реальних терапевтичних сесій з учасниками наших вебінарів, які наочно відображають проблеми, з якими стикаються зараз усі українці, і демонструють, як Чиста мова і Символічне моделювання допомагають знаходити внутрішні ресурси і трансформувати травматичні переживання навіть в умовах постійної небезпеки, невизначеності і втрат.

Живе дерево нашого проєкту продовжує рости, і ми сподіваємося, що ця книжка буде ще одним саджанцем у прекрасному саду Символічного моделювання. Ми хочемо, щоб вона була джерелом натхнення, підтримки та мудрості для всіх нас — психологів, коучів і наших клієнтів.

Висловлюємо щиру подяку Пенні Томпкінс та Джеймсу Лаулі за надзвичайну працю, турботу та безкорисливість. Ви — справжні майстри своєї справи, і ваші зусилля допомагають створювати світ, де кожен із нас може знайти власний шлях у цьому складному, шаленому і водночас прекрасному житті.

З повагою та вірою в перемогу,  
Ганна Стативка, громадянка України,  
психотерапевтка, перекладачка,  
менеджерка проєкту «Чиста мова  
і Символічне моделювання українською».

## Передмова

У вісімнадцятому сторіччі один ботанік якось посадив в діжку саджанець верби, попередньо зваживши і саджанець, і ґрунт. Через п'ять років він зважив дерево, що виросло зі саджанця, і визначив, що його вага 88 кілограмів. Зваживши ґрунт, він з подивом виявив, що маса ґрунту зменшилася лише на 360 грамів. Питання: звідки взялося дерево вагою 88 кілограмів, як не з ґрунту? Єдина відповідь — з повітря!

Як це можливо? Тільки дослідивши, що є повітря, ми знаходимо пояснення цієї таємниці. Протягом дня дерево поглинає вуглекислий газ через листя. А вночі, під час темної фази фотосинтезу, кожна молекула вуглекислого газу розділяється на один атом вуглецю і два атоми кисню. Дерево виділяє атоми кисню назад у повітря, а з атомів вуглецю утворює шестивуглецеве кільце простого цукру, яке є будівельним матеріалом для целюлози. Прихована краса цієї системи полягає у деконструкції, вивільненні та рекомбінації базових елементів з однієї структури в іншу. Маса і структура дерева є результатом цього загадкового процесу.

Подібно до того, як атоми вуглецю рекомбінуються, щоб утворити складніші сполуки, Пенні Томпкінс і Джеймс Лаулі синтезували елементи з різних джерел — нейролінгвістичного програмування, Чистої мови і системного мислення — й утворилося «дерево», чия маса та структура більша, ніж те, з чого воно виросло. Я починав свою роботу в терапевтичному контексті, але завдяки синтезу, який запропонували Пенні і Джеймс, тепер її методологію можна використовувати в бізнесі, у сферах освіти, охорони здоров'я та в соціальної роботи. Я зазвичайно захоплююся інноваційним підходом Пенні і Джеймса.

Купити книгу на сайті [khiga.biz.ua](http://khiga.biz.ua) >>>

Моя перша зустріч з ними, здається, також виникла просто з повітря. Наше знайомство почалося з наполегливості Пенні, яка «не приймала “ні” за відповідь», та влучних і глибоких запитань Джеймса. Відтоді ми продовжуємо спілкуватися, і це надзвичайно збагачує моє життя. «Розвиток» — ось слово, яке у мене завжди асоціюється з ними. Це не тільки назва їхньої компанії, але й постійна тема їхнього власного життя і їхньої роботи з клієнтами.

Я вітаю Пенні та Джеймса із завершенням цієї прекрасної книги. Результатом величезної роботи і відданості, яку вони неухильно зберігали під час цього проєкту, є глибокий і важливий текст, який м'яко супроводжує читача у захопливій подорожі у світ метафор. Будьте готові до того, що ця книга виведе вас на шлях особистих змін і розвитку. Концепції, історії та виклики, що спонукають до роздумів, будуть вашими надійними супутниками на цьому шляху.

Девід Дж. Гроув  
4 липня 2000 року

# Розділ 1

---

## Метафори, згідно з якими ми живемо

*Здається, метафора — одна з найплідніших здібностей людини. Її вплив межує з магією, і вона, здається, саме той інструмент творення, яким Бог наділив Свої створіння, коли дарував їм життя.*

Хосе Ортега-і-Гассет

Уявіть, що ви спостерігаєте за роботою Мікеланджело. Він стоїть перед великою брилою мармуру, тримаючи в руках молоток і зубило. Він знає, що в камені сховано скульптуру, але не має уявлення, як виглядатиме його творіння. Як би ви допомогли Мікеланджело перетворити мармур на витвір мистецтва, і в цьому процесі трансформуватись самому?

На перший погляд, ця книжка розповідає про новий підхід до психотерапії, який має назву «Символічне моделювання». Але насправді мова йде про новий спосіб мислення щодо самого процесу змін — про те, як ми допомагаємо трансформуватися нашим клієнтам, кожен з яких насправді і є Мікеланджело у своєму власному світі.

У Символічному моделюванні метафори клієнта — це сировина, мармур, в якому сховані його творіння, і з якого вони виникають. Наша роль — допомогти клієнтам використовувати їхні метафори та символи для самопізнання та саморозвитку. Перш ніж опанувати навички, необхідні для цього, буде корисною деяка теорія. Тому в цьому розділі ми обговоримо такі теми:

Символічна сфера досвіду

Що таке метафора та символ

Як проявляється символічна сфера

Метафора і процес пізнання

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



## Символічна сфера досвіду

Припустимо, що наступні твердження описують один і той самий досвід. Знайдіть хвилинку, промовте їх вголос, і зверніть увагу на свої внутрішні реакції.

1. Коли вона дивиться мені в очі і говорить цим писклявим голосом, у мене болить голова.
2. Її ставлення мене бісить.
3. Я ніби динаміт, а у неї в руках детонатор.

Перше твердження описує досвід мовою органів почуттів, воно про те, що його автор бачить, чує і відчуває. Друге описує той самий досвід за допомогою абстрактних понять. Третє — метафоричне і символічне. Зазвичай люди помічають, що коли вони проговорюють ці три твердження вголос, у них виникають різні реакції, адже кожне з цих речень представляє різні типи мови, які мають власний «словник» і власну внутрішню логіку, і кожне потребує власних засобів розуміння, осмислення, міркування та сприйняття. Ми називаємо ці три сфери досвіду *сенсорною*, *абстрактною* і *символічною*.

### СЕНСОРНА

Люди дізнаються про навколишнє середовище, матеріальний світ, поведінку інших і власну завдяки зору, слуху, дотику, нюху, смаку, а також за допомогою емоцій і внутрішніх відчуттів орієнтації, руху, рівноваги і положення в просторі. Люди також бачать картинки, чують звуки і переживають ті чи інші відчуття, коли згадують минуле або уявляють майбутнє.

### АБСТРАКТНА

Категорії, порівняння, переконання та судження є конструкціями людського розуму. Вони існують лише як абстрактні поняття. Кожен з нас знає, що значить поняття «сім'я», але до самого цього поняття неможливо доторкнутися фізично. Поняття, концепції — інший порядок усвідомлення реальності, ніж чуттєво-матеріальний світ. Це ярлики для складних цілісних елементів досвіду <sup>[1]</sup>.

### СИМВОЛІЧНА

Філософи, лінгвісти і вчені-когнітивісти стверджують, що значною мірою наші повсякденна мова та мислення не є ані сенсорними, ані абстрактними, а насправді є метафоричними <sup>[2]</sup>. Метафори дозволяють людям осмислювати та описувати складні почуття,

патерни поведінки, ситуації й абстрактні поняття. Зазвичай метафори так чи інакше описують елементи чуттєво-матеріального світу, а також концептуальні поняття та абстрактні ідеї. Для нас слово «символічне» означає більше, ніж словникове визначення — «те, що має відношення до символу» — воно також відображає ті чи інші патерни, які мають персональне, індивідуальне значення для кожного з нас.

## Різниця між трьома сферами

Щоб ще чіткіше окреслити відмінності між цими трьома сферами, опишемо всім добре відомий об'єкт, американський прапор, трьома мовами: сенсорною, абстрактною та символічною:

Щоб описати щось у *сенсорних* термінах, потрібні конкретний об'єкт та слова, які безпосередньо стосуються того, що ми бачимо, чуємо чи відчуваємо. У нашому прикладі, американський прапор — це прямокутник з тканини, з червоними, білими і синіми смугами, 1,2 метра завширшки і 60 сантиметрів завдовжки. У верхньому лівому куті на темно-синьому тлі розташовано 50 білих п'ятикутних зірок. Інша частина прямокутника складається з шести горизонтальних червоних і семи білих смуг, що змінюються між собою. Ліва сторона прямокутника з'єднана з древком, і цей прямокутник рухається залежно від напрямку та сили вітру.

*Абстрактний опис* — просто «прапор США», який ще називають «Зірково-смугастий стяг».

*Символічний опис* «Доблесті минулого» буде різним для різних людей. Один американець може присягнути йому на вірність і сказати, що він символізує «землю вільних і дім хоробрих». Для іншого він може символізувати «світового поліцейського». Якщо ми продовжимо, то кожен, імовірно, може розповісти історії та навести приклади з власного життя, щоб описати значення цього символу, і в цій розповіді, можливо, проявиться глибокий особистий зв'язок із цією культурною іконою.

Ці три типи опису — сенсорний, концептуальний і символічний — представляють різні, але взаємопов'язані способи сприйняття світу.

Світ матеріальних об'єктів і його сенсорне сприйняття принципово відмінне від світу ідей та абстрактних понять, а він,

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>