

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.

