

## СРС 8

### Субличности и их роль в поведении

Субличность – это термин в психологии, который обозначает внутренние образы элементов поведения, которые воспринимаются сознанием каждой личности, как части отдельные от самой личности.

Понятие субличности в мир науки ввел итальянский психиатр, психолог Роберто Ассаджиоли в рамках нового психотерапевтического метода – психосинтеза. Субличности индивида привязаны к его семейным, социальным, профессиональным ролям.

Например, роли родителей, дочери, сына, начальника, неприятной коллеги, школьной учительницы, лечащего доктора и др. Как говорил Ошо, великий философ: внутри нас проживает целая толпа. И все эти люди внутри временами прикидываются нами.

Проявление субличностей человека существует опосредованно, когда он ведет свой внутренний диалог. Личные качества человека, его способности, привычки, навыки, которые он показывает, проживая свою жизнь, есть также проявлением частей его целого «Я».

Понятие субличность это в психологии такая метафора, которая обозначает, что внутри каждой личности есть несколько маленьких существ, с которыми реально работать, решая различные проблемы. Разные условия жизни, обстоятельства, мировоззрение не одинаково влияют на образ жизни человека, понимание ним сложных ситуаций, взаимоотношений.

Часто неосознанно, подчиняясь тем или другим обстоятельствам, мы выбираем свой стиль поведения, вырабатываем внешний образ, эмоции, поступки, набор жестов, позы, мысли, привычки. Ассаджиоли все это называл паттернами субличности, это что-то, что имеет сходство с миниатюрной личностью.

Каждая такая часть, как живое создание, что занимает место в психике индивида, ведет существование со своими ценностями, мотивами, которые могут совсем не соответствовать и сильно отличаться от ценностей, мотивов существования других частей.

Их численность и характеристики зависят от осознанности человека, его фантазии, от его реальных личностных качеств, готовности человека увидеть в себе ту или другую субличность.

Субличности развиваются путем повторения одинаковых приобретенных реакций, далее в процессе, имея свои желания, потребности, пытаются их реализовывать, конфликтуя между собой. Этот процесс есть бессознательным. Данные части личности выражают себя через тело, чувства, мысли, поведение.

При этом, каждая субличность, заявляя о своих потребностях, о своих желаниях, говорит от имени целой личности. Часто мы систематически принимаем неэффективные решения, делаем неадекватные поступки, которые не хотели делать, но изменить что-то нам кажется невозможным, потому как это сопровождается борьбой внутренних, частей личности.

Но человек в лучшем варианте принимает эти решения как свои, от целой личности, в худшем – будет обвинять других людей в своих проблемах.

Работа с субличностями человека эффективно применяется в психотерапии, чаще в психосинтезе и НЛП. Когда клиент обозначит какую-то из своих частей, их индивидуальные качества, способы

поведения, то он с помощью психолога может контактировать с ней, выяснять причины своего неадаптивного поведения, реакций, особенности физиологии.

Работа с субличными дает возможность клиенту увидеть и сполна оценить происходящее в жизни, что идет не так, поменять отношение и иметь возможность изменить поведение.

В основном субличность это в психологии часть личности, что имеет свои характеристики и способности индивида, может уходить далеко в подсознание, в прошлое, может устанавливать контакты и взаимоотношения со своими субличными, договариваться с ними.

Априори это такие части личности человека, существование которых, помогает ему искать варианты выхода из проблемных ситуаций, защищает психику и играет исключительно положительную функцию для его личности. Такие части имеют позитивные намерения.

В терапевтической работе с субличными предлагается рассматривать их по принципу строения психики – это сознание, подсознание и сверхсознание.

Работа с субличными в терапии происходит так:

– распознавание частей личности, осознание их;

– принятие;

– координация, трансформация субличности;

– интеграция;

– синтез частей целого «Я»

Основная задача для психолога – это выделить и объединить отдельные и самостоятельно действующие субличности человека в единое гармоничное целое «Я», и научить человека управлять ими сознательно, а не прятать в бессознательное.

Системная терапия субличных Шварца, которая является наиболее популярной и эффективной в психологии, выделяет всего три типа субличных человека, которые классифицируют в зависимости от причины их образования:

Причиной образования у человека субличности может быть какая-то травмирующая ситуация, при которой его психика старается защитить от ощущений вины, стыда, боли или страха. В какой-то степени эти чувства блокируются и не могут выйти наружу. Таким образом, формируется субличность Изгнанника, часто проявляющегося в жизни через позицию жертвы. Изгнанника часто можно выявить через панические атаки, травмирующие воспоминания, которые невозможно проконтролировать, боль, страх и другие чувства. Они склонны создавать у человека ситуации, при которых притягивают в свою жизнь обидчиков, похожих на первых, создавая иллюзию защищенности и любви. После возникновения Изгнанника сразу же появляется субличность Менеджера, призванная надежно защищать изгнанного от новых обид. Менеджеры могут проявляться в разных вариантах. Они могут начать контролировать человека, чтобы Изгнанник не вырвался из-под стражи, некоторые утрачивают доверие, исключая эмоциональную близость и налаживание новых контактов. Есть оценивающие, пессимистические, беспокоящиеся, зависимые

Менеджеры. В целом они берут на себя ответственность за безопасность человека, являются консервативными и зачастую очень жестокими, ищущими любовь и стремящимися быть признанными. Субличности Пожарных у человека стараются загасить все эмоции, которые появляются после того, как Менеджер не в силах защитить Изгнанника. Их цель – снизить порог боли любым методом. Это может быть ярость, зависимость, половая неразборчивость и другие проявления.

Некоторые субличности человека передаются по наследству и уходят своим корнями не только к родителям, но и в более дальние поколения. Какие-то субличности образуются в процессе жизни параллельно с возникающими новыми ролями человека. Таким же образом формируются не только негативные субличности, но и полезные.

Например, женщина, которая привыкла, что ей помогают мужчины, это становится ее частью и может положительно влиять в жизни. И если конфликт негативных субличностей – это частое явление, то среди полезных такое практически не случается. Если вы часто наблюдаете внутренний конфликт, и не знаете, как поступить, скорее всего находитесь под управлением субличностями.