

Упражнение из IFS терапии

Упражнение: **карта частей**

Познакомимся с группой взаимосвязанных частей. Возьмите бумагу и ручку или карандаш. Направьте внимание внутрь и подумайте о другой части, не той, с которой уже работали. Зацепкой может стать любая эмоция, мысль, убеждение, импульс или переживание.

Сосредоточившись на части, найдите ее внутри тела или на нем. Думайте о ней, старайтесь прочувствовать и изобразите на листе. Умения рисовать не требуется, нам нужен некий образ. Сойдут и наброски. Постарайтесь выразить суть на бумаге. Не упускайте часть из фокуса, пока не закончите рисовать.

Далее сосредоточьтесь на той же части в том же месте и ждите каких-нибудь изменений или новых зацепок (других частей). Как только они придут, найдите их в теле и оставайтесь с ними, пока не сформируется образ, который вы можете нарисовать. Затем дождитесь третью зацепку, найдите ее в теле и думайте о ней, ожидая четвертую. Переключайтесь на нее, найдите в теле и оставайтесь с ней, пока не поймете, что нарисовать. Цикл можно повторять, пока вы не составите карту всей внутренней системы. Закончив, возвращайтесь в реальность.

На самом деле вы, вероятно, нашли лишь один «зубчик чеснока», как говорят в IFS-терапии. В психотерапии используется сравнение с луком: вы снимаете слои, добиваетесь до сердцевины, исцеляете ее — и готово. Но структура IFS больше похожа на головку чеснока. В ней есть зубчики — связанные друг с другом части, возможно застрявшие в одном и том же переживании прошлого. Сняв бремя с одного зубчика, вы почувствуете облегчение, но есть и те, о которых вы еще не знаете, связанные с другими травмами. Упражнение с картой поможет найти один зубчик. Потом действуйте самостоятельно и ищите остальные.

Автор **заметки**: hlib

Revision #1

Created 8 November 2023 11:45:20 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур