

## **Инструкция по использованию в психотерапии ассоциативных метафорических карт**

Роль психотерапевта, использующего на практике теорию ВССС (внутренняя семейная система субличностей), заключается в том, чтобы через осознание клиентами отдельных субличностей или образов, существующих в сознании человека, подводить клиентов к пониманию их целостного «Я», которое единолично управляет их бытием. Это достигается не тем, что психотерапевт просто говорит клиентам, как это делается, объясняя при этом, какие образы или субличности существуют у клиентов в сознании, какие из них являются возмутителями душевного спокойствия клиентов и как исправить их негативное влияние. Суть подхода заключается в том, что психотерапевт инициирует экспериментальные процессы, участвуя в которых клиенты выбирают карты с соответствующими их подсознательным образам иллюстрациями и интерпретируют их содержание, т. е. озвучивают их, слушают, понимают и осознают значение их содержания. В результате этого у них вырабатывается вера в способность их «Я» или их ЭГО руководить своим бытийным рядом или бытием. В течение этого ненавязчиво управляемого психотерапевтом процесса самопознания клиентами самих себя, психотерапевты должны очень внимательно слушать, замечать и понимать язык телодвижений клиентов, выражения их лиц, а также уметь задавать соответствующие вопросы.

Единокого, чётко установленного способа использования ассоциативных карт не существует. \*У меня своя методика их использования, которая очень часто даёт поразительные результаты. Я использую их как в работе с постоянными клиентами, которые уже знакомы со своим внутренним миром, так и в работе с новичками. Обычно я сначала прошу моих новых клиентов прочесть книгу «Работа субличностей» или использую эту книгу для того, чтобы выделить и объяснить клиентам основные принципы моей методики. Также мне нравится проводить разминку в начале терапевтического сеанса в форме упражнения «управляемое воображение», в течение которого клиенты ощущают себя в «безопасном месте». Это упражнение помогает клиентам в нескольких направлениях: помогает расслабиться; помогает им почувствовать себя комфортно в их внутреннем мире, в мире «за закрытыми глазами»; обеспечивает клиентам «безопасное место» в случае, если нужно взять перерыв в терапии или просто создаёт безопасный момент, в течение которого проблемные части или образы сознания (субличности) могут успокоиться, в то время как другие субличности высказываются. Я всегда чётко объясняю клиентам, что они сами контролируют терапевтический процесс и могут остановить сеанс терапии в любой момент.

Как только Вы (психотерапевт) поймёте, почему клиенты нуждаются в психотерапии, дайте им задание выбрать карты с иллюстрациями, которые отображают внутренние голоса в их сознании или чувства, которые они испытывают в данный момент. Клиенты также могут выбрать карты с изображениями, символизирующими их начальника или их

супругу или супруга. Мне нравится, когда клиенты раскладывают выбранные карты на столе или даже на полу, если это им удобно. Я всегда чётко объясняю клиентам, что изображения на картах не имеют постоянного и единственно верного значения, и что клиенты сами придают значения изображениям на картах, каждый в соответствии с личным смыслом. Клиенты могут выбрать столько карт, сколько они хотят, и разложить их в той последовательности, которая представляет для них наибольший смысл. При этом я рекомендую клиентам не думать слишком долго, а руководствоваться интуицией.

Пустые карты (карты без изображений), которые клиенты выбирают и интерпретируют, предназначены для тех субличностей в сознании, для которых клиенты не могут найти соответствующие имиджи в колоде. Или клиенты также могут выбрать пустую карту в случае, если они не могут выразить словами чувства, которые они испытывают. Более того, Вы (психотерапевт) можете предложить клиенту нарисовать его/её специфический образ/субличность на пустой карте, что тоже является частью терапии. Вы можете также попросить клиентов просто написать название специфического образа/субличности, существующего в их сознании, на пустой карте и дать им домашнее задание – нарисовать соответствующее этому названию изображение.

А теперь, когда карты выбраны клиентами и разложены в определённой последовательности, попросите клиентов, используя карты, рассказать их историю. Лучше всего послушать сначала всю историю с тем, чтобы получить полное представление о том, как субличности, представленные картами, функционируют как семья. Если же, рассказывая свою историю, клиенты увлекаются и выходят за рамки того, как изображения на картах иллюстрируют их жизненную историю, Вы (психотерапевт) должны осторожно вернуть внимание клиентов к картам, запомнив при этом, в какой момент рассказа и почему это отступление произошло. Внимательно следите за языком телодвижений клиентов, выражениями их лиц, старайтесь услышать малейшие изменения в тоне их голоса и комментарии, особенно критические. Спросите клиентов, с какой картой с соответствующим образом они бы хотели поработать в первую очередь. Как только карта выбрана, характер образа на этой карте определит, как вы будете действовать дальше как психотерапевт. Помните, что каждый клиент представит вам свою уникальную внутреннюю динамику и свои уникальные проблемы. Это тот момент в терапевтическом процессе, когда вы реально используете ваше мастерство психотерапевта и ваши лидерские качества, чтобы умело управлять процессом терапии. Несмотря на то, что конкретных и однозначных методов использования метафорических карт в терапии нет (каждая последующая терапевтическая сессия будет отличаться от предыдущей), тем не менее, я могу порекомендовать вам **двенадцать основных руководящих принципов** в работе с ними:

**1. Идентифицируйте субличность, представленную выбранной картой, и её роль**  
Попросите вашего клиента рассказать вам о значении для него этой карты. Затем предложите клиенту задать суличности—изображению на карте следующие вопросы: Как бы она хотела, чтобы её называли? Сколько ей лет и сколько, по её мнению, лет клиенту?

Что она думает о клиенте, его проблемах и какова её цель? Спросите клиента, в какой части тела и как он чувствует то, что изображено на карте в момент, когда он говорит об этом.

## **2. Мысленно замечайте всё, что вы видите и слышите**

Какую роль (защитника, менеджера, ребенка, и т.д.) играет эта субличность во внутреннем мире вашего клиента и его подсознании? Эта часть телесная/соматическая? Как влияет на вашего клиента разговор с этой частью или его повествование о ней? Вы слышали несколько голосов, когда ваш клиент рассказывал его/её/ их историю?

## **3. Разрешение работать**

Обсудите, как эта терапия должна заставить отдельные субличности внутреннего мира клиента (подсознания) функционировать как дружная семья. Также объясните клиенту то, что ни одна из существующих в его подсознании субличностей не может быть уничтожена, либо исключена из его внутреннего мира, и что каждая субличность должна играть специфическую, очень важную роль. Сообщите конкретной субличности, что Вы, как психотерапевт понимаете, как трудно ей работать для вашего клиента, но сейчас она должна работать в другом направлении, чтобы улучшить его жизненную ситуацию. Убедите субличность, что она в безопасности. Затем спросите её, даёт ли она Вам и вашему клиенту разрешение работать с ней и с другими субличностями.

## **4. Отсоединение. Отступление на второй план**

Дайте указание вашему клиенту попросить субличность, с которой Вы работаете, отступить на второй план, перестать доминировать в его сознании, предоставив таким образом место для целостного «Я» или ЭГО-сознания клиента.

## **5. Устранение страха**

Дайте указание вашему клиенту спросить субличность, с которой Вы работаете, чего она боится или что случится, если она отступит на второй план, т.е. перестанет доминировать в сознании клиента.

## **6. Проверка наличия навыков у клиента руководить собственной личностью (своим целостным «Я»)**

Дайте указание вашему клиенту посмотреть на выбранную карту и объяснить, что он/она чувствует по отношению к субличности, которую данная карта символизирует.

Внимательно слушайте ответ клиента. Говорит он от имени своего истинного «Я» или от имени другой субличности его/её внутреннего мира (критика, злости и т.д.)? Ваш клиент проявляет сочувствие к этой субличности?

## **7. Работа с субличностями, которые мешают**

Если Вы ( психотерапевт) слышите в рассказе клиента появление другой субличности, попросите клиента выбрать другую карту, отображающую эту другую субличность и дайте указание клиенту попросить эту вторую субличность отойти на второй план в « безопасное» для неё место. Если она отказывается это сделать, что означает, клиент сейчас не в состоянии исключить этот образ из его сознания, поработайте с этой субличностью прежде, чем вернуться к предыдущей субличности или к предыдущему

образу. Следуйте тому же алгоритму. В некоторых случаях такое отступление (переключение с одного образа на другой) может происходить несколько раз до того, как терапевт получит возможность оценить целостное «Я» клиента.

### **8. Откройте сердце**

Попросите вашего клиента показать Вам карту, иллюстрирующую субличность, которую понимают, ценят, принимают, о которой заботятся. Что этой субличности нужно?

### **9. Доверие**

Дайте указание клиенту спросить его специфическую субличность, верит ли она в то, что личность клиента, его «Я» может быть лидером. Что должно для этого произойти?

### **10. Духовные наставники**

Иногда полезно просить духовного наставника присоединиться к терапевтическому процессу. Направляйте вашего клиента через управляемую визуализацию в безопасное место в его сознании и просите духовного наставника прийти на помощь. Попросите клиента выбрать соответствующую образу духовного наставника карту, или сделать свою карту, которая бы его изображала. Обращайтесь к духовному наставнику за помощью каждый раз, когда в этом возникает необходимость.

### **11. Завершение**

Дайте указание вашему клиенту разместить активные карты по кругу и дайте ваш отзыв перед завершением терапевтического сеанса. Поблагодарите все субличности/образы за сотрудничество и за работу, которую они проделали. Заверьте их также в том, что все они оценены и в безопасности, т.е. им гарантируется полная конфиденциальность в отношении информации, которой они поделились в течение сеанса.

### **12. Домашнее задание**

Очень полезно давать задание клиентам вести дневник, в котором они описывают работу, проделанную в течение терапевтической сессии, перечисляя карты по названиям. Некоторые клиенты делают аудиозапись терапевтического сеанса и фотографируют карты, используя свои смарт-телефоны. Некоторые клиенты покупают себе колоду ассоциативных метафорических карт и работают потом с ними, размещая их на своей доске объявлений или имея их всегда с собой в кармане или сумке. Помните, что «семья» внутренних сублинностей человека продолжает работать и после терапевтического сеанса, часто на подсознательном уровне. Дайте вашим клиентам задание отслеживать их видения и изменения в поведении в перспективе, а также записывать моменты, когда их внутренние субличности активируются, и как клиенты справляются с этим.

Имейте в виду, что ассоциативные метафорические карты легко могут выявить «изгнанников» (сублинностей теневой стороны человека) — «слепое пятно», которые могут заключать в себе сильную психологическую боль, или спровоцировать опасное для жизни самих клиентов поведение. Клиенты могут осознавать и могут не осознавать, что такие субличности существуют. И многие терапевты подвергаются соблазну надавить психологически на клиентов (привести «изгнанников» в сознание клиентов), чтобы как

можно быстрее добраться до сути их проблем. Но, поступая таким образом, многие психотерапевты вызывают у клиентов такие сильные негативные эмоции, которые их не достаточно сильное ЭГО, их «Я» не в состоянии сдерживать.

Давление на клиентов в процессе психотерапии до того, как такие субличности подсознания как «защитники» и «менеджеры» рассмотрены и включены в процесс саморегуляции, осуществляемый личностью в рамках доверительных отношений с вами (терапевтом), приведёт только к оборонительным реакциям клиента или к краху всего терапевтического процесса. Эти оставленные в подсознании субличности-изгнанники (слепые пятна) могут легко убедить как себя, так и других субличностей, что психотерапия слишком опасна для них. Многие субличности имеют функции, связанные с более уязвимыми субличностями и «изгнанниками», и вся внутренняя психологическая система клиента поэтому может оказаться в хаосе. В результате, ваш клиент может отменить следующий терапевтический сеанс, или, в экстремальных случаях, чтобы подавить психологический стресс, он может демонстрировать опасное для его жизни поведение или даже предпринять попытки к самоубийству.

Когда Вы имеете дело с «изгнанниками», действуйте осторожно, помогая вашему клиенту использовать лидерские способности его личности в деле укрепления его ЭГО. Духовные наставники могут оказать огромную услугу, когда приходит подходящий момент, чтобы привести изгнанника в сознание клиента, заверяя этого изгнанника в том, что его любят, он в безопасности, и у него есть место во внутренней семейной системе субличностей вашего клиента. Очень полезно положить карту с изображением духовного наставника рядом с картами, изображающими изгнанника или ребёнка, когда вы работаете с ними. У меня были клиенты, которые купили колоды карт для себя и хранили свою духовную карту с другими картами в кармане рубашки или ночью помещали их рядом с кроватью. Такое обращение с картами привносит чувство безопасности во внешний, окружающий клиента, мир.

\*Эта инструкция написана автором книги «Работа субличностей» Томом Холмсом, почётным профессором Западно-мичиганского университета. (By Tom Holmes, PhD)

Перевод сделала Лилия Вансович, преподаватель русского языка Западно-мичиганского университета( ЗМУ), США.

