

**Анастасия Колендо-  
Смирнова  
Нет войне во мне или  
как работать с  
конфликтами  
Внутренний конфликт**



Внутренний конфликт это противостояние двух частей личности. Когда одна часть человека хочет чего-то одного, а вторая другого. Например я хочу и не хочу поменять работу. Я хочу и не хочу ехать в отпуск и так далее. Уверена, что всем знакомо это состояние не по наслышке. И если я задам такой простой вопрос: что первое и основное нужно сделать, чтоб решить внутренний конфликт? Что Вы ответите?

Удивительно, что даже люди с психологическим образованием часто отвечают на этот вопрос неверно.

Что нужно делать с внутренним конфликтом? Первая мысль, которая приходит, помирить субличности между собой. И это интуитивно логично. Только не совсем верно. И когда психолог за основу своей работы берет именно "направление помирить субличности", то обрекает себя и клиента на длительную терапию, так как перемирие не является возможным. Чтоб объяснить почему, я коротко и упрощенно постараюсь объяснить на базе транзактного анализа Эрика Берна, почему перемирие не возможно.

По сути все наши внутренние конфликты это конфликт "ребенка" и "родителя" из модели транзактного анализа. Берн предлагает рассматривать эмоциональную сферу, как детскую субличность, которую грубо можно назвать "Хочу". Сознательные установки, заложенные обществом помещаются в субличность "Родителя", которого образно можно назвать "Надо". Вот собственно и есть основа любого внутреннего

конфликта. Конечно модель Берна состоит из трех субличностей : ребенок, родитель и взрослый. Вот эта третья субличность "Взрослый" – это тот, кто понимая, что невозможно подавить, уничтожить, проигнорировать потребности одного из конфликтующих старается найти для них компромис. Вот только эта третья субличность часто отсутствует. И в работе с конфликтом задача не помирить субличности, а создать третью – которая поймет значимость каждой из них и сможет сгладить конфликтную ситуацию удовлетворив потребности каждой из них, но об этом позже.

То есть наш фокус внимания должен быть направлен на создание третьей субличности, а не перемирия двоих.

Рассмотрим внутренний конфликт. Например, лишний вес. Нарисуем двух человечков, символизирующих субличности. Один хочет есть, другой не хочет. Хочу есть – это "ребенок", отвечающий за эмоции. Он хочет есть, когда ему не хватает радости, или просто, чтоб получить удовольствие. А тот, который хочет быть худым, это "взрослый", который отвечает за "надо", за сознательное решение. Ведь окружение говорит "надо" быть стройным!

Как нам решить этот конфликт? Помирить их? Вы же понимаете абсурдность ответа – "помирить их"? "Ребенок" не понимает зачем быть стройным, а "родитель" уверен в правильности того, чему научил его мир – надо быть стройным. Поэтому нам нужен "взрослый" – третья субличность, которая поймет, что невозможно одного из них

уничтожить, для нормальной работы психики и жизни человека необходимо удовлетворять потребности каждой из субличностей, о которых идет речь. Для этого " взрослый" и нужен, чтоб понять и организовать это.

Для того, чтоб удовлетворить потребности, каждой из этих субличностей мы должны понять, какие установки заставляют их действовать так, как они действуют в этом конфликте. Почему " ребенок" хочет есть? Может быть потому, что когда ему было грустно он научился себя успокаивать едой? Но ведь можно научиться успокаиваться иначе и тогда потребность заедать стресс пройдет. А почему " родитель" считает, что нужно быть стройным? Кто-то вложил в него " убеждение" – тебя никто не полюбит, если будешь толстым. То есть каждая субличность имеет некие убеждения из-а которых она и ведет себя определенным образом.

Итак наша задача номер один – создать третью субличность (в НЛП это будет наблюдатель, или третья позиция), чтоб появилось понимание необходимости и важности каждой из конфликтующих субличностей. Второй шаг – проработать убеждения каждой из конфликтующих субличностей, чтоб удовлетворить их потребности.

Чем и как это сделать? Зависит от психолога и того инструментария которым он работает.

## **Сведение субличностей**

Создать третью субличность можно применяя метафорические карты например. Выбираем две конфликтующих субличности, раскладываем их на том расстоянии, на котором они, как нам кажется сейчас, находятся. Дальше вопросами о том, чем они похожи и в чем их разница, пытаемся по чувствам сдвигать их ближе и ближе. И в какой-то момент находим третью субличность, новую, которую мы создаем как бы между ними, и оставляем ее. Это такая стандартная техника, которую мы можем делать в разных вариантах, не обязательно в варианте метафорических карт.

Очень хорошо работает, когда мы садимся на разные стулья и чувствуем себя как бы разными субличностью, но всегда находимся еще в позиции третьего наблюдателя. посидели на одном стуле, рассказали что здесь почувствовали, на втором стуле, и обязательно из третьей позиции наблюдателя, потому что наша задача вырастить третью часть, а не этих двоих помирить. Нам нужна третья часть, нам всегда нужна третья позиция. Мы их как бы сдвигаем, сдвигаем, превращаем во что-то одно и выращиваем третью субличность. Также можно делать в разных комнатах – то находишься в одной комнате, то в другой. Тоже хорошо работает. Это могут быть расстановки любых предметов, это может быть все, что угодно. Взяли ручку, обозначили ее одним чем-то, чашку, обозначили ее чем-то другим и просто работаем с этим. Потом либо находим третий вариант, либо сами из себя представляем того третьего, возвращаем. Можно это делать на руках, как учил покойный уже Довлатов, один из

моих любимых преподавателей и психологов. Он показывал это сведение на руках. Мы назначаем одну часть одной рукой, другую часть другой рукой и делаем до сведения на руках, тоже как бы внутренне создавая третью часть. Это по концепции внутреннего конфликта.

Во внутреннем конфликте всегда будет хорошо работать это сведение для того, чтобы появилась третья часть. С чем бы вы ни работали: с картами, предметами, людьми... Прекрасно, кстати, работает, если мы поставим двоих людей, которые будут разыгрывать этот конфликт, а клиент наблюдает. Была такая сессия: два психолога работают в паре и они часто применяют этот метод. Они разыгрывают конфликт, а ты наблюдаешь со стороны и становишься той третьей нужной нам субличностью. Потому что ты видишь это в другом контексте, в тебе появляется нечто третье – наблюдатель, который нам нужен.

Если спросить психолога, что мы делаем со внутренним конфликтом или внешним, скорее всего он ответит, мирим субличности, и он будет не совсем прав. Потому что, когда фокус внимания на том, чтобы их помирить, мы уже на неправильном пути. Правильный путь – мы выращиваем третью субличность. Когда мы будем пытаться их помирить, автоматически появится некий наблюдатель. Но наша задача понять, что этот наблюдатель – самое важное. Нам надо этого наблюдателя сделать взрослым, большим, глобальным. И тогда он займет место этих двух, которые ссорятся.

# Внутренняя гармонизация

Еще одна из моих любимых техник на внутренние конфликты – внутренняя гармонизация. Я очень люблю эту технику. Она позволяет как бы подтянуть любой внутренний конфликт. Эта техника работает не так направленно, как другие, но иногда клиенты устают от простых действенных вещей. Например если я буду каждый день работать только ДПДГ, результаты будут шикарными, или только работать КОТом, результаты будут отличными, но клиенту станет скучно. Можно давать арт, какие-то карточки, и вот это одна из техник, которая и работает хорошо, и развлекает.

На гармонизацию внутреннего состояния нам нужно пять листов. Первый лист – каким вы были когда-то? Нужно написать хотя бы семь прилагательных и нарисовать образ или выбрать из метафорических карт. Хорошо подойдут карты Демидова "Образ женщины и образ мужчины", также подойдут и мои чудесные карты "Это во мне", потому что там еще есть дробление, что у меня было в голове, что у меня было в чувствах, какая у меня была позиция.

Когда человек это сделал, следующий лист – какой я сейчас?

Третий – каким меня видят другие?

Четвертый – каким я буду?

Пятый – каким я не буду никогда?

И дальше по каждой субличности беседуем с человеком. Во-первых, мы их раскладываем на полу, человек может по ним походить. Мы спрашиваем, как звучит каждая из них? Какая музыка, какое движение тела имеет каждая из этих субличностей. Например, человек становится на один лист, мы спрашиваем: "Как он звучит?" "Он звучит, как вальс". "Какие движения? Подвигайтесь".

Следующая субличность – встал на другой лист и почувствовал. Дальше самое важное, какие взаимодействия между ними: кто кого любит, кто кого не любит, как они звучат все вместе? Как правило, эта субличность – это наша тень. В норме здоровой психики там ничего не должно быть, но если там что-то будет, то эта наша субличность подавленная. Каждая субличность может ответить на любой вопрос.

Я очень люблю эту технику, и она очень хорошо работает и гармонизирует, и она для любых внутренних конфликтов. Основной метод работы – это либо выращивание третьей субличности, которая между ними, или проработка, а лучше и то, и другое. Это будет основа. Эта техника очень хорошо гармонизирует, она подвижная, динамичная и интересная, и займет целую часовую сессию. Для вас будет показательной, а для клиента будет ресурсной.

# Работа в методе КОТ с внутренним конфликтом

Хочу предложить вам модель работы с внутриличностным конфликтом в методе КОТ когнитивно-образной терапии.

По этому методу мы спросим, почему субличность, которая "хочу", когда ей плохо, хочет есть? Мы найдем ответы в каких-то событиях, в ходе которых устанавливались некие убеждения. Например, когда мама ругала, дочка ела конфетку, и ей становилось лучше. Или когда учительница на девочку кричала, она ела бутерброд, и ей становилось спокойнее. И эта физиологическая реакция записалась в голове.

Дальше мы спросим у субличности, которая отвечает за "родительскую" фигуру, почему нужно быть стройным? Почему она так думает? Ведь есть люди достаточно полные, они прекрасно себя чувствуют и не страдают от этого. Их все любят, и они в порядке, и откуда этот "родитель" вообще взял, что нужно быть стройным и не есть.

А у него были ситуации, которые записали убеждения, что нужно быть стройным. Именно поэтому он считает, что надо худеть, и поэтому есть конфликт. Мы уходим в программы, которые установлены в голове. Метод КОТ позволяет проработать эти программы одновременно. С любым внутренним конфликтом мы будем работать двумя способами. Первая ступень

поверхностная, и, естественно, от нее мы получим меньший эффект, чем от второй. Вторая будет более глубокая.

В первой мы сразу создадим метафору на состояние. Если человек не может придумать метафору, он выберет карточку из метафорических карт или других картинок и будет дальше работать с ней. Но более глубокая проработка, естественно, будет на второй ступени. Там мы изменим убеждение, как бы трансформируя утверждение этих субличностей. Грубо говоря, мы уйдем в глубину. И тогда тот, кто связывал еду с успокоением, поймет что успокоиться можно спортом, разговором, музыкой и так далее. "Родительская" фигура поймет, что тело может быть любой формы, и тебя от этого не будут любить меньше или больше, потому что не от этого зависит отношение. И когда мы будем иметь две таких субличности, гармоничных к себе, им не нужно будет конфликтовать и им не нужно будет создавать третью субличность.

Когда к нам приходит клиент, в голове удерживаем две вещи. Первое, мы должны создать третью субличность, которая будет контролировать эти две. И второе. По-хорошему мы должны проработать каждую из этих субличностей глубже, изменив убеждения, которые есть у этих субличностей. Как ступенчатая матрешка. И с чем бы вы не работали, вы знаете эту простую схему и идете по ней.

Ко мне пришел человек, и я точно знаю, что нужно создать третью субличность между его конфликтующими. И в идеале, если он согласен

на более глубокую и долговременную терапию, тогда я полечу ему каждую из этих субличностей, меняя убеждения в каждой из них. Это все, что я должна знать про внутренние конфликты.

Например, я – арт-терапевт, ко мне приходит человек, у которого одна часть хочет есть, другая часть не хочет есть. Попросили нарисовать одну часть, попросили другую, а теперь их нужно объединить. И психологически внутренний процесс будет происходить, потому что есть наблюдающая третья субличность.

В методе КОТ это будет одна общая метафора, в которой будет присутствовать и та, и другая субличности, которые между собой конфликтуют.

Например клиент создает метафору самого конфликта – "во мне это будто огонь и вода. Будто пытаются потушить горящий лес. " И далее мы бы классическим методом КОТ работали с этой метафорой, чтоб создать третью субличность, но это первая ступень. Не такая глубокая и не такая сильная проработка, как та, которую я сейчас предложу во втором примере.

### **Пример работы с внутриличностным конфликтом методом когнитивно-образной терапии**

Клиентка – У меня есть внутренний конфликт. В последние годы я хочу рожать и не хочу.

Психолог – Это выражено в психогенном бесплодии или это выражено в различных страхах?

Клиентка – В личных страхах.

Психолог — Что бы вы хотели сознательно? В вас сражаются сознательное и бессознательное, которые выдают страхи. Если с вашим сознательным представить себе ближайшее будущее, когда проблема решена. Какая это будет версия этого будущего? Как это будет выглядеть?

Клиентка — Моя идеальная картинка будущего, когда я мама и жена, я стою на берегу моря, прекрасная погода. Я с мужем и со своим маленьким ребенком. Я счастлива, гармонична, спокойна, умиротворенно себя чувствую. У меня отсутствует беспокойство о тревоге, мы в единении в любви и гармонии все втроём.

Психолог — А теперь давайте представим себе, что она реальная. Не просто идеальна, а именно реальна. И вы находитесь на море с мужем и ребенком, и все ваши страхи, что ребенок может пойти глубже в воду, съесть песок, укусить собаку, которая прошла мимо, а муж может посмотреть на женщину, которая загорает. И вот эта вот вся фантазия, которая появится в реальной жизни, в реальной картинке. То есть нам нужна идеальная картинка из вашего реального будущего, когда вы по-настоящему будете чувствовать весь спектр каких-то страхов, которые уже есть сейчас. Не называйте чувства словами, поместите их в метафорическую картинку.

Первый шаг — желаемая картинка — мы создаем все-таки то, что хочет наше сознание, что хочет этот "взрослый", который хочет быть худым. Мы спрашиваем: "Что ты хочешь все-таки?" "Хочу быть стройным". И дальше, когда мы

представили, что он, действительно, стал стройным, мы тогда ищем того, который "хочу". Мы ищем вот ту боль, вот тот страх. Это второй шаг. И этот страх мы пытаемся оформить в картинку.

Получилось ли представить свои эмоции в виде картинки?

Клиентка – Мои эмоции почему-то сразу рисуют образ большой акулы с огромной пастью, большими зубами, страшный такой образ.

Психолог – Давайте попробуем представить. Например, где вы находитесь по отношению к этой акуле? Вы плывете?

Клиентка – *Она на меня нападает.*

Психолог – Вы не на лодке, не на катере, вы в воде? Какая защита на вас есть или нет защиты?

Клиентка – *Нет защиты.*

Психолог – На вас движется акула?

Клиентка- Да.

Пока останавливаемся на этом, и я скажу, что это третий шаг. Итак, первый – желаемая картинка, второй, выявление негативного чувства, третий – помещение негативного чувства в картинку, и четвертым будет трансформация этой картинки. Если вы понимаете картинку, созданную клиентом, значит она правильная. Есть акула, есть – человек беззащитный, и не возникает вопросов, что что-то не так. Больно и страшно, ужасно опасно.

Теперь нам нужно поменять один элемент в этой картинке, который мы подбираем сознательно. То есть мы перебираем: что могу делать я, что может делать акула, что могут делать другие люди вокруг? Во что эта ситуация может превратиться, перенестись куда-то? Что нового я могу узнать об этом? Рассмотрите разные варианты: что я могу сделать, чтобы один элемент был изменен так, чтобы человеку, на которого нападает акула, стало немного легче. Убрать акулу мы не можем, мы не можем разрушить метафору, мы не можем убрать источник негативных эмоций, но мы можем ее плавно трансформировать, чем и будем заниматься. Тут, кстати, мы можем предложить клиенту свои варианты. Желательно, чтобы он подумал сам, но можно включаться и нам. Главное, чтобы ему это внутренне подошло. По чувствам ему должно стать легче.

Клиентка – Логика мне сейчас говорит, что появился какой-то катер, который отвлек внимание акулы. Потом почему-то я оказалась в зарешеченной клетке. Так можно?

Психолог – Можно. Хороший хороший вариант с клеткой. Можем ли мы добавить эту клетку? Можем, потому что мы можем добавить или убрать один элемент, и в данном случае мы не портим метафору. Смотрите, акула осталась? Осталась. Опасность осталась? Осталась. Вам стало чуть-чуть легче в клетке, но с другой стороны вы еще в клетке. То есть мы не поломали метафору, но мы ее трансформировали. Становится легче, что акула меня не съест. Одна

какая-то внутренняя вещь уже проработалась, и дальше с этой метафорой мы будем работать в методе КОТ классически каждый день. На четвертый-пятый день вы уже почувствуете крепкие изменения эмоционального состояния того, как уйдут эти страхи.

Потому что для тех, кто не знаком с методом КОТ, я просто скажу что подтягиваются все внутренние установки в эту картинку и дальше определенными правилами прорабатываются все автоматически. Меняя эту картинку по определенным правилам, меняются все эти программы одновременно.

Клиентка – Когда я от логики пошла искать варианты, мне первое пришло в голову и когда-то слышала, что в сафари по Африке людей сажают в клетки от хищников.

Психолог – Это значит что мы правильно все сделали, только завтра мы можем тоже немножко добавить каких-то эмоций. Мы не забываем, что двигаем, трансформируя именно от логики, именно от мыслей, именно когнитивная часть. И мы не должны пойти на поводу у чувств, которые могут возникнуть, а они могут возникнуть, потому что мы копаемся в глубине бессознательного. И там может подняться что-то еще. Но вы должны так, как сейчас, пойти по логике. Вспомнила, что есть такие клетки, и стало лучше. Тут нужно еще работать.

Клиентка – Я не озвучила, какое у меня было чувство. Получается что это чувство я оформила в акулу. Страх смерти.

Психолог – Мы можем обозначать это чувство, а можем его не обозначать. Если вам хочется поговорить об этом, то да. Я никогда не прошу описать мне это чувство, потому что я понимаю что, когда вы поместите его в картинку, она будет для меня более понятна, чем ваши слова.

Клиентка – А можно ли менять акулу, или она до конца работы должна оставаться какой была?

Психолог – Можно менять акулу, но нельзя допустить того, чтоб поломалась метафора. Мы не можем превратить ее в селедку, но мы можем сделать так, что там, например, что-то упало в воду для акулы более интересное. Она остается, но может отвлечься. Мы можем делать какие-то маневры, которые не будут разрушать саму метафору. В принципе человек это сам почувствует внутри, потому что, если он сделает что-то такое ненастоящее, он почувствует обман, почувствует, что у него нет облегчения. А вместо такого мини-инсайта, облегчения, будет состояние какой-то неправды.

Техника заканчивается тем, что выходим на картинку положительным чувством И когда у нас уже будет положительное чувство, у нас будут изменены в голове все "пластинки", уже будут трансформированы в другие состояния. И не обязательно, что пропадет акула. Потому что героиня в какой-то момент станет женщиной, которая кормит этих акул, и ее периодически опускают в этой клетке, чтобы она их покормила. Потому что она ими занимается с детства. И тогда и акула останется, и будет внутреннее изменение, которое уже произойдет. Нам не обязательно

уничтожить акулу, нам нужно выйти на положительное чувство.

Клиентка – Я правильно понимаю, что каждый день мы трансформируем метафору дальше?

Психолог – Да, дальше мы делаем один шаг в один день. Максимум раз в три дня.

## **Работа с внешним конфликтом**

Что мы делаем, когда к нам пришли два или три человека в конфликте? Пара – мама и дочка? Что мы с ними делаем? Какова основная цель нашей работы с конфликтом? Какие действия совершает психолог, когда к нему пришли два человека, которые не могут помириться?

Мири́м их? Нет конечно же, мы тоже будем уходить в их потребности и установки, как это было и в работе с внутренним конфликтом.

Ключевое слово потребности. Самая основная схема в работе с любыми конфликтами – это уйти в потребности от конфликта. Потому что сам конфликт, как правило, не решается. Ехать жить туда или не ехать? Открыть окно или закрыть окно? Любые компромиссы не дают удовлетворения обеим сторонам. Поэтому мы

уходим в потребности. Самый классический пример не из терапевтической психологии, которой мы занимаемся, а из социальной конфликтологии. Это решение, которое в обычной психологии даже не часто используется. Классический пример – с окном – закрыть окно или открыть окно? Вместо того, чтобы решать сам конфликт, мы уходим в потребности людей которые, хотели бы закрыть окно или открыть. И те, которые хотели бы закрыть окно, они, скорее всего, мерзнут, у них болит спина, они боятся простудиться и так далее. И тогда мы начинаем удовлетворять их потребности – одеваем теплее, даем им какие-то витамины, намазываем им спину, чтобы их не протянуло, садим их в такой угол, чтобы не было сквозняка. И им уже нормально, им все равно – открыто окно или нет. То же самое с теми, кто пытается открыть окно – им душно и нужно побольше воздуха. Мы можем снять с них часть одежды, попросить их пить больше воды, чтобы им было не так тяжело и так далее. То есть мы именно удовлетворяем потребности, не пытаюсь решить конфликт. Потому что самый большой тупик – это пытаться решить конфликт.

Как правило мы просто перетянем одного человека на другую сторону, но это не решение конфликта, это как бы переубеждение кого-то. Вы должны знать, что мы всегда уходим в потребности вместо того, чтобы решать конфликты.

С внешним конфликтом мы все время уходим в потребности. Кто знает мою игру "Столкновения"? Два человека приходят к вам и рисуют каждый на одном листе бумаги две руки. Затем записывают о конфликте каждый на своих нарисованных руках. В области пальцев они пишут свои потребности. Дальше мы находим способы решения, удовлетворения этих потребностей с помощью метафорических карт на каждый пальчик. На каждый пальчик должно быть 2-3 варианта, потом клиент выбирает, что он реально может сделать.

Пример. Мама и дочка. Мама хочет оставаться жить в Польше, дочка хочет вернуться на родину. Они написали на ладошках: "Хочу домой" и "Хочу остаться здесь". В пальчиках мама пишет: "Хочу остаться здесь, потому что здесь безопасно. Хочу остаться здесь, потому что здесь перспектива лучше, обучение, работа, здесь есть возможность начать новую жизнь". Она пишет о своих потребностях, которые хотела бы удовлетворить, оставаясь здесь.

Дочка в свою очередь пишет: "Хочу к своим друзьям, в свою школу, не хочу идти здесь в лицей". Она описывает свои проблемы и потребности, которые связаны с этим конфликтом. Дальше с помощью метафорических карт на каждую потребность ищем возможность, как мы можем удовлетворить эту потребность. Если ситуация сложится так что, выиграет другая сторона, дочка будет пытаться найти свои потребности, как будто им пришлось остаться в Польше. А мама будет пытаться найти, как

удовлетворить свои потребности, будто они вернулись к себе. То есть исходим из того, что, например, дочка будет считать, что она остается там, где она не хочет оставаться. Как удовлетворить потребность общения с друзьями? Например, можно им передавать какие-то приветы, писать, общаться по видео, можно поискать новых друзей в этом городе. Мы ставим перед ней задачу на ближайшую неделю поискать новых друзей здесь и общаться со старыми. Дальше с другой стороны на этом листе пишем, как я могу удовлетворить эту потребность. Когда вы брали эти потребности, на другом на другой части листа написали договор об удовлетворении этих потребностей.

У меня есть любимые метафорические карты для работы с внешними конфликтами. Они очень удобны, потому что ими очень удобно абстрагироваться. Там изображены зверюшки, и они идеально подходят. Я прошу выбрать, каким животным вы чувствуете себя в этом конфликте,? Дальше в консультации мы уже работаем только через этих существ: "А что хочет этот? Что хочет тот?" Мы все равно увидим их потребности в более такой игровой форме. Это работает и на "дети-родители", и на "муж-жена". И в любых ситуациях эти зверюшки идеальны, потому что они иногда срабатывают, как метафора. Помимо этого мы уходим в потребности этих зверюшек и после составляем договор об удовлетворении этих потребностей между ними и, соответственно, людьми. Тут мы выбираем в открытую, и, как

правило, это выбирает один человек, может два. Можно, чтобы каждый из них выбрал другого, а не себя.

Как формулируется этот договор? Я прошу в течение недели определить какие-то договоренности по принципу "Я могу". Например, клиенты ссорились из-за уборки и никак не могли найти согласие. Дочка не хотела убирать, потому что мама кричала. А мама кричала, потому что дочка не хотела убирать. В этих зверюшках они были, как дикобраз с колючками (дочка) и тигрица (мама). Мы договорились с ними, что дочка будет убирать за деньги, и у нее будет мотивация, чтобы зарабатывать. У мамы будет спокойствие. Они пожили так прекрасно две недели, и оказалось, что это очень удачное и простое решение. Спрашиваем: "Какие у вас потребности?" Потребности мамы, чтобы было чисто. Потребности дочки, чтобы мама не кричала. Нужные потребности формулируются в договор. Я пишу обычно: "Договор между тем-то и тем-то, я обещаю это и то" ...

Если на сессии только мама, тогда конфликт решается таким же образом. Мы играем в игру "Столкновения" точно так же только без второго человека. Мы находим свои потребности и проверяем, что будет, если побеждает тот второй, которого нет. Как я могу удовлетворить свои потребности, притом, что победит тот, кого нет со мной сейчас на консультации? Когда он удовлетворит свои потребности, конфликт уже будет не так важен.

# Работа в методе КОТ с внешним конфликтом

Что мы будем делать с людьми в методе КОТ, которые пришли к нам в конфликте? Для начала мы с ними создадим общую метафору желаемого будущего, для того, чтобы дать им понимание того, что каждый из них хотел бы помириться. Вообще мне кажется, когда приходят люди в конфликте, первое, что нужно показать им это то, что в каждом из них есть желание что-то сделать для примирения, и это здорово! "У каждого из вас есть та субличность, которая хочет мириться. И давайте держать фокус внимания на этих частях вас, которые хотят мириться."

Поэтому мы даем им составить желаемую картинку. Не для того, чтобы, как в классической версии КОТ, оттуда выловить негативное чувство, а для того, чтобы дать им возможность вместе прокоммуницировать и запросить ресурсное состояние, что это вообще возможно. Если они об этом уже помечтали вместе, то они уже, возможно, смогут к этому стремиться. Поэтому мы делаем такой запрос. Затем мы создаем метафору конфликта. Обычно один это делает, а второй добавляет туда свои детали. И дальше по классической версии, делая одно изменение каждый день до положительного состояния, не

обсуждая, кстати, это важно, что это значит в реальной жизни. Мы создали, например, метафору "кошка и мышка, которая прячется", и затем мы не пытаемся объяснить эту метафору. И клиенты, которые будут сами создавать метафору дома, не должны ее объяснять.

Например. конфликт в том, что обе стороны хотят получить что-то одно. Мы это помещаем в картинку. Например, два человека на ринге хотят получить победу или два ребенка схватились за одну игрушку и тянут ее и не могут разорвать. Мы создаем метафору. В когнитивно-образной терапии не так важно назвать словами чувства или проблему.

Картинку создали вместе и потом работают совместно. Например, пришли мама и дочка, которые ругаются между собой, жалуются друг на друга. После этого вы спрашиваете, на что похожа эта ситуация? Дочка говорит, что она ощущает себя мышкой, которая прячется от кошки. Но мы живем в одном доме, и никуда не деться. А кошка все время за мной бегаёт и хочет меня поймать, и я не знаю что мне делать. Затем мы спрашиваем у мамы: "Это так?" Мама отвечает: "Я за ней бегаю, потому что она все разбрасывает". И вот они согласились на то, что это их метафора. Что нужно сделать, чтобы этим двум объектам в конфликте в этой картинке было лучше? И она добавляет какой-то элемент, который, как ей кажется, облегчит. Например, было бы лучше, если бы пришла хозяйка и взяла кошку на руки. Спрашиваем у кошки (у мамы): "Как вам такая ситуация, если хозяйка вас будет гладить, пока

какое-то время вы не будете трогать мышь?" "Нет, не буду, потому что мне хочется, чтобы, меня гладили, мне приятно". И вот наши первые изменения.

Дальше они это делают каждый день самостоятельно, можно описывать изменение которое они внесли. Мы просим клиентов давать нам обратную связь, это их стимулирует, потому что сопротивление в методе – это вообще самое невероятное. Я ни в каких других методиках не видела такого сопротивления. Даже когда ты работаешь над собой самостоятельно, будешь делать, что угодно то, что ты не делаешь никогда, но целый день откладывая изменения этой картинки. Психика начинает защищаться всячески, чтобы не менять этот один элемент, но зато это работает. Если ты себя пересиливаешь, работает очень хорошо.

Есть еще более глубокая версия проработки, когда мы еще отдельно каждому, помимо этой общей метафоры, будем прорабатывать чувство, с которым он пришёл. Например, дочка чувствует себя несчастной, замученной, что мама на нее все время кричит, а мама чувствует себя недооцененной. Мы будем работать еще – создадим отдельные метафоры и будем работать с этими чувствами. Таким образом проработка, конечно, будет глубже.

Если те изменения, которые хочет внести один, вызывают негативную реакцию, то мы это не вносим. Мы вносим только те изменения, которые идут на общее благо. Разница в проработке с

личным и общим в том, что когда мы работаем с личным, нам нужно сделать так, чтобы нам было хорошо от этой картинки. Когда мы работаем с общим, нам нужно, чтобы этому и тому персонажу было хорошо. То есть и мышка должна выдохнуть, и кошка должна согласиться, что ей приятно на руках у хозяйки, сейчас она отдохнет и пойдет дальше ловить эту мышь. Это важный момент – не может быть такого, что, например, завели собаку, и кошка не хочет никакую собаку, потому что то же самое будет происходить, как с мышкой. А так не может быть, хотя мышке, может, это бы понравилось.

Как работать с внешним конфликтом, если к нам пришел один человек, а не два? Мы будем работать в методе КОТ, создавая метафору отношений. Например, если бы к нам пришла только одна дочка, она создала бы такую же метафору чувства по отношению к маме. И дальше бы она работала сама с этой метафорой, как будто бы тоже пытаюсь каждый раз сделать так, чтобы было хорошо и одной части, и второй. И это постепенно будет влиять на ее отношения в жизни с мамой. Она бессознательно начнет отстраиваться, когда будет трансформировать метафору.

Мы можем прорабатывать потребности, если пришли один человек, два и три. Мы можем пойти по схеме, о которой я заявила вначале. Она у меня прекрасно изображена в игре "Столкновение". Там все очень просто. Я прошу людей, которые пришли с конфликтом, на листе обвести свою руку. Затем я прошу написать, что

каждый хочет в конфликте, основное. Например, один пишет: "Я хочу уехать домой", а другой: "Я хочу остаться здесь". Это их конфликт. Затем мы пишем потребности: почему я хочу уехать домой? Потому что у меня там друзья, потому что меня там бабушка, потому что я хочу в школу и так далее. Другой человек пишет свои потребности: потому что здесь безопасно, потому что здесь перспективы. Дальше мы уже будем работать с удовлетворением этих потребностей. Конечно, это более глубокая работа, более длительная, и ее надо разбить на несколько сессий. Например, в первой сессии определить эти потребности, выбрать из них самые значимые и дать домашнее задание на удовлетворение одной из них. На второй сессии добавить еще что-то и так далее.

Эта схема возможна также в КОТе. Мы можем определить, какие потребности стоят за конфликтом. Классическим способом создаем метафору и просто работаем. А можно выйти сразу сознательно. Если нам эта девочка проговорит: "Ой, а там друзья у меня там остались, и у меня появилось чувство одиночества". Мы это чувство одиночества можем погрузить в отдельную картинку. Можно использовать КОТ, можно не КОТ. При помощи КОТа чувство одиночества можем снизить, и сразу автоматически одна потребность закроется.

### Работа в методе КОТ с применением метафорических карт

Первый вариант – это карта на самый внутренний конфликт. Мы просим клиента найти в открытую

карту, соответствующую внутреннему конфликту. Например, девочек, качающихся на качелях. Девочки не могут их остановить, потому что они все время раскачиваются, их уже тошнит, и никто не может прийти и остановить, они продолжают раскачиваться. Находим карту этого внутреннего конфликта и работаем по методу КОТ. И мы думаем, что может быть такого, чтобы им стало чуть-чуть легче? Одна, например, хочет кататься, а другая нет. Одна хочет спрыгнуть, но не может. И что мы можем сделать для них? Какой один элемент можем поменять, чтобы стало легче и одной, и другой, учитывая, чтобы было хорошо обоим? Подбираем в голове, что это может быть. Например, голос родителей, который зовет, появляются родители – появляется надежда, что сейчас родитель решит их проблему. Дальше эту карту уже не используем, на следующий день клиент продолжает менять эту картинку. Он помнит что девочки катаются, и что пришли родители, и добавляет еще один элемент, чтобы стало лучше. Например, родитель не просто пришел, а принес им какие-то подарки. Им уже не так принципиальны качели, они уже хотят посмотреть, что им принесли. А на следующий день еще что-то и так далее.

Переходим к следующему варианту – проработка потребностей через метафорические карты методом КОТ. Потребности через картинки прорабатываем точно таким же образом, как в системе столкновения. Когда мы имеем разные потребности, каждую потребность определяем в карту в открытую. Выберите каждую эту

потребность, мы находим ее в картинке и каждую эту картинку меняем. До пяти картинок, как пальцев, чтобы не было больше. Если будет больше, будет перегрузка. Бывает так, что изменение происходит с первого раза, тогда и не нужно отрабатывать дальше.

## **Техника по работе с внешним конфликтом**

Одна из моих любимых техник, когда есть внешний конфликт, особенно дошедший до критической точки – когда кто-то пришел разводиться, например. Когда сильный конфликт, и нам нужно сделать так, чтобы они мощно проэмоционировали. В этот момент люди хорошо внушаемы, и мы можем вложить какую-то простую понятную информацию. Например: “Если вы вдвоем у меня на приеме, то каждый из вас на самом деле хочет помириться, иначе вас бы тут не было, или не было бы кого-то одного из вас. Значит в каждом из вас есть часть, которая пришла ко мне, чтобы помириться”. Это простая фраза, но она даст хорошее внушение для качественной работы дальше.

Я прошу людей, у которых конфликт, нарисовать на одном листе бумаги их взаимный мир, и он, как правило выглядит не очень. После того как они нарисовали, даете им пять минут, обсудите, как выглядит этот мир. Во-первых они что-то делают

вместе общее, это уже хорошо. И затем, когда они это сделали, мы просим их взять ножницы и просто разрезать этот мир пополам и понять, что они чувствуют. Удивительным образом работает эта техника – настолько люди уже вклеили свои чувства в эту бумажку, что когда ее режут, плачут в 80 процентов случаях, а 20 процентов просто держатся, чтобы не заплакать, сильно разрывает человека. Такое ощущение, что действительно друг друга отрезают от себя. В этот момент, во время сильного эмоционального стресса, во первых, они понимают, что они друг другу нужны и хотят ходить к вам на терапию. И в тот момент, когда они очень эмоционально уязвимы, можно дать им какое-то положительное внушение.

Еще лучше срабатывает не само разрезание, а когда их просишь прислушаться к своим чувствам в этот момент. Это тоже можно делать одному человеку, когда он пришел с мыслями, разводиться или нет, уезжать или нет. Была клиентка, которая пришла точно разводиться. Она пришла именно для того, чтобы я ее поддержала. Мы сделали эту технику. Когда она его мир выбросила, у нее такие эмоции зашкалили! И сейчас все у них прекрасно, помирились.

У каждого свой кусок остается. Есть случаи, когда человек выбрал свой кусок. Имеет на это право. Вы сделали то, что могли, дали ему возможность прочувствовать. Тогда дальше предложим приложить эту часть "разорванного мира" к новому листу и нарисовать что-то новое. Ему же надо адаптироваться к новой жизни.

# Профилактика

Когда мы поработали со всем этим, у нас должно быть понимание, что мы делаем с человеком, у которого внешний конфликт, понимание того, как мы работаем с этим. Затем у нас этот конфликт исчерпался. Но что было бы неплохо сделать, чтобы у клиента позже не возникало таких же конфликтов? Я бы рекомендовала сделать такой "захлест" людям, с которыми мы работали. Они наверное бы не вступали в конфликты после проведения такой профилактики.

Первый момент. Треугольник Карпмана (ученик Эрика Берна предложивший модель созависимых отношений в трех ролях: жертвы, агрессора и спасателя подробнее об этом в моей книге " Как сказать нет"). Стоило бы научить человека, который не хочет попадать в конфликтные ситуации, наблюдать за этим треугольником, уметь заметить, когда тебя втягивают в этот треугольник. Потому что, как только ты в треугольнике, считай что ты уже в конфликте. Если бы я учила каких-то подростков, которым нежелательно вступать в конфликты, то я бы давала им знания о том, что такое треугольник Карпмана, как меняются эти роли и созависимое отношение в этих трех ролях будут постоянно создавать конфликты. И как уметь отследить это состояние, когда тебя втягивают в этот треугольник. И понимание того, что если ты в треугольнике, значит ты уже в конфликте. Это такая формула конфликта, в которой все время кто-то будет недоволен. Уметь их отслеживать и

не попадать, это уже профилактика конфликта. Всем известные я-высказывания ( когда человек говорит только о своих чувствах в конфликте, а не о другом. Вместо " ты дурак" " я чувствую, что ты ведешь себя по отношению ко мне, как ..." и так далее) мне не очень нравятся, потому что иногда так можно "на-я-высказываться", что появится конфликт очень глобальный. Я бы скорректировала их в такую мою любимую технику трехчастных высказываний, которая отлично убирает как внутриличностные конфликты, так и внешние. Иногда мы говорим человеку, что надо выражать свои чувства, агрессию. А у него стоит множество установок о том, что агрессию выражать нельзя. Это его внутренний конфликт. Если ему психолог поведал, что так нужно, не факт что он сможет это сделать. Если мы дадим ему технику трехчастных высказываний, у него внутренний конфликт не будет возникать, и при этом у него будет возникать навык высказывать свои чувства, определять их в себе, давать им место и выражать их в удобной приемлемой форме для других. Это будет тоже способствовать уменьшению количества конфликтов в жизни.

### Трехчастное высказывание

Первое. Мы обнаруживаем в себе какое-то чувство. Например, сейчас я злюсь, сейчас я расстраиваюсь, сейчас мне грустно, сейчас мне завидно, сейчас я раздражаюсь. Называем чувство внутри себя.

Второе. Отдаем поверхностное объяснение этому чувству. Есть причина. Я злюсь, потому что ты не помыл посуду. Я расстроена, потому что не получила зарплату. Я радуюсь, потому что все уехали на дачу. И тогда понятно, почему.

Третье, самое основное. Настоящая причина того, что я сейчас испытываю. Другими словами, что для меня это значит. Я злюсь, потому что ты не помыл посуду. Для меня это значит, что ты не ценишь того, что я для тебя готовлю. Я радуюсь, потому что все уехали на дачу. Для меня это значит, что я свободна в своих действиях. И эту простую вещь я даю своим клиентам. Это первое, что я давала своим клиентам при работе с психосоматикой. Психосоматика построена на подавленных чувствах, и, чтобы позволить этим подавленным чувствам постепенно вернуться в нормальное русло, эта техника отлично подходит. Она позволяет научиться чувствовать, что ты испытываешь, и не конфликтовать с собой, выяснить, почему агрессия появилась. Так она обычно подавляется, но здесь настоящую причину достаешь, более глубокую. И уже оправдываешь эту агрессию внутри себя и даешь ей таким образом место. Первую неделю это упражнение делается в воображении. Дальше я прошу уже пробовать с кем-то говорить таким же образом. То есть, когда вы хотите кому-то что-то сказать, вы тоже говорите это через эту схему. Не просто внутри себя эти чувства прогоняете. А говорите: "Я злюсь на тебя, потому что ты не помыл посуду. Для меня это значит, что ты меня не ценишь и не любишь".

Вы видите, что это отличается от я-высказываний, потому что я-высказывания чуть более упрощенная схема. А схема трехчастных высказываний более понятная и не обижает того, кому ты это сообщаешься сказать, и для тебя самого более глубоко объясняет причину твоей злости.

Очень часто за поверхностными причинами стоят настоящие, которые люди не хотят замечать. Приходит пара, и он рассказывает, что она плохо готовит борщ: "Плохо готовит, я не могу и не хочу идти домой". Она говорит: "Я стараюсь, но он все время недоволен, я уже перебрала все борщи". Я им говорю: "Ребята, у вас проблема в сексе, какие борщи?" А трехчастные высказывания учат смотреть на любимную причину конфликтов.

Попробуйте эту технику на себе хотя бы пару дней, вы почувствуете, насколько гармонизируется внутри состояние от такой простой игры с собой. Потому что все ваши чувства объясняются и тем самым не подавляются. Когда не подавляются чувства, становится легче психоэмоционально.

Чтобы меньше конфликтовать в жизни, нужно уметь выражать свои чувства еще в какой-то форме, кроме словесной. В идеале, если человек умеет делать какие-то техники с собой. Например, когда я на работе увидела много негатива, я должна знать элементарные техники, чтобы этот негатив прорабатывать. Умение выражать свои чувства вовремя, улучшает состояние внутренней

гармонии. Потому что, если один раз человек что-то сделал, а тебе это не понравилось, ты не выразил чувства. Второй раз, третий, у тебя накопилось – ты-дыщ – и конфликт. Для того, чтобы этого не было, хорошо выразить чувства, а если ты не хочешь применять трехчастные высказывания или их недостаточно, хорошо иметь набор своих, подходящих лично тебе, методов и техник для выражения чувств.

Я, например, когда жила в Киеве, очень любила бывать в “Шандарашке” где можно было бить посуду – за деньги, безопасно и спокойно выразить гнев. Кому-то помогает что-то рвать или кричать в лесу. Мне очень нравилось бить посуду.

Есть люди, которые быстро реагируют эмоционально, и они быстро остывают. То же самое мы видим в детях. Вот он только что плакал – тут уже смеется. Только что смеялся – у него что-то отобрали – он уже рыдает. Только что бил кого-то по голове – тут же они вместе делают куличи. Потому что эмоция выражена, можно жить дальше. Поэтому умение как-то выражать эмоции всегда уменьшает количество комплексов.

Есть техники, где нужно отпустить из тела, например, арт-терапия очень хорошо работает. Сейчас есть модное направление нейро-графики. Еще мы просто так закрашиваем очень-очень мелко целый лист одним цветом, и это тоже позволяет выражать чувства.

# Как работать с убеждениями не применяя метод КОТ

Если знаете мою книжечку "Мне не больно", в ней описано, как я работала раньше с убеждениями до того, как я вышла на метод КОТ. И один из таких коротких вариантов, как мы можем работать с убеждениями чуть по другому. Да, убеждение – это наша вторая ступень. Первое – это мы выращаем третью субличность, или во внешнем конфликте мы уходим в потребности, а вторая ступень, более глубокая, мы работаем с убеждениями. С убеждениями мы можем работать также не через КОТ, а через что-нибудь другое.

Если человек не хочет идти через образы, ему сложно разобраться, мы можем поработать с ним через слова. Если есть внутренние конфликты, мы идем через такую простую технику "Что самого страшного случится?".

Техника "Что самого страшного случится?"

Например, есть внутренний конфликт – рожать или не рожать. Что самого страшного случится, если вы родите?

Человек пишет: "Самое страшное родить кого-нибудь нездорового".

И дальше: "Что самое страшное случится, если родится нездоровый?"

“У родителей будет инфаркт”

“Что будет самого страшного, если у родителя будет инфаркт?”

“У меня будет такая боль, с которой я не смогу справиться”.

“Что будет самого страшного, если у вас будет такая боль, с которой вы не сможете справиться?”

“Я впаду в депрессию, перестану работать”.

“Что самого страшного случится, если вы перестанете работать?”

Вот так мы идем, выписывая странные ответы. До момента, пока ответы не начнут повторяться.

Когда мы впадаем в ступор, и появляются повторы, значит мы уже закончили список. Для чего нам этот список? Он показывает наши убеждения. Строка сверху “Страшно рожать” на самом деле имеет в виду этот весь список внизу. То есть, когда она думает о родах, на самом деле она думает об этом всем списке, который она написала. Бессознательно человек это чувствует.

Дальше мы идём и прорабатываем каждое из этих убеждений для того, чтобы развалилось это верхнее. Нам нужно проработать каждый из них. Как с этим работать, мы тоже выбираем.

Например, способ рпт-шный из книги “Мне не больно” сейчас, я считаю, принять нельзя. Но на кого-то работает, это подключается тело, и рвутся убеждения. Там полный набор всего, но вот эта штука, она очень классная и можно и

метафорическими картами пройтись по списку, он простой, как игра.

В методе КОТ мы это всё не проговариваем, оно само все подтягивается в ту картинку, с которой мы работаем. Но есть люди, которые хотят, чтобы было сложно. Для них раскладка на эту глубину, чтобы человек понял, что когда он боится одного, на самом деле автоматически одновременно боится всего этого списка. И мы работаем с каждым пунктом этого списка, пока он не развалится. Когда он весь развалится, у нас все это утверждение упадет. ДПТГ, техника эмоциональной свободы, рпт – любые методы, которыми можно разбивать каждое из этих отдельных убеждений.

## **Ответы на вопросы**

Я хочу чтобы у вас была четкая структура и понимание, чтобы вы никогда не путались с тем, что делать, если есть внутренний или внешний конфликт.

Внутренний конфликт – создаем третьего, это основа. второй шаг – удовлетворяем потребность каждой из субличностей с помощью трансформации убеждений. Внешний конфликт – уходим в потребности и удовлетворяем их.

И теперь вопросы и ответы.

– Взрослый – это тот, кто меняет метафору?

– Эрик Бертон (Трансактный анализ) рассматривает психику, как составленную из субличностей. Здесь некие состояния, которые разделены как бы на части личности. Классическая схема: есть "ребенок", есть "родитель". У "родителя" установки, навязанные социумом. А "ребенок" – это инстинкты, это эмоции. И "взрослый" – это некая третья субличность, выращенная искусственно, которая может управлять этими двумя. Она иногда выращается автоматически. Это от воспитания, среды, генетики, всего-всего. Но иногда бывает так, что ее нужно вырастить. И "взрослый" – это тот, кто смотрит на них со стороны, понимая, что нужна и та, и другая, и, скажем так, удовлетворяет потребности и той, и другой в какой-то мере, для того, чтобы они более менее гармонично сосуществовали. Это будет первый этап. А наша задача уйти в проработку во второй этап. Это будет более глубинная. Первая тоже будет работать, но не так, как вторая. Иногда на проработку второй будет сопротивление. Поэтому нам нужно будет начать с первого. Поэтому нам нужен и первый, и второй.

В методе КОТ идеальная картинка отражает сознательную часть субличности. Противное чувство, которое поднимается, это отражение травмированной субличности, эмоциональной части "ребенка". Принимающая третья

субличность "взрослый" появляется в процессе трансформации метафоры. Не все направления в психологии вообще рассматривают такие понятия, как "субличности" и такие понятия, как "ребенок", "взрослый" и так далее. Из таких направлений, то, что первое приходит, это символдрама, транзактный анализ, субличности Шварца. Это основные. Но есть подходы, в которых понятие субличности и психику мы не дробим вообще на субличности. Когнитивно-поведенческая терапия вообще не интересуется субличностью. Она понимает, что есть установки, и работает с установками.

Гипноз. Он работает с установками и не работает с субличностью. Вообще не он не рассматривает понятие субличности в системе работы психики. Также сама когнитивно-образная терапия не рассматривает субличности. Мы как бы знаем, что есть направление, которое работает с субличностью. Например то, с чем нас всегда путают, это эмоционально-образная терапия, которая работает с образами и с субличностью. Они вообще выходят через субличности на травмирующие события. По сути они делают гипноз только без погружения и в сложной комбинации действий, в отличие от метода КОТ, который может провести человек без психологического образования. Это я пытаюсь ответить на вопрос о травмированной субличности, о "ребенке", о том, что есть просто разные психологические направления.

Так как речь идет о конфликтах, а конфликты всегда у нас в прямом смысле ассоциируются с

субличностью, поэтому я и захватила эту систему субличностей. Но показала, как мы через эти субличности уйдем куда-то. Это можно было сказать не на языке субличности, а на языке методов.

Есть психика, куда попадают программы, способы (медленный накопительный, быстрый) через сильные эмоции. В психике есть разные программы, и она не пересматривает их, потому что ей так удобно. Программа сформирована – мы по ней работаем. Чтобы нам что-то поменять, в гипнозе, в когнитивно-поведенческой терапии мы выходим в ту программу, которая нас интересует, и меняем либо поведением длительно, либо гипнозом. И это будет когнитивно-поведенческая терапия. Быстро – это будет гипноз. То есть в измененном состоянии сознания создалась программа, и мы через измененное состояние сознания ее меняем. КОТ будет на стыке, потому что он будет подгружать нас в трансовое измененное состояние сознания эмоционально за счет образов. Но при этом мы будем делать это пошагово, медленно, как в когнитивно-поведенческой терапии. И делать это поведением в метафоре картинке, в которую уже подключены эмоции, и подгружать это, как измененное состояние сознания.

Мы рассматриваем психику не как государство, состоящее из субличностей, а как компьютер, в котором находятся программы, попадающие туда в двух вариантах. И работаем мы с ними тоже в этих двух вариантах. Мы работаем в этой системе, поэтому понятие субличности в эту систему не

ложится. Я попыталась порисовать вам именно из-за того, что мы не все всегда во внутреннем конфликте с субличными, а как-то интуитивно, потому что мы социальные существа и мы очень хорошо это понимаем. Я поэтому попыталась объяснить через субличности, как это работает в методе КОТ, и что мы с ними делаем. Мы мирим не их, создавая третью, а прямо у них в голове наводим порядок. Третья субличность наблюдает за двумя.

– Такое понятие, как “взрослый”, мы можем притянуть искусственно, потому что КОТ работает подругой системе.

– Есть такой факт, что некоторые клиенты, которые похудели через гипноз, но через какое-то время вес вернулся с приличным довеском.

– Есть директивный гипноз, когда внушают что-то, и есть гипноз регрессивный, когда меняют установки. Что делали в гипнозе? Гипноз – это измененное состояние сознания. Скорее всего, если вопрос касается того, что вес вернулся, это был директивный гипноз, когда внушались новые установки. Мы исходим из этой схемы, и у человека стоит программа, что он хочет есть, когда только страдает, и успокаивается таким образом. Это его стратегия. Мы можем в гипнозе делать по-разному, но в данном случае, скорее всего, погрузили человека в гипноз через специальное физиологическое состояние, чтобы он был в

измененном состоянии сознания, и закинули ему еще одну установку о том, что это время (по борьбе с курением они так и делают) тебя будет тошнить, тебе будет плохо. Дальше, если человек с этой установкой живет какое-то время, но сильнее она не проработана, ему просто внушили новую, и их теперь две. И это может просто не ужиться. И тогда он поймет, и он начнет есть с большей мощностью, потому что он страдает. Сейчас я не работаю гипнозом, потому что на польском языке не могу погрузить в гипноз. В регрессивном гипнозе мы бы зашли в сознание, изменили бы установку, зашли бы пять раз, потому что, как правило, она сформировалась где-то примерно в пять событий. Проработали бы каждый из них и подсадили бы новые. Вот тогда бы она работала. Тогда бы вариант отката и набора веса был бы минимальный. Как правило переписывание этой глубинной установки тогда удержит новую. В директивном гипнозе если просто внушили, она какое-то время удержится, потом может вылететь.

– Когда мы должны создавать идеальную картинку, а когда нет?

– Если мы имеем какое-то сильно выраженное негативное чувство либо метафору отношений, которые здесь были связаны с конфликтами, либо сам конфликт, если у нас один человек на приеме, то нам не нужно создавать желаемую картинку. Если у нас два человека, мы создаем это желаемую картинку для обозначения цели, к которой мы идем. Во всех других случаях мы

создаем желаемую картинку.

– Как вы относитесь к эмоционально-образной терапии?

– К эмоционально-образной терапии я отношусь очень уважительно, потому что это один из шагов, который меня привел к методу КОТ. Если бы я получила те результаты, которые мне дает метод КОТ, я бы остановилась там и не шла дальше. Если бы сейчас ко мне пришел кто-то из психологов и сказал, что есть метод, который работает лучше, чем КОТ, я бы отказалась от метода КОТ. Я практик, мне нужен хороший инструмент, и не так важно, кто его создал. Если он будет работать лучше, я буду пользоваться им. На данный момент я считаю, что КОТ – это лучшее, что я вообще применяю. Эмоционально-образная терапия очень классная вещь, но для меня это был один из этапов. Был эксперимент. Мы работали с одним и тем же запросом методом КОТ и методом ЭОТ. Работа очень отличается. КОТ – это 30 минут, а ЭОТ – это час и больше. КОТ можно делать без образования и вообще без психолога, а ЭОТ – предполагает серьезное обучение. В ЭОТ работают с сублимностями, у них очень сложная комбинация. Там и часть из NLP, и часть из гипноза, и часть из Шварца, и часть из гештальта. Все это сложно, без специального образования не получится. Этот метод очень зависит от того, кто его проводит. Качественный психолог хорошо проведет, обыватель запутается. Я очень уважительно отношусь к этому методу. Он

хороший, рабочий, но нерабочий настолько, чтобы я его применяла. Когда я обнаружила КОТ, я перестала посещать психолога. Потому что я все проработала в себе сама и продолжаю. ЭОТ мне не позволял прорабатывать себя так, как мне хотелось. И я понимаю, что есть вещи очень сильные – и гипноз, и дпдг, и психокатализ, и ЭОТ, и NLP, которому я тоже обучалась. Это очень хорошо, но в практике я вышла все равно на КОТ, который работает без отказа.

### На чем акцент в момент сведения субличностей?

На третьем. Нам нужно создать третьего из этих двоих. Мы спрашиваем у одного, чем он похож на другого? А у того наоборот, чем этот не похож? Потом мы можем отвечать от себя, чем эти две карты не похожи? Чем эти две карты похожи? Почувствуем и спросим: "Они стали ближе"?

Например, этот мужчина и тот мужчина. Они имеют отношение к зеленой карте. Они похожи. Этот в шляпке, а этот лысый. Они непохожи. Но это неважно. Важно вырастить третьего, который появится между ними. Вот наша цель и вот туда наш акцент должен быть направлен. То же самое в сведении на стульях. Важно не почувствовать, не понять, а важно вырастить третьего, что получится из этих двоих людей в итоге. Вот на это мы ориентированы в первом шаге. От того, куда мы ставим акцент, мы понимаем, что делать.

Если клиент дает метафору не в виде картинки или понятного образа, а в виде геометрических фигур в формате внутреннего конфликта – треугольник, квадрат. Я сомневаюсь в этой метафоре. Может ли быть такое, ведь эта метафора непонятна окружающим, может ли так выражаться сопротивление?

Иногда человек не понимает, что мы от него хотим, и метафоры создают не все. Как правило, они создают образ, или они что-то чувствуют, а им кажется, что это геометрические фигуры. Для того, чтобы метафора стала понятной, мы должны их подогнать с этими геометрическими фигурами в какое-то понятное для нас метафорическое состояние. Треугольник и квадрат. Что такое треугольник? Квадрат? Мы должны найти им контекст. Например, треугольник хочет быть квадратом, но не может, потому что у него нет одной палки, он где-то ее потерял. Он хочет быть квадратом, потому что вокруг все квадраты. Уже понятная метафора – он хочет быть квадратом, но не может. И уже она сразу ясна, получается ущербность и невозможность еще одну черточку где-то взять.

Поэтому мы дожимаем до метафоры то, что видит клиент. Потому что клиент, как правило, видит образ. То есть мы помогаем прояснить метафору. Метафору создаем мы. Клиенты, которые удачно создают метафоры, это единицы, как правило, они не умеют этого делать. Спрашиваешь человека: "Что вы чувствуете?" "Это что-то такое, серый

дождь". "А где вы там, в этом дожде?" И мы помогаем выстроить саму метафору.

Один из простых вариантов – мы можем предлагать свои метафоры. Мы слушаем его и говорим, то что приходит в голову. Если он согласен, то он подтянет туда свои чувства. Только нам нужно заякорить чувства с этой картинкой. Мы же так и работаем – якорим чувства на картинку, дальше меняем картинку, а чувства меняются автоматически.

Можно спросить, в чем трагедия этой картинки? А человек не понимает, в чем трагедия этой картинки, и он не поймет. Вы должны его вывести на контекст, в котором будет и нам, и другому человеку понятно, что что-то не так. Нам нужно взаимодействие, и мы должны предложить какие-то варианты, из которых он выберет. Если не может сам выбрать, то есть методы, которыми мы выходим через слова, и через слова попадем в те образы, которые нам нужны.

Как вы работаете с хроническими болями?

Если это психосоматика, то работаем по схеме. Первое, мы выясняем, если там органика. Если есть органика, то мы не работаем с этим. Мы можем работать с облегчением психологического состояния той соматики, соматопсихики, которую мы получим. Потому что мы часто слышим психосоматику и забываем, что существует соматопсихика. Когда от органики начинаются психологические проблемы. И для того, чтобы психологических проблем не допустить или их

минимизировать, мы можем работать. Основное — это наполнение ресурсом, смыслом, когда жизни придается смысл, который позволяет перетерпеть органические болевые ощущения за счет более значимого смысла. Думаю, идеальная версия — это логотерапия.

Первый вопрос. Когда я работаю с метафорой, можно ли добавлять какие-то нереальные элементы, выдуманные, или они должны быть реальными, которые действительно могут существовать в жизни? И второй. Я заметила, что иногда, действительно, надо прикладывать большие усилия, особенно вначале, чтобы создать образ, добавить какой-то элемент. Но потом как-то это все легко получается. Где находится грань? Где понять, что ты флонишь или просто, действительно, уже легко добавлять какой-то элемент, чтобы получилось чувство удовлетворения?

По первому вопросу. Это зависит от того, насколько элемент волшебный. Один из таких примеров сейчас приходит в голову: парень боялся водить машину. Все упиралось в страх, который он себе представил в виде смерти с косой. Это выдуманный элемент, но передает его чувства. Между собой и смертью с косой он поставил ангела. И это тот случай, когда человеку сразу на 75 процентов стало лучше от одного изменения, и больше он не работал. Он сказал:

“Все, я могу сесть, мне уже достаточно”. Это изменение волшебное, но оно понятное. И самое главное, чтобы это было понятно и терапевту, и кому-то другому. Если нам понятна эта метафора, значит она подходит. Мы даже можем превратить этого во что-то. Но, во-первых, не должно быть внутреннего сопротивления на это – не верю, а во-вторых, это не должно поломать метафору.

Второй вопрос. В ресурс мы можем идти вплоть до того, чтобы вынести этот ресурс в жизнь. В книге “Выйти замуж” описано, как работаем методом КОТ с отношениями к себе, к родителям. Там дана очень глубокая проработка и все алгоритмы работы с отношениями. Там даны ссылки на аудиозаписи, где я даю какие-то упражнения. Там я использую как раз этот выход, когда у нас есть ресурсное состояние в метафоре, и мы выносим его в жизнь. Например, я нахожу подобную картинку и ставлю ее себе на монитор в заставке, или я делаю какое-то действие из этой картинки, которое будет прямо заходить в мою жизнь физически.

Анастасия, расскажите, пожалуйста, как вы работаете с психогенным бесплодием?

Нужно сразу понимать про психогенное бесплодие, что какая-то часть, это как раз наша тема внутренних конфликтов, и эта часть не хочет быть беременной. Мы из этого исходим. Это основное. У меня есть видеоурок по работе с психогенным бесплодием и есть книга, можно купить на “Маккарти” и на “Литрес”. Там я даю

техники, методы, схемы, и там очень простой алгоритм и очень хорошие отзывы по нему. Самое главное – это понимать, что одна часть не хочет этого ребенка. Мы отталкиваемся от того, как мы работаем с любым внутриличностным конфликтом, когда моя одна часть хочет, другая не хочет.

Можно привести примеры поломки метафоры?

Поломка метафоры, это, например, когда у нас метафора "Акула плывет на человека и собирается его съесть". Если мы уберем акулу, то поломаем метафору, если уберем человека из этой картинки, тоже. Мы должны ее решить обходными путями, мы можем добавить какой-то элемент, который не разломает ее полностью. В тот раз добавили клетку, и метафора не поломалась: есть акула, есть опасность, есть клетка. Стало даже еще страшнее, потому что она может биться об эту клетку, но уже не так страшно. Метафора не поломана.

Метафора же все равно видоизменяется но только не за один раз. То есть за один раз не сломать метафору, я верно понимаю?

Мы ее не ломаем, мы ее трансформируем. У нас не является целью логическое завершение, нам необязательно вообще избавиться от этой акулы. Так и получилось с этой клиенткой, она не избавилась от акулы, а поменяла к ней отношение – она оказалась дрессировщиком, который выступает с акулой на публике. И в конечном

итоге осталось все то же самое, но поменялось отношение к ситуации. Если человек сидит в колодце, наша задача не достать его оттуда, а сделать так, чтобы ему было там хорошо. То есть метафора будет трансформироваться, она уже не будет ломаться, даже если мы пойдем по самому тупому принципу и сделаем какой-то мини-шаг, даже если идет какое-то перемещение на полсантиметра. Это не очень хороший вариант, но даже тогда будет срабатывать внутренняя трансформация. Если человек стоит в темном лесу и боится куда-то идти, даже если он будет по полсантиметра делать какие-то шаги, рано или поздно он сдвинется, хотя будет качественней изменяться его ситуация, если он пойдет в обход. Если он добавит свет или услышит голоса и ему как-то станет спокойнее.

Я думаю, что этот метод может работать с совершенно конкретной симптоматикой. У мамы сейчас болит спина, и вдруг, когда я с ней разговаривала, у меня стали рождаться какие-то образы. И я подумала, почему бы не попробовать включить ее в такой творческий метафорический процесс. Скажите, можно ли попытаться работать с болью, с реальной симптоматикой через такую же метафорическую систему? Если человек, предположим, погрузится в себя и увидит себя изнутри, как некую образную систему, и свою боль, и что он с ней борется, даже если это конкретная симптоматика. Мне почему-то кажется, что это сюда может пойти, у меня это ассоциируется с Милтоном Эриксоном, потому что я понимаю, что если запустить метафорическую систему, она может быть действительно сработает.

Я слышу, что вы провели визуализацию происходящего в организме. Это другой метод, и я думаю, что он будет работать, но это другие механизмы работы. Как правило, мы не представляем что-то происходящее во мне, мы представляем, во-первых, не себя, а кого-то в какой-то ситуации со стороны. А вы говорите о том, чтобы представлять механизмы, происходящие в организме. Это, скорее, будет визуализация, она тоже работает, есть

специальные техники, надо просто об этом почитать внимательно. Есть техника с водой, например, внутренней целебной водой вымываются те места, где были какие-то проблемы. Но это не методика КОТ. При этом, как мы уже слышали и читали, что очень часто физическое состояние улучшается, поэтому я бы работала еще параллельно именно таким классическим методом КОТ. То есть от желаемого через все страхи нам нужно прийти к желаемому. Это дает какие-то психологические настройки, которые будут способствовать улучшению физиологического состояния.

Всем ли подходит метод КОТ, есть ли клиенты, которые не способны мыслить метафорически, или это зависит от мастерства психолога?

Мы можем идти методом КОТ в обходные пути. Выбираем картинку, например, из той же колоды уже с метафорами, мы можем предлагать клиенту метафоры, которые приходят вам в голову. Если психолог может создавать метафоры, то он подскажет клиенту. Главное "склеить" его чувства с метафорой. Это самая основная задача, а это произойдет через чувства, через мышление об этом. Тут и NLP, и якорения, и так далее. Даже на уровне картинки, которую он представит или увидит, метафора уже "приклеится". Когда мы делаем более глубокую работу с метафорой, не просто с картинками с образом, а с метафорой, это еще более глубинное якорение чувства с

картинкой, которое мы меняем.

## А можно ли работать с попыткой суицида подростка методом КОТ?

Работая с подростками, мы сталкиваемся с болью, которую они испытывают, также сталкиваемся с такой романтизацией смерти. У подростков есть такое понятие, как романтизация смерти. Они не понимают, что смерть – это плохо. Поэтому существует большое количество реальных суицидов именно среди подростков. Почему мы не работаем мы с горем и с острой травмой методом КОТ? Мы можем работать методом КОТ, но мы понимаем, что есть другие методы. Мы должны знать основу, что делать с внутренним или внешним конфликтом. Я надеюсь, что вы это запомнили. Есть основное понимание, что во внутреннем конфликте на первой ступени мы выращиваем третью субличность, во внешнем конфликте мы уходим в потребности. И вот такие же основы понимания должны быть с тем, что мы делаем с человеком, у которого есть мысли или попытки суицида. Вы должны знать эти основы и, отталкиваясь от них уже понимать, в каком ключе мы можем подключить здесь метод КОТ. Первое, что мы делаем, работая с суицидом, проверяем степень готовности и мотивацию. Мы спокойно расспрашиваем, были ли попытки, тогда человек собирается это сделать. Если мы знаем, как психологи, день, когда он собирается это сделать, мы должны его вводить в доверительное к нам отношение, полностью его выслушивать,

обсуждать. Мы, как психологи, должны его готовить к суициду до момента, пока он это будет делать. Когда он будет это делать, мы вызываем, естественно, нужные службы и чуть раньше этим службам сообщаем об этом. Первое, это понимать реальность того, о чем он говорит, и дальше мы будем работать, скорее всего, в КОТе. Почему человеку не хочется жить? Там будет боль, либо нежелание, либо какая-то ситуация, мы все равно на что-то выйдем и будем работать с этим. Нужно обязательно понимать этот алгоритм, понимать, как мы работаем с людьми в суициде. Потому что для подростков идеальная форма работы – максимально представить, что будет после того, как это произойдет. Первая ступень – мы должны показать человеку, что да, это произошло. Вторая ступень это, конечно, мы работаем с причиной, по которой он так как чувствует, так думает и так далее. Хорошо бы конечно протестировать его состояние тревожности.

Что такое одно изменение? С коллегой, которая сейчас обучается на курсе, мы прорабатывали мою метафору: на животе у женщины-героини находится железный пояс, и она пошла фитнес-зал, где делала гимнастику, потом массаж. И после массажа это железный пояс стал резиновым. Это это все было несколько дней. А последнее изменение такое, она пошла в бассейн, стала плавать, а этот пояс из резинового превратился в купальник. И стало очень приятно, что он обтягивает, не давит, и не тяжелый. До бассейна он не подразумевался. Сначала было одно изменение – бассейн, а потом уже пошли другие изменения. Нужно было разделять? Это одно изменение или нет?

Это мелочи. Когда человек почувствовал, что это купальник, то вообще неважно. Он почувствовал это в тот момент, когда придумал про бассейн или это в следующий момент почувствовал. Если в один день внесете и бассейн, и купальник, появится такое осознание – о, это купальник – шикарно! Обратите внимание, есть ощущение, что когда мы делаем по шагу, эта схема была у вас именно пошаговая. И, несмотря на это, она в итоге отлично выстрелила, это очень хорошее изменение. Если до этого можно было бы усомниться, почему-то был железный купальник, а теперь он стал резиновый, это сложная трансформация, но пошагово-пошагово вы

вышли на такую, которая не вызывает сомнений.

Как КОТ работает с психосоматикой, создавая желаемую картинку. Она такая объемная, из разных сфер. Каким образом выявляются чувства именно симптомов?

У меня есть игра "Психосоматика", целый курс, который я записывала лет шесть или семь назад, когда я работала с психосоматикой. А сейчас я работаю методом КОТ. Вы говорите, что она как бы из разных сфер, надо выбрать одну желаемую, которая охватит все сферы. Если он не может выбрать картинку, тогда мы начинаем с того, чтобы он научился хотеть чего-то конкретного. Это будет наш первый шаг, мы будем работать именно с тем, чтобы он научился хотеть и представлять эту желаемую картинку. Когда он желаемую картинку уже может вообразить, мы найдем чувство, которое не позволяет туда пройти, и тогда мы будем работать с этим чувством по стандартной схеме. С психосоматикой метод КОТ работает шикарно. Моя игра в основном для людей культурных, которым надо со всех сторон знать все существующие теории, кроме кроме тех, которые не вошли туда по причине того, что они связаны с органическими моментами и не являются частью психологии в прямом смысле.

Все психологические теории помещены в игру "Психосоматика". Три с половиной часа в среднем копаемся в голове у человека, находим все

психологические причины причины, и дальше с ними мы работаем тем, как умеем. Метод КОТ позволяет сразу попасть в причину, даже если мы не можем ее назвать и понять, потому что игра "Психосоматика" позволяет назвать проблему и причину психосоматики, найти ее. Вот у вас внутренний конфликт, вот потеря, вот какие-то установки, и вы можете это назвать. А в методе КОТ вы не сможете это назвать, но вы уже будете с этим работать. И для меня всегда лучше, чтобы это работало, мне все равно, как это называется, что за этим стоит. Мне главное – работа.

У клиента повторяющиеся денежные сценарии, устраивается на работу, по истечении времени вынуждают уволиться по разным причинам либо не платят за работу и увольняют, долго в перерывах не может найти работу.

В открытом доступе лежит медитация с алгоритмом работы с деньгами. Если вы ее полностью послушаете или найдете книгу "Работа с метафорическими картами и денежными запросами", где я даю алгоритм. Мы должны понимать, что имеем убеждения, которые будут подтверждаться, и нам нужно изменить это убеждение. Можно методом КОТ, можно чем угодно другим, но основа понимания работы с денежными запросами – когда-то человек прикоснулся в детстве, первый раз скорее всего к деньгам, он что-то про них понял. И дальше он будет в своей жизни все время подтверждать свое убеждение, пока мы его не перепишем, например

методом КОТ или другими методами. Это основа вкратце.

А если акула в конце пропадет, это уже будет поломка?

Нет, она может и пропасть, и не пропасть, неважно. Акула влюбилась в другую акулу рядом, или акула стала другом, или клетка попала в акулу, и она поняла, что там хорошо жить, потому что это сказочная акула. Там может быть все, что угодно.

А превращение персонажа ломает метафору? Например, очень тревожную бабушку тревога которой передавалась клиентке в метафоре, она заменила на заботливую курочку, которая бегаёт и кудахчет. Тревоги стало меньше, не сломалась метафора.

Тревога же осталась. Тревожная бабушка превратилась в тревожную курицу. Вы ее просто чуть-чуть трансформировали. На самом деле не сильно изменили, но для человека, видимо, эта работа уже является каким-то шагом, потому что он понимает, что может вообще с этим работать, может к этому прикасаться. Бессознательное понимает, что я могу с этим что-то делать. И то уже огромный ресурс для того чтобы с этим что-то делать.

Будет ли ошибкой, если клиент представляет себя в метафоре, или важно его абстрагировать?

Важно, чтобы клиент смотрел на себя со стороны, это упрощает работу с картинками. Я всегда подразумеваю себя. Если мы работаем с какой-то глобальной болезненной прагматикой, то, наверное, стоит настаивать на том, что нет, представьте там не себя, а кого-то. Но в целом я не думаю, что это так важно, потому что мы всегда подразумеваем там себя, даже если мы видим мужчину, а я женщина. Я все равно всегда знаю, что это я. Вот такое абстрагирование лучше, но не обязательно.

Какова суть книги "Выйти замуж"?

В ней вся работа с отношениями, если вы с кем-то расстались, работа с созависимыми отношениями. Я бы всем рекомендовала эту книгу. Приходит человек, говорит, что не может устроиться на работу, и я бы ему рекомендовала эту книгу. Почему? Потому что все наши проблемы, как мы прекрасно понимаем, от установок, от родителей, от отношений. Книга "Выйти замуж" позволяет проработать все эти отношения. Это не быстро, это не так, как мы обещаем в методе КОТ 4-5 дней – и все у вас уже прекрасно, нет. По этой книге мы работаем примерно где-то год, но зато это серьезно меняет восприятие себя, восприятие других. Если вы, действительно, наберетесь мужества и пройдете по ней, то можно будет сказать, что вы другой человек. Моя основа та же,

но я ценю себя, я люблю себя. Там даны инструкции к тому, как сделать так, чтобы полюбить себя, ценить себя, не разменивать себя непонятно на что. При этом вы улучшите отношения с собой, с родителями, с другими людьми. Я сейчас сделала польский вариант, и даже слово "замуж" там не упоминала. Сейчас я ее назвала "Когнитивно-образная терапия в работе с отношениями". Это про отношения. Самая важная вторая часть про отношения с родителями. Если вы почините это в себе, то автоматически починится очень много того, что можно было бы прорабатывать отдельно. Но это не обязательно, потому что это уже проработано.

Выращивание третьей субличности из двух конфликтных. Вы не затрагиваете этот аспект в игре "Столкновения".

Игра "Столкновения" построена на уходе в потребности. Там другая схема, там конфликтология, по которой решается конфликт таким образом. Здесь я объясняла, зачем мы выращиваем третью субличность. Зачем нам третья субличность, почему мы не можем помирить эти две? Это основы, которые учат в институтах.

Как из двух сублинностей может вырасти одна, объясните пожалуйста.

Легко, потому что это на базе двух этих сублинностей вырастает третья. То есть мы берем

качества субличности одной, качество субличности другой в какой-то мере и выращиваем третью. Третья субличность – это наблюдатель. Один из способов выращивания третьей субличности не этими методами, которые я давала вам в рамках этого курса. Классические основные – это сведения картинки и метафорических карт, воображение, сведение предметов с выходом на третью субличность наблюдающую обязательно. Мы берем любую универсальную колоду. Не подойдут “Персона”, “Персонита”, с лицами, образ женщины не подходит. Нам подходит универсальная колода, из которой мы выбираем карточки с разными людьми.

Мне нравится книга “Поговори со мной”. Она не очень интересна, когда ее просто читаешь. Там куча вопросов, которые заданы тоже по терапевтическим схемам. Это самотерапия. Если будешь писать ответы, то это терапия, а если ты психолог, то ты прочтешь и поймешь, каким образом можно выстроить вопросы, чтобы получить какой-то эффект. Очень хорошо работает на внутренний конфликт. Можно работать по ней с метафорическими картами. На каждый вопрос вытягиваем одну карту наугад, это. Если есть какая-то проблема у человека, он должен внутри ее просто проговорить. Берем картинку, смотрим и отвечаем на вопрос: кто здесь? Не касательно нашей проблемы вообще. Проблему озвучили и забыли. Есть внутренний конфликт, например, как был у нас озвучен, рожать или не рожать? Вы просто озвучили и

забыли. Вот мы видим женщину. Сколько ей лет? Что она делает? Откуда она пришла? Куда идет? Чем она вообще занимается в жизни? Кто она такая? Мы подробно описали эту женщину и дальше спрашиваем: "Если бы вы сказали о своей проблеме, что она бы нам ответила, что бы посоветовала?" И вот она нам что-нибудь ответит. И это наша третья субличность, которую мы так автоматически создали.

Мне захотелось сегодня дать эту технику, чтобы не было ощущения, что третью субличность мы создаем из тех двух. Это не обязательно.

Вырастить взрослого, этого третьего, между "ребенком" и "родителем", как в транзактном анализе, можно посредством того, как нас учил Фрейд – общение посредством психотерапевта. Мы будем выращивать третью субличность вообще не касаясь этих двух, вот так напрямую, как мы это делали через карточку. Мы определили нейтрального человека. Этот нейтральный человек – он во мне, он из моей фантазии, и я уже смотрю на эту ситуацию с позиции вот этого человека. Значит во мне уже есть эта новая субличность. Она еще не такая активная, как те две спорящие между собой, но она уже есть.

Вот такая техника простая, и опять-таки вы можете взять любую картинку, которая рядом лежит, не обязательно иметь метафорические карты.

На внешний конфликт в открытом доступе на ютуб-канале есть техника для людей, которые

друг друга знают. Она называется "Ткань". Также она у меня есть на курсе по психосоматике.

В книге "Замкнутая я" (в книге много разных техник) есть техника "Остров". Она тоже шикарно работает на людях в конфликте, когда мы в гипнотическом трансе отправляем их на остров двоих, и даже воображение, когда человек попадает на необитаемый остров с другим человеком, с которым у него конфликт, меняется отношение.