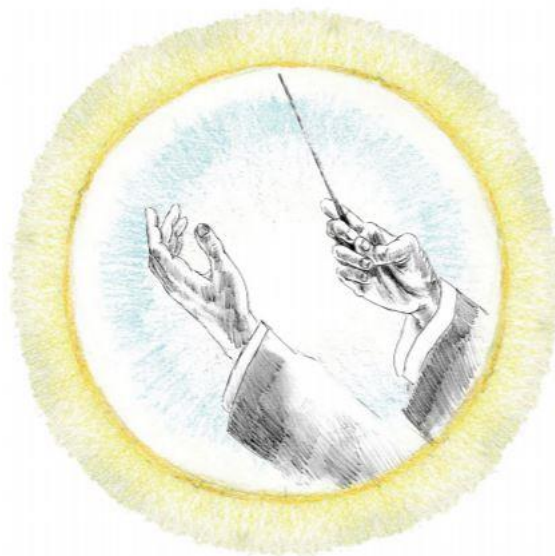


Inner Active Cards v terapii

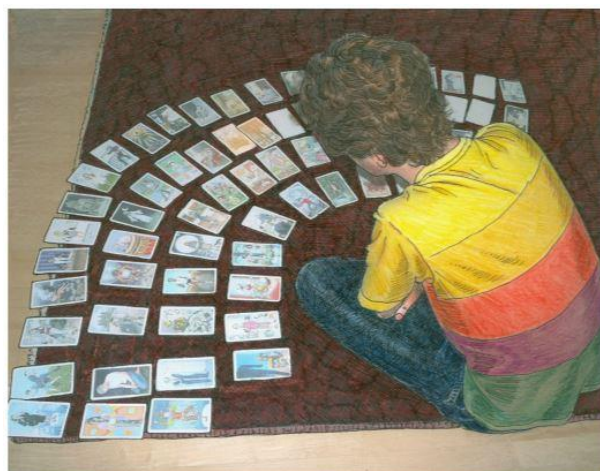
Role IFS terapeuta je provázet klienty komplexně jejich vnitřním rodinným systémem částí směrem k self-leadershipu.¹ Toho terapeut nedosáhne tak, že klientům řekne, jak mají jednat, nevysvětluje, které části klienti mají, které části jsou ty problémové a jak je opravit, nýbrž skrze zkušenostní procesy, ve kterých si klienti vybírají vlastní karty, nacíťují je, poslouchají je, rozumí jim a oceňují je, a nechají vést své Self (své „Já“). Terapeuti potřebují klientům pečlivě naslouchat, pozorovat neverbální projevy těla a výrazy tváře a ptát se na vhodné otázky tak, aby klienty citlivě provedli směrem k sebeuvědomění.



Neexistuje jeden daný způsob, jak by se karty měly používat, ale takto je používám já a často se skvělými výsledky. Pracovala jsem s dlouhodobými klienty, kteří svůj vnitřní svět znají, a pracovala jsem s novými klienty. Obvykle klientům dám k přečtení knihu *Parts Work*² nebo tuto knihu používám k vysvětlení jednotlivých konceptů. Také ráda začínám s vedeným imaginativním cvičením, ve kterém klienti zažijí „bezpečné místo“. Takové cvičení klientům pomůže hned několika způsoby: uvolní je, pomůže jim být

v pohodě se světem za jejich víčky a poskytne jim bezpečný prostor, když terapeutický proces potřebuje přestávku, nebo místo, kde problémové části odpočívají, zatímco mluví jiné části. Vždy klienty ubezpečím, že mají kontrolu a mohou kdykoliv terapeutické sezení ukončit.

Když rozumíte důvodům, které klienta přivedly do terapie, nechte je vybrat karty, které odpovídají hlasům v jejich hlavě nebo pocitům, které zažívají, nebo karty, které představují osoby v reálném světě, třeba nadřízeného nebo partnera/partnerku. Ráda nechávám klienty rozložit všechny karty na stole, nebo pokud je to možné, sedíme na podlaze. Říkám klientům, že karty nemají žádný určený význam: jsou to oni, kdo kartám význam přisoudí. Mohou si vybrat tolik karet, kolik chtějí, a mohou je uspořádat jakýmkoliv způsobem, který jim dává smysl. Říkám jim, aby následovali svůj instinkt, a aby o tom příliš nepřemýšleli.



¹ Tento text navazuje na vnitřní rodinný systém – Internal Family System (IFS), který pracuje se souborem vnitřních „částí“ („Parts“), tj. jednotlivých částí osobnosti, resp. podosobností.

² Tom Holmes: *Parts Work: An Illustrated Guide to Your Inner Life*. Winged Heart Press, 2007.

Vysvětlete, že prázdné karty jsou určeny pro části, které klienti nenaleznou v balíčku. Nebo si mohou vybrat prázdnou kartu, aby vyjádřili pocit, který nezvládnou vyjádřit jinak. Můžete jim nabídnout výtvarné potřeby, aby si mohli vytvořit zvláštní část na prázdnou kartu jako součást terapie, nebo jednoduše napsat jméno této části na prázdnou kartu a nechat je nakreslit tuto část doma mezi sezeními.

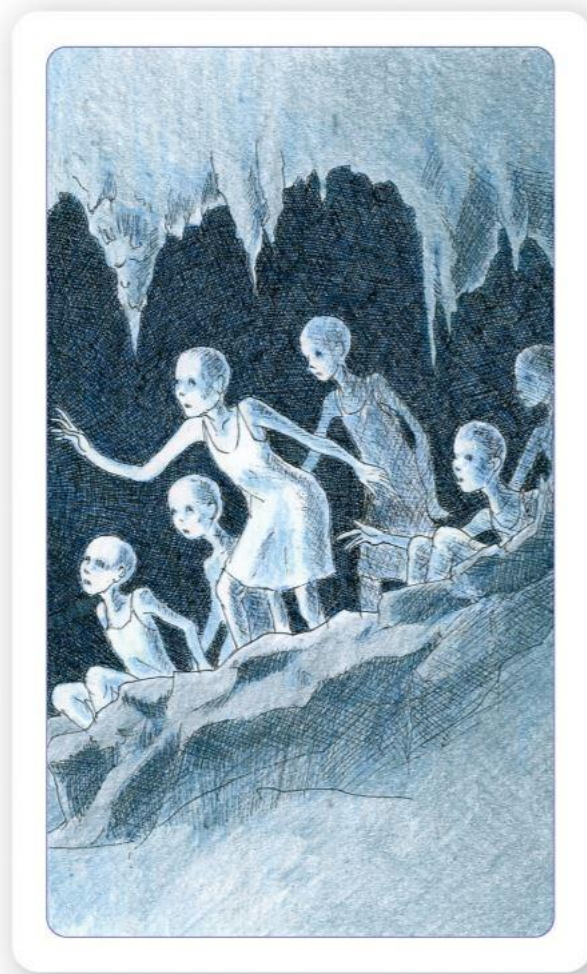
Nyní dovoluňte klientům, aby vylíčili svůj příběh za použití karet. Je nejlepší napřed vyslechnou celý příběh, abyste získali představu o tom, jak klientovy části fungují dohromady jako rodina. Pokud klienti od příběhu odběhnou, jemně nasměrujte jejich pozornost zpět ke kartám, ale poznamenejte si, kde a proč se to stalo. Pozorně pozorujte řeč těla a výrazy tváře, registrujte změny v hlase a komentáře, zejména ty kritické. Zeptejte se klienta, s jakou částí by chtěl začít pracovat jako první. Když si vybere kartu, povaha této části určí, jak budete dále postupovat. Každý klient má jedinečnou vnitřní dynamiku a představuje jedinečnou výzvu. Zde se uplatní vaše terapeutické dovednosti a Self-leadership. Přestože je nemožné předat specifické procesy – každé terapeutické sezení bude jiné – mohou poskytnout těchto 12 základních vodítek:

1. **IDENTIFIKUJTE DANOU ČÁST A JEJÍ ROLI:** Nechte klienta, aby vám vyprávěl o vybrané kartě. Poté nechte klienta hovořit přímo s částí: Jak chce, aby se jí říkalo? Jak je část stará a jak si myslí, že je starý klient? Co si o klientovi myslí, jakým tématům a účelům slouží? Zeptejte se klienta, kde a jakým způsobem cítí tuto část v těle, když je právě aktivní?
2. **DĚLEJTE SI MENTÁLNÍ POZNÁMKY** o tom, co vidíte a slyšíte. Jakou roli (Ochránce, Manažer, Dítě?) tato část zastává v klientově vnitřním systému? Je somatická? Jaká je klientova nálada, když o této nebo s touto částí mluví? Slyšeli jste více než jeden hlas, když klient vyprávěl svůj příběh?
3. **DOVOLENÍ PRACOVAT:** Vysvětlete, jak terapie pomáhá Vnitřní Rodině, že žádná část nebude zničena nebo vyhnána a že každá část hraje cennou roli. Řekněte dané části, že uznáváte, jak tvrdě pro vašeho klienta pracuje, ale nyní je potřeba, aby pracovala jinak, aby přispěla k celkovému zlepšení. Ujistěte tuto část, že je v bezpečí. Zeptejte se jí, jestli vám a vašemu klientovi dovolí pracovat s ní a s ostatními částmi.
4. **ODPOUTÁNÍ:** Nechte klienta požádat danou část, aby ustoupila do pozadí, aby se od něj oddělila. To otevírá příležitost pro využití bezpečného prostoru.
5. **KONFRONTUJTE STRACHY:** Nechte klienta zeptat se části, čeho se bojí, nebo co se stane, když ustoupí do pozadí.
6. **POZORUJTE SELF LEADERSHIP:** Nechte klienta podívat se na kartu a zeptejte se, jak se vůči této části cítí. Pozorně naslouchejte klientově odpovědi; hovoří zrovna z jiné části (např. kritické, vzteklé atd.) nebo ze svého Self? Má klient s touto částí soucit?
7. **HOVOŘTE S ČÁSTMI, KTERÉ ZASAHUJÍ:** Slyšíte-li jinou část, nechte klienta identifikovat ji jinou kartou a zeptat se jí, jestli by mohla na chvíli ustoupit do pozadí, na bezpečné místo. Pokud odmítne, pracujte s touto částí před pokročením dále. Řiďte se stejným procesem. V některých případech se toto může přihodit mnohokrát, než se dostanete k Self.

8. **OTEVŘÍT SRDCE:** Ať klient ukáže částem, že jim rozumí, že je docenejuje, přijímá a stará se o ně. Co jednotlivé části potřebují?
9. **DŮVĚRA:** Nechte klienta zeptat se částí, jestli věří, že Self může vést? Co se pro to musí stát?
10. **DUCHOVNÍ PRŮVODCE:** Někdy může pomoci požádat Duchovního Průvodce, aby se do procesu zapojil. Proveďte klienta řízenou imaginací do jeho bezpečného prostoru a požádejte Duchovního Průvodce, aby přišel a pomohl. Klient si vybere nebo vyrobí kartu, která bude Průvodce představovat. Následně nechte Průvodce, aby konkrétní části pomohl tak jak to potřebuje.
11. **UZAVŘENÍ:** Nechte klienta, ať umístí karty do kruhu a ať s nimi před uzavřením chvíli pobyde. Poděkujte částem za spolupráci a za práci, kterou odvedly. Ujistěte je, že jsou ceněny a v bezpečí.
12. **PRÁCE NA DOMA:** Je užitečné, aby si klienti vedli deník práce odvedené na terapeutických sezeních, ve kterém bude seznam karet s jejich jmény. Někteří klienti si sezení nahrávají a fotografují si karty chytrými telefony. Někteří klienti si zakoupí vlastní balíček karet a ty karty, se kterými pracují, mají vyvěšeny na nástěnce nebo je nosí v kabelce nebo v kapse. Nezapomínejte, že Vnitřní Rodina funguje i po sezení, často nevědomě. Klienti si mohou zapisovat sny a změny úhlů pohledu a chování, a zaznamenat si, kdy si všimnou zaktivování některých částí a jak s tím naložili.

Mějte na paměti, že Inner Active Cards mohou odkrýt Vyhnance,³ části, které nesou intenzivní psychologickou bolest nebo které představují behaviorální hrozbu vašim klientům. Mohou a nemusí si těchto částí být vědomi a mnozí terapeuti jsou v pokušení proces posouvat a dostat se co nejdříve k jádru problému. Avšak tento postup může zaplavit klientův systém emocemi, na jejichž zpracování není klientovo ego dostatečně silné.

Pokud budete proces příliš tlačit před tím, než oslovíte a přivzete ochránce a manažery do Self-leadershipu v rámci důvěrného vztahu s vámi, terapeutem, povede k defenzivním reakcím a/nebo terapeutickému zhroucení. Tyto části, jsou-li ponechány v nevědomí, mohou snadno samy sebe nebo jiné části přesvědčit, že terapie je příliš nebezpečná. Mnohé části mají funkce, které se vztahují ke zranitelným a vyhnaným částem, a vnitřní systém může být uvržen do chaosu. Vaši klienti mohou zrušit příští sezení nebo v extrémních případech mohou zahájit škodlivé chování nebo dokonce spáchat sebevraždu, aby vzniklý stres potlačili.



³ Vytěsňené či nepřijaté části (Exiles), pozn. překl.



Při práci s vyhnanci postupujte opatrně, pomáhejte klientovi budovat sílu svého já skrz Self-leadership. Průvodci mohou být velkou pomocí, když je čas přivést vyhanou část do klientova vědomí, mohou vyhnance ujistit, že je milován a v bezpečí, a při hledání jeho místa ve vnitřním rodinném systému. Je užitečné umístit kartu průvodce vedle karty vyhnance nebo dítěte, když s nimi pracujete. Měla jsem klienty, kteří si zakoupili karty a nosili kartu průvodce s sebou v kapse u košile nebo ji měli v noci u postele. To do vnějšího světa přináší pocit bezpečí.