

КОЛЕНДО -СМИРНОВА АНАСТАСИЯ

НЕТ ВОЙНЕ

12+



ВО МНЕ
ИЛИ
КАК РАБОТАТЬ С КОНФЛИКТАМИ

Анастасия Колендо-Смирнова

**Нет войне во мне или как
работать с конфликтами**

«Автор»

2022

Колендо-Смирнова А.

Нет войне во мне или как работать с конфликтами / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2022

Эта книга - конспект тренинга с одноименной темой для психологов. Как работать с внешними и внутренними конфликтами методом когнитивно - образной терапии и другими техниками. Книга публикуется частично в авторской редакции.

Содержание

Внутренний конфликт	5
Сведение субличностей	7
Внутренняя гармонизация	8
Работа в методе КОТ с внутренним конфликтом	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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 сублинностей : ребенок, родитель и взрослый. Вот эта третья сублинность "Взрослый" – это тот, кто понимая, что невозможно подавить, уничтожить, проигнорировать потребности одного из конфликтующих старается найти для них компромис. Вот только эта третья сублинность 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 сублинность, которая поймет, что невозможно одного из них уничтожить, для нормальной работы психики и жизни человека необходимо удовлетворять потребности каждой из сублинностей, о которых идет речь. Для этого "взрослый" и нужен, чтоб понять и организовать это.

Для того, чтоб удовлетворить потребности, каждой из этих сублинностей 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 субличностями, 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.