



# **ВНУТРЕННИЕ СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ**

**ПОСОБИЕ  
ПО ОБУЧЕНИЮ  
СИСТЕМНЫМ НАВЫКАМ**

**Фрэнк Г. Андерсон, Марта Суизи, Ричард С. Шварц**

Лечение тревожности, депрессии, ПТСР  
и последствий злоупотребления веществами  
у пациентов, переживших травму

СЕРИЯ  
СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ





EXERCISES • WORKSHEETS • TECHNIQUES • MEDITATIONS

**INTERNAL  
FAMILY  
SYSTEMS**  
**SKILLS TRAINING MANUAL**

Trauma-Informed Treatment for Anxiety,  
Depression, PTSD & Substance Abuse

**Frank G. Anderson, MD**  
**Martha Sweezy, PhD**  
**Richard C. Schwartz, PhD**

УПРАЖНЕНИЯ • РАБОЧИЕ ТАБЛИЦЫ • ТЕХНИКИ • МЕДИТАЦИИ

# **ВНУТРЕННИЕ СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ**

**ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ СИСТЕМНЫМ НАВЫКАМ**

Лечение тревожности, депрессии, ПТСР  
и последствий злоупотребления психоактивными  
веществами у пациентов, переживших травму

**Фрэнк Г. Андерсон  
Марта Суизи  
Ричард С. Шварц**

*Перевод с английского*  
**А.Н. Малухин**

*Научное редактирование*  
канд. психол. наук Александр Викторович Черников



Издательство «Научный мир»  
Москва, 2021

УДК 615.851

ББК 53.57

А65

Фрэнк Г. Андерсон, Марта Суизи, Ричард С. Шварц. **Внутренние семейные системы.** Пособие по обучению системным навыкам. Лечение тревожности, депрессии, ПТСР и последствий злоупотребления психоактивными веществами у клиентов, переживших травму / Перевод с англ. А.Н. Малухин, научный ред. А.В. Черников. – М.: Научный мир, 2021. – с. 288.

**ISBN 978-5-91522-504-5**

Среди видов терапии, использующих идею субличностей, очень эффективна модель Терапия внутренних систем Ричарда Шварца. Автор нашел, что, если провести границу между частями, то обнаруживается ядро личности, внутренний лидер системы. Шварц назвал эту инстанцию Селф, считая, что она присутствует у всех категорий клиентов, даже самых травмированных. Проблемой здесь является не его отсутствие, а большая слитность с экстремальными защитными частями Я. Такой взгляд позволяет не только напрямую выстраивать диалоги с частями, но и проследживать циклы взаимодействия между ними, учитывать их влияние друг на друга.

Данное руководство представляет собой структурированный учебник, где протокол работы расписан по шагам; устанавливаются параллели между углубленной работой с частями и последними достижениями нейронаук в области исследования мозга; приводится много примеров использования техник и обсуждений с клиентами.

Эта богатая идеями книга предназначена для специалистов, интересующихся работой с частями личности.

**Copyright© 2017 Frank G. Anderson, Martha Sweezy, Richard C. Schwartz**

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any other information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher.

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения правообладателя.

**ISBN 978-5-91522-504-5**

© Перевод с английского, Малухин А.Н., 2021

© Предисловие к русскому изданию, Черников А.В., 2021

© Издание на русском языке, оформление, Научный мир, 2021



## ПОСВЯЩЕНИЕ

*Посвящаю эту книгу супругу, детям и родителям.*

*И в первую очередь Майклу за постоянную и неизменную поддержку всех моих жизненных начинаний. Эта поддержка, позволившая мне воплотить и выразить свою истинную сущность, стала одним из величайших даров, полученных мной в жизни. Моим детям Логану и Остину – безусловно моим лучшим учителям. Мы оказались вместе, чтобы учиться друг у друга и сообща расти. Вы изменили меня так, как я себе никогда не смог бы представить. Очень вас люблю и благодарю за то, что вы выбрали меня наставником в своем путешествии.*

*Моим родителям: Папе – за то, что он стал моим болельщиком и ярым фанатом, Маме – за то, что она всегда внушала моему юному эго, что я смогу делать в своей жизни все, что захочу. Спасибо вам обоим за жертвы, которые вы принесли, и любовь, которую вы всегда мне посылали.*

*С любовью и благодарностью,  
**Фрэнк Андерсон***

*Я посвящаю эту книгу моему дорогому другу Пэту Герцику, чья наполненная любовью энергия Селф облекает начертание буквы «П» силой присутствия, постоянства и проворства.*

**Марта Суизи**

*Я посвящаю эту книгу покойной Регине Гулдинг, своей бесстрашной соратнице на пути исследования внутреннего мира травмированного человека.*

**Дик Шварц**

Авторы также благодарят Линду Джексон и Клэр Зеласко за их доброту, терпение, помощь и энтузиазм в ходе всего процесса создания книги. Мы благодарны друг другу за это же.

# Оглавление

Об авторах .....	7
Предисловие научного редактора .....	11
<b>Глава 1.</b> Введение во Внутренние Семейные Системы (IFS) .	14
<b>Глава 2.</b> Оценка и диагностика .....	37
<b>Глава 3.</b> Терапия и упражнения .....	63
<b>Глава 4.</b> Ответ на общие вызовы в союзе с защитниками ...	186
<b>Глава 5.</b> Исцеление: процесс освобождения от бремени .....	226
<b>Глава 6.</b> Рекомендации по ведению терапии.....	255
<b>Глава 7.</b> Другие области применения IFS-терапии.....	261
Библиография .....	276



## ОБ АВТОРАХ

### Фрэнк Г. Андерсон, MD



Доктор Фрэнк Андерсон закончил ординатуру по психиатрии в Гарвардской медицинской школе и специализируется в области лечения последствий психической боли и травм. Он приверженец тактики проявления сострадания, поддержания надежды, оказания помощи и отказа от насилия в этом беспокойном мире.

Доктор Андерсон много путешествует по миру в качестве пропагандиста и инструктора Внутренних Семейных Систем (IFS) – научно обоснованного метода лечения, который предлагает клиенту ускоренный путь к обретению самосознания и заживлению эмоциональных ран. Будучи уникальным специалистом как в области психиатрии, так и психотерапии, в своей частной практике он специализируется на лечении психологических травм и диссоциаций и с увлечением преподаёт психотерапию, основанную на работе мозга, интегрируя современные нейробиологические знания с моделью терапии IFS. Доктор Андерсон занимает должность исполнительного директора фонда Foundation for Self Leadership, ведёт научные изыскания и сотрудничает с компанией Pixar. Он также принимал участие в работе конференции «Дух человечества» в Исландии и оказывал помощь жертвам терактов 11 сентября в Нью-Йорке. В настоящее время продолжает активно заниматься своей профессиональной деятельностью.



**Марта Суизи, PhD**

Марта Суизи, доцент Harvard Medical School, консультант и руководитель программы в Cambridge Health Alliance, а также бывший помощник директора и директор по обучению диалектической поведенческой терапии (DBT) в Cambridge Health Alliance. Она является автором двух статей об IFS – «Лечение травмы после диалектической поведенческой терапии» («Treating Trauma After Dialectical Behavioral Therapy») в издании Journal of Psychotherapy Integration и «Признание подростка: регулирование стыда в терапии Внутренних Семейных Систем» («The Teenager's Confession: Regulating Shame in Internal Family Systems Therapy») в издании American Journal of Psychotherapy, а также является соредактором и соавтором книг «Терапия Внутренних Семейных Систем: новые измерения» («Internal Family Systems Therapy: New Dimensions») и «Инновации и разработки в области терапии Внутренних Семейных Систем» («Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy»), а также была соавтором книги «Близость изнутри, ориентированная вовне: смелость и сострадание в парной терапии» («Intimacy from the Inside Out: Courage and Compassion in Couple Therapy»). Марта Суизи ведёт терапевтическую и консультационную практику в Нортгемптоне, штат Массачусетс.

**Ричард С. Шварц, PhD**

Доктор Шварц разработал Внутренние Семейные Системы, основываясь на описаниях своих клиентов, которые чувствовали, что состоят внутри из нескольких частей, некоторые из которых принимали экстремальные формы. Он заметил, что когда эти части чувствуют себя в безопасности и их проблемы решаются, то снижается уровень их деструктивности и они принимают мудрое руководство со стороны того, кого доктор Шварц назвал «Селф». Работая над созданием IFS, он понял, что, как и в системной теории семьи, каждая из таких частей играет свою характерную роль, позволяя лучше описывать внутренний мир клиента. Координирующее Селф, воплощающее в себе уверенность, открытость и сострадание, является центром, вокруг которого группируются остальные части. Поскольку IFS определяет, что источник исцеления находится внутри самого клиента, терапевт может сосредоточиться на том, чтобы помочь тому встретиться со своим истинным Селф и поддержать его в освоении его мудрости. Такой подход означает, что IFS – это не патологизирующая система психотерапии, имеющая хорошие перспективы на дальнейшее развитие.

В 2000 году доктор Шварц основал Центр развития Селф (The Center for Self Leadership) в Оук-Парке, штат Иллинойс. Он является ведущим спикером многих национальных психотерапевтических организаций и членом Американской ассоциации брачной и семейной терапии (American Association for Marriage and Family Therapy), а также членом редакционных советов четырех профессиональных журналов. Он опубликовал четыре книги и более 50 статей об IFS. Из под его пера вышли такие книги, как «Терапия Внутренних Семейных Систем» («Internal Family Systems Therapy») и «Введение в модель Внутренних Семейных Систем» («Introduction to the Internal Family Systems

Model»). Помимо этого он выступил в качестве соавтора книг «Семейная терапия: концепции и методы» («Family Therapy: Concepts and Methods»), «Мозаичный разум» («The Mosaic Mind») и «Метаконцепции» («Metaframeworks»). Доктор Шварц проживает и имеет практику в Бруклине, штат Массачусетс, а также преподаёт на факультете психиатрии в Гарвардской школе медицины.





## ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Если вы интересуетесь консультативной психологией или психотерапией, то идея работы с частями личности для вас явно не является новой. Со времен психосинтеза Ассаджоли (одной из первых моделей на этом поле) прошло уже больше ста лет, и многие виды терапии используют идею субличностей. Некоторые из них, такие как гештальт-терапия и психодрама, используют феномен множественности психики, не создавая специальных классификаций частей Я. Другие идут гораздо дальше, и их теории внутреннего строения гораздо изощреннее. Они говорят о разных типах внутренних частей и, соответственно, разных протоколах работы с ними. Такой очень разработанной и подтвержденной исследованиями моделью является Терапия внутренних систем Ричарда Шварца.

В чем же состоит преимущество этого подхода? В чем его привлекательность для специалистов? Уникальность подхода Шварца в том, что он объединил идеи семейной терапии с концепцией множественности личности, привнеся идею системности. Концепция Шварца наиболее радикальна в признании субличностей как отдельных персонажей, особых характеров, живущих внутри нас и образующих внутреннюю семью. Такой взгляд позволяет не только напрямую выстраивать диалоги с частями, но и проследить циклы взаимодействия между ними, учитывать их влияние друг на друга. В результате работа с клиентом становится более бережной и терапевт встречает меньше сопротивления.

Большинство подходов в работе с субличностями использует работу со стульями как способ их выделения и осознания. Ричард Шварц чаще использует метод, который он называет внутренней коммуникацией, или «инсайтом». Он как семейный терапевт и последователь структурной терапии Минухи-

на нашел, что если мы делаем простое действие – проводим границу между частями, например, просим у одной части дать пространство для контакта с другой частью, то обнаруживается ядро личности, внутренний лидер системы. Шварц назвал эту инстанцию Селф. Он считает, что Селф присутствует у всех категорий клиентов, даже самых травмированных. Проблемой здесь является не его отсутствие, а большая слитность с экстремальными защитными частями Я.

Признание существования этого внутреннего лидера и взаимодействия с ним делает терапию особенно изящной и сотrudничающей. Фактически наличие этой инстанции означает обнаружение внутренней системы самоизлечения. Селф не надо обучать быть уверенным, осознанным и сострадательным, не надо возвращать Здорового взрослого, как это принято, например, в схема-терапии. Надо просто дать Селф пространство и использовать присущий ему исцеляющий потенциал. Тогда отделение частей, знакомство и усиление контакта с этим внутренним лидером становится основной стратегией работы терапевта. И терапия здесь превращается фактически в совместную ко-терапию Селф клиента и самого терапевта.

Книга «Внутренние семейные системы» – третья книга по данному методу на русском языке. С момента издания «Научным миром» первой книги<sup>1</sup> прошло 10 лет и образовалось большое количество отечественных специалистов, работающих в этой модели. Активно проходит обучение и становление сообщества IFS-терапевтов. Данное руководство представляет собой очень структурированный учебник, где протокол работы в этой модели расписан по шагам. Особо необходимо отметить способность авторов устанавливать параллели между углубленной работой с частями и последними достижениями нейронаук в области исследования мозга.

Авторы приводят множество примеров использования техник и обсуждений с клиентами куда и зачем двигаться в терапии. Эта книга очень дружелюбна к читателю и по-настоящему

---

<sup>1</sup> *Ричард К. Шварц. Системная семейная терапия субличностей. Москва. Научный мир, 2010*

богата идеями. Конечно, она не может заменить полноценного обучения методу, но я уверен, что будет настольной книгой для специалистов и всех интересующихся работой с частями личности.

***Черников Александр Викторович***

кандидат психологических наук,  
председатель Экспертного совета Общества семейных  
консультантов и психотерапевтов,  
руководитель обучающих программ по семейной психотерапии  
Института семейной и групповой терапии,  
профессор Московского института психоанализа.





## ГЛАВА 1

# ВВЕДЕНИЕ ВО ВНУТРЕННИЕ СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ (IFS)

Один из авторов данного руководства – Ричард С. Шварц, PhD, получивший учёную степень в области супружеской и семейной терапии, разработал терапию Внутренних Семейных Систем (IFS) в 80-х годах прошлого столетия, когда ему пришлось работать с подростками, страдавшими расстройством пищевого поведения (РПП). Эти клиенты нередко ссылались на свои внутренние разговоры с кем-то, кого они сами определяли как «разные части самих себя». Приняв на вооружение эту лексику, Шварц также начал называть их субличности «частями». Анализируя возможные варианты лечения и побуждая клиентов к взаимодействию с частями своего РПП, как будто бы те были членами одной семьи, Шварц обнаружил, что совместно с клиентом он может убедить экстремальную часть РПП позволить тому немного дистанцироваться от своего искаженного угла зрения, после чего клиент начинает спонтанно проявлять осознанность (при этом испытывая любопытство и не выказывая осуждения) по отношению к данной части.

Такие добрые и, в конечном итоге, сострадательные отношения между клиентом и его частями стали решающим фактором в деле исцеления клиентов, превратившись в стержень терапии IFS. У каждого из нас когда-нибудь наступали моменты ясности и равновесия, когда в голове стихал непрерывный внутренний диалог, и нами овладевало чувство спокойствия и свободы, как если бы наш разум, сердце и душа вдруг внезапно развернулись и озарились светом. А иногда мы можем чувствовать волну радостного единения с другими, которая напрочь смывает раздражение, недоверие и скуку. Шварц заметил, что исцеление происходит только тогда, когда терапевт совместно

с клиентом достигают критической массы этого явления, получившего название Селф.

## **ВОПЛОТИТЕ СЕЛФ И ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ЧАСТЯМ**

Цель IFS – теперь уже научно обоснованного метода терапии – воплотить Селф и исцелить свои травмированные части, чтобы мы могли продолжать жить со спокойной уверенностью, проявляя интерес и сострадание. В этой книге мы будем наглядно показывать, как у клиентов, способных наилучшим образом воплотить Селф и прислушаться к своим частям, вместо того чтобы предпринимать попытки устранить эти аспекты себя, происходит спонтанная смена внутреннего диалога. Резкие голоса внутри них стихают и клиенты начинают лучше себя чувствовать: теперь они ощущают безопасность, легкость, свободу, становятся более открытыми и игривыми. Клиенты, до этого мало осознававшие свои проблемы, могут ясно и с полным пониманием отслеживать траекторию своих чувств и эмоциональных коллизий. При этом даже в очень тяжелых случаях, когда, казалось бы, вероятность подобной трансформации ничтожна по причине того, что в детстве клиент постоянно подвергался насилию и страдал от недостатка внимания, после того как он соединяется внутри себя со своим Селф, происходит озарение, человек начинает принимать себя таким, каков он есть, обретает стабильность, и начинается процесс его личностного роста.

Шварцу неоднократно приходилось быть свидетелем обретения клиентами такой способности осознавать и сдерживать воздействие даже самых серьезных внутренних потрясений. Поэтому он сделал вывод, что традиционный вектор терапии (ориентированной на устранение симптомов, достижение результатов и решение проблем) не охватывает данный аспект и не способен облегчить понимание того, с чем он столкнулся. Психотерапия и духовные практики похоже описывают «сущ-

ность», которую мы называем Селф, такими терминами, как душа, божественное, природа Будды или сердцевина нашего сознания. Исходя из своего опыта доктор Шварц сделал вывод, что если части освобождают пространство, то каждый из нас способен получить доступ к ядру того, кем мы являемся на самом деле.

При работе с клиентами иногда бывает совсем не просто руководствоваться принципами Селф. Многие из того, чему нас учили в области психики и терапии, подпитывает наши страхи и заставляет держаться от подобных вещей на почтительном расстоянии. Каждая новая версия «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» (DSM) не устает повторять рекомендацию обращать особое внимание на наиболее пугающие и патологические модели поведения клиентов, и, кроме того, опасения за собственную карьеру, репутацию и возможность судебного иска побуждают нас постоянно пребывать настороже. В то же время, поскольку наши клиенты разжигают в нас столь же много хаотичных чувств, мыслей, предрассудков, негативных ассоциаций и нежелательных импульсов, сколь много мы сами в них возбуждаем, то наш личный багаж делает нас уязвимыми в ходе проведения сессий, и мы не сможем помочь клиентам, пока не обречем способность помочь самим себе. Мы не сможем погрузиться с клиентами в их ужас, унижение и опустошающее одиночество, пока не исследуем те же проявления внутри себя.

Таким образом, мы не можем исключить или игнорировать своих внутренних варваров – те нежелательные части, которые ненавидят, злятся, подавляют, терроризируют, предают, угрожают, тех, кто повинен в разного рода предрассудках и жадности, равно как и другие части, связанные с чуть менее отвратительными аспектами – такими как депрессия, беспокойство, самодовольство, вина или ненависть к себе. Тем не менее, как только мы сумеем подружиться со своими реакциями, проявляющими себя экстремальным образом, памятуя о том, что дружба – занятие намного более полезное, популярное и эффективное, чем ругань, то наши попытки помочь клиентам сблизиться со своими внутренними варварами обретут для

нас, психотерапевтов, совершенно иные перспективы. Если мы прислушаемся к своим частям, вместо того чтобы изгонять их, то тем самым сократим объем своей же будущей работы – ведь части способны трансформироваться.

Чтобы настроиться на волну своих клиентов, мы должны сделать большие инвестиции в самих себя, что может оказаться непростым делом. Но как только мы будем способны создать подобное внутреннее соединение в себе самом, то сессии терапии, как по мановению волшебной палочки, начнут протекать без каких-либо заметных усилий с нашей стороны. Наша работа в качестве терапевтов IFS заключается в том, чтобы сопровождать клиентов и способствовать достижению ими состояния глубокой осознанности, полного внимания, сосредоточенного осознания и внутреннего спокойствия. Поэтому, проведя несколько часов в этом приподнятом и оживленном состоянии духа и став свидетелем воодушевляющих путешествий клиентов внутрь себя, под конец рабочего дня нередко ощущаешь некую связь с чем-то значительно большим, нежели ты сам.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

- **IFS – это экспериментальная техника: попробуйте сначала выполнить самостоятельно упражнения из этого руководства**

Лучший способ понять, что такое терапия IFS – это получить опыт. Лучший способ применить IFS при работе с клиентами – самому прочувствовать, что это такое. Мы рекомендуем нашим читателям опробовать на себе упражнения из этого руководства, прежде чем применять их в практической работе с клиентами.

- **Медитации**

Это руководство содержит несколько медитаций, основанных на модели IFS. Не стесняйтесь использовать их так, как считаете нужным. Вы можете записать их на носитель для по-

следующего воспроизведения, а можете прочесть и просто запомнить шаги. Вы также можете пройти их последовательно от начала до конца или повторить одну медитацию несколько раз, прежде чем перейти к следующей.

### • **Нейробиология**

В данной книге мы также осветили некоторые современные аспекты нейробиологии, связанные с различными этапами терапевтической модели IFS. Мы надеемся, что это будет способствовать лучшему пониманию того, что может происходить в мозге во время сессии IFS, а также помочь в принятии терапевтических решений.

### • **Чему может научить руководство по IFS**

В этом руководстве мы объясняем читателю все этапы модели IFS психотерапии с точки зрения теории и практического опыта, знакомим его с положительными мотивами, которые зачастую скрыты от глаз, но которые управляют внутренними системами, а также иллюстрируем эффективные стратегии решения проблем, лежащих в основе симптомов.

Кроме того, мы покажем заключительные этапы IFS-терапии, когда клиент попадает в области, где он бывает наиболее уязвим. Однако в этом случае мы не даем тренировочных упражнений и не рекомендуем вам самостоятельно пытаться освободить клиента от бремени. Вместо этого мы призываем терапевтов, которые еще официально не закончили курс обучения в области IFS, использовать на этом этапе свой предыдущий опыт и применять имеющуюся квалификацию. Чтобы целиком освоить IFS, начиная с первоначального контакта с клиентом и вплоть до заключительных этапов, и достичь при этом максимально высокого уровня владения этим методом, мы рекомендуем пройти официальный курс практического обучения, предлагаемый Центром Развития Селф (CSL). Мы также можем порекомендовать проведение совместной практики с участием аккредитованного специалиста IFS. Для получения дополнительной информации об имеющихся возможностях обучения, а также списка терапевтов, прошедших обучение ме-

тодике IFS, посетите Интернет-сайт по адресу: Selfleadership.org.

### • IFS модель психики

В IFS-терапии используется понятие множественной модели психики: в каждом из нас заложена внутренняя система, состоящая из бесчисленных частей, которые внутренне взаимодействуют друг с другом, а внешне – с окружающими нас людьми. Кроме того, каждый из нас обладает базовым ресурсом, который не является частью и для которого характерны такие черты, как равновесие, любопытство и сострадание. Шварц дал этому ресурсу, не являющемуся частью, имя «Селф». Он считает, что функциональная направленность обучения терапии внутренних семейных систем помогает быть открытым для концептуализации психики человека как системы, что согласуется с тем, что он слышал от своих клиентов (Schwartz, 1995). В этой внутренней системе некоторые части принимают на себя роль защитников. Это ответ на семейную травму, которая в той или иной форме могла быть нанесена человеку в детском возрасте и которой, зачастую, невозможно было избежать. IFS хорошо отвечает запросам частей из обеих групп – как защитников, так и пострадавших.

## ГЛОССАРИЙ ТЕРМИНОВ IFS

В IFS, как и в других методах психотерапии, особое значение придаётся определенным словам и фразам. Ниже приводится глоссарий языка IFS.

**5 Р:** Качества, присущие терапевту IFS: присутствие (presence), терпение (patience), упорство (persistence), видение (perspective) и игривость (playfulness).

**6 F:** Шаги, которые мы предпринимаем для того, чтобы помочь защитным частям отделиться от Селф. К ним относятся:

найти (find), сфокусироваться (focus), ближе познакомиться (flesh-out), ощутить (feel), подружиться (beFriend), исследовать страхи (fears)

**8 С:** Качества энергии Селф: любопытство (curiosity), спокойствие (calm), ясность (clarity), связанность (connectedness), уверенность (confidence), смелость (courage), творческий потенциал (creativity) и сострадание (compassion).

**Слитый** (или **недифференцированный**) – **Blended, undifferentiated**: этим термином определяется часть, которая не отделена от другой части или от Селф.

**Обременённый (Burdened)**: термин определяет части, которые приобрели болезненные убеждения и чувства относительно самих себя или испытывают неприятные физические ощущения в результате воздействия внешних источников, чего они не могут избежать до тех пор, пока не будут освобождены от бремени.

**Бремя (Burdens)**: негативные убеждения относительно самого себя (я не заслуживаю любви, я ничтожество) или интенсивные, вызванные травмой эмоциональные состояния (страх, стыд, ярость), физические ощущения или образы (флэшбэки).

**Прямой доступ (Direct Access)**: метод связи с частями, являющийся альтернативой внутренней коммуникации (известной также как «инсайт»). Когда защитник продолжает оставаться в недифференцированном состоянии, терапевт обращается напрямую к частям клиента. При прямом доступе терапевт может непосредственно говорить с частью (например, «Могу ли я поговорить с этой частью напрямую? Почему вы хотите, чтобы Джон пил?»). Или же, если клиент отвергает идею частей и заявляет: «Это не моя часть, это я сам», то терапевт может избрать неявный способ общения, прямо не признавая тот факт, что он ведет разговор с частью. Прямой доступ – это обычный метод

общения с детьми (см. Krause, 2013), хотя некоторые дети способны использовать внутреннюю коммуникацию.

**Проживание иначе (Do-Over):** когда изгнанная часть возвращает Селф клиента в тот отрезок времени и то место в прошлом, где она застряла, и поручает ему выполнить всё то, что на тот момент времени нужно было части от кого-то. После этого, как только часть будет готова, Селф переносит её из этого эпизода в прошлом в настоящее время.

**Внутренняя коммуникация (известная также как «инсайт»):** основной метод, который применяют взрослые для понимания и общения с частями. Внутренняя коммуникация требует, чтобы клиент признавал части (часто для этого прибегают к помощи визуального, кинестетического или слухового опыта) и обладал достаточной энергией Селф, чтобы общаться с ними напрямую. Если защитники блокируют внутреннюю коммуникацию, мы задействуем прямой доступ.

**Части:** это внутренние сущности, или субличности, которые действуют независимо и обладают всем спектром чувств, мыслей, убеждений и ощущений. Эти сущности, имеющие свойство обретать собственную энергию, если их понимают и ценят, могут различаться по внешнему виду, возрасту, полу, талантам и интересам. Они существуют во внутренней системе и играют разнообразные роли. В случае, если они не изгнаны или не находятся в конфликте друг с другом по поводу того, как лучше осуществлять управление изгнанными частями, они могут различными способами содействовать эффективности нашей работы и способствовать общему благополучию.

### Три типа частей

В IFS части подразделяются на три обширные категории в зависимости от того, как они функционируют по отношению друг к другу. Травмированная часть, или изгнанник, обладает первичным по своему значению вли-



янием на поведение других частей. Вокруг изгнанников вращаются две категории частей-защитников. Проактивный защитник, называемый менеджером, должен поддерживать жизнедеятельность человека, невзирая на то, что чувствуют изгнанники. Реактивный защитник, называемый пожарным, играет роль отвлечения и подавления эмоциональной боли изгнанных частей, которая может прорываться наружу, несмотря на все усилия менеджера.

**1. Изгнанники:** проявленные в чувствах, убеждениях, ощущениях и действиях, эти части были пристыжены, отвергнуты, оскорблены или отринуты в детстве, а впоследствии изгнаны защитниками для их же собственной безопасности, а также с целью избежать перегрузки внутренней системы эмоциональной болью. Чтобы держать изгнанников вне доступа к осознанности, расходуется значительное количество внутренней энергии.

### **Защитники:**

**2. Проактивные защитники, или менеджеры:** это проактивные помощники, которые акцентируют своё внимание на обучении, действии, готовности и стабильности. Менеджеры всегда настороже и стремятся не допустить того, чтобы изгнанники проявились и переполнили внутреннюю систему эмоциями. По этой причине они трудятся в усиленном режиме, используя различные тактики и проявляя при этом решительность, непреклонность, критику, а иногда и осуждение, чтобы нацелить нас на решение задач и сделать невосприимчивыми к чувствам.

**3. Реактивные защитники, или пожарные:** реактивные защитники преследуют ту же цель, что и менеджеры; они стремятся изгнать уязвимые части и погасить эмоциональную боль. При этом реактивные защитники – инструмент устранения чрезвычайных ситуаций. Они

активируются по факту в том случае, если, несмотря на репрессивные усилия со стороны менеджеров, воспоминания и эмоции изгнанников всё-таки прорываются наружу. Реактивных защитников, как правило, отличает жесткость и они идут на крайние меры, к которым менеджеры питают отвращение, например, злоупотребление алкоголем и наркотиками, переедание, шопоголизм, половая распущенность, каттинг (нанесение самоповреждений посредством порезов), самоубийство или даже убийство.

**Поляризация:** отношение соперничества между двумя защитниками, конфликтующими по поводу того, как лучше управлять изгнанником. Со временем их противоположные взгляды всё более радикализуются, что ведет к все более возрастающим издержкам. Однако, когда намерения и вклад каждой из частей получают признание со стороны Селф клиента, поляризованные защитники обычно соглашаются, чтобы Селф взял на себя работу по уходу, защите и возвращению изгнанника. В этом случае защитники освобождаются от своих утомительных обязанностей и могут найти для себя во внутренней семье новую роль по своему вкусу.

**Период после снятия бремени (Post-unburdening):** три или четыре недели спустя после освобождения от бремени – это временное окно закрепления физиологических и эмоциональных изменений.

**Посещение защитника после снятия бремени (Protector Check-in After Unburdening):** после исцеления изгнанника мы приглашаем защитные части проявиться и взглянуть на него. Зачастую они спонтанно отказываются от своей защитной роли, когда видят, что в присутствии Селф клиента изгнанник находится в полной безопасности. При травме нередко бывает, что защитные части несут также свое собственное бремя, и с этим следует работать в ходе дальнейших сессий.

**Возвращение (Retrieval):** после того, как произойдет свидетельствование изгнанной части в подходящей для нее форме, она покидает прошлое (где она пребывала, де-факто, замороженной во времени) и переходит в настоящее.

**Селф (Self):** это то, что с рождения присутствует в каждом из нас, что привносит равновесие и гармонию в нашу внутреннюю семью, наряду с определенными беспристрастными, преобразующими качествами, такими как любопытство, забота, творческий потенциал, смелость, спокойствие, связанность, ясность, сострадание, присутствие, терпение, настойчивость, видение, игровой настрой. Несмотря на то, что части могут смешиваться (то есть переполнять и, следовательно, затемнять Селф), он, тем не менее, продолжает существовать и становится доступным после того, как части отделяются (то есть дифференцируются).

**Энергия Селф (Self-energy):** угол зрения и чувства, которые Селф привносит в свои отношения с частями.

**Ведомый Селф (Self-led):** человек, способный слышать, понимать и ощущать присутствие частей, признавая и осознавая важность той роли, которую они играют во внутренней семейной системе, а также отношениях с другими людьми.

**Приглашение для изгнанников (The Invitation for Exiles):** после снятия бремени часть может предложить некоторым качествам, по своему выбору, заполнить пространство, которое ранее занимало это бремя.

**Процесс освобождения от бремени (The Unburdening Process):** В целом, процесс освобождения от бремени включает в себя свидетельствование (witnessing), проживание иначе (do-over), возвращение (retrieval), освобождение от бремени (unburdening), привлечение новых качеств (inviting new qualities) и посещение защитника (protector check-in).

**Несмешанный (дифференцированный, отделенный) – Unblended (or differentiated, or separated):** это состояние сосуществования, при котором ни одна из частей (например, чувство, мысль, ощущение, убеждение) не перегружает Селф. В случае, когда несмешанные части присутствуют в разрозненном и доступном виде, но при этом не соперничают за доминирование, мы получаем доступ к свойствам Селф. Такое состояние отделённости часто воспринимается нами как ощущение внутреннего пространства.

**Освобождение от бремени (Unburdening):** церемониальное освобождение от болезненных эмоций, травмирующих ощущений и искаженных убеждений, присущих изгнанной части, зачастую с использованием образов, включающих один из элементов (свет, земля, воздух, вода, огонь).

**Свидетельствование (Witnessing):** процесс, во время которого одна из частей показывает и/или рассказывает Селф клиента о своём опыте, пока не почувствует, что её понимают, принимают и любят, а также пока она сама не ощутит, что также принимает себя.

- **Убедитесь сами:  
смена парадигмы в IFS**

В целях закрепления концепции IFS ниже приводится пример оценки и диагностики на начальном этапе проведения IFS-терапии с клиентом, перенесшим психологическую травму.

В телефонном разговоре, который предшествовал первой сессии, Сирена вкратце рассказывает о своей жизни, а затем твердо заявляет, что не хочет тратить много времени на то, чтобы вспоминать прошлое, потому что в детстве у неё не было проблем. Она говорит, что в прошлом уже пыталась рассказывать о своем детстве во время сессии терапии, но это не помогло. Однако больше всего её обескураживает собственная резкая реакция на своего немецкого бойфренда, который расстался с ней по причине своего отъезда из Соединенных Штатов.

**Сирена:** Конечно же, у нас не было серьёзных планов на будущее, но я так и не могу остановиться и всё время плачу.

**Терапевт:** Вы уже проходили терапию раньше?

**Сирена:** Да, это было скучно. Я поклялась, что больше никогда не буду делать этого.

- *В ходе этого краткого обмена репликами терапевт узнает несколько важных вещей о Сирене, и приводит эту информацию в соответствие с моделью IFS.*

- *Одна из частей Сирены испытывает грусть, но не знает почему.*

- *Либо её отношения с немецким бойфрендом были случайными, либо защитная часть теперь принижает их важность.*

- *Во время терапии, которую она уже проходила в прошлом, проявилось что-то столь невыносимое, что её защитники поклялись никогда больше не допустить повторения этого.*

Во время первой сессии, терапевт записывает все на доске, так что они могут оба видеть запись.

**Части Сирены:**

Не могу перестать плакать

Отношения с бойфрендом не имели значения

Озадачена тем, что плачет

Никогда больше не буду проходить терапию

Представить концепцию взаимодействия с частями

**Терапевт:** Вы упомянули о своих чувствах и мыслях. Часто бывает, что когда мы внутренне фокусируемся на них и слушаем их, то можем узнать о себе важные вещи. Вы готовы попробовать? Постарайтесь понять, какой из частей в первую очередь требуется ваше внимание.

**Сирена:** Почему я не могу перестать плакать?

Переключиться на язык частей и получить разрешение продолжать

**Терапевт:** Хорошо, давайте это проверим. Спросите, не возражает ли какая-либо из ваших частей против того, чтобы вы помогли той части, которая все время плачет.

• Когда вы намечаете в качестве мишени терапии какую-то часть, будет разумно попросить разрешение у других частей.

**Сирена:** Забавно, но я слышу, как кто-то кричит: «Я не хочу быть здесь!»

Пригласить все части

**Терапевт:** Одна из ваших частей когда-то поклялась никогда больше не ходить на терапию, и это понятно. А можно услышать об этом чуть больше?

• *Приглашение к участию поляризованных частей (тех частей, которые могут быть не согласны) не только помогает предупредить любой их позыв саботировать терапию, но и дает возможность добыть важную информацию.*

**Сирена:** Думаю, что да.

**Терапевт:** Что вы ощущаете относительно той части, которая не хочет быть здесь?

**Сирена:** Мне любопытно.

Помнить о части, намеченной в качестве мишени

• *Подобное более открытое отношение свидетельствует о том, что мы можем двигаться дальше.*

**Терапевт:** Хорошо, давайте сначала скажем той части, которая не может перестать плакать, что мы к ней еще вернемся.

• *Как и в семейной терапии, мы вежливы и открыты для всех частей.*

**Сирена:** Кажется, что мой плач связан с той частью, которая не хочет быть здесь, но я не знаю каким образом.

**Терапевт:** Хотите узнать каким?

- Такая проверка позволяет понять, продолжает ли она ощущать любопытство и готова ли услышать эту информацию.

**Сирена:** Да.

- Сирена успешно переключилась на ощущение любопытства и наблюдает свой внутренний опыт без большого страха и осуждения.

Установить связь

**Терапевт:** Попросите ту часть, которая не хочет быть здесь, рассказать вам чуть больше.

**Сирена:** Она боится, что для меня это будет слишком.

- У Сирены есть защитная часть, которая опасается, что если уделить внимание той части, которая плачет, то это чревато тем, что она захватит контроль и переполнит Сирену негативными эмоциями.

**Терапевт:** Вы понимаете причину этого страха?

- Мы снова проверяем, остается ли Сирена в пределах доступности (проявляет достаточно любопытства), чтобы услышать больше о своей плачущей части, которая находится в бедственном положении.

**Сирена:** Я попала в автокатастрофу, когда мне было пять лет. Моя мама погибла. Но я ее не помню, поэтому никогда не думаю об этом.

- Сирена начинает теперь больше осознавать свои части, нежели быть отделенной от них или подавленной ими. Эта часть пяти лет от роду была изгнана после смерти матери.



*Защитники (другие части) держат эту 5-летнюю девочку вне сознания Сирены.*

**Терапевт:** Мы можем сделать так, чтобы 5-летняя девочка не завладела вами.

- *Психотерапевт убеждает защитников Сирены в том, что 5-летняя часть может отделиться, чтобы ей можно было спокойно оказать помощь.*



После первой встречи с клиентом терапевт понимает, что у Сирены есть травмированная часть: 5-летняя девочка, жизнь которой перевернулась из-за трагической случайности – смерти ее матери в автокатастрофе. Защитные части заставили ее забыть об этом 5-летнем ребенке. И та часть, которая заставила молодую женщину отказаться от продолжения терапии много лет тому назад, сейчас не уверена, нужно ли ей возобновлять терапию, поскольку существует опасность того, что эта несчастная 5-летняя девочка эмоционально подавит Сирену.

Хотя терапевт понимает все это, некоторые из аспектов продолжают оставаться невыясненными: каково отношение внутренней и внешней систем Сирены к смерти ее матери? Имеются ли у нее части – или реальные люди из внешнего мира, – которые заставляют ее чувствовать ответственность? Она также может обладать своими собственными представлениями о боге, наказании, безопасности и судьбе. У нее могут иметься части с комплексом вины выжившего (например, убеждением, что пережить свою мать или быть более счастливой, чем она – это предательство). Или части, для которых характерен комплекс разлуки (например, убежденность в том, что если она повзрослеет и покинет отчий дом, то это ранит отца). Первоначальная оценка – это только начало пути. Многое еще предстоит узнать, и сама терапия превращается в процесс познания.

## ЗАДАЧИ IFS

У каждой ступени данной терапии имеется своя задача. На всех этапах терапевт помогает клиенту оказывать помощь своим частям. **Во-первых**, клиенты помогают своим защитным частям отделиться. **Во-вторых**, клиенты заводят дружбу со своими защитными частями, а также получают разрешение оказать помощь поврежденным частям.

**В-третьих**, клиенты формируют позитивные отношения с поврежденными частями, свидетельствуют их опыт и помогают им избавиться от чувств и убеждений, которые отличаются экстремальным и разрушительным характером, что ведет к исцелению. По достижении этого рубежа освобождаются защитные части, появляется пространство для реинтеграции излеченных частей и происходит восстановление Селф в качестве лидера внутренней системы.

### Две категории защитных частей: проактивные и реактивные

#### Проактивные части

Все защитные части стремятся изгнать сильные негативные чувства и убеждения раненых частей в попытке не допустить того, чтобы нам был нанесен ущерб и чтобы мы продолжали оставаться в безопасности. Защитники различаются между собой и в зависимости от характера их ответа на эмоциональную боль могут быть проактивными или реактивными.

Проактивные части мы называем «менеджерами», потому что они пытаются управлять нашей жизнью так, чтобы не допустить проникновения эмоциональной боли в область сознания. Зачастую они направляют и мотивируют нас совершенствоваться, много работать, быть результативными и социально интегрированными людьми. Однако крайними формами проявления этого могут стать перфекционизм, интеллектуализация, односторонняя забота, одержимость собственной

внешностью, стремление избегать конфликтов за счет личных издержек, а также попытки контролировать других людей или угождать им.

### **Реактивные части**

Реактивных защитников мы называем «пожарными», потому что они стараются как можно быстрее отвлечь или остановить эмоциональную боль, невзирая на последствия. С точки зрения защитников, их действия вполне сопоставимы с нашим собственным отношением к эффективному лекарству, обладающему серьезными побочными эффектами: если вам нужно это лекарство, то вы примите его. Это может проявиться в переедании, очищении желудка, зависимостях, онемении, диссоциации, в самоповреждениях, а также поведении и мыслях суицидальной направленности.

## **ЗАМЕЧАНИЕ ПО ПОВОДУ ПРОАКТИВНЫХ ЗАЩИТНИКОВ**

Хотя проактивные защитники (менеджеры) и кажутся управляющей структурой, любые их действия, направленные на предотвращение эмоциональной боли, являются проактивными. Следует учесть, к примеру, что зависимость и диссоциация, которые обычно относят к реактивному поведению, служащему для отвлечения от сильных негативных эмоций, также могут быть задействованы для того, чтобы мы вообще перестали что-либо чувствовать. Если человек переходит от спорадического превышения дозы единовременного приема алкоголя к ежедневному его употреблению, его реактивное поведение задействуется в проактивной функции, чтобы избежать проявления чувств, подавляемых алкоголем. Если человек переходит от диссоциации, вызванной некими чувствами, к состоянию постоянного оцепенения и отстраненности, то его реактивное поведение аналогичным образом задействуется в проактивной профилактической роли. Экстремальные защитники, скорее всего, станут проактивными в ответ на надвигающуюся угрозу

эмоциональной перегрузки. Вместо того чтобы пытаться контролировать или управлять экстремальными защитниками, IFS предлагает устранить основную проблему.

## **УЯЗВИМЫЕ ЧАСТИ: ИЗГНАНИЕ**

Когда дети испытывают чувство стыда (что часто, но отнюдь не всегда, происходит на межличностном плане), уязвимые молодые части бывают особо склонны к формированию чрезвычайно угрожающих убеждений, таких как «я не заслуживаю любви» или «я ничтожество». Точно так же, если нам приходится переживать нечто ужасное, что мы не в силах выносить, наши наиболее уязвимые части чувствуют себя лишенными значимости. Здесь вмешиваются защитники с целью воспрепятствовать проникновению этих токсичных убеждений в область сознания, в результате чего уязвимые части навсегда остаются забытыми всеми в полном одиночестве и часто застревают в прошлом. Они жаждут помощи, но если им все же удастся прорваться в сознание со своими негативными чувствами, убеждениями, ощущениями и воспоминаниями, то защитники снова начинают воспринимать их как опасность. С другой стороны, терапевты IFS знают, что изгнанные части – это отнюдь не неизлечимые раны. Клиенты приходят на терапию, неся в себе изгнанников, которые чувствуют себя несчастными. Но мы понимаем, что они вновь обретут присущее им естественное любопытство, творческий настрой и игривость, как только избавятся от бремени убеждений, вызванных психологической травмой. Их жизненная сила и способность к бессознательной радости являются уникальной частью того, что Марша Линехан называет «жизнью, которой стоит жить» (Linehan, 1993).

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЕЛФ**

Селф – это ядро психического равновесия, вместилище сознания и внутренний источник любви. Селф есть у каждого че-

ловека. Известно, что свет может быть как частицей, так и волной. Так же и Селф может проявляться в энергии определенных чувств (любопытство, спокойствие, храбрость, сострадание, любовь) или в ощущении присутствия человека (Schwartz, 1995). Но, пожалуй, проще всего будет дать клиенту представление о Селф, если объяснить ему, что это «вы, но тот, кто не является частью» (это определение мы и будем использовать в данном руководстве). Поскольку части, которые отделяются и вступают в отношения с Селф, чувствуют себя любимыми, а любовь неизменно противодействует чувству неприемлемости, то всеобъемлющей целью IFS является доступ к Селф. Энергия Селф как способ существования помогает нам и нашим клиентам занимать спокойную, открытую и преисполненную любопытства позицию в отношении своего внутреннего опыта. Для одних эта практика имеет духовный аспект, для других – она просто работает.

## **ДОСТУП К СЕЛФ**

Селф не нужно выращивать или развивать, хотя экстремальные защитные части способны блокировать наш доступ к нему. Некоторые медитативные практики, большая часть духовных традиций и другие модели психотерапии содержат концепцию базовой мудрости и баланса, аналогичную Селф, только описанного иными словами. Цель IFS состоит в том, чтобы терапевт и клиент получили доступ к энергии Селф как к волне и были в отношениях с Селф как с частицей. Будучи терапевтами, мы видим свою задачу в том, чтобы, помня о потребностях своих реактивных частей, дифференцироваться от них и в полной мере пребывать рядом с клиентом.

### **Серьезная травма и Селф**

В случае, когда клиент пережил серьезную травму, мы начинаем рассуждать в терминах «Селф-системы», то есть терапевт и клиент становятся частью одной системы, имеющей доступ к энергии Селф через Селф терапевта. Например, клиенты, стра-

дающие диссоциативным расстройством идентичности (DID), могут иметь ограниченный доступ или вообще не иметь доступа к Селф в течение месяцев или даже лет. Поэтому терапевт должен брать на себя роль Селф внутри такой терапевтической системы. По мере того как формируются внутренние привязанности и восстанавливаются внутренние отношения, клиенты начинают получать все больший доступ к своему Селф, а терапевт может начать постепенно смещаться в сторону выполнения вспомогательной функции. Когда у клиента появится доступ к Селф и терапевт передаст ему эстафетную палочку, защитников (которые часто также бывают молоды и также травмированы), возможно, придется успокоить и заверить, что терапевт никуда не исчезнет.

### **Когда изгнанник встречается с Селф и начинает сердиться**

Если клиент находится в состоянии травмы или защитники впервые предоставляют доступ его Селф к изгнанной уязвимой части, нередко случается, что последняя начинает отвечать недоверием или яростью.

- «Где же ты был?»
- «Если ты существуешь, то почему мне пришлось пройти через все это?»

Если подобное взаимодействие происходит в конце сессии, то мы начинаем следующую сессию с того, что возвращаемся к той же самой части и той же самой проблеме.

- Хочет ли эта часть еще что-то рассказать Селф клиента о том, как ей жилось в одиночестве?
  - «Каково это было, чувствовать себя покинутой?»
  - «Каково это, страстно желать, чтобы такое воссоединение случилось раньше?»

В ответ на подобного рода оправданные жалобы со стороны части, чувствующей себя покинутой, мы прилагаем усилия для

того, чтобы восстановить отношения между ней и Селф клиента.

- «Прости меня. Ты не заслужила, чтобы тебя покинули. Извини, что не смог прийти сюда раньше. Чем все это для тебя было?»
- «Я здесь ради тебя. В чем ты нуждаешься?»

### ПОСТУЛАТЫ IFS

1. У всех частей благие намерения, даже у тех, которые ведут себя неправильно. Поэтому мы начинаем терапию с ключевого заявления: мы принимаем и приглашаем все части.
2. Наша психическая реакция на травму предсказуема: если ранены уязвимые части, то остальные части берут на себя защитные функции.
3. Защитные части ведут себя предсказуемо, хотя в некоторых случаях это выглядит патологично.
4. Дестабилизированная и нарушенная внутренняя система может восстановиться и прийти в равновесие, если она вступит в отношения с Селф клиента.
5. Селф не создается, не вырастается и не может быть уничтожен. Это неотъемлемая часть человека, данная ему от рождения.
6. У каждого человека есть Селф, и к нему можно получить доступ для исцеления.



## ГЛАВА 2

# ОЦЕНКА И ДИАГНОСТИКА

### ОЦЕНКА: ЧАСТИ VS. ПАТОЛОГИЯ

Оценка психического здоровья обычно основывается на диагностике патологий в соответствии со списком симптомов, которые определяются комиссиями профессионалов. К ним относятся: биполярное расстройство, шизофрения, шизоаффективное расстройство, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), расстройство пищевого поведения, аддикция и многочисленные «расстройства личности» (American Psychiatric Association, 2013). Понимание психики с точки зрения IFS заставляет нас видеть действия и потенциал клиента под другим углом. Мышление обладает качеством множественности, поэтому мы даем оценку деятельности множественного мышления. На начальном этапе терапии мы выслушиваем жалобы со стороны клиента, который являет собой одну часть. Затем мы просим разрешение поговорить с другими частями, так или иначе связанными с его проблемой. Мы просим части отделиться (дифференцироваться), что освобождает место для Селф клиента, чтобы мы смогли исследовать, как они ему служат (если это защитники) или (на последующих стадиях терапии) чем они обременены и в чём нуждаются (если они изгнанники).



- **Вопрос первостепенной важности:  
в безопасности ли ваш клиент?**

Прежде чем начать что-либо делать, нужно убедиться, что наш клиент находится в безопасности. В противном случае нам в первую очередь следует решить именно этот вопрос. Людям, которые перенесли травму и прибегают к терапии, может не хватать экономических и социальных ресурсов для обеспечения своей безопасности, что обусловлено целым рядом причин. Конечно, физическая безопасность (наличие еды и убежища, отсутствие угрозы насилия) создает основу для проведения нашего внутреннего расследования. Однако это не означает, что мы не можем заставить части работать, если клиенту грозит опасность недоедания, бродяжничества, отсутствие доступа к медицинской помощи или последствия опасных отношений.

В подобных случаях мы прибегаем к помощи соответствующих ресурсов (специалистов в области бытового насилия и домашней безопасности, структур, снабжающих нуждающихся пищей и предоставляющих медицинскую помощь и т.д.), чтобы обеспечить внешнюю безопасность и параллельно наладить взаимопонимание с внутренней системой, определив ее части и выказав намерение помочь им. Вот пример того, как клиент описывает эпизод бытового насилия с участием своего партнера.

**Джози:** Мы поссорились, он схватил меня за волосы и начал таскать по спальне.

**Терапевт:** Такое уже бывало ранее?

**Джози:** Один или два раза.

**Терапевт:** Как вы это чувствуете?

**Джози:** Я разделена на части. Сердце хочет выпрыгнуть из груди, и я опасаясь, что он способен зайти слишком далеко. При этом я в дикой ярости, и продолжаю на него кричать.

**Терапевт:** Что вы кричите?

**Джози:** «Да будь же, наконец, мужиком» и другие неприятные вещи, что должно наверняка разозлить его. Потом я бью его. Я знаю, что это глупо, но остановиться уже не могу.

**Терапевт:** Алкоголь играет здесь свою роль?

**Джози:** Наверное. Не думаю, что это могло произойти, если бы мы не выпивали.

**Терапевт:** Хорошо. Можно мне поделиться своими соображениями?

**Джози:** Да, пожалуйста.

**Терапевт:** Давайте поговорим о вашей безопасности прямо сейчас, до того как вы соберетесь идти домой. Прежде всего, вы полагаете, что все уже закончилось? Давайте сейчас поговорим о том, что обычно происходит между вами после подобной вспышки насилия, и составим план вашей безопасности. Я дам вам номер телефона горячей линии по вопросам домашнего насилия, чтобы вы могли обсудить с ними план своих действий, прежде чем отправиться домой. Затем – я думаю, лучше сделать это на следующей неделе – я хочу проверить все ваши части, причастные к этому инциденту, чтобы мы могли выяснить, кто что чувствует и кто что думает. Что вы думаете по этому поводу?

**Джози:** Это хорошо. Я чувствую, что на сердце стало немного спокойней.



После разговора клиент с терапевтом могут совместно наметить основные ориентиры, чтобы: а) предотвратить дальнейшее насилие, б) в случае, если это возможно, разрядить ситуацию, в) задействовать другие ресурсы, например, наладить связь с социальным убежищем для жертв домашнего насилия. Для клиента проблема разрядки ситуации в период обострения семейных отношений может казаться непосильной задачей, до тех пор пока он сам не станет в большей степени ведомым Селф. При этом его партнер может проявлять нежелание или неспособность к деэскалации. Наша долгосрочная цель – способствовать отделению защитников, чтобы Селф смог принять на себя как внешнее, так и внутреннее управление, на что может уйти определенное время. После урегулирования практических вопросов, связанных с безопасностью, мы помогаем клиенту задействовать его внутреннюю систему в целом, не осуждая и не изгоняя ни одну из его частей, включая те, что привязаны к агрессивному партнеру или испытывают ярость по поводу случившегося, а также части, имеющие различные мнения по поводу того, что следует предпринять в ближайшем будущем и в долгосрочной перспективе.

## **ПРОВЕДЕНИЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ В IFS**

На начальном этапе терапии, еще до того, как узнать клиента, мы проверяем, имеет ли он доступ к энергии Селф. С этой целью мы интересуемся его внутренним опытом: насколько он объемен? Какова скорость его протекания? Насколько тяжелым он представляется? Светло или темно внутри? Насколько спокойно или бурно он проходит? Для нас эти состояния бытия, если только они полностью не обусловлены биологией, явля-

ются вторичными по сравнению с внутренними отношениями. Множественная модель мышления побуждает нас интересоваться инструментальной природой внутренних отношений клиента. Что человек думает о себе? Может ли он проявлять доброту по отношению к себе или же его все время преследует самокритика и он постоянно пребывает в бегах? Если да, то почему это происходит? Насколько высока защитная роль самокритики? Какую функцию выполняет избегание в его системе? Мы верим, что понятие симптоматического поведения в отношении клиента обретает смысл в том случае, если мы узнаем его достаточно хорошо, чтобы увидеть это в контексте формирующего опыта.

### **IFS: бесконечная оценка**

Поскольку в IFS нашей главной целью является улучшить доступ к Селф, который становится нашим эмоциональным и интеллектуальным компасом, мы начинаем работу с оценки уровня энергии Селф как у клиента, так и у терапевта, и продолжаем делать это на протяжении всего курса. Для терапевта оценка собственной энергии Селф означает, во-первых и прежде всего, осознание своих частей, поскольку они активируются в ответ на взаимодействие с частями клиента. Во-вторых, мы работаем с нашими активированными частями, побуждая их отступить и не мешать нам работать.

### **Нужна ли нам информация о прошлом?**

При первоначальной оценке мы готовы выслушать любую историю, имеющую отношение к проблеме, которую до нас доносит клиент. Нас интересует прошлое и мы предполагаем, что в какой-то момент в ходе проведения терапии замечания клиента выведут нас на уроки прошлого, затрагивающие аспекты опасности и безопасности. Хотя такая история может играть ключевую роль для клиента, нам лучше исходить из того, что мы не в курсе этого. Кроме того, такая информация не нужна нам непосредственно для работы. Мы можем помочь клиенту независимо от того, что он нам сообщит о прошлых событиях.

## МЕДИЦИНСКАЯ МОДЕЛЬ VS. МОДЕЛЬ МЫШЛЕНИЯ

Помимо посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и диссоциативного расстройства идентичности пережившим травму клиентам часто ставят целый букет других диагнозов, включая депрессию, тревогу, пограничное расстройство личности или одну из видов зависимости от алкоголя, наркотиков, физических упражнений или еды (Herman, 1997; Herman, van der Kolk, 1989). Эти диагнозы перечислены в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам», или DSM (последней версией которого является DSM-5®). Американская психиатрическая ассоциация – American Psychiatric Association (APA), разработала DSM для обоснования психиатрического лечения с точки зрения науки. В свете этой методологии – когда диагнозы DSM базируются на списках симптомов, периодически определяемых комиссиями профессионалов, которых избирает Американская психиатрическая ассоциация, такие усилия представляются довольно спорными (Greenberg, 2013; Fisher, 2014). Тем не менее, поскольку термины DSM имеют широкое и повсеместное хождение, медицинская модель продолжает оказывать серьезное влияние на все, что связано с областью психического здоровья.

## ИНОЙ ПОДХОД К ТРАВМЕ

В IFS мы считаем диагнозы DSM просто иным способом описания поведения активированных частей. Вместо того чтобы патологизировать симптоматическое поведение, мы считаем его естественной попыткой решения проблем: преодолеть, уберечься и выжить. Список диагнозов травмы включает в себя посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и диссоциативное расстройство идентичности (van der Kolk, 2011) – оба из них отражены в DSM, – а также комплексную травму или травму развития (D'Andrea et al., 2012; van der Kolk, 2005, 2014). Эти термины также получили широкое распространение и даже

используются Международным обществом исследований травматического стресса (International Society for Traumatic Stress Studies – ISTSS).

Ниже приводится точка зрения IFS на некоторые из диагнозов, которые часто ставят травмированным людям до, вместо, а иногда и в дополнение к одному из более конкретных, связанных с травмой диагнозов, упомянутых выше.

- **Пограничное расстройство личности (ПРЛ):** диагностирует картину непрерывного слияния изгнанников (отчаявшихся и внутренне изолированных молодых частей, которые стремятся к спасению и искуплению) с защитниками, которые по большей части (хотя и не исключительно) стремятся воспрепятствовать рискам, связанным с интимными отношениями, а также теми частями, которые рассматривает смерть в качестве единственного способа положить конец эмоциональной боли.

- **Нарциссическое расстройство личности (НРЛ):** этот диагноз описывает усилия трудолюбивого защитника, который вздымает над собой позолоченный автопортрет словно щит, спасающий от стрел стыда, по большей части внутреннего, в качестве ответа на чувство собственной неполноценности.

- **Депрессия:** аффективные расстройства передаются по наследству, однако не все посттравматические депрессии свидетельствуют о генетической обусловленности расстройств настроения. Поскольку депрессия подавляет эмоциональные сигналы тела, парализующим (и даже невыносимым) образом притупляя физические и эмоциональные переживания, то подавлять стремится именно защитник, усиливающий депрессию, в то время как изгнанник, который переживает депрессию, выступает в роли подавляемого.

- Для того чтобы оценить состояние клиента, мы спрашиваем: «Какая из ваших частей по какой-то причине вызывает и усиливает вашу депрессию – та, которая чувствует себя подавленной (изгнанник), или же все это является результатом работы вашей части-защитника?»

*Единственный способ узнать что-то о части, с которой вам пришлось столкнуться, – это задать вопрос.*

• **Тревога:** как показывают исследования темперамента (Kagan, 2010), гены также могут быть повинны в том, что мы становимся подвержены беспокойству. Как и в случае с депрессией, защитники могут использовать этот рычаг для того, чтобы оказывать влияние.

- «Какая из частей чувствует тревогу – часть-изгнанник или же часть-защитник, у которой могут быть причины делать это?» Многие части-защитники уходят своими корнями в страх и могут нести в себе определенный процент беспокойства. Опять же, чтобы узнать об этом, мы задаем вопросы.

• **Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР):** поведенческие модели при ОКР обычно направлены на управление тревогой. В случае травмы обеспокоенность или поведенческое повторение ОКР служат для отвлечения от эмоциональной боли.

- Как и в случае с депрессией или тревогой, мы должны задать вопрос, чтобы узнать, каков механизм этого поведения или какая история за ним кроется.

• **Социопатия:** если социопатия не является результатом повреждения мозга, то она выступает в качестве защитной части (Schwartz, 2016). Обладая поистине телескопической фокусировкой в сочетании с исключительной настойчивостью в деле подавления внутренней уязвимости, защитники-социопаты доходят до крайностей, параноидально отвергая сочувствие и сострадание, так как считают их ослабляющим фактором. Защищая изгнанников, которых они рассматривают в качестве чего-то бесконечно беспомощного и слишком нежного, они часто становятся в оппозицию другим защитникам, которых могут считать слабыми или слишком заботливыми. Об этом Шварц писал следующее:

- «Часть-правонарушитель может все время пребывать в слитом с Селф состоянии и в этом случае человек, скорее всего, будет полностью соответствовать критериям диагноза антисоциального расстройства личности по DSM-5. Если часть-правонарушитель все время остается в подобном слитом состоянии, а клиент не имеет доступа к другим частям, то мы считаем ее менеджером, а не пожарным» (Schwartz, 2016, p.113).

### **Аддиктивные расстройства:**

- **Наркотики или алкоголь:** реактивный защитник, который использует наркотики или алкоголь для отвлечения от эмоциональной боли, может также стать проактивным защитником, использующим те же методы, чтобы вообще ничего не чувствовать. Эта часть-аддикт не является субъектом-одиночкой, а действует в соответствии с внутренней динамикой.

- Сайкс (Cykes, 2016) разъясняет точку зрения IFS по этому вопросу: «Вместо того чтобы определять аддикцию как поведение одной из бесчинствующих частей, я квалифицирую это как системный, циклический процесс, характеризующийся борьбой за власть между двумя командами частей-защитников, каждая из которых отважно сражается за поддержание сбалансированности внутренней системы. Для одной команды характерны осуждение и критика, для другой – импульсивность и компульсивность. Их хроническая, постоянно усиливающаяся борьба направлена на то, чтобы блокировать... эмоциональную боль» (p. 47).

- **Расстройства пищевого поведения (РПП):** являют собой иллюстрацию поляризации защитника, когда, с одной стороны, можно наблюдать избыточность, а с другой – наложение запретов.

- **Булимия** иллюстрирует обе стороны этой полярности.



- **Анорексия** свидетельствует о наложении запретов со стороны того, кто играет первую скрипку.
- **Переедание** свидетельствует о снятии всех запретов со стороны того, кто играет первую скрипку.
- **Перетренировка** свидетельствует о наложении запретов со стороны того, кто играет первую скрипку.

Катанзаро (Catanzaro, 2016) описывает, под каким углом зрения IFS воспринимает феномен РПП: «Части-защитники РПП всегда разделяются на два лагеря: части, которые настаивают на ограничениях и осуществлении контроля над телом, и части, отвергающие такой контроль и стремящиеся к снижению уровня ограничений. Подобное перетягивание каната не дает клиенту возможности осознавать сильные негативные чувства и воспоминания изгнанных частей. Хотя индивидуальный диагноз РПП человека зависит от того, какие части преобладают на тот или иной момент времени, для общей картины симптомов, даже если она не будет очевидна из рассказов клиента или его внешнего вида, всегда будет характерна диалектика противостояния между ограничениями и бунтом, направленным против этих ограничений» (p.51).

## **ПРИОРИТЕТ ПРОЦЕССА НАД СОДЕРЖАНИЕМ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ**

До тех пор пока мы не доберемся до одного из последних этапов, который будет описан чуть позже и который называется «освобождением от бремени», в приоритете будет процесс, а не содержание, потому что мы стремимся больше узнать о внутренних отношениях, программах и убеждениях. Это довольно сильно отличается от подхода, при котором приоритетом является цель сделать заключение о содержании (симптомах клиента) на ранней стадии терапии. Ниже мы приводим три сценария того, как может развиваться сессия IFS, если клиент хочет поговорить о диагнозе.

- Взгляд на диагноз со стороны клиента

Сценарий №1

**Саймон:** Интересно, есть ли у меня шизофрения?

**Терапевт:** Если я правильно понял, то одной из ваших частей интересно, думаю ли я, что у вас шизофрения?

**Саймон:** Да. Ей интересно, думаете ли вы так.

**Терапевт:** Еще какая-нибудь часть хочет участвовать в разговоре?

**Саймон:** Сейчас спрошу.

**Терапевт:** Вы замечаете еще кого-то?

**Саймон:** Одна из моих частей ничего не желает слышать об этом. Она безумно злится, что я поднял эту тему. Понимаете, я все время слышу, что у меня психическое заболевание, и это заставляет меня пить.

Сценарий №2

**Терапевт:** Если я правильно понял, то одной из ваших частей интересно, думаю ли я, что у вас шизофрения?

**Саймон:** Не совсем так. Она хочет знать, достаточно ли у вас оснований, чтобы сказать, что я шизофреник.

**Терапевт:** Может быть, она бы хотела еще что-то добавить?

• *Всегда хороший вариант, если вы не уверены в том, что делать дальше.*

**Саймон:** Она полагает, что если бы у меня был диагноз, то мне стало бы лучше.

**Терапевт:** А есть части, которые с этим не согласны?

Сценарий №3

**Терапевт:** Если я правильно понял, то одной из ваших частей интересно, думаю ли я, что у вас шизофрения?

**Саймон:** Одна часть сомневается, можно ли вам доверять.

**Терапевт:** Значит, у вас есть часть, которая хочет знать, заслуживаю ли я доверия?

**Саймон:** Да.

**Терапевт:** У этой части есть мнение относительно вашего диагноза?

**Саймон:** Да.

**Терапевт:** Возможно, она захочет им поделиться?

**Саймон:** Если вы скажете, что у меня шизофрения, то эта часть вам не поверит.



Как показывают эти три сценария, если поинтересоваться точкой зрения клиента на свой диагноз, то можно узнать о дискуссиях, которые разворачиваются внутри него, а также избежать принятия позиции одной из сторон клиента в жарком противостоянии, которое мы называем «полярностью».

## ОЦЕНКА И ДИАГНОСТИКА В IFS

В IFS мы заранее принимаем симптомы клиента как нечто предваряющее его защитные части, при этом никогда не забывая о том, что его раненые части подверглись изгнанию. Мы рассматриваем отношения и мотивы во внутренней системе с точки зрения оценки и диагностики. Вне зависимости от симптомов клиента мы делаем определенные предположения относительно предсказуемой общей психической структуры, в недрах которой защитники стремятся скрыть существование эмоционально уязвимых частей, пытаясь защитить их от повторной травмы. Наконец, несмотря на защиту, ориентированную на прошлые и будущие травмы, Селф находится в постоянной доступности и готов участвовать в лечении старых ран и брать на себя инициативу в этом опасном мире.

И хотя мы могли бы адаптировать наши наблюдения за частями клиентов к диагнозам DSM, чтобы облегчить общение со специалистами в других областях медицины и страховыми компаниями, в IFS не принято формулировать проблему, с которой к нам пришел клиент, в патологизирующих терминах DSM. Напротив, мы исследуем внутренние отношения, задаем вопросы о мотивации и интересуемся страхами, которые испытывают защитники, чтобы узнать, как внутренняя система каждого конкретного клиента соотносится с нашей базовой моделью психики (множественностью, состоящей из частей и Селф, а также посттравматической адаптацией, которая предполагает существование защитников и изгнанников).

Уже на этапе анализа причин, заставивших клиента обратиться к терапии, и оценки его проблемы мы начинаем выстраивать отношения с его внутренней системой, подтверждая позитивность намерений защитных частей и предлагая им познакомиться с Селф. При необходимости мы также предлагаем клиенту ознакомиться с дорожной картой, где означены наши цели:

- Никакая из ваших частей не может быть изгнана или принесена в жертву.

- У вас будет возможность предложить новое решение тех проблем, которые ваша трудолюбивая внутренняя система пытается разрешить при помощи вашего теперешнего поведения.
- Если ваши части примут от вас это предложение, то их эмоциональная боль в конечном итоге исцелится и они станут чувствовать себя свободнее.

## ПСИХОЛОГИЯ И БИОЛОГИЯ

Оценивая взаимоотношения и защитные меры, предпринимаемые системой клиента, мы делаем предположение о том, что симптоматическое поведение может исходить от частей-защитников, которые используют биологические уязвимости (темперамент, генетику, соматику), чтобы добиться большего влияния. Большая часть проблем с психическим здоровьем содержит как психологические, так и биологические составляющие. В практике IFS мы заинтересованы в выявлении как составляющего компонента проблемы, порожденного мотивированными частями, так и той его части, которая уходит своими корнями в биологию. Сделать это представляется возможным только путем опроса частей. Поскольку предположения и обобщения могут оказаться (и часто оказываются) ошибочными, мы полностью полагаемся на задаваемые вопросы.

Например, у одних это может быть часть, которая чувствует себя подавленной, в ответ на то, что ее неустанно стыдит (изгнанник) внутренний критик, у других это может быть часть, которая усиливает симптомы депрессии, заставляя клиента оставаться дома, чтобы избежать рисков (защитник), при том что у третьих депрессия может носить в первую очередь биологический характер. Если же мы хотим знать, кто и чем занимается, на кого направлены действия и по какой причине происходят, то должны спросить об этом. Так, в приведенном ниже примере клиент сообщает, что в течение продолжительного времени испытывал боли в области грудной клетки, не имевшие какого-либо медицинского обоснования.

## • Исцеление соматических симптомов

Найти

**Джей:** Я ничего не чувствую.

**Терапевт:** Расскажите об этом чуть больше.

**Джей:** Ну, когда вы или еще кто-то, или даже жена и дети спрашивают меня, что я чувствую, то я просто не знаю, что ответить. Мне кажется, что я не чувствую так, как большинство людей.

**Терапевт:** Вы хотите это исследовать?

- *Попросите разрешения.*

**Джей:** Да.

**Терапевт:** Вы можете закрыть глаза? Хорошо. А теперь постарайтесь отметить любые приходящие к вам мысли, чувства или физические ощущения.

- *Начните с тела.*

**Джей:** Хорошо.

- *Через несколько секунд Джей открывает глаза.*

**Джей (продолжает):** Я чувствую боль в груди.

Сфокусироваться

**Терапевт:** Вы можете сосредоточить на ней свое внимание, чтобы мы могли что-то узнать?

- *Попросите разрешения.*

**Джей:** У меня уже много лет болит в груди. Это для меня не новость. Я уже побывал у нескольких врачей, и они говорят, что все в порядке. Однажды я даже подумал, что у меня сердечный приступ. Я вызвал скорую и меня забрали в больницу. Однако и тогда оказалось, что со мной все в порядке.

- *Джей совершенно не подозревает о психологической подоплеке этой боли, свидетельствующей о высоком уровне защиты, что часто бывает вызвано соматизацией.*

**Терапевт:** Вы можете снова вернуться в себя и полюбопытствовать относительно этой боли в груди? Я считаю, что все физические ощущения несут для нас важную информацию.

- *Снова попросите разрешение.*

Ближе познакомиться

**Джей:** Хорошо, я попробую.

- *Через несколько секунд.*

**Джей (продолжает):** Я увидел себя в детстве. Мне тогда было примерно 8 лет.

- *Часть начинает показывать Джею свой пережитый опыт – то, что мы называем «свидетельствованием».*

**Терапевт:** Что вы увидели?

**Джей:** Это был день смерти моего дедушки.

**Терапевт:** Мне кажется, вас что-то озадачило.

**Джей:** Да, это так.

Подружиться

**Терапевт:** Вы готовы увидеть больше?

**Джей:** Да

• *Джей закрывает глаза и молчит. Его глаза полны слез.*

**Джей** (продолжает): Дедушка был очень важным человеком для меня. Мой отец ушел из семьи, когда мне было 4 года. И дедушка заменил мне отца.

**Терапевт:** Связана ли с этим боль в груди?

**Джей:** Да, но я не понимаю, каким образом.

**Терапевт:** Вы готовы услышать больше?

**Джей:** Мне сейчас стало действительно любопытно.

**Терапевт:** Направьте свое любопытство на боль в груди и спросите, что она хочет, чтобы вы узнали.

**Джей:** Может показаться странным, но я понимаю, что боль в груди помогает мне избавиться от чувств.

• *Боль в груди – это защитная часть.*

**Терапевт:** Попросите ее рассказать подробнее о том, почему важно не испытывать чувств.

**Джей:** Я вижу игрушечный форт, который я построил в своей спальне. Это была нора из пары стульев, покрытых одеялом. Я залезал туда, когда был расстроен.



**Терапевт:** Для вас это что-то значит?

- Проверка энергии Селф Джея относительно мальчика.

**Джей:** Конечно.

**Терапевт:** Сообщите ей, что вы находитесь на связи.

Свидетельствовать опыт изгнанника

**Джей:** Я вырос в семье, где не любили проявлений чувств. На следующий день после смерти бабушки моя мать решила отпраздновать день рождения старшего брата. Она испекла торт, упаковала подарки и накрыла на стол. Она считала, что шоу должно продолжаться.

- Сейчас Джей начал замечать экстремальный характер переживаний мальчика и стал говорить от первого лица. Это указывает на то, что он видит данный опыт с точки зрения мальчика. Тем не менее, это отнюдь не то, что мы называем «смешанным» опытом, так как мальчик чувствует, что Джей находится рядом и поэтому уверенно демонстрирует Селф Джея свой пережитый опыт.

**Терапевт:** И каково ему было?

**Джей:** Непонятно. Я знал, что было безумием праздновать день рождения сразу после смерти бабушки. Мне казалось, что мир подошел к своему концу. Мой брат чувствовал себя несчастным. Я понимаю, что боль в груди помогла мне пережить это ужасное время, так как я перестал чувствовать душевную боль. Это меня отвлекало.

- Боль в груди является одной из частей. Технически мы могли бы считать боль в груди защитной частью мальчика, то есть подчастью (каждая часть также может состоять из бо-

лее мелких частей). Но поскольку мальчик и Селф Джея были синхронизированы, мы можем успешно общаться с болью в груди как с обычной частью.

**Терапевт:** А какие теперь вы испытываете ощущения относительно боли в груди?

- *Проверка уровня энергии Селф Джея относительно данного защитника.*

**Джей:** Я ценю то, что она сделала для меня. Ей действительно нравится, что я понимаю это.

**Терапевт:** Мне интересно, сможет ли заинтересовать вашу боль в груди возможность не столь много трудиться?

- *Это наше приглашение попробовать что-то иное.*

**Джей:** Я чувствую, что она измотана.

**Терапевт:** Если она позволит нам помочь мальчику, который пережил все это, то мы смогли бы вытащить его из прошлого.

**Джей:** Мальчик хочет этого.

**Терапевт:** Давайте спросим у боли в груди, позволит ли она вам помочь мальчику.

- *Мы всегда просим разрешение у частей-защитников. Если мы забудем сделать это, то они обязательно вмешаются.*

Вновь свидетельствуем опыт изгнанника

**Джей:** Хорошо. Я вижу его сейчас внутри игрушечного форта в спальне.

**Терапевт:** Какие чувства вы испытываете по отношению к нему?

- *Проверка энергии Селф Джея.*

**Джей:** Прямо сейчас я ощущаю поток любви к нему.

**Терапевт:** Он получает вашу любовь?

- *Проверка связи между мальчиком и Селф Джея.*

**Джей:** Ничего себе, он смотрит на меня и улыбается.

**Терапевт:** Отлично. Что он хочет, чтобы вы знали?

**Джей:** Он выглядит очень грустным.

**Терапевт:** Вам подходит такой уровень проявления чувств?

- *Проверка реактивности защитников Джея.*

**Джей:** Мне кажется, что это несколько слишком.

**Терапевт:** Сообщите ему, что мы пришли сюда, чтобы помочь его горю. И попросите его делиться с вами чувствами понемногу, чтобы вас не захлестнуло.

- *Согласование гарантий от перегрузки.*

**Джей:** Он с этим согласен.

**Терапевт:** Хорошо. Просто оставайтесь с ним и позвольте ему поделиться с вами тем, что он хочет, чтобы вы знали.

- *Джей тихо сидит в течение несколько минут. Он стал свидетелем скорби мальчика и по его лицу текут слезы.*

**Джей:** Ему очень грустно. Он грустит из-за того, что мой отец ушел. Грустит из-за смерти дедушки. Грустит из-за того, что мать не могла достойно разобраться с чувствами.

**Терапевт:** Для вас это что-то значит?

**Джей:** Конечно.

**Терапевт:** Он хочет еще чем-нибудь поделиться?

**Джей:** Думаю, это все.

• Когда клиент использует слово «думать», имейте в виду, что здесь могла вклиниться думающая часть. Вот почему мы просим его напрямую задать части вопрос.

**Терапевт:** Спросите его.

**Джей:** Он говорит, что боль в груди началась, когда умер дедушка. Это случилось потому, что тогда я остался действительно один – без отца, без матери и теперь уже без дедушки.

**Терапевт:** Да уж. Что ему нужно от вас?

**Джей:** Только это.

• Мы молчим до тех пор, пока Джей не начинает ерзать на стуле.

**Терапевт:** Готов ли он покинуть тот период времени? Он может переместиться в настоящее вместе с вами или отправиться в любое другое безопасное место.

**Джей:** Он хочет быть со мной.

**Терапевт:** Хорошо. Вы еще находитесь с ним в спальне?

**Джей:** Я забираю его.

**Терапевт:** Отлично. Перенесите его в настоящее.

• *Это называется «возвращение». Но похоже, что оно не сработало, потому что Джей теперь хмурится.*

**Терапевт:** (продолжает): Что случилось?

**Джей:** Я думаю, что какая-то другая часть не хочет, чтобы я его забирал.

**Терапевт:** Спросите, почему.

**Джей:** Я много молчал, когда был ребенком. Похоже, это именно та часть.

**Терапевт:** Эта молчаливая часть тоже хотела бы уйти? (Джей кивает.) Отлично. Перенесите ее в настоящее вместе с мальчиком, но попросите позволить вам еще некоторое время побыть вместе с ним. Мы сможем помочь ей чуть позже.

• *Молчаливая часть тоже защищает мальчика. Защитники часто вмешиваются в процесс освобождения от бремени, потому что испытывают страх. Поскольку Джей обладает большим количеством энергии Селф, а мальчик нуждается в помощи, то терапевт также обещает оказать помощь молчаливой части, но при этом твердо просит подождать.*

**Джей:** Она колеблется, но все же готова.

**Терапевт:** Отлично. Очень скоро она сможет навестить мальчика.

**Джей:** Мальчик сейчас очень крепко держится за меня.

**Терапевт:** А вы не против?

- *Проверка энергии Селф Джея.*

**Джей:** Нам обоим это нравится.

**Терапевт:** Отлично.

**Джей:** Мы сейчас в спальне моей дочери в моем нынешнем доме. Кажется, что это именно то место, где ему бы хотелось быть.

**Терапевт:** Вы согласны? Теперь спросите его, все ли он показал вам из того, что ему нужно, чтобы вы знали об этом опыте.

- *Проверка возможности завершения свидетельствования.*

**Джей:** Да.

**Терапевт:** Готов ли он отпустить свое бремя?

- *После завершения свидетельствования мы проверяем, готов ли изгнанник «освободиться от бремени» или, другими словами, избавиться от токсичных убеждений и крайних проявлений эмоциональных состояний.*

**Джей:** Да.

**Терапевт:** Хорошо. Попросите его проверить пространство как внутри, так и вне своего тела на наличие мыслей, чувств и ощущений, от которых он готов избавиться. Это можно сделать любым способом по его выбору.

- *Изгнанную часть приглашают взять на себя принятие всех решений.*

**Джей:** Он хочет сжечь их в костре.

**Терапевт:** Хорошо. Дайте мне знать, когда он закончит.

**Джей:** Это дает такое облегчение!

**Терапевт:** Замечательно. Как у него дела?

**Джей:** Он счастлив и хочет играть.

**Терапевт:** Тогда давайте наведем боль в груди, молчаливую часть и всех тех, кто его защищал. Пусть они тоже посмотрят.

**Джей:** Они поражены тем, что сейчас он выглядит таким счастливым.

**Терапевт:** Они понимают, что рядом с вами он находится в безопасности? Хорошо. Что им нужно?

**Джей:** Странно, но боль в груди стремится к каким-то физическим упражнениям, например, езде на велосипеде. А молчаливая часть хочет медитировать.

**Терапевт:** Звучит неплохо. А вы как на это смотрите? Если так, то нужно дать им такую возможность. Вы сможете заботиться о мальчике в течение недели, пока мы не встретимся на следующей сессии? Нужно будет ежедневно ненадолго заглядывать к нему.

**Джей:** Обязательно.



Как мы видим, отвлечение внимания Джея на соматические симптомы в течение долгих лет защищало его от эмоциональной боли. Каким бы эффективным в краткосрочной перспективе ни было замещение одного вида боли другим, подобный способ борьбы с эмоциональной

болью, без сомнения, должен быть признан «незрелым» решением. Физическая боль озадачивает, тревожит и утомляет, однако не гасит фоновые проявления эмоциональной боли. Действия защитников поэтому также обычно бывают незрелыми – ведь они начинают свою деятельность в юном возрасте, они когнитивно молоды и продолжают ориентироваться на (часто очень жесткие) ограничения, характерные для молодого возраста.

## ПРЕИМУЩЕСТВА IFS ДЛЯ ТЕРАПЕВТОВ

Если вы считаете работу психотерапевта утомительной, порождающей внутреннее беспокойство, вселяющей страхи, обнажающей собственные недостатки и заставляющей испытывать стыд, то наш опыт дает основания заявить, что практика IFS даст вам возможность вздохнуть спокойно.

- От терапевта IFS не требуется предлагать правильную интерпретацию, придумывать задания, заставлять клиентов заглядывать в прошлое или соединять воедино разрозненную информацию или личность.

- У каждого из нас есть единая дорожная карта – это доступ к Селф. И хотя мы знаем те шаги, которые нужно предпринять, чтобы туда добраться, нашим навигатором всегда будет оставаться энергия Селф. Если мы теряем дорогу или заходим в тупик, то снова возвращаемся к этому источнику, опираясь на свое любопытство относительно того, что может происходить в данный момент, и призывая на помощь творческий потенциал в случае, если течение сессии уходит в сторону от проторенного пути (Krause et al., 2016).

- Поскольку мы рассматриваем «сопротивление» как важнейший информационный фактор и не ведем борьбу с экстремальными защитниками, методы IFS обычно вызывают



лишь незначительный отрицательный перенос («Мы рады, что вы проявились. Что вы хотите, чтобы мы знали?»).

- В IFS внимание направлено на то, чтобы помочь клиенту проявить собственную энергию Селф. И это в большей мере способствует установлению связей, нежели приводит к зависимости.

- Непатологизирующий подход помогает нашим клиентам получить доступ к открытому, любознательному и насыщенному взаимосвязями умонастроению. И чем глубже будет их доступ к этому нашему мудрому коллеге по терапии, именуемому Селф, тем более постоянным и непрерывным станет их ощущение безопасности и комфорта.

- Нам самим также предоставляется возможность пребывать вместе с клиентами в том же открытом, любознательном и насыщенном взаимосвязями умонастроении.

- Мы становимся более самоосознанными, когда проявляем любопытство относительно тех частей самих себя, которые активируют наши клиенты.

- То, что внутри нас самих параллельно идет процесс, в результате которого мы отделяемся от своих частей и получаем доступ к Селф, становится наиважнейшим способом пригласить систему клиента рискнуть и попробовать нечто новое.



## ГЛАВА 3

# ТЕРАПИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

С самого начала в терапии IFS однозначно принимаются и рассматриваются все симптомы (или, на языке IFS, части-защитники), поэтому ее можно назвать ускоренной формой лечения. Открытость и доброжелательность, присущая IFS, создает ощущение внутренней безопасности, что облегчает доступ к уязвимым областям. Когда защитные части начинают чувствовать, что их видит и о них знает Селф клиента, что может случиться уже через две или три сессии, они начинают стремиться к расслаблению и, к примеру, клиент с легкой или умеренной формой депрессии начинает испытывать значительное облегчение.

Комплексное изучение травмы в IFS (IFS Complex Trauma Study) показало, что после проведения 16-недельной терапии IFS только один субъект из 13 все еще продолжал соответствовать критериям диагноза «посттравматическое стрессовое расстройство». Тем не менее, могут пройти недели или даже месяцы, прежде чем защитники дадут разрешение Селф клиента на то, чтобы он находился рядом с поврежденными частями. Во многом это зависит от тяжести полученных ими травм и уровня квалификации терапевта. Однако после того, как разрешение получено, сам процесс, в ходе которого Селф клиента свидетельствует опыт, пережитый поврежденной частью, и помогает ей освободиться от бремени, занимает не более одной-трех сессий.

## ПОДБОР КЛИЕНТОВ

IFS доказала свою эффективность при лечении широкого спектра состояний психического здоровья, включая, но не

ограничиваясь различного рода травмами, диссоциацией, депрессией, паникой, беспокойством, расстройством пищевого поведения, зависимостями, обсессивно-компульсивным состоянием, синдромом дефицита внимания, биполярным расстройством, расстройством личности и шизофренией. Эта система эффективно применяется при лечении взрослых, детей, а также лиц с особыми потребностями, например, клиентов, страдающих аутизмом. Метод адаптирован для парной терапии, групповой терапии, детской терапии и семейной терапии. Главное предостережение относительно его применения касается безопасности: если среда обитания клиента представляется в достаточной мере опасной, то побуждение защитных частей к расслаблению для облегчения доступа к уязвимым областям (травмированным, изгнанным частям) может породить проблемы с безопасностью. Тогда фактор безопасности выступает для нас на первый план.

### • Переход на IFS-терапию при работе с постоянными клиентами

Большинство терапевтов приходят к IFS-терапии для работы с постоянными клиентами, имея за плечами опыт использования, как минимум, хотя бы одного-другого метода терапии. Если это актуально в вашем случае, то мы предлагаем вам прежде всего подумать о том, кто из ваших клиентов наиболее открыт для того, чтобы попробовать нечто новое, а затем представить модель с приглашением опробовать ее. Подобное приглашение могло бы выглядеть примерно следующим образом.

**Терапевт:** Если помните, я пару недель тому назад проходил тренинг с целью глубже познакомиться с новым видом терапии? Находясь под впечатлением от увиденного, я сразу же подумал о вас и о том, не захотите ли вы ее попробовать.

**Лина:** Почему вы подумали обо мне?

**Терапевт:** Мне будет легче объяснить, если я расскажу вам чуть больше о сути этого метода. Хорошо?

**Лина:** Конечно.

**Терапевт:** Лично для меня самое интересное в этой терапии, которая получила название Внутренние Семейные Системы, или, сокращенно, IFS, заключается в том, что основное внимание уделяется тому, что внутри нас происходит много всего разного, о чем мы здесь постоянно разговариваем. Например, тому, что у вас есть часть, которая очень хотела завести ребенка, пока не стало слишком поздно, но также есть нетерпеливая часть, которую Микки сильно разочаровывает, как это было, например, когда его в младенчестве мучили колики, или теперь, когда он, вернувшись домой из детского сада, надоедает вам и цепляется за ноги. Все правильно? А еще у вас есть часть, которая чувствует вину из-за того, что вы нетерпеливы. Эта часть называет вас плохой матерью и говорит, что вы не должны были заводить ребенка. Правильно?

**Лина:** Да, мы все это знаем. И в чем же здесь новый подход?

**Терапевт:** Новый подход состоит в том, о чем я раньше не знал. Вместо того, чтобы говорить об этих частях, мы можем сами пообщаться с ними. Хотите попробовать?

**Лина:** Не знаю. Я буду вашим подопытным кроликом?

**Терапевт:** Вы определенно станете моим подопытным кроликом. Но я бы никогда не стал вам предлагать это, если бы не считал, что здесь кроется нечто важное и интересное для вас.

**Лина:** Предположим, я начну разговор с этими частями, и они будут отвечать, может ли случиться так, что они уже больше никогда не заткнутся, что только ухудшит мое положение?

**Терапевт:** Я понимаю вашу озабоченность. Хотя сам я только учусь, но это был практический тренинг IFS, и я практиковался в течение нескольких дней. Я слушал свои части, разговаривал с ними, мы общались друг с другом. Представьте, как если бы в детстве вы пошли на сессию семейной терапии со своими родителями и сестрами, они дали бы вам возможность высказаться, внимательно вас выслушали и вы бы получили с их стороны признание, в котором вы так сильно нуждались. Как вы считаете, это сделало бы вас более или менее способной слушать их?

**Лина:** Думаю, что более.

**Терапевт:** Вот, то же самое происходит и с частями. Оказывается, они, как и люди, хотят, чтобы их услышали, и стремятся к тому, чтобы к их проблемам относились с уважением. Только это и дает им возможность поменяться ролями.

**Лина:** Значит вы собираетесь показать мне это прямо сейчас?

**Терапевт:** Именно. Я вам это покажу. А поскольку вы являетесь главным экспертом относительно самой себя, то, если вам это понравится, мы сможем продолжать учиться вместе.



Как показывает данный пример, клиенты (а также их части) испытывают определенные ожидания относительно характера и целей терапии и, как правило, имеют законные опасения по поводу необходимости выбора нового пути. Шварц называет терапевтов IFS «торговцами надеждой», потому что от начала до конца терапии мы внушаем частям мысль попробовать нечто новое. Эта роль приобретает особо важное значение, если мы хотим убедить постоянных клиентов попробовать терапию IFS.

## НАЧАЛО ТЕРАПИИ IFS С НОВЫМ КЛИЕНТОМ

Иногда клиенты прибегают к нашим услугам в поисках совершенно определенного метода, например IFS, но чаще всего они приходят на терапию, потому что стремятся лучше себя чувствовать. В начале терапии некоторые клиенты хотят узнать, насколько хорошо они сочетаются с определенным терапевтом; другие входят в терапию, задаваясь вопросами о теоретической ориентации и стиле терапевта. Такие клиенты, услышав об IFS, вполне способны принять идею психической множественности. С другой стороны, это может озадачить или обеспокоить их. Концепция того, что все части нормальны, однако некоторые из них повреждены, а другие их защищают, но при этом все имеют добрые намерения – обычно представляется для клиента чем-то новым.

Когда мы побуждаем клиентов «войти внутрь себя», прислушаться к частям или соединиться со своим Селф, то одни начинают осторожничать, другие же попросту захотят сделать это. По своему опыту мы знаем, что чем больше мы практикуем терапию и чем больше мы сталкиваемся с широчайшим спектром реакций на нее, тем более комфортно мы себя чувствуем, получая возможность адекватно отвечать на индивидуальные запросы клиента.

- **Введение ключевых понятий IFS на начальном этапе работы с новым клиентом**

Вот пример того, как можно рассказать о частях и Селф в начале работы с новым клиентом, который хочет понять ваш подход к терапии.

**Терапевт:** Приятно познакомиться, Логан. Расскажите, почему вы пришли и чем я могу вам помочь.

**Логан:** Ну, в последнее время у меня были большие проблемы с учебой. В этом семестре мне стало сложно учиться, я чувствую стресс и подавленность. Моя девушка пытается помочь мне делать письменные задания, но мы все время ссоримся. Все это меня дико бесит.

**Терапевт:** Судя по всему, дело серьезное. Я рад, что вы здесь.

**Логан:** Да, родители меня просто задолбали. Они хотят, чтобы я сходил на терапию и выяснил, что со мной происходит.

**Терапевт:** Что ж, прежде всего хочу сказать, что не считаю, что с вами что-то не так. Я вижу, что вы попали в трудное положение и изо всех сил пытаетесь помочь себе.

*• Терапевт заявляет о своем непатологизирующем взгляде на стрессовое состояние Логана.*

**Логан:** Спасибо! Я тоже так думаю. А как вы мне будете помогать?

**Терапевт:** Мой подход к терапии называется Внутренними Семейными Системами, или IFS.

**Логан:** Моя девушка тоже специализируется на психиатрии. А что такое IFS?

**Терапевт:** Ну, IFS – это нечто другое. По собственному опыту скажу, что лучший способ знакомства – непосредственный опыт. И я могу вам это показать.

**Логан:** То есть вы мне ничего не расскажете?

**Терапевт:** Нет, конечно же я вам расскажу. Этот метод терапии подразумевает наличие у каждого из нас различных частей. Например, здесь, на работе, я совсем не такой, каким я бываю дома, когда играю со своими детьми, и совсем не такой,

каким бываю, гоняя по шоссе со своими друзьями. Эти части – как бы разные аспекты моей личности. И у меня их много. Вы понимаете, что я имею в виду?

**Логан:** Наверное.

**Терапевт:** Может быть, стоит рассказать о том, что я понял о ваших частях из услышанного мною здесь? Дело в том, что в этом плане все мы одинаковы. У каждого из нас есть части. Например, вы упомянули о части, которая чувствует себя подавленной и нервной из-за проблем с учебой, а также о части, которая ссорится с девушкой и, похоже, все время злится. Кроме того, вы говорили, что у вас есть часть, которая не согласна с утверждением ваших родителей о том, что с вами что-то не так. И очевидно, у вас есть часть, которая была готова прийти на терапию, даже несмотря на ваше несогласие с мнением родителей. Все верно?

**Логан:** Да.

**Терапевт:** Итак, у каждого из нас есть части, и эти части берут на себя определенные обязательства и играют определенные роли, чтобы помочь нам пережить трудные времена. И вот в чем кроется главное отличие IFS от других методов: если хотите, мы можем говорить с вашими частями напрямую.

- *Терапевт оставляет принятие решения о продолжении сессии на усмотрение Логана, де-факто запрашивая разрешение на ее продолжение.*

**Логан:** Звучит неплохо, однако боюсь, что если я буду слишком много думать обо всем этом, то расстроюсь еще больше, когда уйду от вас.

- *Несмотря на то, что одна из частей заинтригована, слово берет другая – обеспокоенная часть.*



**Терапевт:** Я понимаю. Я совсем не хочу, чтобы вы еще больше расстраивались, уходя от меня. Но, если есть желание, может быть, я расскажу вам еще кое о чем, что может помочь нам?

**Логан:** Хорошо.

**Терапевт:** Помимо множества частей каждый из нас обладает внутренней силой, которая помогает пережить трудные времена. Поэтому в глубине души я считаю, что вы действительно знаете, что для вас будет лучше, и обладаете внутренними ресурсами, чтобы ориентироваться в этой ситуации. Такие ресурсы включают в себя своего рода внутреннюю мудрость, которая является вашим ядром Селф, то есть это Логан, который не является частью. И я могу помочь вашим частям встретить этого Логана, если, конечно, они захотят.

• *Терапевт вводит понятие Селф.*

**Логан:** Они сомневаются, что все это правда.

**Терапевт:** Я рад, что они заговорили, потому что мне не хотелось бы, чтобы они верили мне на слово. Я хочу, чтобы они знали, что встреча с Логаном, который не является частью, не заставит их измениться или же отказаться от чего-либо. Они просто узнают то, что этот Логан может им предложить.

**Логан:** Хорошо, я попробую.

**Терапевт:** Итак, начнем с одной части. Кому в первую очередь требуется ваше внимание?

• *У вас всегда должна быть часть, являющаяся мишенью терапии.*

**Логан:** Может быть, та часть, которая нервничает по поводу учебы?

**Терапевт:** Хорошо. Обратите свое внимание внутрь себя. Если хотите – можете закрыть глаза, но можно оставить их открытыми. Теперь нужно отметить то место, где ощущается стресс – это может быть внутри, на поверхности тела или возле него.

**Логан:** Оно находится в животе. Меня все время тошнит.

**Терапевт:** Какие ощущения вы испытываете относительно этой тошноты?

**Логан:** Честно говоря, я бы хотел, чтобы все это закончилось. Я знаю, что могу не получить пятерку, но хотелось бы завершить этот семестр в здравом уме.

• *Это другая часть.*

**Терапевт:** Что ж, похоже, что тот, кто хочет, чтобы это закончилось, – это другая часть, которая имеет важное значение. Но если мы попросим ее не перегружать вас, позволит ли она вам сначала выслушать ту часть, которая пребывает в стрессе?

• *Терапевт спрашивает у другой части разрешения продолжить работу с частью, являющейся мишенью терапии.*

**Логан:** Хорошо.

**Терапевт:** Дайте ей понять, что хотите помочь. Но если она захлестнет вас, то вы не сможете этого сделать. Готова она не перегружать вас?

**Логан:** Да.

**Терапевт:** Хорошо. Какие ощущения вы испытываете относительно той части, которая пребывает в стрессе?

- Как показано в данном руководстве, «какие ощущения вы испытываете?» – это ключевой вопрос для оценки того, насколько клиент открыт для восприятия части, являющейся мишенью терапии, что аналогично определению уровня энергии Селф клиента.

**Логан:** Любопытно. Да, я знаю, что школа – отстой. Но я уже через это проходил. Почему же сейчас это вызывает у меня отвращение и злость?

- Ответ Логана показывает, что теперь он достаточно открыт для того, чтобы слушать.

**Терапевт:** Как реагирует эта часть?

**Логан:** Она кричит: «Ты не можешь облажаться!»

**Терапевт:** А можно еще что-то узнать?

**Логан:** Да.

**Терапевт:** Может быть, ей лучше говорить, а не кричать?

- Терапевт начинает приводить в норму общение между клиентом и его частями – кричать не нужно. Чем доступнее будет становиться Селф Логана, тем спокойнее станет эта часть.

**Логан:** Только если я буду слушать.

**Терапевт:** Вы готовы слушать?

- Терапевт не считает это чем-то само собой разумеющимся. Он проверяет, готовы ли другие части позволить Логану выслушать страдающую часть.

**Логан:** Да.

**Терапевт:** Хорошо. Сообщите ей, что вы слушаете, чтобы ей не приходилось кричать. Попросите ее рассказать вам побольше о том, почему вы не можете облажаться.



Логан нуждается в концептуальной основе, поэтому терапевт вводит основные концепции IFS. Клиент, в свою очередь, может испытывать любопытство относительно своего слишком негативного и тревожащего текущего опыта. Не все первичные сессии способны охватить столь обширную территорию, и это вполне нормально. Темпы проведения терапии в IFS привязаны к потребностям, готовности и согласию защитных частей: мы идем вперед настолько быстро, насколько они нам это позволяют.

- Как добиться заинтересованности со стороны нового клиента, которому не интересна теория IFS

Вот пример того, как можно начать работу с новым клиентом, который не просит, чтобы его посвятили в особенности подхода терапевта к самой терапии. Данный клиент испытывает сильную эмоциональную боль, но, поскольку полагает, что должен суметь «разобраться с этим» сам, предпочитает избегать терапии.

**Терапевт:** Добро пожаловать, Рори. По телефону вы рассказали, что не ладите со своей гражданской женой, что у вас от нее есть трехлетняя дочь и что сейчас они уехали к ее матери в штат Вашингтон на неопределенное время. Вы также сказали, что у вас проблемы со сном, и это мешает сосредоточиться на работе. Какие из этих проблем требуют вашего внимания в первую очередь?

**Рори:** Я действительно думал, что могу, что я должен быть в состоянии справиться со всем этим сам. Я не хотел идти на терапию.

**Терапевт:** Стоит ли нам обращать на это внимание?

**Рори:** Думаю, да.

**Терапевт:** Итак, если я правильно вас понимаю, одна ваша часть думала, что вы должны справиться с этими проблемами самостоятельно, однако другая часть убедила вас обратиться за помощью?

**Рори:** Да.

**Терапевт:** Какая из частей требует вашего внимания в первую очередь?

**Рори:** Сейчас преобладает та часть, которая думает, что я должен сделать все сам.

**Терапевт:** Где вы ее ощущаете – внутри себя, на своем теле или возле него?

**Рори:** В моей голове.

**Терапевт:** Какие ощущения вы испытываете относительно этого?

**Рори:** Я согласен.

**Терапевт:** Похоже, что сейчас вы все видите глазами части, которая считает, что вы должны справиться со всем этим в одиночку. Но мы также знаем, что у вас есть другая часть – та, которая считает, что вы можете обратиться за помощью. Где она сейчас?

**Рори:** Здесь.

- *Рори указывает рукой куда-то за свою голову.*

**Терапевт:** Понятно. Она на орбите. Готова ли та часть, которая находится в голове, освободить для вас место внутри?

**Рори:** Да.

**Терапевт:** Это значит, там внутри находится Рори, обладающий определенной мудростью, который может быть нам действительно полезен. С вашего разрешения, я хотел бы вас познакомить с ним. Хорошо? Прекрасно. Теперь попросите ту часть, которая говорит, что вы должны сделать все в одиночку, на мгновение расслабиться. Не думайте, просто слушайте... Что вы слышите?

**Рори:** Я знаю, что всегда должен быть сильным и независимым. Но то, что я здесь – вполне нормально. Мне нужно быть хорошим отцом. Это важно, и я должен об этом поговорить.

**Терапевт:** Это та часть, которая привела вас сюда?

**Рори:** Думаю, что да.

**Терапевт:** Спросите ее.

**Рори:** Да.

**Терапевт:** Она все еще там?

**Рори:** Она подошла ближе.

**Терапевт:** Может ли она позволить вам поговорить сначала с той частью, которая возражает против вашего присутствия здесь?

**Рори:** Хорошо.

**Терапевт:** Итак, какие ощущения вы испытываете сейчас относительно той части, которая считает, что вы должны делать все в одиночку?

**Рори:** Слишком тесно.

**Терапевт:** Там найдется место для вас?

**Рори:** Откуда мне знать?

**Терапевт:** Просто спросите.

**Рори:** Я ничего не слышу, но чувствую, что внутри есть немного места.

**Терапевт:** Отлично. Поблагодарите ее. Какие ощущения вы испытываете относительно нее сейчас?

**Рори:** Я знаю, откуда это взялось. Мой отец считает слабаками тех, кому нужна помощь.

**Терапевт:** Сообщите этой части, что вы знаете об этом, и спросите, правильно ли вы все поняли.

**Рори:** Да.

**Терапевт:** Что ей от вас нужно?

**Рори:** Она хочет, чтобы я разобрался с бардаком в отношениях с Сьюзен и был хорошим отцом.

**Терапевт:** Это вам о чем-то говорит?

**Рори:** Я пришел сюда ради этого.



Рори пришел на терапию, потому что над его личной жизнью нависла опасность и он мог потерять ребенка. Однако не все его части были согласны с этим решением. Психотерапевт обратил его внимание на это внутреннее несогласие и помог установить отношения с ними, не вдаваясь в теорию IFS. Одни клиенты задают вопросы, чтобы узнать больше, в то время как другие оказываются вовлеченными в процесс и просто вступают в отношения с частями, особенно не задумываясь об этом.

## **РОЛЬ ЛЕКСИКИ**

Если клиент возражает против того, чтобы использовалось слово «часть», мы можем легко обозначать части любыми другими привычными для него словами: я злюсь, я слетаю с катушек, я боюсь, я ужасно расстроен и т.д. Ключом к IFS-терапии является наша уверенность в правильности этой модели, поэтому мы уделяем особое внимание тому, чтобы терапевт получал непосредственный личный опыт, принимая участие в IFS-тренинге и непосредственно в сессиях IFS-терапии. В общем плане можно порекомендовать новичкам начинать с достаточно стабильных клиентов, которых может заинтересовать данная модель.

- **Раскрытие информации  
о защитниках**

И последнее предупреждение по поводу языка: иногда случается, что проявляется часть, которая не испытывает особого восторга по поводу того, что ее «засветили» во время терапии.



Мы стараемся выказать уважение таким частям, спрашивая, не желают ли они высказаться. Вот пример подобной ситуации:

**Часть клиента:** Я не являюсь частью. У Марка нет частей.

**Терапевт:** Хорошо. Если бы у него были части, то это было бы проблемой?

**Часть клиента:** Да, если бы они у него были.

**Терапевт:** Можно спросить, в чем была бы проблема?

**Часть клиента:** Во-первых, это отвратительно. И, во-вторых, мне никто не сказал.

**Терапевт:** Понятно! Это правда. Я прошу прощения. Я не хотел вас напугать. Вы правы, вас никто не спросил о том, можно ли говорить о частях. Я должен был сделать это, но, прежде чем я спрошу, я хотел бы, чтобы вы знали, что я не считаю, что иметь части – это болезнь. С моей точки зрения, у каждого из нас много частей, и это хорошо. А теперь, если вы не против, я попрошу разрешения. Мы можем об этом говорить?

- *Здесь терапевт переходит к разговору напрямую с той частью, которая играет первую скрипку внутри Марка.*

**Часть клиента:** Вы можете сказать еще что-нибудь.

**Терапевт:** Исходя из собственного опыта могу сказать, что у меня есть части, так же как и у остальных людей. Так что, если бы у Марка были части, то он был бы полностью нормальным человеком. И здесь вам с Марком решать, будем ли мы говорить о частях или нет.

- *Терапевт обращается напрямую к этой защитной части (говоря о Марке в третьем лице), стремясь убедить ее в том, что он не пытается патологизировать Марка.*



Как мы видим, подобное взаимодействие и ориентация клиента на разговор со своими частями дает нам в случае необходимости возможность непосредственного общения с частями. Такой прием получил название «Прямой доступ».

## **ТРАВМА-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ**

В отличие от большинства видов травма-ориентированной терапии, в IFS не существует деления на фазы, направленные на регуляцию аффектов и навыков межличностного общения, которые предшествуют обзору и интеграции воспоминаний о травмах. Вместо этого «IFS исходит из предпосылки о том, что психические части составляют мотивированное и целенаправленное внутреннее сообщество, которым не нужно управлять. Мы проявляем по отношению к этому сообществу интерес и любопытство, взамен части объясняют, почему они считают, что их поведение, которое стороннему наблюдателю может показаться иррациональным и разрушительным, на самом деле благоприятно для клиента» (Anderson, Sweezy, 2016).

Тем не менее, у нас есть методология и цели: помогать защитникам, помогать изгнанникам и гармонизировать внутреннюю систему под руководством Селф. Если мы представим изгнанника и окружающих его защитников в виде отдельного ментального улья (а их на деле множество), то увидим, что защитники, которые обладают колоссальной готовностью к самопожертвованию ради безопасности и общего блага, в большей мере являются рабочими пчелами души, а изгнанник – их пленная королева. В IFS мы по очереди помогаем этим ментальным ульям, и наши первые шаги (описанные ниже как «6F») включают установление дружеских отношений с рабочими пчелами.

## **ЗАЩИТНИКИ ЗАДАЮТ ТЕМП**

Терапия IFS начинается с прохождения шагов 6F (Anderson, Sweezy, 2016, p. 38) с участием защитных частей, после чего мы переходим к «этапам исцеления», когда происходит свидетельство и освобождение изгнанников от бремени. Чтобы завоевать доверие со стороны внутренней системы, нам, возможно, придется многократно повторять шаги, описанные ниже, иногда в течение недель или месяцев, прежде чем защитные части дадут нам разрешение общаться с изгнанником напрямую. И чем больше травмирована система, тем больше времени это может занять.

## **ПРЕЖДЕ ВСЕГО УЗНАЙТЕ СВОЮ СИСТЕМУ**

Прежде чем впервые приступить к работе с частью, являющейся мишенью терапии, мы рекомендуем поприветствовать всю вашу внутреннюю систему. Ниже приводятся два упражнения и одна медитация, которые облегчат ваше знакомство со своими частями.

- Первое упражнение предполагает приветствие всех частей.
- Второе упражнение направлено на то, чтобы облегчить вам доступ к энергии Селф вместе с теми защитниками, которые потеряли свою популярность внутри системы.
- Третье – это практика медитации, направленная на то, чтобы войти внутрь себя, замечая при этом все вокруг и став доступным для своих частей. Каждый человек воспринимает свои части по-разному, обычно это происходит при посредстве одного из чувств. Части могут показать нам мысль, чувство или ощущение. Одни люди слышат свои части, другие видят их, в то время как третьи способны ощущать свои части на эмоциональном или физическом уровне.

## **МЫ ПРИНИМАЕМ И ПРИГЛАШАЕМ ВСЕ ЧАСТИ**

Простота кредо IFS, звучащего как «мы принимаем и приглашаем все части», может входить в противоречие с такими аспектами, как смелость и энергия Селф, без которых не обойтись, если вы собираетесь поприветствовать все части. Вот что об этом писал Шварц в 2013 году:

Ведомый Селф терапевт делает неявное приглашение своему клиенту: «Мы принимаем и приглашаем все части!» И вот из самых темных закоулков психики клиента начинают выходить и проявляться его скрытые аспекты во всей своей безумной красе. И это хорошо. Неизбежная реальность терапии заключается в том, что если мы будем делать свою работу хорошо, то некоторые из клиентов пустятся на все возможные виды провокаций... Они будут сопротивляться, сердиться и впадать в критиканство, станут чрезвычайно зависимыми, будут болтать без умолку, пускаться во все тяжкие в перерывах между сессиями, проявлять сильную уязвимость, начнут нас идеализировать или нападать на себя, а также демонстрировать поразительный нарциссизм и эгоизм (Schwartz, 2013, p. 11).

Способность восстанавливать побуждение к сострадательному участию перед лицом экстремальных защитников или изгнанников клиента является неременным условием работы хорошего IFS-терапевта. Защитники не нуждаются в том, чтобы мы указывали на то, что все их попытки блокировать боль обычно неэффективны и обходятся слишком дорого. Они сами об этом знают. Вместо того чтобы заикливаться на плодах их работы, мы интересуемся их целями. Мы спрашиваем, что они хотят для клиента, и по достоинству оцениваем их позитивные намерения и упорный труд.

Упражнение

## Мы принимаем и приглашаем все части

**Указания:** В IFS наше кредо звучит как: «Мы принимаем и приглашаем все части!» Вот упражнение, которое должно помочь вам поприветствовать все свои части.

Обратите внимание внутрь себя и начните со следующего предложения:

«Я хочу помочь всем, кто нуждается в этой помощи. Для этого мне нужно знать каждого из вас».

Затем доведите до них следующую информацию:

«Если вы будете меня подавлять, то я ничем не смогу вам помочь».

И, наконец, обратитесь с просьбой:

«Пожалуйста, побудьте здесь рядом со мной, и не пытайтесь контролировать меня. Когда будете готовы – дайте знать, кто вы. Я все запишу».

Сделайте запись о своих частях (мыслях, чувствах или ощущениях), которые вы слышите, видите или ощущаете внутри себя (если не хватит места, используйте дополнительные листки бумаги):

---

---

---

---

---

---

---

---

Упражнение

## Познакомиться с непопулярными частями

**Указания:** Когда мы выбираем часть, являющуюся мишенью терапии, то нам де-факто нужно получить разрешение от всех других частей на то, чтобы общаться с ней. Чтобы выяснить, у кого могут быть возражения, мы спрашиваем клиента: «Какие ощущения вы испытываете относительно этой части?» Когда мы обнаруживаем реактивные части, то пытаемся убедить их отделиться (то есть не смешиваться) и позволить нам приступить к работе с частью, являющейся мишенью терапии. Некоторые из частей, являющихся мишенью терапии, могут быть особенно экстремальны и непопулярны, что способно спровоцировать бурную реакцию. Вот упражнение, которое поможет познакомиться с непопулярными частями.

Найдите часть, являющуюся мишенью терапии, запишите ее (при желании нарисуйте ее на отдельном листке бумаги):

---

Обратите внимание на то, какие ощущения вы испытываете относительно этой части, и внесите в список все, что вы чувствуете:

---

---

---

---

---

Если вы делаете упражнение в одиночку, то постарайтесь воплотить в себе каждую реактивную часть, позволяя ей в качестве вступления делать (то есть управлять вашей позой и движениями) и говорить то, что она хочет.

**Затем спросите ее:** «Почему вы так к ней относитесь?» (к части, являющейся мишенью терапии)

---

**Когда у вас появится понимание, спросите:** «Доверяете ли вы мне, чтобы я узнал ее (часть, являющуюся мишенью терапии) и помог решить данную проблему?»

---

**Если ответ будет отрицательным, спросите:** «Вы хотите, чтобы я узнал вас получше?» 

---

Если ответ будет положительным, поблагодарите эту часть и переходите к следующей, пока не получите разрешение от всех частей.

**Вернитесь к части, являющейся мишенью терапии и спросите:**

- «Вы видели, как я договариваюсь с частями, которые слишком сильно на вас реагируют?»
- «Каково это было для вас?»
- «Что вы хотите, чтобы я, а также эти части знали о вашей работе и о том, как вы пытаетесь помочь?»
- «Что произойдет, если вы перестанете выполнять эту работу?»
- «Если бы мы смогли помочь этой части, нужно ли вам будет продолжать делать это?»

Наконец, сформируйте намерение вернуться и помочь с решением вопроса основной проблемы (части), которую назвал этот защитник.

Медитация

**Зайти внутрь,  
чтобы определить части**

**Указания:** Следуйте подсказкам и при необходимости адаптируйте их под себя. Вы можете записывать на бумагу или носитель все, что замечаете.



- Примите удобное положение.
- Обратите внимание на то, чтобы спина была прямой и прилегала к спинке стула, ступни стояли на полу и у вас был контакт с землей.
- Закройте глаза и сделайте пару глубоких вдохов, если вам это удобно. Отметьте это.
- Сосредоточьте внимание внутри себя и отмечайте любые возникающие мысли, чувства или ощущения.
  - Вы можете отметить физические ощущения – одни могут быть приятными, другие – неприятными.
  - Вы можете отметить одно чувство или множественные чувства.
  - Вы можете услышать, как одна или несколько мыслей соперничают друг с другом.
  - Вы можете отметить пустоту или туман внутри. Это нормально.
- Вы также можете отметить, что ваш разум хочет отвлечь вас и сместить фокус в сторону от этого ощущения, чувства или мысли.
- Проявите любопытство относительно того, что вы отмечаете.
  - Что часть хочет, чтобы вы узнали?
  - Что она вам готовит?
- Если вы в состоянии, то пошлите ей благодарность за то, что она проявилась, даже в случае, если то, что вы отметили, носит негативный характер.

- Обратите внимание на то, как часть реагирует на вашу благодарность.

- Когда будете готовы, вернитесь в комнату.

Обратите внимание на то, какие изменения претерпела ваша энергия за те несколько минут, пока вы фокусировали внимание внутри себя. Стали ли вы более спокойными и миролюбивыми или, наоборот, более взволнованными?

## 6F: ШАГИ, ПРЕДПРИНИМАЕМЫЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАТЬ ЗАЩИТНЫЕ ЧАСТИ ОТ СЕЛФ

Первые три шага (найти, сфокусироваться, познакомиться поближе) предусматривают оказание помощи частям в отделении.

1) **Найти** часть внутри, на поверхности тела или вокруг него.

- Какая часть сейчас нуждается в вашем внимании?
- Где вы ее заметили?

2) **Сфокусироваться** на ней.

- Обратите свое внимание внутрь себя.

3) **Познакомиться** с ней поближе.

- Вы видите ее?
  - Если да, то как она выглядит?
- Если нет, то как вы ее ощущаете?
  - На что это похоже?
- Насколько близко от нее вы находитесь?

4) Каковы ваши **Ощущения** относительно этой части?

- Этот вопрос является своеобразным счетчиком Гейгера, показывающим уровень энергии Селф. Любой ответ, кото-

рый не соответствует параметрам 8С означает, что на наши мысли оказывает влияние некая другая часть.

- Мы спрашиваем эту другую часть, не готова ли она расслабиться, чтобы мы могли поговорить с частью, являющейся мишенью терапии.

- «Если она не готова расслабляться», то мы спрашиваем ее о том, что она хочет, чтобы мы знали.

- Этот процесс может привести нас ко второй (третьей, четвертой...) части – мишени терапии.

- Реактивные части часто хотят, чтобы их услышали и подтвердили. Мы остаемся с ними до тех пор, пока они не будут готовы позволить нам узнать часть, являющуюся мишенью терапии.

- Как только они выразят свое согласие, мы спрашиваем клиента: «Какие ощущения вы испытываете сейчас относительно этой части (являющейся мишенью терапии)?»

#### **5) Подружиться с частью, больше узнав о ней.**

- Пятый шаг включает изучение части, являющейся мишенью терапии, и установление с ней дружеских отношений. Это позволяет выстроить как внутренние (между Селф и частью), так и внешние (между частью и терапевтом) отношения.

- «Как ей досталась эта работа?»

- «Насколько эффективна ее работа?»

- «Если бы она не выполняла эту работу, чем бы она хотела заниматься?»

- «Сколько ей лет?»

- «Сколько, на ее взгляд, вам лет?»

- «Что она хочет, чтобы вы еще знали?»

#### **6) Страхи, которые испытывает часть.**

- «Что она хочет для вас?»

- «Что произойдет, если она перестанет выполнять эту работу?»

Этот ключевой вопрос поможет выявить любую скрытую поляризацию. Например: «Если я перестану переживать, то боюсь, что возобладает суицидальная часть». Или же она поможет раскрыть изгнанника, которого защищает: «Если я перестану переживать, то боюсь, Джейн начнет чувствовать себя одинокой и никчемной».

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВНУТРЕННЮЮ КОММУНИКАЦИЮ ИЛИ ПРЯМОЙ ДОСТУП ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЗНАТЬ ЗАЩИТНИКОВ СВОЕГО КЛИЕНТА**

Данное руководство преследует своей целью облегчить поиск защитных частей и разговор с ними. В следующих двух главах мы покажем, как можно объединить шаги 6F с двумя основными стратегиями, которыми мы пользуемся для общения с частями: «внутренней коммуникацией» (то есть общением между Селф и частями клиента, что также известно как инсайт) и «прямым доступом», что является незаменимым методом в тех случаях, когда защитники не чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы отделиться и позволить внутреннюю коммуникацию. В первую очередь мы прибегаем к внутренней коммуникации, поскольку она быстрее позволяет проявить Селф клиента. Однако если внутренняя коммуникация невозможна из-за того, что клиент не имеет внутреннего доступа к Селф, мы пользуемся прямым доступом. В следующих двух главах вы найдете аннотированные случаи из практики, упражнения, которыми можно заниматься персонально или совместно с клиентами, а также соответствующие сведения из области нейробиологии.

## ВНУТРЕННЯЯ КОММУНИКАЦИЯ VS. ПРЯМОЙ ДОСТУП

<b>ВНУТРЕННЯЯ КОММУНИКАЦИЯ</b> (она же Инсайт)	<b>ПРЯМОЙ ДОСТУП</b>	<b>ПРОБЛЕМА</b>
Части клиента	Части клиента	Части клиента
Селф клиента		
Селф терапевта	Селф терапевта	Части терапевта

Чуть позже мы проиллюстрируем «процесс освобождения от бремени», который включает в себя последовательность шагов, которые Селф клиента проходит вместе с изгнанниками. В случае, если изгнанная часть проявляется на этапе поиска или разговора с защитниками, мы настоятельно рекомендуем вам отказаться от использования IFS. Ошибки при работе с защитниками можно исправить, сочетая искреннюю озабоченность, интерес к произошедшему и готовность принести извинения. Однако неправильные действия при работе с изгнанниками приводят систему защиты в состояние повышенной готовности и могут обойтись клиенту слишком дорого с точки зрения потраченного времени и энергии, а также пережитых страданий. В случае, если вы столкнетесь с уязвимыми, ранеными частями, мы настоятельно рекомендуем применять свои обычные терапевтические методы до тех пор, пока вы официально не пройдете курс обучения IFS (по вопросам обучения обращайтесь на интернет-ресурс [Self-Leadership.org](http://Self-Leadership.org)).

## КОМПОНЕНТЫ 6F

### Отделение за три первых шага

В IFS мы стремимся убедить защитников отделиться и позволить Селф клиента получить доступ к уязвимым частям,

чтобы исцелить их. Следующие два примера показывают, как мы это делаем путем поиска части, являющейся мишенью терапии, фокусировке на ней и конкретизации. Все вышеперечисленное способствует отделению части (освобождает место для Селф клиента), чтобы мы могли продолжить осуществление внутренней коммуникации (Селф клиента общается с частью).

- **Как помочь защитнику  
отделиться за 3 шага**

Родители Элис не были счастливы в браке, пренебрегали ребенком и в основном были зациклены на себе. Семья часто переезжала с одной военной базы на другую. Оба родителя работали, поэтому Элис и ее младшая сестра часто оставались одни дома. Однажды, когда Элис было 4 года, они с сестрой, как обычно, остались одни и к ним домой внезапно зашел друг отца, который начал домогаться Элис прямо в ванной комнате. А еще у Элис была фанатично религиозная бабушка по материнской линии, которую отличали физическая жестокость и словесная агрессия. Бабушка существовала за счет их семьи и терроризировала девочку в детском возрасте. Основными защитниками Алисы были резко критическая часть, булимия и диссоциативная часть.

Найти часть, являющуюся мишенью терапии

**Терапевт:** Как много вашего мысленного времени и пространства отдано критике?

**Элис:** О, ему отдается большая часть. Примерно 70 процентов. А остальное – туман. Той же части, которая связана с едой, в моей голове не так уж и много – она просто ест.

- Клиент обозначает пол критической части.

Сфокусироваться на части

**Терапевт:** Полагаю, что критик имеет сильное влияние на туман и на ту часть, которая ест. Они согласны с этим?

**Элис:** Да.

**Терапевт:** Может быть, мы сначала поговорим с критиком?

- Попросить разрешение.

**Элис:** Удовольствие ниже среднего.

**Терапевт:** Значит, он не нравится другим частям?

- Признание и интерес, проявляемый к внутренним отношениям.

**Элис:** Они его боятся.

**Терапевт:** Это логично. Позволят ли они вам поговорить с ним?

- Утверждение, что у клиента есть Селф (вам).

**Элис:** Хорошо.

Познакомиться с ней поближе

**Терапевт:** Где вы отмечаете присутствие критика?

**Элис:** В горле.

• *Критик Алисы, менеджер, живет у нее в горле. Туман и обжорство отвлекают ее от осуждающей критики. Это пожарные.*

Вот еще один пример поиска, фокусировки внимания и знакомства с защитной частьюю.

### Найти

**Терапевт:** Я слышал, что одна ваша часть злится на вашу подругу, а другая часть боится ее потерять.

**Энцо:** Да.

**Терапевт:** Кто в первую очередь нуждается в вашем внимании?

**Энцо:** Тот, кто злится.

### Сфокусироваться

**Терапевт:** Зайдите внутрь себя и отметьте место, где сосредоточена злость – внутри, на теле или вокруг него.

**Энцо:** В моих руках.

### Познакомиться ближе

**Терапевт:** Что вы там заметили?

**Энцо:** Он как боксер. Он стоит в такой позе, мол, я готов, а его перчатки – прямо перед моим лицом.



- Энцо находит своего защитника-боксера – того пожарного, который реагирует на критику со стороны подруги, в районе своих рук.



Как показывают эти примеры, поиск части, фокусировка на ней и знакомство с ней – это шаги, которые способствуют отделению, и без которых невозможна внутренняя коммуникация между Селф клиента и его частями.

### **ПОМОЩЬ ЧАСТЯМ В ОТДЕЛЕНИИ: НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ ЭКСТЕРНАЛИЗАЦИИ**

Эта тема настолько обширна, что ей можно посвятить отдельную книгу, поэтому перечисленные ниже идеи не являются исчерпывающими. Экстернализация помогает дифференциации частей. В то время как большая часть клиентов способна обратить внимание внутрь себя и достичь достаточной отделенности от своих частей, чтобы общаться с ними, некоторые клиенты, особенно те, кто пережил травму, поначалу могут в значительной степени блокироваться защитниками и поэтому начнут отвлекаться или диссоциироваться, если их попросить обратить внимание на свой внутренний опыт. Именно для них приемы экстернализации могут оказаться особенно полезными. При том что здесь появляется возможность использовать широкий ассортимент реквизита – нужно просто дать волю своему воображению и креативности.

У каждого из нас могут быть свои предпочтения в выборе реквизита для экстернализации. Мы рекомендуем вам поиграть с этими опциями, чтобы увидеть, что вам подходит лучше всего. Мы также спрашиваем наших клиентов об их интересах и навыках в творческом плане. Танцорам может понравиться идея использовать движение как в прямом смысле, так и мысленно; художники могут захотеть рисовать карандашом, кра-

сками или лепить из глины; дизайнеры, работающие с тканью, возможно, захотят шить или ткать и т.д.

И, конечно же, терапевты, которые сами рисуют, раскрашивают, лепят, танцуют или практикуют другие формы осознанного движения, будут особенно заинтересованы (и успешны) в организации подобного рода деятельности (независимо от того, прошли они курс обучения или нет), если клиенты готовы попробовать что-то новое (McConnell, 2013).

Некоторые терапевты IFS используют доску, особенно на начальном этапе терапии, когда основное внимание уделяется знакомству с защитниками. Наглядная демонстрация внутренних отношений имеет несколько положительных эффектов: по мере того как происходит экстернализация сложного внутреннего мира клиента, приобретающего осязаемые формы с помощью доски, он начинает отмечать, слушать, размышлять и подключаться. Такого рода исследование – это уважительное проявление любопытства, открытое приглашение к тому, чтобы система клиента была замечена и понята. К тому же, это демонстрирует вездесущий характер полярностей и позволяет терапевту проявить уважительное отношение к усилиям по обеспечению баланса обеими сторонами конфликта, задав нескольких важнейших вопросов: «Кого она защищает? Что произойдет, если она перестанет защищать вас подобным образом?» Такие вопросы помогают проявить защищаемого изгнанника.

Если защитники полны решимости отвлечь внимание, то хорошим подспорьем смогут стать игрушечные фигурки для песочницы (которые можно приобрести на дворовых распродажах и использовать как с песочницей, так и без нее). Это поможет в игровой форме вовлечь клиента в процесс. Если поместить часть внутрь маленькой фигурки и представить ее как нечто маленькое и незначительное, то тогда ее гротескные черты смогут показаться зловещими, забавными или грустными, но никак не жуткими или подавляющими. Монстры становятся управляемыми и их зовут поговорить по душам – любого малыша можно посадить на ладонь или колено, чтобы с ним поиграться.

### • Экстернализация частей

Том вырос в районе, где жили малообеспеченные семьи. Он был младшим из трех братьев, его мать совмещала работу в двух местах, а отец – алкоголик, работавший на почте, был редким гостем в доме. Когда он заявлялся домой, они с матерью непрерывно ругались и даже дрались, пока он снова не исчезал. В те редкие моменты, когда отец бывал трезвым, он превращался в холодного, тревожного человека, который держал сына на расстоянии. И наоборот, когда он был пьян, а именно в этом состоянии Том видел его чаще всего, отец становился веселым и ласковым.

Старшие братья Тома и соседские дети дразнили его за то, что он был слишком низкорослым для своего возраста. Когда Том пришел на терапию, он был на инвалидности и уже четыре года воздерживался от употребления героина. Одевался он так, словно был членом байкерской банды.

Том начал курс терапии по просьбе своего психиатра. Он нередко опаздывал и часто пропускал половину сессии. Он был подавлен, так как параллельно принимал участие в учебно-консультационной программе для алкоголиков. Поскольку он боролся с искушением вернуться к наркотикам, то испытывал опасения, что, посещая Анонимных алкоголиков или Анонимных наркоманов, он снова восстановит контакты и каналы поставки. Его части не отделялись, поэтому в основном во время сессий терапевт использовал прямой доступ для разговора с его частями. Через три месяца Том заявил, что после сессий ему стало хуже, и он не уверен, что нужно продолжать терапию, поскольку тяга к героину только усиливается.

**Терапевт:** Спасибо, что сообщили мне. Мы можем еще раз вернуться к этому? Во время сессий мы общаемся с той частью, которая хочет, чтобы вы отправились в центр медитации, с той, которая заставляет вас целый день спать, с той, которая считает, что вы завалите учебу, и той, которая ест много фаст-фуда. Все они думают, что вы тот самый одинокий ребенок, у

которого проблемы в школе и которого дразнят дети. Они не верят, что где-то есть Том, обладающий внутренней силой и который не является частью, верно? Между тем парень, который употребляет героин, говорит вам, что знает, как все это остановить. И это безусловно так. Он уже делал это раньше. Но я хочу спросить его. Не хочет ли он сначала попробовать что-то новое? Если так, то я хочу, чтобы он стал первым, кто познакомится с вами – Томом, который не является частью.

- *Том молчит несколько секунд, глядя в окно.*

**Том:** Не испытывает особого желания.

- *Терапевт ставит перед собой два небольших столика и кладет на них игрушечные фигурки.*

Найти, сфокусироваться и познакомиться поближе – все в одном

**Терапевт:** Попросите ту часть, которая употребляет героин, выбрать какую-нибудь из фигурок отсюда, чтобы представлять его.

- *Том внимательно смотрит на фигурки. Их много и все они разные: от монстров до детенышей животных и человеческих младенцев. Он выбирает фигурку монстра с широко раскрытым ртом и руками, поднятыми вверх для устрашения.*

**Том:** Вот этого.

**Терапевт:** Положите его сюда на стол, куда он захочет. Какие ощущения вы испытываете относительно него?

**Том:** Он меня пугает. И еще он мне очень нравится.

**Терапевт:** Пусть обе эти части тоже выбирают себе фигурки, которые будут их представлять.

- *Том выбирает две фигуры: ягненка и долговязую женщину с пришитыми конечностями – нечто среднее между Франкенштейном и зомби.*

**Терапевт** (продолжение): Где они хотят находиться, пока вы разговариваете с ними?

**Том:** Этот хочет быть позади меня.

- *Он кладет ягненка на стул за своей спиной.*

**Том** (продолжение): А этот хочет быть рядом с ним.

- *Том кладет зомби-Франкенштейна в женском обличье рядом с монстром.*

Испытывать чувство к части

**Терапевт:** А теперь какие ощущения вы испытываете относительно героинового парня?

**Том:** Грусть. От него было много вреда, но я знаю, что он просто пытался помочь.

**Терапевт:** Как он реагирует?

**Том:** Он ошарашен. Он не знает, кто я.

Подружиться

**Терапевт:** Возможно ему будет интересно узнать, что вы можете помочь той части, которую он защищает.

**Том:** Он говорит, что до сих пор у меня все хреново получалось.

**Терапевт:** Возможно, это тоже покажется ему интересным. Когда часть захватывает контроль над вами, вы не можете присутствовать рядом, чтобы оказать помощь. Чтобы вы могли помочь, каждая часть должна согласиться дать вам место. Не хочет ли он стать первым? Если вмешаются какие-то другие части, то мы тоже попросим их освободить место для вас.

**Том:** Ему интересно, что это за игра такая.

**Терапевт:** Хорошо. Справедливый вопрос. Дайте ему понять, что мы не пытаемся избавиться от него. Моя цель – сделать так, чтобы все ваши части чувствовали себя лучше, включая его самого. Он мог бросить все это и заняться чем-нибудь другим – чем угодно, по своему вкусу. Хотел бы он сделать это?

**Том:** Вероятно.

**Терапевт:** Позволит ли он, чтобы мы показали ему то, что будет возможно?

**Том:** Он даст нам шанс – ведь мы знаем, что он никуда не денется.

**Терапевт:** Отлично. Разрешает ли он нам спросить, кому в первую очередь нужно ваше внимание?

• *Попросить разрешение.*

**Том:** Да.



Когда Том нашел и сфокусировался на своей уязвимой части – изгнаннике, а также на своем чрезвычайно осторожном защитнике, сидящем на героине, – пожарном, он смог помочь последнему начать отделение, что поспособ-

ствовало налаживанию дружеских отношений и получению от него разрешения на продолжение работы.

Как показывает данный пример, экстернализация частей побуждает их отделиться и заметить Селф клиента. Терапевты IFS часто находят наиболее подходящие для себя подходы, творчески трактуя стратегии экстернализации. Такие варианты включают использование красочных шарфов, подушек различных форм и размеров, мягких игрушек или бумажных тарелок, которые помогают зафиксировать идентичность части. Когда речь идет об экстернализации частей, мы получаем прекрасную возможность проявить свой творческий подход и смоделировать новые возможности.

### Упражнение

## Найти, сфокусировать внимание и познакомиться поближе с частью, являющейся мишенью терапии

**Указания:** данное упражнение поможет осуществить процесс поиска части, являющейся мишенью терапии. Вы можете записать приведенные ниже инструкции на телефон или другое устройство, чтобы прослушать в дальнейшем. Начните с того, что направьте внимание внутрь себя.

- Дышите и медленно продвигайтесь вперед.
- Напомните своим частям, что внутри найдется место для всех.
- Отмечайте ощущения, чувства и мысли.
  - Спросите:  
«Кто нуждается в моем внимании?»

Запишите ответ:

---

---

- Продолжайте наблюдать, проявляйте терпение и обращайтесь внимание на все, что проявляется.
- Обратите внимание на то, игнорируются ли внутри вас какие-либо ощущения, чувства или мысли как малозначительные или нереальные.

Если это так, то начните с того, что проявите любопытство относительно той части, которая пытается управлять вами подобным образом. Запишите это:

---

---

Если нет, то выберите в качестве отправной точки все, что придет вам в голову. Отметьте, где находится эта часть (ощущение, чувство, мысль) – внутри, на поверхности тела или вокруг него.

- Видите ли вы часть?
- Чувствуете ли ее?
- Слышите ли ее?
- Ощущаете ли ее каким-то иным образом?

Запишите все, что заметили:

---

---

---

---



## **ЗАПОМНИТЕ ТУ ЧАСТЬ, КОТОРАЯ БЫЛА МИШЕНЬЮ ТЕРАПИИ НА ПРЕДЫДУЩЕЙ НЕДЕЛЕ**

Независимо от того, находимся ли мы на начальном этапе терапии или уже зашли достаточно глубоко, нам постоянно приходится предпринимать одни и те же шаги – находить, фокусироваться и знакомиться ближе с частями, являющимися мишенью терапии. Но, принимая во внимание произвольные временные ограничения сессий, что происходит, когда мы приступаем к терапии и переходим на еженедельный формат сессий, случается, что у нас не выходит закончить работу по оказанию помощи определенной части за один сеанс, поэтому мы возвращаемся к ней на следующей неделе. Если мы не сделаем этого, то может нарушиться течение терапии и будет поставлено под угрозу доверие к нам со стороны защитников. В терапии IFS последовательность так же важна, как и в воспитании детей.

Мы формируем намерение вернуться к части вместе с клиентом. Поскольку защитники, которые противодействуют боли, часто заставляют забывать о содержании сессий, мы предлагаем клиентам записывать сессии и прослушивать эти записи в течение недели. Но в любом случае, перед нами стоит задача не забыть об этом в начале следующей сессии, поэтому лучше сделать у себя пометку об этом. Если у клиента каждую неделю с завидным постоянством проявляется новая часть и он не хочет возвращаться к той части, которая уже была мишенью терапии, стоит привести аргументы в пользу необходимости сделать это. Если клиент все-таки настаивает на том, чтобы сменить тему, поинтересуйтесь причиной этого и дайте знать той части, с которой работали ранее, что мы к ней вернемся позже. Все вовлеченные части также заметят это. Если на нас можно положиться, то мы завоюем доверие.

- Быть последовательным и возвращаться к части, с которой работали на предыдущей неделе

**Терапевт:** У нас есть на чем нам остановиться, прежде чем мы вернемся к той части, которая страдала от критики со стороны вашей бабушки?

**Меган:** О, да. Я забыла.

- *Защитник.*

**Терапевт:** Если вы помните, мы сформировали намерение вернуться к ней?

**Меган:** Действительно? Мне сейчас кажется, что все это было так давно. Я поссорилась с Билли и не знаю, стоит ли мне с ним опять встречаться. Это сейчас мне кажется более важным.

- *Защитник хочет сменить тему.*

**Терапевт:** Я понимаю, почему это кажется столь важным. Как насчет того, чтобы найти время для всех и навестить 10-летнюю девочку, с которой мы говорили первой на прошлой неделе.

- *Ведение переговоров.*

**Меган:** Не думаю, что на все хватит времени. Мне действительно нужно продумать свои отношения с Билли.

- *Защитник.*

**Терапевт:** Я понимаю. Но существует одна проблема. Если вы не будете выполнять свои обещания, ваши части перестанут вам доверять. Поэтому я и хочу обосновать, почему нужно делать и то и другое.

- *Подтверждение и обоснование для защитника, почему важно позволить нам вернуться к части, с которой мы работали на предыдущей неделе.*

**Меган:** Вы знаете, я просто слышу внутри: «Это плохая идея!»

**Терапевт:** Правда? А можно спросить почему? Что произошло бы, если бы эта часть позволила вам поговорить с той 10-летней девочкой, которую мы узнали на прошлой неделе?

- *Проверка страхов защитника.*

**Меган:** Для меня это будет слишком. На этой неделе я была слишком загружена работой.

**Терапевт:** А если 10-летняя девочка согласится не перегружать вас, сможем ли мы встретиться с ней снова?

- *Устранение этого страха.*

**Меган:** Хорошо, но только если она согласится.



Неделей раньше Меган разговаривала с изгнанником – 10-летним ребенком. Защитник опасался, что чувства этого изгнанника, которые переполняли его в течение недели, могут захлестнуть Меган, и не хотел, чтобы исследование продвигалось дальше в этом направлении.

Поскольку защитник проявил обеспокоенность возможной эмоциональной перегрузкой и пытался помешать Меган снова встретиться с частью, которая была мишенью терапии на предыдущей сессии, терапевт должен был быть вежливым, но при этом проявлять настойчивость, изучая причины сопротивления и устраняя беспокойство. Если бы это не было сделано, то часть, являвшаяся мишенью терапии, почувствовала бы себя брошенной.

## ОБНОВЛЕНИЕ ЗАЩИТНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОТДЕЛЕНИЯ

Мы работаем над преодолением парентификации юных частей. Эти части, которым пришлось принять на себя непреходящее чувство ответственности за пребывающую в изгнании уязвимость опекающих их взрослых, могут быть не в состоянии постичь, что из себя представляет ответственный взрослый. Поэтому поначалу они нередко могут проявлять глубокое недоверие к клиенту (и терапевту) как представителю взрослых. Вот почему мы подчеркиваем наше намерение отказаться от кардинально измененного ранее порядка предоставления опеки. Чтобы помочь защитникам избавиться от репрессивных обязанностей и вернуться в детство, мы часто предпринимаем следующее:

1. Спрашиваем защитников – какого возраста, по их мнению, может быть клиент (в качестве ответа часто приводятся однозначные цифры).

2. Направляем клиента и помогаем ему пересмотреть такую точку зрения путем знакомства их со своим Селф.

- а. «Дайте части понять, что вы уже выросли. Она вас видит? Предложите показать ей свою жизнь».

3. Ориентировать клиента на то, чтобы он постоянно предлагал свою помощь и любовь защитникам, а также изгнанникам, которых те защищают.

Перепополняющие клиента переживания, которые угрожают его выживанию, обычно обнажают пропасть между его частями и Селф. Травмированные защитники обычно считают, что в тот момент, когда это произошло, Селф оказался беспомощным и застрял в прошлом. Знакомство с «сегодняшним Селф» клиента показывает защитнику, что Селф выжил и доступен для лечения раненых изгнанников.

## • Обновление части

**Чарли:** Я прячу еду. Мне это кажется безумием. Мой муж находит маффины и бублики в моем комодке или на прикроватной тумбочке. Хотя он тоже считает это довольно странным, однако просто смеется.

**Терапевт:** Эта часть знает, что у вас сейчас достаточно еды?

**Чарли:** Моя мама надевала цепь на холодильник и запира-ла его на замок. Нам все время хотелось есть. Мы с младшим братом бродили ночами на задворках магазина Stop & Shop в поисках фруктов и овощей, которые выбрасывали на помойку.

**Терапевт:** Знает ли часть, которая запасает для вас еду впрок, что все уже изменилось?

**Чарли:** Нет.

**Терапевт:** Спросите, сколько, по ее мнению, вам лет, но сами не корректируйте ее ответ – просто скажите то, что приходит в голову.

**Чарли:** Странно, но я слышу, что мне 10 лет. Это действительно удивительно.

**Терапевт:** Тогда ушел ваш отец, верно?

**Чарли:** Да. И какое-то время у нас тогда действительно не-чего было есть. Был конец лета, поэтому мы – дети – собирали ягоды в лесу и что-то воровали у соседа-фермера. Когда нача-лись занятия в школе, маму положили в больницу, а нас отпра-вили в приемные семьи.

**Терапевт:** Давайте позволим той вашей части, которая за-пасает впрок еду, узнать вас другой, той, которая не является

частью. Не хотела бы она сегодня совершить экскурсию по вашей сегодняшней жизни?

**Чарли:** Она в изумлении, потому что понятия об этом не имела.

**Терапевт:** А что вы ей скажете относительно еды?

**Чарли:** С этим у нас все в порядке. Такого никогда больше не случится. Я показываю ей, как открывается и закрывается наш холодильник, и рассказываю, что у нас даже есть список покупок, и она сама может выбрать все, что захочет.



Защитник Чарли, запасавший впрок еду, по-прежнему продолжал видеть в ней голодающую 10-летнюю девочку, а не взрослую женщину, у которой есть муж и собственный холодильник, полный еды.

Как мы видим на данном примере, части могут совершенно не знать о настоящем, и в этом случае необходимо произвести их обновление.

• Первые 3 шага:  
Найти, сфокусироваться и познакомиться  
поближе с защитной частью

Найти

• Спросите:

«Какая из частей нуждается в вашем внимании сегодня?»

• Или послушайте то, о чем говорит клиент.

- Повторите (или запишите на доске) основную тематику того, что вы слышите.
- Спросите:  
«Какая из этих частей нуждается в вашем первостепенном внимании?»

**Сфокусироваться**

- Предложите клиенту зайти внутрь себя и отметьте, где находится эта часть – внутри, на теле или вокруг него.
- Предложите клиенту сфокусироваться на этом.
  - Фокусировка внимания на детали изнутри отличается от простого разговора о ней.

**Познакомиться с частью поближе**

- Спросите:  
«Как вы ощущаете эту часть? Вы видите ее? Чувствуете? Слышите? Или же это происходит как-то по-иному?»
- Спросите:  
«Сколько лет этой части?»  
«Сколько, по ее мнению, вам лет?»

**РАЗВILКА ИЛИ ЭТАП, НАСТУПАЮЩИЙ ПОСЛЕ ТОГО,  
КАК ВЫ НАШЛИ, СФОКУСИРОВАЛИСЬ И  
ПОЗНАКОМИЛИСЬ С ЧАСТЬЮ**

Шаги, описываемые нами как 6F, помогают создать необходимый союз с защитниками. На данном этапе – после прохождения первых трех шагов и перед тем, как приступить к оставшимся трем, мы подходим к развилке: если защитники клиента были готовы отделиться, то вы предпринимаете последние шаги, используя внутреннюю коммуникацию. Если же вы не можете убедить защитников отделиться – что часто случается

после травмы – то вы должны отступить (на время) и перейти к «прямому доступу» (Селф терапевта напрямую общается с частью клиента). Однако прежде чем перейти к подробному описанию прямого доступа (начиная со стр. 166), мы познакомим вас с некоторыми концепциями из области нейробиологии, имеющими отношение к IFS, и завершим показ того, как следует работать с защитными частями, используя технику, получившую название «внутренняя коммуникация».

## **ВВЕДЕНИЕ В НЕЙРОБИОЛОГИЮ**

Историческая встреча «десятилетия мозга» с миром психотерапии произошла несколько лет тому назад, когда появились первые специалисты в области нейробиологии, готовые помочь нам лучше разобраться в том, что происходит в мозге во время психотерапии, и понять, как можно более эффективно помогать людям исцеляться от последствий перенесенной травмы. Знания в области нейробиологии могут также влиять на принятие терапевтических решений. Например, при каких обстоятельствах терапевту стоит оставаться спокойным и не реактивным? А когда лучше проявить уверенность и высказаться открыто? И помимо всего, когда имеет смысл замедлиться и начать работать с телом? В это руководство включена вся необходимая информация о том, что, по нашему мнению, происходит в мозге, в соответствии с концепцией модели IFS-терапии.

## **НАУКА: ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗУМА И МОЗГА**

Многие теоретики и практики в области психического здоровья проводят следующее различие между разумом и мозгом: поскольку разум имеет дело с энергией и потоком информации, то он, в первую очередь, связан с функционированием, в то время как мозг относится к структуре, определяемой как совокупность взаимосвязанных нейронов, сетей и нейротранс-



миттеров в голове, но при этом оба они взаимодействуют с телом и окружающей средой (Siegel, 2017).

В качестве терапевтов мы сталкиваемся с обоими факторами: разумом, когда наши клиенты отмечают и взаимодействуют со своими мыслями, чувствами и ощущениями, и мозгом, когда внутреннее внимание допускает, чтобы произошли терапевтические изменения, которые совпадают со структурными изменениями в мозге (нейропластичность). Некоторые ученые также считают, что разум способен на быструю смену состояний, быстро переходя от одного кластера умственной деятельности (или набора нейронных сетей) к другому, каждый из которых выполняет определенную функцию (Siegel, 2017). Эта точка зрения согласуется с главным тезисом IFS: психика (разум) естественным образом состоит из различных частей (психических состояний), которые способны смешиваться или отступать назад (смена состояний).

**Мы считаем, что части используют как мозг, так и разум, проживая в основном в разуме, но при этом задействуя мозг. Части обладают диапазоном мыслей, чувств и ощущений, и, чтобы выразить себя, они используют нейронные сети, которые соответствуют этим конкретным мыслям, чувствам и ощущениям в мозге.**

## НАУКА ПОИСКА: ВЫЯВЛЕНИЕ ЧАСТЕЙ

Группы нервных клеток (нейронов) объединяются, образуя нейронные цепи или сети. Нейробиологи постоянно открывают, отмечают на картах и идентифицируют различные мозговые сети, диапазон которых простирается от мозга в состоянии покоя до стадии проявления сочувствия, сострадания, горя, заботы, поиска и паники, не говоря уже о сетях, пострадавших в результате травматического опыта.

**В терминах IFS процесс поиска части, являющейся мишенью терапии, подразумевает фокусировку энергии и внимания разума на конкретном кластере нейронных сетей, выполняющем конкретную функцию.**

## **НАУКА ФОКУСИРОВКИ: ВЗГЛЯД ВНУТРЬ СЕБЯ И МЕДИТАЦИЯ**

Когда мы говорим о фокусе, то обычно описываем то, каким образом мы обращаем внимание на что-то. Когда мы вовлечены во взаимодействие с внешней средой и сосредотачиваем свое внимание вовне на окружающей среде или наших отношениях, то используем экстероцептивное осознание (Seppala, 2012), которое в основном опирается на префронтальную кору головного мозга. Интероцептивное осознание, напротив, включает в себя внутренний фокус и опирается на более глубокие структуры мозга, такие как: стволовая часть мозга (связанная с такими физическими ощущениями, как частота сердечных сокращений и дыхание), лимбическая система (эмоциональная интеграция), островковая доля (осознание тела) и задняя часть поясной извилины (связанная с самосознанием) – все они подвержены влиянию травмы.

Разговорная терапия обычно использует экстероцептивное осознание, когда клиенты фокусируют свое внимание на диалоге с терапевтом. Напротив, в IFS-терапии мы приглашаем наших клиентов заглянуть внутрь себя и внутренне (интероцептивно) сфокусироваться на отношениях между собой и своими частями. Считается, что интероцептивное осознание имеет больше возможностей влиять на наш уровень счастья (Seppala, 2012).

Конечно, существует много разных форм медитации. Осознанность, описываемая Кабат-Зинном как неосуждающее осознание настоящего момента (Kabat-Zinn, 2003), является одной из популярных форм медитации, которая, как обнаружилось в ходе ее изучения, полезна как для физического, так и для психического здоровья. Что касается травмы, то известно, что медитация оказывает положительное влияние на несколько структур мозга, испытавших негативные последствия пережитого человеком тяжелого опыта. В IFS-терапии медитация помогает клиентам в процессе их отделения от частей и получения доступа к своей энергии Селф. Осознанное разделение

или способность отделиться, оставаясь *вместе* с пережитым опытом, а не *внутри* него, является необходимым условием для проведения заключительных шагов по исцелению в IFS-терапии, потому что повторное переживание (перепроживание без подтверждения со стороны внутренней аудитории) не является терапевтическим.

### **НАУКА ЗНАКОМСТВА С ЧАСТЬЮ: УТОЧНЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ЧАСТИ**

Как только клиент идентифицировал часть, являющуюся мишенью терапии, и начал фокусировать свое внимание внутри себя, мы ведем и направляем его взаимодействие с частью. Обычно клиенты пользуются для этого своим мысленным взором, однако у тех, кто имеет проблемы с визуализацией, этот опыт может быть сенсорным, кинестетическим или слуховым.

- Где находится часть – внутри или возле тела?
- Видит ли он ее? Чувствует ее?
- Или, возможно, слышит?
- Обладает ли часть формой?
- Какого она цвета?
- Какого размера?
- Какой звук издает?
- Сколько ей лет?
- Насколько он близок к ней?

Подобные вопросы помогают терапевту и клиенту конкретизировать и лучше идентифицировать часть.

В IFS многие защитные части (также известные как симптомы) коренятся в страхе. Они имеют тенденцию переутомляться и вызывать расстройства. Мы считаем, что эти части живут в сознании и выражают себя, соединяясь с неинтегрированными (или дисрегулированными) нервными цепями в головном мозге, которые, как правило, функционируют слишком или не-

достаточно активно, что приводит к психической боли. После того, как раненая (изгнанная) часть исцелена, защитные части могут освободиться от своей работы, начать функционировать в нормальном режиме (как и до ранения) и вновь структурно интегрироваться в более крупную систему.

### Медитация

## Узнать больше о части

Эта медитация призвана помочь вам узнать немного больше о части, с которой вы хотите изменить взаимоотношения или стремитесь оказать помощь.

- *Если вы готовы, то начинайте, сделав глубокий вдох.*
- *Подумайте о части, которую вам хотелось бы узнать немного лучше.*
- *Продолжайте, стараясь фокусироваться на этой части, где бы вы ее ни обнаружили: внутри, на своем теле или возле него.*
  - *Не беда, если вы не можете сфокусироваться на ней.*
- *В любом случае отметьте свои ощущения по отношению к ней.*
- *Если вы чувствуете что-либо помимо любопытства или принятия, спросите реактивную часть, готова ли она отдделиться от вас и не вмешиваться, чтобы вы могли побольше узнать о части, являющейся мишенью терапии. Мы не позволим ей захватить нас, мы просто с ней познакомимся.*
- *Продолжайте делать то же самое с реактивными частями, пока вами не овладеет любопытство относительно исходной части.*

• *Вы можете обнаружить, что у вас не получается попасть туда или что другие части не отделяются – не волнуйтесь, это нормально. Вы можете просто сидеть и выслушивать их опасения по поводу разделения.*

• *В случае если вам будет позволено хотя бы ощутить любопытство относительно исходной части, можно смело продолжать слушать их.*

• *Что эта исходная часть хочет, чтобы вы узнали о ней?*

• *Что эта часть пыталась сделать для вас? С вами?*

• *Что ей от вас может быть нужно?*

Сейчас я ненадолго замолчу, чтобы дать вам возможность узнать ее, и снова вернусь, когда наступит время возвращаться.

• *Итак, через несколько минут мы начнем возвращение.*

• *Поблагодарите часть за то, что она позволила узнать о себе.*

• *Дайте ей понять, что это был отнюдь не единственный шанс поговорить с вами. Если она захочет, то вы можете вернуться к ней в следующий раз.*

• *Прежде чем возвратиться в свою комнату, убедитесь, что вы поблагодарили все остальные части за то, что они позволили вам познакомиться с этой частью или же дали вам понять, что испытывают страх – в случае если они вам этого не позволили.*

• *Когда, по-вашему, все завершится, то можете, если хотите, снова сделать несколько глубоких вдохов и вновь переключить свое внимание на окружающий мир.*

## 4-Й ШАГ: ЧУВСТВО ПО ОТНОШЕНИЮ К ЧАСТИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭНЕРГИИ СЕЛФ

Наша главная цель состоит в том, чтобы все части – как та, которая является мишенью терапии, так и остальные реактивные второстепенные части – отделились и освободили место для Селф клиента с целью исцеления раненой части. Четвертый шаг способствует достижению этой цели, помогая проверить уровень доступа клиента к Селф. Ответ на вопрос «Каковы ваши ощущения относительно этой (являющейся мишенью) части?» – это наш своеобразный счетчик Гейгера, показывающий уровень энергии Селф (и наоборот, если речь идет о смешанных частях).

Оценивая подобным образом внутреннюю относительную среду клиента, мы часто можем слышать, что одни боятся части, являющейся мишенью терапии, другие опасаются, что эта часть захватит контроль или же что внутри настолько тесно, что там нет места для Селф. Такого рода инспекция внутреннего пейзажа клиента позволяет нам выявить все части, нуждающиеся в поддержке.

Ниже приводятся примеры использования 4-го шага, а также два упражнения, облегчающие доступ к энергии Селф.

### • 4-й шаг: чувство по отношению к части

Чувство по отношению к части

**Терапевт:** Каковы ваши ощущения относительно части-боксера?

**Энцо:** Он защищает меня! Мне это нравится.

**Терапевт:** А как он реагирует?

- *Ответ защитника подскажет терапевту, исходит ли оценка Энцо от Селф или от какой-то другой части.*

**Энцо:** Он привык меня игнорировать.

- *Оценка Энцо исходит от части – боксер не будет игнорировать Селф клиента.*

**Терапевт:** Потому что...?

**Энцо:** Он думает, что я слабый.

Познакомиться поближе

**Терапевт:** Сколько вам лет, по его мнению?

**Энцо:** О ... совсем мало... мальчишка.

**Терапевт:** Значит, мальчишка ценит боксера? А боксер считает, что мальчишка слабый. Может ли мальчишка отделиться, чтобы вы могли поговорить с боксером?

- *Мы просим второстепенные части – в данном случае мальчишку – отделиться, чтобы Селф клиента смог присутствовать и разговаривать с частью, являющейся мишенью терапии. Наша цель – поставить Селф клиента посередине между данным защитником и данным изгнанником.*

**Энцо:** Он согласен.

Чувство по отношению к части

**Терапевт:** Каковы сейчас ваши ощущения относительно боксера?

- *Повторная оценка энергии Селф клиента.*

**Энцо:** Он обернулся и впервые посмотрел на меня. Он удивлен. Он меня не знает. Я благодарю его за помощь.

- *Когда мальчишка отделяется, защитник замечает Селф клиента.*



На данном примере мы видим как две части, защитник и изгнанник, которого он защищает, впервые начинают осознавать присутствие Селф клиента просто потому, что Селф терапевта направляет их и обеспечивает место для этого.

### Упражнение

## Чувство по отношению к части

**Указания:** Найдите часть, являющуюся мишенью терапии, сфокусируйтесь на ней, познакомьтесь с ней ближе, а затем спросите: «Каковы мои ощущения относительно \_\_\_\_\_ (части, являющаяся мишенью терапии)?»

Запишите ответ:

---

---

Если ответ будет содержать упоминание одного из проявлений чувств (или некое сравнение) из приведенного ниже списка, что указывает на энергию Селф, то постарайтесь подружиться с этой частью.



### **ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ НА ТО, ЧТО КЛИЕНТ ИМЕЕТ ЗАПАС ЭНЕРГИИ СЕЛФ ДЛЯ ЧАСТИ, ЯВЛЯЮЩЕЙСЯ МИШЕНЬЮ ТЕРАПИИ:**

- Любопытство
- Открытость
- Доброта
- Забота
- Чувство эмоциональной связи
- Заинтересованности
- Сострадания
- Любви

Однако если ответом будет: «Я понимаю», то вам нужно отметить, что вы слышите менеджера, который избегает чувств, остается только на уровне мышления, рассказывая правдоподобно звучащую историю. Или же, наоборот, у вас действительно имеется глубокая связь с этой частью, и вы осознаете, что она чувствует.

Если вы не уверены, откуда приходит это «Я понимаю», то скажите части, являющейся мишенью терапии, что вы понимаете, и спросите, правильно ли вы ее поняли.

Если вы слышите «Я согласна с этой частью», то это означает, что часть еще в недостаточной степени отделилась от вас, чтобы начать разговор. Попросите ее отделиться, чтобы вы смогли поговорить.

А если в ответе будет ссылка на любое другое чувство (например, ненависть, гнев, страх, замешательство), то спросите ту часть, которая это чувствует: «О чем вы беспокоитесь, что может случиться, если вы расслабитесь и позволите мне поговорить с \_\_\_\_\_ (частью, являющейся мишенью терапии)?»

Реактивные части обычно так или иначе опасаются части, являющейся мишенью терапии. Запишите все, что вы услышите:

---

---

Если реактивная часть опасается, что часть, являющаяся мишенью терапии, получит слишком большое влияние, то спросите:

«Если \_\_\_\_\_ (часть, являющаяся мишенью терапии) согласится не захватывать контроль, вы позволите мне поговорить с ней?»

Если реактивная часть отвечает:

«Это никогда не работает», то существует два способа успокоить ее. Во-первых, спросить: «Можем ли мы услышать от \_\_\_\_\_ (части, являющейся мишенью терапии) напрямую о том, готова ли она не захватывать контроль?». А во-вторых, сказать реактивной части: «Вы здесь босс. Я не пытаюсь заставить вас делать то, что вам неудобно. Но если вы позволите мне выслушать обе стороны, то я смогу помочь разрешить этот конфликт между вами и \_\_\_\_\_ (частью, являющейся мишенью терапии)».

- Оценка уровня энергии селф клиента на 4-м шаге

Чувство по отношению к части

Полли заметила часть-критика и описала ее как маленького человечка в деловом костюме.

**Терапевт:** Каковы ваши ощущения относительно этого критика?

- *Желая получить ответ на данный вопрос, мы прислушиваемся к реактивности других частей.*

**Полли:** Он мне не нравится.

**Терапевт:** Готова ли эта часть разрешить вам все уладить?

- *Снова попросить разрешение.*

**Полли:** Сомневаюсь.

*• Реактивная часть не склонна к сотрудничеству и не хочет позволить клиенту общаться с частью, которая является мишенью терапии (маленьким человечком в деловом костюме). Это говорит терапевту о том, что реактивная часть считает, что часть, которая является мишенью терапии, представляет опасность.*

Познакомиться поближе

**Терапевт:** Итак, у вас есть часть, которой не нравится критик и которая ему не доверяет. Могу ли я задать вопрос? Кем вас считает эта недоверчивая часть?

- *Ответ клиента на данный вопрос позволит выявить уязвимую часть.*

**Полли:** Ребенком.

Достаточно ли энергии Селф?

**Терапевт:** Что вы на это скажете?

- *Оценка степени того, насколько уязвимая часть смешана с Полли – если она смешана, то Полли скажет, что чувствует себя ребенком.*

**Полли:** Я не ребенок. Я действительно хотела бы поговорить с критиком. Иногда я просто удивляюсь, почему он все время продолжает действовать в том же духе.

- *Присутствие Селф Полли.*

**Терапевт:** Посмотрите, позволят ли остальные части внутри вас спросить критика, почему он все время продолжает действовать в том же духе.

- *Попросить все обеспокоенные части расслабиться и позволить Селф Полли поговорить с критиком.*



На данном примере видно, что присутствие Селф Полли можно обнаружить, просто отмечая то, как она реагирует на защитника, полагающего, что она все еще остается ребенком.

### Упражнение

## Оценить энергию Селф: чувство по отношению к части

**Указания:** Для большей ясности, частью, которая станет мишенью терапии в данном упражнении, будет хроническая тревожная часть, но вы вполне можете вписать сюда ту часть, о которой услышите внутри.

**Спросите:** «Каковы ваши ощущения относительно \_\_\_\_\_ (тревожной) части?»

- Если клиент в значительной мере отделился от реактивных частей и говорит что-то вроде «мне любопытно» или «мне не все равно», то продолжайте и полюбопытствуйте: «Что эта часть хочет рассказать вам о себе?»

- Однако если у клиента отмечается отрицательная реакция типа «Ненавижу!»

- Или же он выражает свое согласие фразой, наподобие «Конечно, я тревожусь».

**Спросите:** «Эта часть \_\_\_\_\_ (проявляющая ненависть или согласие) требует вашего первостепенного внимания, или она готова расслабиться и позволить вам полюбопытствовать насчет \_\_\_\_\_ (тревожной части)?»

- Если реактивная часть готова расслабиться, то повторите исходный вопрос: «Каковы сейчас ваши ощущения относительно \_\_\_\_\_ (тревожной части)?»

- В случае если клиент продолжает соглашаться с тревожной частью, мы даем ему совет узнать, смешана ли она.

Для этого просто спросите: «В настоящий момент вы смешаны с \_\_\_\_\_ (тревожной частью)?»

- Если да, то спросите: «Будет ли она готова отделиться и встретиться с вами?» (имеется в виду Селф клиента).

- Если нет, то мы идем дальше, чтобы выяснить, кто выражает согласие: «Хорошо, кто-то другой согласен, и, возможно, эта часть хочет что-то сказать. Давайте попросим все стороны, которые выражают согласие по данному вопросу, встретиться с вами в групповом порядке. Хотели бы они сделать это? Пригласите всех их присоединиться к вам за большим столом для переговоров и посмотрите, кто придет».

После выбора части, являющейся мишенью терапии, нашей целью становится убедить реактивные части отделиться (дифференцироваться), что обеспечит присутствие Селф клиента и позволит ему подружиться с частью, являющейся мишенью. Если же какая-то часть отрицательно (или положительно) реагирует на часть, являющуюся мишенью терапии, и не отделяется, то мы переходим к методике, называемой «прямой доступ».

### **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: ОПАСАЙТЕСЬ СЕЛФ-ПОДОБНЫХ ЧАСТЕЙ НА 4-ОМ ШАГЕ (ЧУВСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К ЧАСТИ)**

Селф-подобные части выражают свои чувства очень похоже на то, как это делает Селф («Мне не все равно, я хочу помочь»), и зачастую предстают перед мысленным взором в виде Селф. Однако это защитные части, и это означает, что они не способны исцелять раны. Изгнанная часть может ощущать глубокую привязанность к Селф-подобной части, которая на протяжении многих лет утешала ее, или же, наоборот, чувствовать себя задушенной и обиженной. В любом случае, когда мы совершаем ошибку, принимая Селф-подобную часть за Селф, то лечение может либо пойти слишком быстро и легко, либо просто застопориться, а изгнанник может казаться неоправданно несговорчивым. Это явный признак того, что Селф-подобная часть активно трудится и нуждается в помощи, чтобы расслабиться и довериться Селф клиента. Селф-подобные части могут также проявляться, когда части клиента пытаются угодить терапевту и быть слишком послушными. Селф-подобные части нередко проявляются у клиентов, переживших травму, так как, чувствуя потребности других и давая им то, что они хотят, человек обретает чувство защищенности.

- Обнаружение Селф-подобной части: если процесс идет слишком быстро и легко

Найти

**Терапевт:** Готова ли ваша депрессивная часть отделиться, чтобы вы могли лучше ее узнать?

**Брент:** Да, готова.

**Терапевт:** Каковы сейчас ваши ощущения относительно нее?

**Брент:** Все прекрасно.

**Терапевт:** А та часть, которая чувствует, что все прекрасно, тоже готова отступить?

**Брент:** Конечно.

**Терапевт:** А каковы сейчас ваши ощущения относительно депрессивной части?

**Брент:** Я ей сочувствую.

**Терапевт:** А она это принимает?

**Брент:** Конечно.

• Похоже, что Брент отключен. Терапевт чувствует, что у него отсутствует внутренняя сила.

Найти и сфокусироваться

**Терапевт:** Мне интересно, есть ли у вас часть, которая пытается помочь сдвинуть дело с мертвой точки?

**Брент:** Что вы имеете в виду?

**Терапевт:** Кто-то пытается помочь? Найдите минутку, чтобы задать вопрос внутри себя.

**Брент:** Вообще-то есть. А как вы узнали? Есть часть, которая хочет помочь вам и мне, поэтому она и говорит то, что, по ее мнению, вы хотите услышать.

**Терапевт:** Спасибо. Спросите ее, не хочет ли она сделать перерыв и понаблюдать за нами. Все будет хорошо, что бы ни случилось. Даже если возникнут трудности.

- *Просим разрешение.*

**Брент:** Я спрошу.

- *Он закрывает глаза и молчит на протяжении нескольких секунд.*

**Брент (продолжение):** Я думаю, что эта часть нередко здесь бывает. Она хочет все делать правильно. Она со мной уже давно.

Чувство по отношению к части

**Терапевт:** Бьюсь об заклад, что это было полезно. Каковы ваши ощущения относительно нее?

**Брент:** Я ценю это.

Подружиться

**Терапевт:** Дайте ей знать об этом.

**Брент:** Ей это нравится.



**Терапевт:** Готова ли она вам доверять?

- *Хочет ли эта часть отделиться? Готова ли она заметить Селф клиента?*

**Брент:** Я не уверен в этом.

**Терапевт:** Сколько вам лет, по ее мнению?

**Брент:** Пятнадцать.

**Терапевт:** Что вы на это скажете?

- *Приглашаем Селф клиента, чтобы тот взял инициативу на себя.*

**Брент:** 15-летний парень сейчас в депрессии. Эта часть запуталась и думает, что я – это он.

- *Селф уже здесь.*

**Терапевт:** Она вас сейчас видит?

- *Продолжаем налаживать дружеские отношения.*

**Брент:** Да. Похоже, что она шокирована.

**Терапевт:** Она позволит вам помочь 15-летнему парнишке?

- *Просим разрешение.*

**Брент:** Она сбита с толку. Она всегда заботились обо мне.

- *Брент описывает защитную часть, играющую Селф-подобную роль. Иными словами, этот защитник замещает Селф Брента и пытается уладить все в его жизни, а также проявляет заботу о юных частях.*

Познакомиться с ней поближе

**Терапевт:** Она замещает вас?

**Брент:** Она что-то вроде меня.

- *Селф-подобные части часто настаивают на том, что они являются клиентом.*

**Терапевт:** Я вижу, что она взяла на себя инициативу, потому что должна была это сделать и совершенно не знала о том Бренте, который не является частью. Каково было ей, столь загруженной работой части, познакомиться с вами?

- *Утверждение того, что у клиента есть Селф.*

Страхи защитников

**Брент:** Она действительно поражена. Что с ней теперь будет?

**Терапевт:** Она никуда не денется. Она по-прежнему будет оставаться вашей частью.

- *Успокаиваем защитника.*

**Брент:** Какое облегчение.

**Терапевт:** Она так много работала. Возможно, она примет от вас помощь?

**Брент:** Она думает. Она устала.

- *Селф-подобным частям часто нужно получить довольно весомые заверения, прежде чем они захотят передать полномочия Селф. Не волнуйтесь и проявите настойчивость.*



Если вы чувствуете странную нехватку силы со стороны клиента во время сессии или же сессия движется слишком легко, то самое время заподозрить присутствие Селф-подобной части. На данном примере мы видим, что распознать Селф-подобную часть можно, когда она заставляет клиента казаться «сговорчивым», в то время как он, по сути, пребывает в отсутствующем состоянии.

### **НАУКА: ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТУПА К СЕЛФ, ИСПЫТЫВАЯ ОЩУЩЕНИЕ**

Нейробиология изучает структуры мозга, которые соотносятся с самоидентификацией, в том числе с тем, как мы представляем, оцениваем и контролируем самих себя. Эта деятельность связана, соответственно, с медиальной префронтальной корой, дорсальной латеральной префронтальной корой и передней поясной извилиной (Nortoff, Bermprohl, 2004). Мы знаем, что самоидентификация также включает в себя связи с нашим телом и физическими ощущениями через структуру, называемую островковой долей (Lanius, 2010). Хотя эти достижения нейробиологии и помогают нам понять, как мозг участвует в контекстуальной самоидентификации, они отличаются от концепции Селф, принятой в IFS.

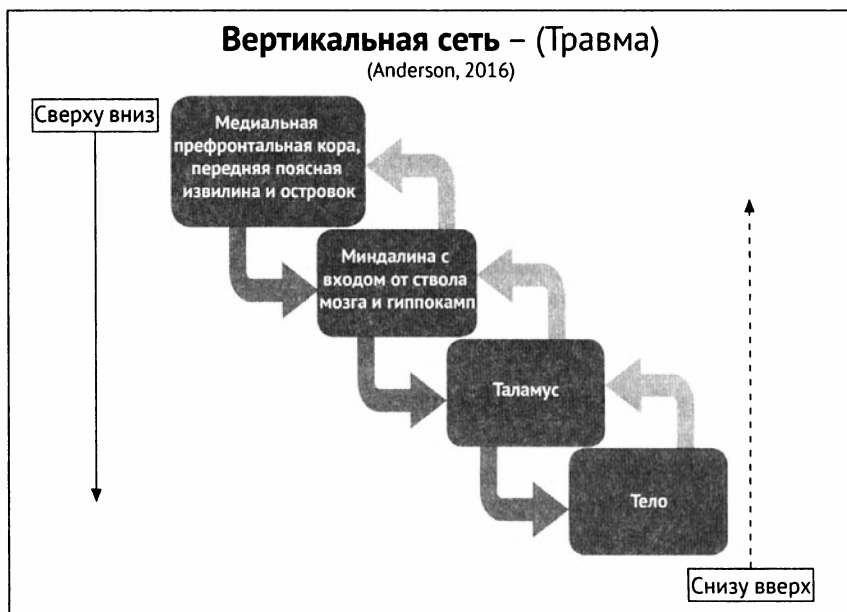
Селф, в понимании IFS, включающий в себя такие состояния, как спокойствие, любопытство, уверенность, смелость, ясность, связность, сострадание и творчество, на наш взгляд, не локализуется в какой-либо конкретной структуре мозга. Мы считаем, что Селф, который является *состоянием бытия*, располагается в разуме точно так же, как защитные части, однако с небольшим отличием. Защитники, которые получили свое развитие в ответ на незначительную или серьезную травму и проявляются в виде симптомов, используют не интегрированные сети

мозга. **Селф, напротив, имеет доступ к интегрированным нейронным сетям и спонтанно подключается к внешнему миру. С нашей точки зрения, опыт «пребывания в Селф» (как мы называем это в IFS) имеет внутренние и внешние связи и является максимально интегрирующим.** Иными словами, Селф обладает врожденной мудростью и способностью к исцелению. На наш взгляд, освободившись от своих экстремальных функций, защитники вновь начинают использовать интегрированные нейронные сети.

## НАУКА: НЕЙРОБИОЛОГИЯ ТРАВМЫ И ДИССОЦИАЦИЯ

Проведение терапии с клиентами, пережившими тяжелую травму, зачастую бывает сложным делом, требующим много времени и иногда приводящим в смятение. У людей, переживших серьезную травму, часто наличествуют части с доминирующей имплицитной памятью (бессознательной, упорной, состоящей в основном из чувств и ощущений, лишенной доступа к когнитивной информации или временной последовательности). Если попытаться свести все к простейшему знаменателю, то цель терапии травмы – преобразовать имплицитную память в эксплицитную (сознательную, реальную, линейную, с ощущением времени и последовательности событий). Работа терапевтов состоит в том, чтобы помочь травмированным клиентам преобразовать сырые, непереваренные воспоминания в связную историю, включающую в себя чувства и убеждения, а также имеющую начало, середину и конец.

При нормальных обстоятельствах, в случае если мы испытываем стресс, нервная система принимает информацию от тела и пропускает ее через различные структуры мозга, включая таламус (сенсорный ввод), ствол мозга (частота сердечных сокращений и дыхание), миндалина (эмоциональное значение) и гиппокамп (когнитивный ввод), перед тем как она попадет в переднюю поясную извилину, островок и префронтальную кору, где происходит обработка информации и вырабатывается соответствующий ответ, что обычно приводит к снижению напряженности (van der Kolk, 2014).



Однако в случае более сильного стресса, когда человек начинает сильнее ощущать опасность, химические вещества, включая кортизол и адреналин, высвобождаются для мобилизации организма, что переводит нас из состояния безопасности в состояние, в котором мы готовы драться или бежать (симпатическая активация). В этом случае отключаются функция обработки информации и подавления активности, что приводит к состоянию высокой физической и эмоциональной реактивности наряду с ограничением способности успокаиваться и восстанавливаться (van der Kolk, 2014).

Если мы продолжаем пребывать в ловушке травмирующей ситуации, ощущая свою неспособность выбраться из нее, то наступает переход от симпатической активации к парасимпатической отстранённости и в конечном итоге коллапсу. В этом случае некоторые структуры мозга отключаются, а внутренние органы замедляют свою работу, чтобы сохранить энергию и повысить шанс пережить опасность. В таком состоянии мы отключены от своих эмоций, своего тела и своей способности обрабатывать информацию (Porges, 2011).

### Три вида состояний в переживании стресса

Нормальный стресс	Симпатическое гипервозбуждение	Парасимпатическое притупление
Нормальное торможение	Недоторможение *	Сверхторможение *
Нормальные мысли	Низкая когнитивная перспектива	Низкий уровень мышления
Нормальные эмоции	Высокий уровень эмоций	Низкий уровень эмоций
Нормальные телесные ощущения	Высокий уровень телесных ощущений	Низкий уровень телесных ощущений

\* (Lanius et al., 2010)

При работе с людьми, переживающими стрессовые ситуации, терапевты сталкиваются с тремя видами состояний. В некоторых случаях клиент может обрабатывать информацию когнитивно, эмоционально и физически. Иногда (в случае симпатической активации) клиент может пребывать в состоянии высокого эмоционального и физического возбуждения с ограниченным потенциалом подавления активности. И наконец (в случае парасимпатического притупления), человек впадает в состояние оцепенения, диссоциирован и не имеет доступа к физическим ощущениям, эмоциям или мыслям. В самые напряженные моменты травмированный клиент может поочередно пребывать во всех трех состояниях.

## Медитация

## Пребудьте со своим сердцем

• Если вы готовы, то сделайте глубокий вдох и почувствуйте свое сердце, каким бы вы его ни ощущали – это не обязательно должно быть вашим анатомическим сердцем на левой стороне груди, а просто вашим личным ощущением своего сердца.

• Я приглашаю вас познакомиться с ним в физическом плане, и мы будем исследовать различные свойства вашего сердца.

• Посмотрим на то, в каком оно состоянии.

- Сначала отметьте, насколько оно открыто.
- До какой степени оно нежное или, возможно, заостреннее и огрубевшее.
- Или переполненное, размытое или сочащееся.

• Также отметьте, насколько много места в вашем сердце.

- Оно кажется тесным и забитым под завязку, или же, наоборот, просторным?

• В ходе своего исследования вы можете обнаружить, что разные части вашего сердца могут отличаться друг от друга следующим образом:

- Передняя часть может быть закрыта, а задняя открыта.
- Или же верхняя часть быть нежной, а низ – жестким.
- Возможно, энергия течет через одни части вашего сердца, но не течет через другие.
- Может быть, в некоторых местах ваше сердце кажется узким и тесным, в то время как в других местах оно кажется просторным.

• Таким образом, если где-то вы ощутили экстремальное проявление следующего порядка – закрытость, зажатость, проти-

востояние или огрубелость – то это значит, что вы обнаружили защитные части.

- Если хотите, то можете сразу уделить немного своего времени, чтобы познакомиться с ними.

- Если все в порядке, то просто поинтересуйтесь, чего эти части боятся и что, по их мнению, может случиться, если они позволят вам полностью открыть свое сердце.

- Если они позволят вашему сердцу быть нежным.

- Если не будут пытаться сжимать или стискивать его.

- Ответ на этот вопрос, вероятно, позволит вам узнать об уязвимых частях, также живущих в вашем сердце или вокруг него, которые находятся под защитой.

- Прямо сейчас вам не нужно идти встречаться с этими уязвимыми частями, достаточно просто услышать о них от защитников.

- Больше узнавая о том, насколько бдительно эти защитники охраняли вашу уязвимость, старайтесь выражать им свою любовь и признательность в той мере, которая соизмерима с мерой вашей искренности.

- Отметьте, как они реагируют на эту признательность.

- Прямо сейчас мы не просим их ничего менять. Также мы не ожидаем, что они изменятся сами.

- Мы просто узнаем об их страхах и демонстрируем им свою признательность.

- Когда-нибудь, если они захотят и посчитают это хорошей идеей, они, возможно, позволят вам встретиться с этими уязвимыми частями, чтобы исцелить их.

- После чего эти трудолюбивые защитники смогут расслабиться и позволят вам открыть свое сердце.



- *Защитные части часто не верят в то, что исцеление возможно. Они чувствуют себя обреченными до конца жизни поступать так в отношении вашего сердца. Поэтому нужно убедиться в том, что они знают, что подобное возможно, но при этом на них никто не оказывает давление.*

- *Когда вы почувствуете, что визит к вашим сердечным защитникам подходит к концу, то можете начать переключать свое внимание обратно на окружающий мир, но перед уходом обязательно поблагодарите их за все, о чем они рассказали, а также не забудьте выразить свою благодарность за то, что они самоотверженно трудятся, оберегая ваше сердце.*

## **ПОСЛЕДНИЕ ДВА ШАГА 6F: ПОДРУЖИТЬСЯ И ИЗУЧИТЬ СТРАХИ ЗАЩИТНИКА**

Последние два шага 6F (подружиться и изучить страхи защитника) – это способ узнать защитников, понять их мотивы и опасения (особенно по поводу перегрузки чувствами изгнанника) и получить у них разрешение оказать помощь тем раненым частям, которые они защищают. И наконец, в этом разделе мы коснемся вопросов, связанных с наукой проявления дружеских чувств в плане сочувствия и сострадания, а также остановимся на страхах защитников относительно нейробиологии травмы.

## **5-Й ШАГ: ПОДРУЖИТЬСЯ**

После того как мы нашли часть, являющуюся мишенью терапии, сфокусировались, познакомились с ней поближе и убедились в том, что у клиента достаточно энергии Селф («каковы ваши ощущения относительно...»), нам предоставляется возможность узнать больше об этой части и укрепить взаимоотношения между ней и Селф клиента:

- «Чем вы занимаетесь?»
- «Как вы получили эту работу?»
- «Сколько вам лет?»
- «Как по-вашему, сколько лет клиенту?»
- «Кого вы защищаете?»
- «Что вы хотите, чтобы клиент знал?»
- «Если бы вам не нужно было выполнять эту работу, что бы вы предпочли делать?»

## **СПРАШИВАЕМ ЗАЩИТНИКОВ ОБ ИХ МОТИВАХ**

Мы рекомендуем клиентам спрашивать защитников об их мотивах и обязанностях. И мы поддерживаем клиентов в их желании слушать защитников с уважением, интересом и открытым сердцем. У терапевтов, которые начали недавно практиковать IFS, могут обнаружиться части, которые переживают по поводу кажущегося им нескончаемым потока частей, проявляющихся у некоторых клиентов. Однако, поверьте нам, это отнюдь не проблема. Части похожи на матрешек: у частей могут быть части, у которых есть свои части. Однако мы не просим клиентов называть все свои части, а также не ориентируем их на то, чтобы они позволяли своим частям замечать наличие субчастей. Однако если дело доходит до этого, то наши методы остаются неизменными. Мы сосредотачиваем свое внимание на проявляющихся частях, то есть на своего рода пчелином улье, где защитники вращаются вокруг изгнанников. Таким образом, нас направляет сама система клиента, и нам остается узнать ровно столько, сколько система считает, что нам следует знать, чтобы произошло скорейшее исцеление.

## **ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ ОТДЕЛЕНИЮ**

Наша работа на протяжении всего курса терапии IFS состоит в построении отношений. Мы хотим, чтобы у частей установи-

лись отношения с Селф клиента, что становится возможным, если части освобождают внутри место для Селф. Когда клиент налаживает дружеские отношения с защитными частями, мы концентрируемся на том, чтобы убедить их дифференцироваться, чтобы смог присутствовать и воплотиться Селф клиента.

## СЛУШАТЬ СЕБЯ ИЗНУТРИ

Чтобы подружиться с частями клиента, мы сосредотачиваем внимание на построении отношений между ними и Селф клиента, следя за тем, чтобы клиент пребывал в готовности слушать, а часть чувствовала себя валидированной. Прежде всего защитные части должны знать, что клиент понимает, зачем им нужно выполнять свою работу. Мы, терапевты, моделируем отношение и предлагаем клиенту развивать его внутри себя: уважение к усилиям защитников, понимание того, что их намерения позитивны, и любопытство относительно их страхов. Мы добры и непредвзяты. Главное свидетельство Селф (этого чистого дифференцированного состояния) – это любовь, сострадание (обеспокоенность по поводу страдания другого человека) и желание помочь. Мы ищем эти качества в себе и своих клиентах.

### • Подружиться с Защитником

Найти

**Терапевт:** Я замечаю у вас часть, которая временами реагирует слишком остро. Вы ощущаете ее?

**Наоми:** Это именно я. Я всегда была такой.

- *Остро реагирующая часть смешана с Наоми.*

**Терапевт:** Возможно, что это так, но не могли ли вы полюбопытствовать и спросить, не является ли она частью, которая вас каким-то образом защищает?

- *Подтверждаем и настаиваем.*

**Наоми:** Было бы странно думать, что это некая часть меня.

- *Мысль о том, что высоко реактивная часть может отделиться, представляется новой концепцией для ее системы.*

**Терапевт:** Я знаю. Можем ли мы спросить, не готова ли она несколько отделиться от вас, чтобы мы могли узнать о ней немного больше?

- *Подтверждаем и настаиваем.*

**Наоми:** Я не знаю, как это сделать.

- *Еще раз, отделение – это новая концепция.*

**Терапевт:** Я могу помочь. Вспомните недавнюю ситуацию, на которую вы слишком остро среагировали.

- *Ободряем и направляем.*

**Наоми:** Хорошо. На прошлой неделе я психанула, когда узнала, что мое агентство хочет назначить меня на должность окружного менеджера.

Сфокусироваться

**Терапевт:** Отлично, это именно то, о чем я говорю. Теперь, даже если вы сфокусированы на этой части, постарайтесь не-

сколько дистанцироваться от нее, попросив рассказать об этой реакции.

**Наоми:** Странно, но я все время слышу: «Тебе нужно быть готовой! Всегда будь в готовности!»

- Она настроилась или, как мы называем это в IFS – «заглянула внутрь», и прислушалась.

**Терапевт:** Вы знаете, о чем это она?

- Проверка того, осознает ли Наоми в общих чертах, что мотивирует реактивную часть.

**Наоми:** Не совсем.

Чувство к части

**Терапевт:** Хотите узнать?

- Проверка того, достаточно ли у нее энергии Селф для работы с частью.

**Наоми:** Определенно, поскольку я не знаю, откуда все это взялось.

- Она обладает достаточным количеством энергии Селф.

Подружиться

**Терапевт:** Прекрасно. Дайте части понять, что вы испытываете любопытство, и посмотрите, что она хочет, чтобы вы узнали.

**Наоми:** Она не любит сюрпризов. Сюрпризы – это плохо. Очень плохо!

- *Первый прямой контакт с защитником.*

**Терапевт:** Попросите ее рассказать больше.

**Наоми:** Я вижу как мои родители, чаще всего это бывает мать, начинают ни с того ни с сего кричать на меня, если я делаю что-то не так. Мне страшно.

**Терапевт:** Бьюсь об заклад, что это так. Похоже, что эта часть очень старается сделать все, чтобы вы пребывали в готовности и вас больше не смогли застать врасплох.

**Наоми:** Да, именно так. Я готовлюсь ко всему слишком тщательно и, как мне кажется, слишком остро реагирую, когда не чувствую себя в достаточной степени готовности. Я не знала, что все это – из-за того, что мать постоянно кричала на меня.

- *Вместо того чтобы быть частью (смешанной с ней), Наоми теперь находится в отношениях с частью и, следовательно, способна понять причины, по которым эта часть столь сильно реагирует на любые неожиданности.*

**Терапевт:** Пусть слишком тщательно готовящаяся и чрезмерно реагирующая часть знает, что мы все понимаем и ценим то, как она пытается защитить вас.

**Наоми:** Ей это нравится. Ей непривычно, что ее могут оценить по достоинству.



Как мы постоянно подчеркиваем в нашем руководстве, перегрузка чувствами со стороны изгнанника – это страх номер один для защитников. К счастью, решить эту проблему не так уж и сложно.

Как показывает данный пример, защитные части могут быть полностью смешаны с Селф. Можно сказать, что

такая часть начинает «играть первую скрипку» или что клиент видит мир ее глазами. Помощь частям в отделении создает основу для дальнейшего успешного ведения IFS-терапии.

### Упражнение

## Подружиться с защитниками

**Указания:** Если пришло время послушать своих внутренних защитников, то прежде всего убедитесь, что вы сами доступны.

Просканируйте себя изнутри, задавая себе вопрос:

- «Каковы мои ощущения относительно этой части \_\_\_\_\_ (клиента)?»

Если ответ укладывается в рамки спектра от любопытства до сострадания, то можно продолжить упражнение.

Однако если вы получите иной ответ – это будет означать, что вы обнаружили в себе реактивную часть.

Спросите ее:

- «Что вам нужно от меня, чтобы я смог слушать беспристрастно?» (или не испытывая страха, или не ощущая проявления любой ранее отмеченной вами реакции).
- Когда проявится реактивная часть, то прежде всего подтвердите ее опыт.
  - «Конечно, ваше беспокойство по поводу того, что \_\_\_\_\_ [клиент] противостоит своему боссу, имеет под собой основания. Но могли бы вы несколько снизить уровень тревожности, чтобы нам удалось больше узнать о ваших опасениях?»

## НАУКА ПРОЯВЛЕНИЯ ДРУЖЕСКИХ ЧУВСТВ: ЭМПАТИЯ VS. СОСТРАДАНИЕ

Как только происходит разделение между частью, являющейся мишенью терапии, и Селф, мы начинаем выстраивать дружеские отношения, что также можно рассматривать как установление внутренней привязанности. Мы помогаем клиенту узнать, кто эта часть и чем она хочет поделиться: В чем заключается ее работа? Сколько ей лет? Кого она защищает?

Составленные нейробиологами карты нейронных сетей, связанных с состраданием и эмпатией, помогают нам различать две разных формы отношения терапевта к клиенту: эмпатия, означающее нашу способность *чувствовать* переживания другого человека, и сострадание, подразумевающее *сопереживание*, что включает в себя также желание помочь. В то время как эмпатия может привести к выгоранию, сострадание ведет к устойчивости (Singer, Klimecki, 2014).

В IFS мы рассматриваем эмпатия в качестве (более либо менее интенсивно) смешанного опыта, позволяющего терапевту или Селф клиента ощутить то, что чувствует его часть. Сострадание, напротив, – это несмешанный опыт, в котором участвуют как Селф клиента, так и Селф терапевта, демонстрируя при этом свое терпение и видение происходящего. Во время терапевтического путешествия с целью доверия и связи между частями и Селф, часто случается, что частям требуется испытать оба типа отношений. Сочетание того, что тебя чувствуют (эмпатия) и тебе содействуют (сострадание), придает им достаточное ощущение комфорта и безопасности, чтобы рассказать о своей уязвимости.

## ШАГ 6: ОЦЕНКА СТРАХОВ ЗАЩИТНИКА

Работа с защитниками может оказаться непростым делом ввиду их реактивности и потенциальной опасности того, что они способны пробудить изгнанные чувства и активировать



другие защитные части в нас или нашем клиенте. Нам нужно осознавать себя, быть честными в отношении своих частей и обращать внимание на те части, которые активируются, чтобы минимизировать их влияние на ход лечения. Защитники могут сопротивляться и не принимать помощь. Это может происходить по целому ряду причин, и решение их проблем зачастую отнимает львиную долю времени в IFS-терапии.

Вот перечень самых распространенных страхов и нашей реакции на них.

1. Часть исчезнет, если нужда в ней отпадет.
  - Мы заверяем часть: «Вы не исчезнете. Вы часть Люси сейчас и всегда будете ее частью. Исцеление этой травмы освободит вас».
2. Терапия будет прекращена, а отношения с терапевтом потеряны, если защитники позволяют проявиться Селф клиента.
  - Мы говорим части: «Здесь достаточно места для Селф Люси и для меня».
3. Тайна будет раскрыта.
  - Мы исследуем опасность, которую может нести в себе эта тайна, преодолевая все ложные представления о последствиях.
4. Клиент будет переполнен болью.
  - Мы с уверенностью утверждаем, что Селф клиента способен справиться с сильными эмоциями со стороны части.
5. Терапевт не сможет совладать с болью изгнанника.
  - Мы подчеркиваем, что такой посыл относительно Селф терапевта не правилен, и мы будем выявлять и принимать меры в отношении любой из наших частей, способных стать излишне реактивными во время терапии.

6. Поляризованный защитник возьмет на себя управление, если данная часть расслабится.

- Мы предлагаем обсудить это с другим защитником в случае, если он проявится. При этом, прежде чем продолжить, всегда следует получить разрешение от всех частей.

7. Энергия Селф опасна и способна повлечь за собой наказание.

- Мы исследуем ранний опыт энергии Селф, которая была подвергнута наказанию и, не торопясь, представляем этим частям сам Селф, чтобы они смогли получить опыт общения с ним, который не влечет за собой негативных последствий, при том что все это должно происходить в их собственном ритме и в течение необходимого для этого времени.

8. Селф не существует.

- Мы утверждаем, что Селф не был уничтожен, и если части смогут расслабиться, то он проявится естественным образом.

9. Защитник подвергнется осуждению со стороны терапевта или других частей за причиненный ущерб.

- Мы проявляем сострадание и заверяем эту часть, что не будем ее осуждать, а если критические части все же проявятся, то мы напрямую решим этот вопрос с ними.

10. Перемены дестабилизируют внутреннюю систему клиента.

- Мы исследуем страхи и убеждения части относительно перемен и утверждаем, что Селф поможет системе стабилизироваться.

## ИЗУЧЕНИЕ СТРАХОВ

Иногда защитник вдруг сам начинает говорить о своих страхах: «Что со мной будет, если я позволю ему (Селф клиента) войти?» Если же этого не происходит, то мы берем себе за правило спрашивать об опасениях защитников по двум причинам.

- Во-первых, страх укажет нам либо на поляризованного защитника, либо обнаружит изгнанника – нам необходима такая информация.
- Во-вторых, если защитники напуганы, то им нужна помощь. Пока защитники не в нашей команде, мы не будем иметь доступа ни к Селф клиента, ни к изгнанникам. Поэтому мы и спрашиваем защитников об их страхах.

«Что случится, если вы перестанете выполнять свою работу?» Из ответа части на этот вопрос можно почерпнуть многое, в частности:

1. Если защитник не расслабляется из-за страха эмоциональной перегрузки, то мы предлагаем попросить часть, создающую эту перегрузку (изгнанника), не делать этого.

- «Я вижу, вы обеспокоены тем, что Шон (клиент) чувствует себя подавленным. Это логично. Мы тоже этого не хотим. С вашего разрешения мы можем попросить эту часть не подавлять его».

2. Если один защитник опасается, что другой, поляризованный защитник будет иметь слишком большое влияние на клиента, то мы предлагаем начать переговоры, с тем чтобы Селф клиента оказался между противоборствующими частями (Krause et al., 2016)

- «Вы готовы пойти на то, что часть, по поводу которой вы испытываете опасения, сядет с вами и Шоном за стол переговоров, вместо того, чтобы захватывать контроль?»

- «Шон, вы видите, как каждая из этих частей пытается вам помочь? Дайте им понять, что вы цените их вклад, и спросите, готовы ли они доверять вам в достаточной мере, чтобы освободить место для того, чтобы вы могли поговорить втроем».

3. Наконец, если изгнанная часть подавляет клиента, терапевт может напрямую поговорить с ней.

- «Я очень рад, что вы здесь. Я вижу, что вы боитесь. Не могли бы вы освободить немного места для того, чтобы Шон тоже мог присутствовать? Если вы позволите ему прийти, то он поможет вам».

- Примечание: на этом этапе мы настоятельно рекомендуем вам вернуться к использованию своего ранее приобретенного опыта. Не пытайтесь использовать IFS при работе с изгнанниками, пока вы официально не прошли курс обучения IFS.

## **СТРАХ №1: СОЗДАНИЕ ПЕРЕГРУЗКИ ИЗГНАННИКОМ**

Главное беспокойство защитников – это страх эмоциональной перегрузки. Они уже видели, как это происходит, они знают, насколько это ослабляет клиента, зачастую вызывая тяжелую депрессию и тревогу, а также приводя к неоднократным госпитализациям. Мы подтверждаем их страхи и серьезно относимся к этим опасениям. В IFS вопросы эмоциональной перегрузки решаются заранее. Это является одной из причин того, почему наша методика не требует предварительной стабилизация клиента, когда речь идет о травме. Если перегрузка перестает быть угрозой, то защитники расслабляются, а Селф клиента продолжает присутствовать и быть доступным.

- Валидировать защитника и устранить его страх перед перегрузкой со стороны изгнанника

**Терапевт:** Давайте поблагодарим эту часть за то, что она поделилась своей озабоченностью. Скажите ей, что мы можем попросить ту часть, которая ужасно переживает, не создавать перегрузку.

*• Изгнанники обычно соглашаются не создавать перегрузку, когда понимают, что отделение и пребывание рядом с Селф – лучший способ привлечь внимание.*

**Терапевт:** Вы слышали? Часть говорит, что не будет перегружать. Мы можем сейчас с ней поговорить?

*• Как только изгнанник соглашается не создавать перегрузку, мы должны убедиться в том, что защитники разрешают нам продолжать работу.*

Вот пример этого:

- Попросить изгнанника не создавать перегрузку

Найти

**Терапевт:** Кажется, у вас есть беспокойная часть, которая все время хочет вмешаться. Вы заметили это?

**Пит:** Да, ей трудно оставаться в стороне. Она не останется в комнате ожидания, куда мы ее поместили.

*• По крайней мере, эта часть в достаточной мере отделилась, чтобы Пит смог ее заметить.*

**Сфокусироваться**

**Терапевт:** Спросите, чем она расстроена.

- *Проявляем любопытство.*

**Пит:** Она боится, что меня захлестнут чувства.

- *Это типичный страх защитника относительно возможности создания перегрузки изгнанником.*

**Терапевт:** Может ли она сказать еще что-то?

**Страхи защитников**

**Пит:** Она боится, что меня захлестнут чувства той части, которую критиковал мой футбольный тренер. Она говорит, что мы ввязались в то, с чем я не смогу справиться.

- *Этот распространенный страх – еще один способ описания перегрузки, создаваемой изгнанником.*

**Подружиться**

**Терапевт:** Сколько вам лет, по ее мнению? Пожалуйста, не корректируйте ее ответ, а просто скажите то, что приходит в голову.

- *Его ответ, скорее всего, выявит изгнанника – ту часть, которая находится под защитой.*

**Пит:** Ей кажется, что мне 17 лет. Я тогда играл в футбол.

**Терапевт:** Давайте дадим ей шанс познакомиться с тем Питом, который существует сейчас и который не является частью. Попросите ее посмотреть вам прямо в глаза и сказать, кого она видит.

- *Зрительный контакт – отличная стратегия обнаружения частей или Селф. (Авторы благодарят Майку Элкина за это открытие.)*

**Пит:** Ого, она действительно в шоке. Она понятия не имела, что я вырос. **Терапевт:** Как она реагирует на вас?

**Пит:** Она видит меня, но все еще продолжает думать, что эти чувства могут быть слишком сильны для меня.

- *Этот защитник заметил, что Пит уже стал взрослым, однако у него все еще отсутствует связь с Селф Пита.*

Прямой доступ

**Терапевт:** Могу ли я поговорить напрямую с той частью, которую критиковал тренер? Я попрошу ее не создавать перегрузку.

- *Терапевт предлагает заняться проблемой, которая тревожит защитника (создание перегрузки изгнанником), поговорив напрямую с изгнанником. Как вариант, терапевт мог бы остановиться на том, чтобы познакомить эту часть с Селф Пита, чтобы Пит сам попросил изгнанника не создавать перегрузку. Каждый из способов хорош, однако прямой доступ зачастую оказывается быстрее.*

**Пит:** Было бы здорово.

**Терапевт:** Итак, я хочу поговорить напрямую с той частью, которую критиковал футбольный тренер. Вы там?

**Пит:** Да.

- *Это говорит изгнанник.*

**Терапевт:** Я знаю, что вы испытываете сильные чувства, верно?

**Пит:** Да.

**Терапевт:** Мы можем помочь. Если вы не захлестнете чувствами Пита, то сможете показать ему, что произошло, а мы поможем вам навсегда избавиться от боли.

**Пит:** Каким образом?

**Терапевт:** Если вы перестанете перегружать Пита, то беспокойная часть сможет расслабиться, а уже после этого Пит сможет помочь вам – тот Пит, который не является частью. Хотите попробовать?

**Пит:** Хотелось бы. Но нет уверенности, что я смогу.

- *Изгнанники способны отделяться, но не привыкли делать это добровольно, поскольку для них отделение ассоциируется с изгнанием.*

**Терапевт:** Ничего страшного. Давайте попрактикуемся в этом.

- *Практика призвана сделать обычным делом новую опцию – отделиться, но при этом сохранить отношения.*

**Пит:** Хорошо.

**Терапевт:** Давайте начнем с того, что вы будете понемногу делиться своими чувствами. Скажем, по 10 процентов от общего объема или, если вам больше нравится, по паре капель.



• *Существует и второй способ позволить изгнанной части постепенно делиться своими чувствами – это использовать образ бегунка регулятора громкости, который можно передвигать вверх или вниз. (Авторы благодарят Мичи Роуз за технику «Несколько капель за раз».)*

**Терапевт** (продолжает): Вы готовы?

**Пит:** Да.

**Терапевт:** Отлично. Но позвольте мне сначала уточнить все с Питом. Пит, вы это слышали?

• *Вовлечение Селф клиента в разговор.*

**Пит:** Да.

**Терапевт:** Беспокойная часть тоже слышала?

**Пит:** Да.

**Терапевт:** Вы оба готовы к тому, чтобы эта часть поделилась десятью процентами своих чувств?

• *Просим разрешение.*

**Пит:** Да.

**Терапевт:** Хорошо. Пит и беспокойная часть готовы к тому, что вы поделитесь с ним десятью процентами своих чувств. Давайте начнем... Пит, дайте мне знать, когда почувствуете.

• *Практикуемся.*

**Пит:** Я чувствую это.

**Терапевт:** Такой уровень вас устраивает?

**Пит:** Да.

Подружиться

**Терапевт:** Сообщите части, что пока все в порядке. Каково это для нее делиться этим с вами?

**Пит:** Ей стало немного легче.

**Терапевт:** Отлично. Можно продолжать? Сообщите ей, каким процентом своих чувств она может с вами поделиться теперь. Мы готовы идти вперед очень медленно. Дайте мне знать, когда будете готовы остановиться и поговорить о том, каково вам быть вместе.

- *Способствуем установлению отношений с Селф Пита.*



Как показывает данный пример, мы получаем разрешение на разговор с изгнанником, чтобы попросить его прекратить создавать перегрузку в обмен на помощь. Селф терапевта также помогает системе клиента чувствовать себя в достаточной безопасности для того, чтобы пойти на эксперимент.

## **НАУКА: УСТРАНЕНИЕ СТРАХОВ И РАБОТА С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ЧАСТЯМИ**

Последний шаг в работе с защитниками – это понимание того страха, который лежит в основе их сопротивления переменам. Мы спрашиваем: «Что, вы боитесь, может случиться, если вам больше не придется выполнять эту работу?» и в ответ получаем либо указание на рану («я останусь один»), либо поляризацию («часть-самоубийца возьмет верх»). Когда мы слишком критичны, настойчивы или требовательны к защитникам, то

их страх естественным образом усиливается, и они становятся еще более несговорчивыми. В этой связи наука нейробиология способна напомнить нам, что нужно сделать для того, чтобы терапевтическое вмешательство дало наилучший эффект.

Мы считаем важным делать оценку того, коренится ли симптом (защитная часть) в *симпатической активации* или *парасимпатической депрессивной реакции с признаками ухода от реальности*. Например, ярость, паника, флэшбэки и спорадическое превышение дозы единовременного приема алкоголя обычно связаны с активацией и уходят корнями в симпатическую нервную систему, тогда как онемение, диссоциация, чувство стыда или интеллектуализация связаны с притуплением и отстраненностью, которые коренятся в парасимпатической нервной системе. Некоторые реакции могут указывать на гипер- или гиповозбуждение, и их необходимо устранить, прежде чем начать действовать. Например, суицидальная часть может обладать интенсивным и импульсивным (гипер) характером или же спокойно заниматься поисками исхода, который позволит избежать боли (гипо).

Мы, терапевты, всегда должны помнить о реактивности своих собственных частей и держать их под контролем. Например, когда вас что-то активизирует – какими вы становитесь: нервными, рациональными или склонными к контролю? Прилагаете ли вы чрезмерные усилия в случае, если клиент отстранен? Разрываете ли вы связь? Или вы злитесь? Какими бы ни были ваши реакции – если вы сможете помочь своим частям расслабиться и доверять, чтобы ваш Селф находился рядом с клиентом, то все хорошее раскроется естественным образом.

## УПРАВЛЕНИЕ АКТИВАЦИЕЙ

Как мы знаем, гипervозбуждение посылает сигнал опасности, мобилизуя тело, пробуждая сильные чувства и отключая области мозга, отвечающие за оценку, присутствие и адекватную реакцию на основании личного опыта. Перед лицом гипervозбуждения мы должны оставаться спокойными, рацио-

нальными и не проявлять свою реакцию, чтобы помочь клиентам облечь чувства в слова и получить представление о своем текущем состоянии. Если клиенты не могут отделиться от активированной части, то мы общаемся с ней напрямую (прямой доступ) и становимся вспомогательным мозгом (Селф системы), прислушиваясь к части и решая ее проблемы.

Это называется нисходящим подходом (начиная с когнитивных аспектов, далее спускаясь в область чувств и, наконец, физических ощущений) к симпатическому гипервозбуждению клиента (Anderson, 2016). Если клиент испытывает психическую перегрузку, то наша задача – предложить приемлемое решение, придавая уверенность и ясность видения. Мы демонстрируем силу, но не пытаемся контролировать активированную часть клиента.

Если клиент хоть в какой-то мере осознает, что находится в состоянии активации, он может воспользоваться внеклиническими методами, включающими любое число простых нисходящих стратегий, помогающих переключиться в другое состояние. Он может, например, проверить свою электронную почту, посмотреть телевизор, почитать книгу или поговорить с другом.

Мы говорим: «Главная тактика на случай, если ваши защитные части окажутся активированы – не принимать решений и стараться ничего не делать в направлении решения данной проблемы. Подождите до тех пор, пока ваш мозг не успокоится, и части не предоставят вам возможность вновь обрести перспективу».

### • Сохранять спокойствие и помочь отделиться разъяренной части

Джон пришел на сессию, рассерженный на свою супругу, и ему не терпелось поговорить о ссоре, произошедшей накануне вечером.

**Джон:** Она меня так достала! Она постоянно ставит нашего сына Джейка, между нами, заставляя его выбирать. Почему до нее не доходит, что это только все разрушает?

**Терапевт:** Звучит резко. И исходя из вашей истории, я могу предположить, что подобное развитие событий представляет для вас особую проблему.

- *Подтверждаем.*

**Джон:** Иногда я даже хочу убить ее или убить себя. Но все никак не решу, кто станет первым.

- *Напуганная часть активизируется в терапевте, но он безмолвно просит ее расслабиться.*

#### Найти и сфокусироваться

**Терапевт:** Я слышу, вы просто в бешенстве. Интересно, сможет ли разъяренная часть хоть немного отделиться от вас?

- *Просим гипертонизированную часть отделиться.*

**Джон:** Вы это серьезно? Думаю, вам не справиться с моими чувствами лучше, чем она.

- *Разъяренная часть не хочет отделяться, что вполне обычно для разъяренных частей.*

#### Прямой доступ

**Терапевт:** Мне кажется, что сейчас я говорю напрямую с разъяренной частью, верно? Я только за. Мне слышно, что вы пребываете в бешенстве, потому что сын Джона оказывается

между ним и его женой, точно так же, как это случалось у самого Джона с его матерью и отцом, верно?

- *Переходим непосредственно к прямому доступу к разъяренной части. Джон сидит, откинувшись на спинку стула.*

**Терапевт** (продолжает): Если вы сможете несколько снизить накал, то я обещаю, что он вернется назад с рабочим планом решения проблемы.

- *Ведем переговоры с разъяренной частью, помогая ей немного отделиться от Джона. Через несколько секунд плечи Джона расслабляются и он склоняет голову.*

**Джон:** Я знаю, что вы правы. Спасибо, что оставались со мной.

- *Разъяренная часть освободила место для Селф Джона, и его симпатическая активация снизилась.*



Данная зарисовка демонстрирует необходимость того, чтобы терапевт контролировал свои собственные части, помогая отделяться реактивным частям клиента. Терапевт переходит к фазе прямого доступа, чтобы продолжать оставаться ведомым Селф и быть доступным для разъяренной, угрожающей части, не желающей немедленно отделяться. Сохранение уверенности в себе и общение с частью лицом к лицу, без попытки ее контролировать, помогает этой части расслабиться.

- Сохранять спокойствие и не быть реактивным при работе с гиперактивным клиентом

Ноа садится и сразу же начинает описывать, как он общался с сыном-подростком на выходных.

**Ноа:** Я был так зол на него, что просто потерял над собой контроль. Ведь были установлены четкие правила. Когда нас нет дома – значит нельзя без разрешения приводить туда друзей и строго запрещается пить спиртное. Мне позвонили из полиции, потому что сосед пожаловался на шум, доносившийся из нашего дома. Мне чуть крышу не сорвало.

**Терапевт:** Я вижу как вы расстраиваетесь, рассказывая об этом.

**Ноа:** А вы бы не сердились? Я до сих пор в замешательстве.

**Терапевт:** Конечно, я бы огорчился. Пусть ваша разъяренная часть знает, что ее реакция вполне логична.

- *Подтверждаем часть.*

**Ноа:** Я рад, что вы это поняли.

Найти и сфокусироваться

**Терапевт:** Если ваша разъяренная часть захочет немного отделиться, мы сможем еще лучше услышать ее.

- *Отделение*

**Ноа:** Вы не боитесь моих чувств?

**Терапевт:** Вовсе нет. Я знаю, что ваши чувства несут для нас важную информацию.

• *Продолжаем подтверждать часть. Через мгновение голос Ноа смягчается и он принимает более расслабленную позу.*

**Ноа:** Никто не воспринимал моих чувств, когда я был маленьким. Я никогда и никому не способен причинить вреда. Я просто все очень сильно чувствую.

Подружиться

**Терапевт:** Дайте разъяренной части понять, что мы разделяем ее чувства и хотим услышать об этом все.

• *Принимаем часть, уже познавшую, что такое неодобрение, и которая теперь тревожит других.*



Разъяренные части бывают особенно чувствительны к отказу – и к этому они уже привыкли. Но, как показывает данный пример, эти части успокаиваются и часто бывают благодарны, если их принимают с искренней заботой и интересом.

### • Оценка когнитивного разума гипервозбужденного клиента

Терапевт проходит в комнату ожидания, чтобы пригласить Тину, прием которой назначен на 13:00. Женщина явно встревожена. Терапевт приветствует ее, и уже по пути в кабинет Тина, не будучи в силах сдерживать себя, начинает свой рассказ.



**Тина:** У моего мужа роман на стороне!

**Терапевт:** Вы расскажете мне об этом, когда мы дойдем до кабинета.

**Тина:** Боже мой, я раздавлена!

**Терапевт:** Мы почти пришли. Теперь я хочу услышать, что случилось.

• *Терапевт закрывает дверь кабинета.*

**Терапевт** (продолжает): Расскажите мне, в чем дело.

**Тина:** Вчера вечером я увидела в его телефоне текстовое сообщение от женщины.

**Терапевт:** О чем там говорилось?

**Тина:** Не могу дождаться завтрашнего дня, чтобы встретиться с тобой.

**Терапевт:** Это все?

**Тина:** Да. Кто эта женщина? Почему он мне изменяет?

Неявный прямой доступ

**Терапевт:** Давайте чуть притормозим и разберемся вместе. Вы задали ему вопрос относительно этого текста?

• *Вместо того чтобы попросить разрешение поговорить с запаниковавшей частью Тины, терапевт просто начинает говорить с этой частью напрямую, действуя в качестве Селф терапевтической системы. В отличие от «явного прямого доступа», когда мы просим разрешение поговорить с частью на-*

прямую, подобный прием мы называем «неявным прямым доступом».

**Тина:** Нет, конечно же. Тогда он будет знать, что я знаю.

**Терапевт:** Видели ли вы еще какие-нибудь текстовые сообщения от этого человека?

**Тина:** Нет.

**Терапевт:** Почему тогда вы уверены в том, что у него роман?

**Тина:** А что это еще может быть?

Найти

**Терапевт:** Ну, это может быть коллега по работе. Это может быть старый друг или кто-то, с кем ваш муж планирует встретиться на чисто дружеской основе. Кто знает? Но я вижу, что у вас есть одна действительно активированная часть, и мне интересно, готова ли она выделить для вас немного места?

**Тина:** Как я могу расслабиться, если на кону мой брак?

Идти внутрь

**Терапевт:** Я слышу, что эта часть в данный момент не хочет расслабляться. Могу я задать вопрос? Вы слышите другие части, у которых имеется иное мнение?

- *Тина внутренне прислушивается, и ее тело расслабляется.*

**Тина:** Ну, вообще-то, когда я ехала к вам сегодня, мне пришло в голову, что это могло быть обычным недоразумением.

**Терапевт:** Что эта часть хочет, чтобы вы знали?



Как показывает данный пример, даже если восприятие некоторых частей сильно искажено предыдущим опытом, мы можем направить вопрос внутрь клиента относительно других точек зрения. И обязательно найдутся более спокойные части, а также Селф клиента, которые смогут поделиться своими наблюдениями сразу после того, как запаниковавшие части получают помощь, чтобы немного отделиться.

### **Нисходящие стратегии отделения симпатической активации**

1. Представьте клиенту разумную перспективу. Помогите ему разобраться в том, *имеет ли смысл* его реакция.
2. Подтвердите опыт клиента и облеките чувства в слова: «Я полагаю, вы чувствуете...»
3. Будьте ясны, сосредоточены и проявляйте заботу (сострадание).
4. Если эти стратегии не помогают части отделиться, то переходите к прямому доступу (Anderson, 2016).

## **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ОТСТРАНЕННОСТИ КЛИЕНТА**

На противоположном конце спектра располагаются случаи, при которых усиление опасности активирует дорсальную ветвь парасимпатической нервной системы, отключая несколько ключевых структур мозга, при этом начинает действовать гиповозбуждение и клиент теряет связь со своим телом, чувствами и рациональным разумом (Anderson, 2016). Это служит сигналом о том, что существует повышенный риск получить серьезные повреждения.

Подход к гиповозбуждению – состоянию чрезмерного торможения (Lanuis, 2010), требует совершенно иного набора терапевтических методов. Берущее свое начало в низших, более примитивных структурах мозга, гиповозбуждение может происходить непрерывно. При этом, если одни клиенты, которые имеют ограниченный доступ к телесным ощущениям, продолжают обладать способностью идентифицировать свои эмоции и мысли, то другие могут быть полностью отключены от своего тела и чувств, но в то же время иметь доступ к интеллекту (Anderson, 2016). Клиенты, обладающие высокой когнитивной способностью, часто осуществляют действия, опираясь преимущественно на свою интеллектуальную часть, но при этом оставаясь отрезанными от своих ощущений и чувств. При гиповозбуждении мы применяем восходящую стратегию терапевтического вмешательства, сосредотачиваясь сначала на ощущениях тела, затем на чувствах и, наконец, на убеждениях, с целью помочь этим частям отделиться.

Вот перечень вопросов, помогающих оценить уровень приглушения со стороны клиента.

- «Вы осознаете, что ваши ноги касаются пола?»
- «Можете ли вы сделать глубокий вдох?»
- «Вы можете посмотреть на меня?»
- «Можете ли вы описать словами то, что вы сейчас чувствуете?»

В ответ на отстраненность мы хотим предоставить обеспокоенным частям столько времени, пространства и контроля, сколько им потребуется, так как выход из состояния отстраненности занимает гораздо больше времени, нежели восстановление после активации (Porges, 2011). Если кажется, что клиент полностью отключен, мы снова становимся вспомогательным мозгом, переходя непосредственно к прямому доступу, что помогает клиенту быстрее переключиться в состояние психической вовлеченности.

- Замедлиться и применить прямой доступ в случае гиповозбуждения

Где-то в середине сессии с участием Ариэль дверь кабинета внезапно отворилась и громкий голос спросил: «Где кабинет доктора Джонсона? Я здесь впервые и, похоже, заблудился».

Ариэль внезапно застыла, после чего дверь закрылась.

Терапевт – это Селф терапевтической системы

**Терапевт:** Вы в порядке? Ариэль, вы меня слышите? Вы можете посмотреть на меня?

• *Женщина не отвечает, что указывает терапевту на то, что активирована ее дорсальная парасимпатическая нервная система.*

**Терапевт** (продолжает): Вы можете сказать, что сейчас происходит внутри вас? Я вижу, вы боретесь. Вы можете сделать глубокий вдох?

• *Продолжающее иметь место отсутствие реакции со стороны Ариэль указывает терапевту на то, что она отключилась и не чувствует себя в безопасности.*

**Терапевт** (продолжает): Вы можете пошевелить пальцем?

• *Она делает это.*

**Терапевт** (продолжает): Отлично.

• *Поскольку женщина может совершать движения частями своего тела, это значит, что она отключена не полностью.*

*Терапевт начинает разговор напрямую с частью, которая взяла на себя управление.*

Прямой доступ

**Терапевт** (продолжает): Я собираюсь поговорить с той частью, которая взяла на себя управление. Я здесь. Я с вами. Я не собираюсь ни коим образом давить на вас. Мы можем потратить столько времени, сколько вам нужно для того, чтобы вы смогли почувствовать себя в безопасности. Вы здесь босс, и я вам доверяю.

*• Через несколько минут Ариэль делает вдох, и терапевт понимает, что она вернулась. Она устраивается поудобнее и оглядывается.*

**Ариэль:** Я зашла в чулан. Там было темно и тихо. И я изда- лека могла слышать ваши слова, но я подумала, что если буду молчать, то меня никто не найдет.



Как мы видим на данном примере, некоторые клиенты с травмой в анамнезе в ответ на угрозу переходят в состояние парасимпатического притупления. Мы понимаем, что какая-то часть предприняла некие неопределенные действия внутри, но если поговорить с ней напрямую, успокаивая и не оказывая на нее давления, то клиент сможет вернуться назад.

Парасимпатическое гиповозбуждение требует применения восходящих стратегий, что помогает клиентам отделяться и переключаться в другие состояния. Если вы будете слишком активны, слишком вовлечены или слишком прямолинейны, то это может напугать часть и привести к тому, что она затаится,

а позже совсем отключится. Внеклинические методики снижения гиповозбуждения основываются на эмоциях или проявлениях телесности, например, прогулка или пробежка, принятие асан йоги, садоводство, секс, прослушивание музыки или просмотр эмоционально заряженного фильма.

### **Восходящая стратегия устранения парасимпатической отстраненности**

1. Оцените уровень отстраненности вашего клиента: «Вы меня слышите? Вы можете сделать глубокий вдох?»

2. Помогите клиентам *ощутить* (но не понять) свою реакцию, сосредоточив внимание сначала на теле, затем на эмоциях и, наконец, на убеждениях.

3. Продемонстрируйте свою связь с клиентом и проявите заботу (сочувствие).

4. Откажитесь от плана работы: не торопитесь, выражайте доверие.

5. Если эти стратегии не увенчались успехом, переходите к прямому доступу (Anderson, 2016).

#### **Упражнение**

### **Части терапевта и экстремальные защитники**

**Указания:** Попробуйте сначала повторить это упражнение с тем клиентом, чьи «активированные части» выступают для вас в роли спускового механизма, а затем с тем, чьи «притупленные части» также «запускают» вас.

Подумайте о клиенте, который вас «запускает».

- Представьте этого человека перед своим мысленным взором.
- Поместите человека в комнату с окном и замком на двери.

- Находясь за пределами комнаты, глядите на своего клиента через окно снаружи.
- Наблюдайте за тем, как клиент осуществляет действия, которые вас «запускают».

Отметьте те свои части, которые активировались, и запишите их здесь:

---

---

Посмотрите, готовы ли ваши «запустившиеся» части отделиться до такой степени, чтобы вы могли отчетливо их слышать.

---

---

Отметьте, кажутся ли части вашего клиента активированными (гипервозбужденными) или отстраненными (притупленными).

---

Отметьте, станут ли ваши части активироваться или отстраняться, реагируя на части вашего клиента.

---

Теперь попросите свои части ненадолго встать позади вас и понаблюдать за тем, как ваш Селф общается с клиентом, а его части осуществляют действия, которые активирует ваш спусковой механизм.



Каково это вашим частям видеть сейчас ваш Селф рядом с клиентом?

---

---

Готовы ли ваши части позволить вам быть с клиентом в следующий раз, когда вы с ними встретитесь?

---

Когда вы почувствуете, что все закончилось, попросите клиента выйти из комнаты и поблагодарите свои части за то, что они пришли поделиться с вами своим опытом.

## **ПРЯМОЙ ДОСТУП**

У клиентов, переживших экстремальные формы разрыва личных отношений, часто есть защитники (а иногда изгнанники), которые не доверяют никому. Такие части нередко прячут Селф глубоко внутри, а иногда, для надежности, за пределами тела. Чтобы спокойно принять терапию, им нужно признание, контроль и непосредственные отношения с терапевтом. Мы знаем, что в подобных случаях защитники часто не желают отделяться или отказываются говорить, а изгнанники постоянно подавляют клиента.

### **Отличие прямого доступа от внутренней коммуникации**

В отличие от внутренней коммуникации, которая представляет собой трехсторонний диалог между терапевтом, Селф клиента и его частями, прямой доступ – это двустороннее общение. Селф терапевта напрямую разговаривает с частью клиента, которая является мишенью терапии, периодически спрашивая,

позволит ли эта часть, чтобы к разговору присоединился Селф клиента.

В случае двустороннего общения при прямом доступе у нас нет необходимости делать первые четыре шага (найти, сфокусироваться, конкретизировать, испытать ощущение) – Селф терапевта просто начинает общаться с частью клиента. Когда мы применяем прямой доступ, то начинаем с 5-го шага: мы пробуем подружиться с частью, прежде чем перейти к изучению ее страхов на 6-м шаге.

### **Как осуществляется прямой доступ**

Для начала терапевт просит разрешение поговорить с частью. В данном примере мы показываем диссоциирующую часть.

- «Могу ли я поговорить напрямую с тем, кто вас уводит?»

Клиент кивает.

- «Отлично. Я хочу поговорить с той частью, которая уводит Маргарет. Вы здесь?»

## **5-Й ШАГ: ПОДРУЖИТЬСЯ**

После этого мы хотим узнать о части, являющейся мишенью терапии, и наладить с ней дружеские отношения.

- «Что вы делаете для Маргарет?»
- «Как получилось, что вы начали уводить Маргарет?»
- «Кого вы защищаете?»
- «Что вы хотите, чтобы Маргарет знала о вас?»
- «Как вы относитесь к этой работе?»
- «Как долго вы выполняете эту работу?»
- «Сколько вам лет?»

## 6-Й ШАГ: СТРАХИ

И наконец, мы спрашиваем о страхах защитников, которые являются главным препятствием для осуществления терапии.

- «Что, как вы опасаетесь, может случиться, если вы перестанете выполнять эту работу?»

Как мы уже упоминали в контексте разговора о том, что может являться причиной страхов при внутренней коммуникации, защитники могут быть подвержены целому ряду типичных опасений:

1. Часть исчезнет, если нужда в ней отпадет.
2. Терапия будет прекращена, а отношения с терапевтом потеряны, если защитники позволят проявиться Селф клиента.
3. Тайна будет раскрыта.
4. Клиента будет переполнять боль.
5. Терапевт не сможет совладать с болью изгнанника.
6. Поляризованный защитник возьмет на себя управление, если данная часть расслабится.
7. Энергия Селф опасна и способна повлечь за собой наказание.
8. Селф не существует.
9. Защитник подвергнется осуждению со стороны терапевта или других частей за причиненный ущерб.
10. Перемены дестабилизируют внутреннюю систему клиента.

Когда мы осуществляем прямой доступ, то выслушиваем часть до тех пор, пока не начнем понимать, какую роль она играет в системе. После этого мы подтверждаем важность ее работы, имевшей решающее значение для выживания клиента в определенный момент времени, невзирая на то, насколько пагубными могли быть ее последствия. Ниже приведены три примера прямого доступа:

- Первый показывает простой и понятный вариант прямого доступа.
- Второй демонстрирует, как мы переходим от внутренней коммуникации к прямому доступу.
- Третий пример иллюстрирует, как мы используем прямой доступ с поляризованными защитниками, которые отказываются отделяться в одностороннем порядке.

## • Знакомство с защитником при прямом доступе

**Терапевт:** Могу ли я поговорить напрямую с частью, которая избегает вечеринок?

**Клиент:** Да.

**Терапевт:** Хорошо.

*• Получив разрешение, терапевт теперь обращается к части напрямую.*

**Терапевт** (продолжает): Я хотел бы поговорить с частью, которая избегает вечеринок. Вы там?

**Избегающая часть:** Да.

Страхи защитников

**Терапевт:** Что, вы боитесь, произошло бы, если бы вы начали отпускать Джо на вечеринки?

**Часть:** Сначала он опозорится, а потом будет целыми днями критиковать себя.

- *Избегающая часть называет другие части.*

**Терапевт:** Вы имеете в виду, что у него есть часть, которая будет чувствовать себя неловко, и часть, которая будет его критиковать?

**Часть:** Нет. Я имею в виду, что у него есть часть, которая поставит его в неловкое положение, и часть, которая впоследствии будет его критиковать.

**Терапевт:** Понятно. А что будет делать часть, которая поставит его в неловкое положение?

**Часть:** Она болтуня. Слишком много говорит. Причем невпопад. Люди от нее шарахаются.

**Терапевт:** Могли бы вы позволить Джо узнать больше о части, которая поставит его в неловкое положение, если она обещает не захватывать над ним контроль?

*• Терапевт хочет побольше узнать о части, которая поставит Джо в неловкое положение. Возможно, это изгнанник, который в поисках помощи раскрывает интимные подробности жизни Джо незнакомцам? Или же это защитник, у которого имеется план, скажем, попытаться привлечь людей, которые могли бы позаботиться об изгнаннике Джо?*

**Часть:** Думаю, что да. Хотя не понимаю, зачем так беспокоиться.

*• Избегающая часть явно отрицательно относится к части, которая ставит Джо в неловкое положение.*

**Терапевт:** Он мог бы помочь этой части, если бы узнал, нужна ли ей помощь и защищает ли она кого-нибудь еще.

**Часть:** Хмм... Я не думала об этом.

**Терапевт:** С вашего разрешения я мог бы показать Джо, как при любом раскладе можно помочь части, которая ставит его в неловкое положение. Ну а если не получится, то вы сможете продолжить избегать вечеринок.

**Часть:** Хорошо, можете попробовать.



Сначала применение прямого доступа к клиентам может показаться чем-то странным и несколько неловким, однако это отличный способ узнать о страхах защитников, особенно в случае, если мы имеем дело с настороженными защитниками, вряд ли настроенными уступить контроль. Как мы увидели, избегающая часть Джо также пристально следила за другими экстремальными частями, поэтому прямой разговор с ней позволил выявить критически важную внутреннюю динамику, к которой мы не смогли получить доступ с помощью внутренней коммуникации.

- **Переход от внутренней коммуникации к прямому доступу**

Найти: внутренняя коммуникация

**Терапевт:** У вас есть часть, которая любит все контролировать и считает себя вами. Я чувствую, что сейчас эта часть играет первую скрипку. Вы в курсе этого?

- *Проверка степени смещения этой части с клиентом.*

**Габриела:** Не совсем. Она просто чувствует себя как я.

- *Часть смешана в значительной степени.*

Переход к прямому доступу

**Терапевт:** Я слышу это. Полагаю, что эта часть проявляет достаточную активность в вашей жизни. Интересно, готовы ли вы позволить мне поговорить с ней напрямую, чтобы мы могли лучше понять ее намерения.

**Габриела:** Да, наверное. Я действительно не замечаю, что это – часть.

Прямой доступ

**Терапевт:** Спасибо. Итак, я хочу поговорить с частью Габриелы, которая управляет ее повседневной жизнью и держит все под своим контролем. Вы здесь?

**Часть менеджера Габриелы:** Кто-то должен быть за главного.

**Терапевт:** Расскажите подробнее о том, кому нужно быть за главного.

**Часть менеджера Габриелы:** Ну, кто-то же должен брать ответственность на себя и руководить всем.

Подружиться

**Терапевт:** Значит вы – та часть, которая всем руководит, не так ли?

**Часть менеджера Габриелы:** Да, кто-то должен это делать.

**Терапевт:** Что значит «кто-то должен»?

**Часть менеджера Габриелы:** Она все время перегружена и с трудом со всем справляется. А так, она только проверяет.

**Терапевт:** Я понял! Похоже, у вас важная работа. Можете мне сказать, где вы находитесь – внутри, на теле Габриелы или вокруг нее?

• *Подтверждение части с последующей ее локализацией в теле клиента.*

**Часть менеджера Габриелы:** Я везде. Я должна быть везде. Но в основном, я думаю, что в ее голове. Как я уже сказала, кто-то должен быть за главного.

Страх защитника

**Терапевт:** Что бы произошло, если бы вы перестали руководить и держать все под контролем?

**Часть менеджера Габриелы:** Просто не могу представить себе такую ситуацию, когда я не веду дела. Слишком долго я была за главного.

Подружиться

**Терапевт:** Как раз хотел вас об этом спросить. Вы знаете, когда впервые взялись за эту работу?

**Часть менеджера Габриелы:** Не вздумай все испортить!

**Терапевт:** Кто сказал это?



**Часть менеджера Габриелы:** Ее отец все время кричит на нее. То она сделала что-то неправильно, то она не так хороша или умна, как ее старшая сестра. До встречи с мамой он служил в армии. Он строгий.

**Терапевт:** Это действительно логично. Если я правильно понимаю, то вы – часть Габриелы, которая всем управляет, держит все под контролем и всегда пытается поступать правильно, для того чтобы маленькая девочка, которую критиковал и на которую кричал отец, больше не совершала ошибок. Верно?

• *Изучаем работу, которую продельывает часть.*

**Часть менеджера Габриелы:** Совершенно верно. Кто-то должен был ей помочь.

**Терапевт:** Прекрасно вас понимаю. Вы сыграли действительно важную роль в том, чтобы уберечь эту маленькую девочку от неприятностей.

• *Подтверждаем работу части.*

**Часть менеджера Габриелы:** Вы верно поняли.

**Терапевт:** Что, если бы я рассказал вам, что имеется другой способ решить данную проблему, при котором вам не пришлось бы больше столько работать? Хотели бы вы поподробнее услышать об этом?

• *Приглашаем часть попробовать что-то новое.*

**Часть менеджера Габриелы:** Я просто не могу себе представить, что не буду выполнять для нее эту работу.

**Терапевт:** Все будет полностью зависеть от вас. Но если вы дадите нам доступ к маленькой девочке, то Габриела сможет

помочь ей залечить раны и обеспечит безопасность, чтобы вам больше не нужно было работать.

**Часть менеджера Габриелы:** Было бы здорово, но сомневаюсь, что это возможно.

**Терапевт:** Я вас понимаю. Однако мне известно, как это можно сделать. Для этого мне нужно ваше разрешение на доступ к маленькой девочке.

- *Выражаем уверенность и получаем разрешение.*

**Часть менеджера Габриелы:** Я открыта для этого.

**Терапевт:** Отлично. Я очень ценю то, что вы делитесь со мной. Это крайне полезно.

**Часть менеджера Габриелы:** Я рада, что кто-то захотел меня выслушать.

### Возвращение к внутренней коммуникации

**Терапевт:** А теперь можно вернуть Габриелу? Габриела, вы слышали все это?

**Габриела:** Ух ты, да. Я и понятия не имела, что эта часть пыталась защитить маленькую девочку. Я ценю это!

**Терапевт:** Скажите ей об этом.

**Габриела:** Ей нравится, что ее признают.



Если мы применяем прямой доступ по причине того, что защитник упрямо продолжает оставаться смешан-

ным, то у нас появляется уникальная возможность подружиться с ним. Даже молчаливые части нередко начинают свободно общаться, если их к этому пригласить. Как мы видим на примере Габриелы, самые упрямые защитники зачастую оказываются самыми бдительными частями, которым отнюдь не чужд героизм.

- **Использование прямого доступа при работе с поляризованными защитниками, которые не хотят отделяться**

Бойфренд Камиллы, с которым она то сходилась, то расходилась, позвонил ей однажды весной из другого штата и сделал предложение. В это время она выходила из офиса на обеденный перерыв. Камилла описала, как она остановилась и кричала в телефонную трубку, а проходившие мимо незнакомые люди и коллеги по работе смотрели на нее в шоке и недоумении.

**Камилла:** Кем он себя возомнил?

• *В настоящий момент Камилла не отделена от своей разъяренной части.*

Найти

**Терапевт:** Камилла, кому сейчас необходимо ваше внимание?

**Камилла:** Он такой засранец. Сначала я переехала на другой конец страны, чтобы быть вместе с ним, а теперь, когда я снова вернулась домой, он звонит мне, чтобы сделать предложение!

• *Разъяренная часть игнорирует приглашение.*

**Терапевт:** Эта часть?

- *Терапевт продолжает приглашать Селф клиента.*

**Камилла:** Мне так стыдно. Вы знаете, сколько людей высыпало в понедельник на улицу перед зданием, где находится мой офис. Стояла великолепная погода. И был обеденный перерыв!

- *Это поляризованный защитник, критик.*

**Терапевт:** Или та часть?

- *Терапевт посылает еще одно приглашение Селф клиента.*

**Камилла:** Я не получу повышение по работе. С таким же успехом я могла бы валяться на земле и просить, чтобы люди перешагивали через меня.

- *Критик также игнорирует приглашение терапевта.*

**Терапевт:** Сейчас я слышу две части, которые, я уверен, мы уже слышали раньше. Одна часть злится на Мэтью, а другая ругает вас за то, что вы не смогли сдержать чувств. Какая из них требует вашего внимания в первую очередь?

- *Терапевт называет полярность и снова приглашает Селф клиента, для чего, конечно, необходимо, чтобы части были готовы отделиться.*

**Камилла:** Он мерзкий сукин сын. Я стираю его контакт в своем телефоне.

- *Снова возвращается разъяренная часть. Ни одна из этих частей не желает отделяться.*

Прямой доступ

**Терапевт:** А если я поговорю с этими частями напрямую? Я хочу пообщаться с частью, которая пребывает в ярости по по-

воду Мэтью, и с частью, которая критикует за это Камиллу. Вы обе здесь?

**Камилла:** Да

**Терапевт:** Вы бы хотели бы говорить по-очереди?

- *Терапевт просит их о сотрудничестве.*

**Камилла:** Конечно.

Прямой доступ с участием двух частей

Первая часть:

**Терапевт:** Сначала я хочу поговорить с той частью, которая критикует Камиллу. Что, вы боитесь, произошло бы, если бы вы перестали это делать?

- *Терапевт предпочитает сначала поговорить с критиком, поскольку разъяренная часть, вероятнее всего, будет избегать сотрудничать, пока критик не сделает этого.*

**Критик Камиллы:** Она всех настроила против себя.

**Терапевт:** Если так, то плохо. Мы не хотим, чтобы она всех настраивала против себя. Но если бы она смогла помочь обиженной части и прекратила впадать в ярость, разве вам пришлось бы так ее критиковать?

- *Терапевт подтверждает опасения критика и предлагает новый вариант.*

**Критик Камиллы:** Она всегда впадает в ярость.

• *Критик не признает Селф клиента и видит, похоже, только разъяренную часть.*

**Терапевт:** Я собираюсь поговорить с разъяренной частью буквально через минуту. Но я не ее имею в виду. Я сейчас говорю о той Камилле, которая не является частью. Той, которая может помочь разъяренной части и обиженной части. Вы с ней знакомы?

• *Терапевт вводит идею о том, у Камиллы есть Селф.*

**Критик Камиллы:** Нет.

• *Терапевт утверждает, что Селф может в равной степени помочь обоим защитникам.*

**Терапевт:** Как насчет того, чтобы я поговорил сейчас с разъяренной частью, а потом вы обе познакомились бы с той Камиллой, которая не является частью?

**Критик Камиллы:** Хорошо.

Вторая часть:

**Терапевт:** Спасибо. Теперь я хочу поговорить с разъяренной частью. Вы здесь?

**Разъяренная часть Камиллы:** Да.

**Терапевт:** Кого вы защищаете?

**Разъяренная часть Камиллы:** Камиллу.

**Терапевт:** Сколько ей лет?

- *Ответ «Камиллу» означает, что разъяренная часть защищает изгнанника.*

**Разъяренная часть Камиллы:** Шестнадцать.

**Терапевт:** Итак, у нас есть 16-летняя девочка-подросток, которой нужна помощь. С вашего разрешения, ядро Камиллы, то есть та Камилла, которая не является частью, может ей помочь. Тогда вам не пришлось бы столько работать. Это было бы хорошо?

- *Терапевт подтверждает опасения разъяренной части и предлагает новый вариант.*

**Разъяренная часть Камиллы:** Да.



Иногда поляризованные защитники просто смешиваются по очереди во время спора. Для стороннего наблюдателя это может показаться поразительным образом похоже на спор между двумя людьми, которые конфликтуют, но при этом каким-то образом продолжают уживаться в одном теле, что, с точки зрения концепции IFS, именно так и происходит.

После того как поляризованные части Камиллы выразят свое согласие, они смогут встретиться с ее Селф, а сама Камилла, используя внутреннюю коммуникацию, поможет в исцелении изгнанника, чтобы обе части смогли сложить с себя защитные полномочия.

Упражнение

## Сделать часть видимой

**Указание:** Сначала найдите защитную часть, с которой хотите встретиться, и попробуйте применить прямой доступ по отношению к самому себе путем воплощения этого защитника.

Предложите части предъявить себя и показать то, что она для вас делает.

- Часть может захотеть двигаться определенным образом.
- Она может захотеть заговорить (петь, кричать ...).
- Она может принять особую позу или выражение лица, чтобы вы это заметили.
  - Спросите часть, правильно ли вы ее поняли.

Спросите, как долго она вам так помогала.

Спросите, что бы произошло, если бы она не делала для вас эту работу.

Спросите часть, полностью ли вы понимаете ее роль и есть ли у нее еще какая-то другая.

Спросите, можете ли вы помочь той части, которую она защищает.



Упражнение

## Прямой доступ

**Указание:** Прямой доступ – это двусторонний разговор, когда Селф терапевта напрямую говорит с частью клиента, которая является мишенью терапии, при этом периодически осведомляясь о том, можно ли привлечь к разговору Селф клиента. При прямом доступе терапевт разговаривает с частью.

Вы можете применить прямой доступ, работая с клиентом, а также с целью тренировки провести ролевую игру с коллегой или проявить одну из защитных частей вашего клиента, поочередно переключаясь с себя как терапевта на себя как клиента. Эту задачу можно облегчить, попеременно меняя стулья, либо сдвигаясь с одной стороны дивана на другую. Попробуйте сделать это упражнение с защитником.

1. «Я хочу поговорить напрямую с этой защитной частью. Вы здесь?»

---

2. «Что вы делаете для \_\_\_\_\_ (Марианны)?»

---

---

3. «Как долго вы делаете эту работу?»

---

---

4. «Как идет ваша работа?»

---

---

5. «Что, вы боитесь, произошло бы, если бы вы остановились?»

---

---

6. «Если бы мы смогли помочь той части (которая берет на себя управление и создает проблемы и если эта часть остановится), вам все равно нужно было бы делать эту работу?»

---

---

7. «Вы знакомы с \_\_\_\_\_ (Марианной), которая не является частью?»

---

---

8. «Хотели бы вы с ней познакомиться? Она может помочь вам и тем частям, о которых вы беспокоитесь».

---

---

---

9. «Вы дадите \_\_\_\_\_ (Марианне) разрешение помочь той части, о которой вы беспокоитесь, если та согласится не перегружать ее?»

---

---

## ПРИГЛАШЕНИЕ ЗАЩИТНИКОВ

Независимо от того, используем мы внутреннюю коммуникацию или прямой доступ, после завершения всех шагов 6F с участием защитника мы в праве ожидать, что у него создается ощущение того, что Селф клиента хорошо понимает его работу и его страхи. И если мы на данный момент времени преуспели в этом и у нас сложились отношения с частью, то мы можем предложить ей альтернативное решение основополагающей проблемы изгнанника. Мы приглашаем трудолюбивых защитников, чьи усилия приводят в лучшем случае лишь к довольно неоднозначным результатам, попробовать нечто новое. В этом случае стимулом может послужить наше утверждение о том, что риск для части, решившей попробовать что-то новое, будет сведен к минимуму («вы всегда сможете вернуться к тому, что делаете сейчас»), рана может быть исцелена, а сама часть окажется в безопасности, пребывая вместе с Селф клиента.

## ЧТО ГОВОРИТЬ ЗАЩИТНЫМ ЧАСТЯМ

«Если бы эта маленькая девочка перестала чувствовать боль по поводу своего одиночества в мире, нужно ли было вам продолжать защищать ее?»

«Есть способ исцелить ее. И как только она исцелится, вы сможете заняться другими делами. Вам это интересно?»

Защитные части обычно приветствуют возможность прекратить играть те роли, которые их когда-то заставили играть. Мы заверяем защитников, что не хотим от них избавиться, а лишь стремимся помочь им освободиться от своей работы. Таким образом, мы даем им новую возможность и вселяем надежду на иное будущее.

## ЦЕЛЬ ШАГОВ 6F

Сначала мы *находим, фокусируемся и конкретизируем* защитную часть, чтобы помочь ей отделиться и заметить Селф клиента. Затем мы спрашиваем, каковы ощущения клиента относительно части, являющейся мишенью терапии, для того чтобы помочь остальным частям отделиться и сделать доступным Селф клиента. Наконец, мы устанавливаем дружеские отношения с частью, являющейся мишенью терапии, исследуем ее страхи и приглашаем ее попробовать что-то новое. Наша цель при работе с защитными частями – получить от них разрешение на доступ к изгнанным частям и на их исцеление.



## ГЛАВА 4

# ОТВЕТ НА ОБЩИЕ ВЫЗОВЫ В АЛЬЯНСЕ С ЗАЩИТНИКАМИ

### КОГДА РАЗРЫВЫ НЕПРЕРЫВНОСТИ В РАБОТЕ ПОДПИТЫВАЮТСЯ СТРАХАМИ ЗАЩИТНИКОВ

Зачастую защитные части пытаются сорвать нашу работу путем отвлечения внимания. Помните, что они стараются не допускать изгнанника в разум. Если им это удастся, то клиент бывает склонен забывать о том, что произошло на прошлой неделе. Бывает, что защитник сам меняет тему, чтобы не допустить возвращения к той части, с которой мы работали на предыдущей неделе, и подобное мы рассматриваем для себя как некую новую возможность.

- Защитник возражает против непрерывности процесса

**Терапевт:** Я слышу, что у вас есть часть, которая предпочла бы не возвращаться к той части (назовите или опишите часть: маленькая девочка, маленький мальчик, пушистая птичка ...), с которой мы разговаривали в конце нашей последней сессии. Это так? Не хочет ли она сказать, почему?

• Если она обеспокоена тем, что та часть, с которой мы работали на прошлой неделе, может перегрузить клиента, то наша реакция должна быть примерно следующей:

**Терапевт:** Понятно. Это разумно. Я бы тоже не хотел, чтобы так случилось. Если маленькая девочка (маленький мальчик, пушистая птичка ...) согласится не создавать перегрузку, можно ли нам будет сейчас поговорить с ней (с ним) снова?

• Если часть говорит, что сейчас это больше не представляется важным или что есть другие, гораздо более важные вещи, то реакция должна быть такой:

**Терапевт:** Понятно. Однако мне любопытно. Могу ли я спросить, почему представляется более важным обратить внимание на \_\_\_\_\_ (текущая проблема клиента) на этой неделе?

Что бы ни происходило, пребывайте в Селф

В случае если клиент отвечает, что текущая проблема не терпит отлагательства и требует первоочередного внимания (необходимо принять решение, требуется дать ответ и т.д.) и если, к тому же, подобное не происходит на постоянной основе, то с этим вполне можно согласиться.

• Проверяйте свою энергию Селф, когда ведете подобного рода переговоры, чтобы убедиться, что ощущаете себя ведомым Селф.

• Если вы все-таки даете на это свое согласие, то сначала попросите клиента посетить ту часть, которая была мишенью терапии на предыдущей неделе, чтобы спросить, как ее дела, получить разрешение на смену темы и сформировать намерение возвратиться к ней на следующей неделе. И только после этого приступайте к работе по новому плану.

Помогите трудолюбивым защитникам

Если ваш клиент ведет хаотичную жизнь, постоянно сотрясаемую текущими кризисами, то переговоры должны вестись

в постоянном режиме. В таких случаях может быть полезна тактика активной продажи базовых целей IFS терапии защитникам клиента (что Шварц называет «быть торговцем надеждой»).

Торговец надеждой

**Терапевт:** У меня имеется обширный опыт оказания помощи клиентам для того, чтобы они, в свою очередь, смогли помочь своим наиболее уязвимым частям лучше себя почувствовать, в результате чего всем трудолюбивым защитным частям также становится лучше.

- *Затем подтвердить опасения защитников клиента.*

**Терапевт** (продолжает): Я знаю, что защитники действительно могут бояться позволить кому-то приблизиться к уязвимым частям.

- *И наконец успокоить.*

**Терапевт** (продолжает): Но мы можем сделать все совершенно безопасно. Если они откровенны с вами, мы можем решить проблему каждого. Они готовы рассказать вам о том, что их тревожит?

Страхи защитников

Если часть, которая хочет сменить тему, продолжает настаивать на своем, то неплохо было бы подтвердить понимание важности этого.

**Терапевт:** Я знаю, что ваша жизнь до сих пор полна взлетов и падений, а многочисленные контакты с людьми мешают вам чувствовать себя в полной безопасности. У вас есть части, которые подталкивают вас идти на терапию, чтобы решить эту проблему. Но в их понимании это отнюдь не означает, что следует

общаться с частями, которым сейчас плохо, или теми, которые угрожают перегрузить вас. Я близок к истине?

Если получен утвердительный ответ

**Терапевт:** А те части, которые подталкивают вас посещать терапию, чтобы справиться со всеми этими взлетами и падениями, имеют представление о вас как о Салли, которая не является частью?

- Фокусируемся на том, чтобы представить Селф-систему для клиента.

Если получен отрицательный ответ

**Терапевт:** Хорошо. Тогда, возможно, я упускаю что-то важное. А можно ли нам полюбопытствовать, в чем проблема пообещать непрерывное участие в сессиях, к примеру, той части, с которой мы встречались на прошлой неделе?

- Наблюдаем за тем, как происходит смена темы и проявляем любопытство.



Настойчивость и любопытство – вот ключевой способ противостоять попыткам защитников уклониться. Считайте, что у них имеются законные опасения, которыми они (возможно) поделятся, если вы будете воспринимать их с открытым сердцем и без предубеждений.



## ПОЛЯРИЗОВАННЫЕ ЧАСТИ

Защитники рассматривают уязвимость и эмоциональную боль по поводу того, что человек считает себя не заслуживающим любви, в качестве проблемы. Одни части работают проактивно, чтобы эта боль не смогла проникнуть в сознание, в то время как другие действуют реактивно, с целью подавить и отвлечь ее в случае, если подобное проникновение все же имело место. В любом случае, пытаясь решить проблему эмоционального страдания, они, как правило, изобретают противоречивые стратегии и вступают в разногласия между собой. Мы называем части, которые расходятся во мнениях относительно того, каким образом лучше скрыть уязвимость или управлять ею «поляризованными защитниками». При этом каждый из них пытается по-своему влиять на поведение клиента.

Мы знаем то общее, что может быть присуще двум таким поляризованным частям: обе пытаются решить проблему эмоциональной боли, обе терпят неудачу и обе только выигрывают в случае, если мы предлагаем новый эффективный метод решения проблемы. Следовательно, мы можем позволить себе быть торговцами надеждой, раз мы действительно владеем методом, который даст возможность решить их проблему и позволит им обновиться.

### Упражнение

## Переговоры с поляризованными частями по поводу двустороннего разоружения

Спросите свою внутреннюю систему:

- «Пожалуйста, позвольте мне по очереди выслушать все мнения по этой проблеме. Я запишу все, что вы говорите».

Записывайте все, что вы слышите, отмечая противоречия или разногласия (полярности).

---

---

---

Спросите эти части:

- «Какая часть или группа частей требует моего внимания в первую очередь?»

---

---

Затем вернитесь к основному вопросу:

- «Каковы ваши ощущения относительно (части, являющейся мишенью терапии)?»

---

---

Если в качестве ответа пришло слово из перечня 8С, что является индикатором энергии Селф (см. 8С в глоссарии), то продолжайте опрос части, которая является мишенью терапии, используя шаги 6F. Если же был получен какой-то иной ответ, то это означает, что среагировала другая часть. Помогите той части отделиться (дифференцироваться), чтобы вы смогли опросить часть, являющуюся мишенью терапии.

## УПРАВЛЕНИЕ ПОЛЯРИЗАЦИЕЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ЗАЩИТНИКОВ

Зачастую внешняя среда, окружающая людей, переживших травму, нестабильна и хаотична. Но даже если жизнь клиента кажется стабильной, а защитники действуют экстремальным образом, то мы можем предположить, что где-то внутри они чувствуют опасность. Мы не ожидаем и не требуем доверия со стороны экстремальных защитников – мы просим их дать нам возможность заслужить это доверие. Наша цель – убедить экстремальных защитников попробовать что-то новое, причем ключевым словом здесь будет *убедить*. Поскольку эти части уже ощущают давление, подталкивающее их к изменениям изнутри, они проявляют сверхчувствительность к внешним усилиям по установлению контроля. Чтобы завоевать их интерес, мы начинаем с утверждения: «Я понимаю, почему вы делаете то, что вы делаете», а также отказываемся осуществлять контроль: «Вы здесь босс».

Параллельно мы успокаиваем бдительные части:

- «Вы и ваша работа – это разные понятия. Если вы перестанете заниматься этой работой, то вы все равно будете продолжать существовать и станете свободной».

Мы также побуждаем:

- «Если бы вам больше не пришлось выполнять эту работу, то что бы вы предпочли делать?»

Мы даем надежду:

- «С вашего разрешения, мы можем помочь уязвимой часть прекратить перегружать эмоциями».

И делаем предложение:

- «Я могу показать вам эффективную альтернативу, которая имеет множество преимуществ. При этом все, что вам нужно сделать, это познакомиться с Селф клиента».

На протяжении всего процесса наша задача состоит в том, чтобы оставаться с теми нашими частями, которые были встречены клиентом, с тем чтобы сохранять ясность и не терять уверенность. Кроме того, если экстремальный защитник (к примеру, явно диссоциированный клиент или клиент, сообщающий, что все пусто) не желает расслабиться и отделиться, так как считает, что клиент – это ребенок, которому угрожает опасность, то мы можем применить прямой доступ («Могу я поговорить непосредственно с этой частью?»). Мы часто пользуемся прямым доступом при работе с клиентами, которым был поставлен диагноз диссоциативное расстройство идентичности (DID), что в IFS трактуется как ряд крайних полярностей, имеющих одну общую цель – любой ценой не допустить того, чтобы чувства и Селф были осознаны.

## **ДВА ПРИМЕРА ПОЛЯРНОСТИ**

Прежде чем избрать мишенью изгнанника, в IFS-терапии принято отслеживать отношения между защитниками. Вот два примера, первый из которых иллюстрирует полярность между двумя защитными частями, а второй – полярность между защитником 4-летнего ребенка и частью-подростком, у которой имеется свой собственный план.

- Работа с поляризованными защитниками, которые не хотят отделяться

Защитник вмешивается, если не хочет, чтобы клиент услышал другого защитника. Конфликт Джереми, проиллюстрированный ниже, – это конфликт между частью, которая любит курить марихуану, и частью, которая проявляет беспокойство.

Чувство к части

**Терапевт:** Джереми, каковы ваши ощущения относительно части, проявляющей беспокойство? Ее особенно беспокоит то, что сейчас вы курите травку, не так ли?

**Джереми:** Я ненавижу эту часть.

• *Реактивная второстепенная часть, возможно часть, которая любит покурить травку.*

Страхи защитников

**Терапевт:** Хорошо. А если бы та часть, которая ненавидит ее, смогла расслабиться и позволила бы вам поговорить с частью, проявляющей беспокойство, – что бы, по ее мнению, случилось?

**Джереми:** Обеспокоенная часть возьмет верх, и беспокойство станет моей жизнью!

• *Полярность между обеспокоенной частью и частью, курящей марихуану.*

**Терапевт:** И что потом?

**Джереми:** Только работа, никаких развлечений! Тревога. Скука.

- *Часть, курящая марихуану, смешана с Селф.*

**Терапевт:** Это говорит та, кто курит марихуану?

**Джереми:** Ага. Полагаю, что так.

**Терапевт:** Если бы обеспокоенная часть согласилась не заглаживать вас, то та, кто курит марихуану, позволила бы вам проявить любопытство и больше узнать о том, что ее заботит?

- *Переговоры об одновременном отделении обеих сторон полярности.*

**Джереми:** Та, кто курит марихуану, говорит, что это никогда не сработает. Либо она, либо я.

Торговец надеждой

**Терапевт:** Я уверен, что стоит попросить обеспокоенную часть не перегружать вас. Даст ли нам разрешение та, кто курит марихуану?

- *Проявляем настойчивость и стараемся быть убедительными.*

**Джереми:** Она говорит «хорошо». Как хотите.

**Терапевт:** Отлично. Тогда спросите обеспокоенную часть, не захочет ли она не перегружать вас, если та, кто курит марихуану, тоже расслабится.

- *Просим часть не перегружать.*

**Джереми:** Он говорит «да», но будет присутствовать рядом и наблюдать.

**Терапевт:** Отлично, тогда давайте пригласим обеих сесть с вами за стол переговоров. Убедитесь, что вы именно находитесь с ними, а не просто видите себя с ними.

- *Проверяем присутствие Селф клиента.*

**Джереми:** Я вижу себя за одним столом с ними.

- *Это «Селф-подобная часть» – защитник, заменяющий Селф клиента.*

**Терапевт:** Хорошо. Попросите ту часть, которая сидит вместо вас, передвинуться, чтобы вы заняли место во главе стола. Хорошо?

**Джереми:** Она не уверена в том, кто я.

Части клиента еще не знакомы с Селф

**Терапевт:** Давайте представим вас. Но вы сможете находиться там только в том случае, если эта часть, а также две другие части позволят вам сделать это. Это им решать. Они хотят этого?

- *Проявляем настойчивость и стараемся быть убедительными.*

**Джереми:** Хорошо. Она подвинулась и теперь я там со всеми тремя.

Найти

**Терапевт:** Отлично. Спросите, кто нуждается в вашем внимании в первую очередь.

- *Уступаем контроль частям клиента.*

**Джереми:** Обеспокоенная часть.

Чувство к части

**Терапевт:** Каковы сейчас ваши ощущения относительно обеспокоенной части?

**Джереми:** Мне любопытно, что ее так беспокоит?

- *Селф клиента теперь доступен.*



Проиллюстрированный здесь сценарий довольно распространен. Когда мы оказываем помощь поляризованным частям, то мы, по сути, проводим парную терапию с участием двух частей, ведущих между собой жаркий спор, который, вполне возможно, уже длится годами. Кроме того, на этом примере мы видим, что у Джереми есть активная Селф-подобная часть, которая изначально втиснулась на место Селф Джереми. Это тоже обычное дело. Если ожесточенный конфликт всколыхнул внутренние страхи, то защитникам может показаться, что не время пробовать что-то новое. Наша задача – доказать обратное.



- Изучение полярности между защитником молодого изгнанника и изгнанным подростком

Джорджиана пришла на терапию, потому что влюбилась в женщину из своей юридической компании и подумывала о расторжении брака. Однако она еще не успела сообщить об этом своей жене, с которой они растили двух сыновей – один из них учился в средней школе, а другой – в колледже.

**Джорджиана:** Я схожу с ума. Моя работа – заботиться о семье. У меня есть дети. Но у нас с Эллен больше нет сексуальных отношений, и я люблю другую.

Найти

**Терапевт:** Хорошо, кто в первую очередь нуждается в вашем внимании? Та, которая заботится о семье, или та, которая влюблена?

**Джорджиана:** Та, которая влюблена.

Чувство к части

**Терапевт:** Каковы ваши ощущения относительно этой части?

**Джорджиана:** Мне ее жалко.

**Терапевт:** Что она хочет, чтобы вы знали?

**Джорджиана:** Жизнь коротка.

**Терапевт:** Что-нибудь еще?

**Джорджиана:** Она действительно так думает. Жизнь слишком коротка, чтобы отказывать себе жить на полную катушку.

**Терапевт:** Для вас это понятно?

**Джорджиана:** Да.

Познакомиться ближе

**Терапевт:** Вы ее видите?

**Джорджиана:** Да.

**Терапевт:** Сколько ей лет?

**Джорджиана:** Ей 18.

**Терапевт:** Каковы ее отношения с частью, которая заботится о семье?

**Джорджиана:** Они не могут договориться.

• *То есть часть-опекун или защитник, поляризована с подростком, изгнанным из отношений с женой. Терапевт предполагает, что часть-опекун защищает другого (вероятно, более молодого) изгнанника.*

**Терапевт:** Хорошо. Я понял. Они не могут договориться. А можем мы поговорить сейчас с той частью, которая проявляет заботу?

• *Цель терапевта – подружиться с обеими сторонами этой полярности и убедить их обеих отделиться, чтобы Джорджиана смогла понять, почему часть-опекун столь усердно трудится.*

**Джорджиана:** Хорошо.

Чувство к части

**Терапевт:** Каковы ваши ощущения относительно части-опекуна?

- *Оцениваем уровень энергии Селф.*

**Джорджиана:** Без нее я не стала бы адвокатом. Я ее люблю.

**Терапевт:** Как она реагирует?

**Джорджиана:** Ей это нравится.

Подружиться

**Терапевт:** Скажите ей, что вы здесь, чтобы помочь.

**Джорджиана:** Она качает головой. Она не представляет, что я могу ей предложить.

- *Эта часть еще не знакома с Селф Джорджианы.*

**Терапевт:** Сколько, по ее мнению, вам лет?

- *Ответ на этот вопрос расскажет нам об изгнаннике, которого она защищает.*

**Джорджиана:** Ну, она думала, что я ребенок, но теперь она уже не столь в этом уверена.

- *Часть-опекун Джорджианы начинает теперь видеть Селф, а не ребенка, которого защищает.*

**Терапевт:** Хотела бы она узнать о вас больше?

- *Если установить дружеские отношения, то это поможет защитнику увидеть Селф Джорджианы.*

**Джорджиана:** Хорошо.

**Терапевт:** Попросите ее посмотреть вам в глаза и сказать, кого она там видит.

- *Зрительный контакт зачастую является действенным способом обнаружить смешанные части и представить Селф.*

**Джорджиана:** Ой, она злится на меня.

**Терапевт:** Расскажите подробнее.

**Джорджиана:** Она говорит: «Где ты была?!»

- *Подобная реакция подтверждает, что часть-опекун видит Селф.*

**Терапевт:** А что вы скажете?

**Джорджиана:** Мне жаль, что меня не было, когда я ей была нужна. Я не думала оставлять ее одну.

**Терапевт:** Каково ей было быть одной?

- *Узнаем больше о ее опыте.*

**Джорджиана:** Ей приходилось вести себя так, словно ей не было страшно.

**Терапевт:** А что для нее было самым тяжелым?

**Джорджиана:** Она была одна.

**Терапевт:** Джорджиана, для вас это понятно?

**Джорджиана:** Да. Это было страшное время.

**Терапевт:** Кого она защищает?

- *Выясняем защитную роль части-опекуна.*

**Джорджиана:** 4-летнего ребенка.

- *Это изгнанник, которого защищает опекун.*

**Терапевт:** А сколько лет опекуну?

- *Терапевт задает такой вопрос, потому что защитные части часто бывают близки по возрасту к тем частям, которых они защищают. Иногда защитник может сказать, что он «старый», и это часто означает, что он существует с тех пор, как защищаемой им части много лет назад была нанесена рана.*

**Джорджиана:** Похоже, что ей... 8 лет.

**Терапевт:** Если бы вы могли позаботиться о 4-летней девочке вместо нее, что бы она сделала?

- *Представление идеи о том, что этот защитник будет освобожден вместе с 4-летней девочкой.*

**Джорджиана:** Ей нравится играть в футбол.

**Терапевт:** Отлично. Мы сможем ей в этом помочь.

Страхи защитника

**Джорджиана:** Она так не думает.

- *Это типичный первоначальный ответ защитника.*

**Терапевт:** Что, по ее мнению, произошло бы, если бы она перестала выполнять свою работу?

- *Выявляем страхи.*

**Джорджиана:** Хаос. Моя жизнь будет разрушена. Никто не будет меня любить.

- *Это страх – когда-то он действовал.*

**Терапевт:** Она следит за тем, чтобы люди вас любили?

- *Утверждаем в сжатом виде суть работы части.*

**Джорджиана:** Да.

**Терапевт:** Что происходит, если вас кто-то не любит?

- *Изучаем страхи защитника.*

**Джорджиана:** Это не нормально.

**Терапевт:** Что самое плохое в этом?

- *Выявляем специфический страх части.*

**Джорджиана:** Я останусь одна.

**Терапевт:** Мы тоже не хотим, чтобы вы остались одна. Что вы ей скажете?

- *Этот вопрос покажет, насколько сейчас отделена Джорджиана от части-опекуна.*

**Джорджиана:** Я знаю, что у нее были причины бояться, но теперь я выросла, и мы не останемся одни. Я благодарна ей за эту тяжелую работу.

**Терапевт:** Ей нужна ваша помощь?

- *Получаем разрешение помочь ей.*

**Джорджиана:** Ей было бы легче, однако она не думает, что я действительно понимаю, с чем имею дело.

- *Все еще имеют место опасения защитника.*

**Терапевт:** Не хотелось ли бы ей узнать вас получше?

- *Фокусируемся на отношениях части с Селф.*

**Джорджиана:** Она не совсем понимает, в чем смысл, но хочет.

**Терапевт:** Если она хочет, то нет необходимости, чтобы она во что-то верила. Это просто эксперимент. Она всегда сможет вернуться к тому, что у нее так хорошо получается – делать так, чтобы вас любили люди.

- *Предлагаем поучаствовать в изменениях, особо не рискуя и не неся высоких издержек.*

**Джорджиана:** Хорошо.

**Терапевт:** Отлично. Могла бы она, если не трудно, сообщать вам о любых проблемах, которые у нее могут возникнуть в процессе?

- *Приглашаем бдительные части к тому, чтобы они могли проактивно не соглашаться, продолжая чувствовать себя при этом желанными и вовлеченными.*

**Джорджиана:** А теперь 18-летняя девушка говорит: «Эй! А как насчет меня?»

- *Ошибка: терапевт должен был пообщаться с этой частью, чтобы успокоить ее и получить разрешение на продолжение работы с изгнанной маленькой девочкой.*

**Терапевт:** Извините меня. Я забыл поговорить с ней. Она не будет возражать, если вы поможете 4-летней девочке?

- *Просим разрешение.*

**Джорджиана:** Каким образом это ей поможет?

**Терапевт:** Станет ли ей хорошо, если 4- и 8-летние дети почувствуют себя в безопасности?

- *Указываем на потенциальные выгоды, которые получит девочка-подросток, если будет сотрудничать.*

**Джорджиана:** Да. Было бы хорошо.

**Терапевт:** И вы тоже можете ей помочь. Что ей от вас нужно?

- *Содействуем налаживанию отношений между подростком и Селф.*

**Джорджиана:** Ну, она влюблена. И хочет, чтобы все убралось с ее дороги.

**Терапевт:** Вам это понятно?

- *Не принимаем ни чью сторону и продолжаем налаживать отношения между Селф и подростком, прежде чем возвратиться к конфликту между подростком и опекуном.*

**Джорджиана:** Да. Я думаю, она везучая.





Проблема Джорджианы – в сильном внутреннем разногласии по поводу принятия решения, способного изменить жизнь. У вовлеченных частей имеются абсолютно противоположные идеи относительно того, что для нее будет лучше (они поляризованы). Одна часть (опекун Джорджианы) изгнала другую часть (подросток), потому что чувствует для себя угрозу ввиду ее пылкости и сексуальности. Опекун также изгнал уязвимую 4-летнюю часть, которую защищает. Нам еще предстоит услышать историю этой 4-летней девочки.

Задачи терапевта на этом этапе – выказать уважение видению и заботам поляризованных частей – опекуна и подростка – а также облегчить им отношения с Селф Джорджианы. Терапевт IFS предполагает, что когда они отделятся, а у Джорджианы появится возможность исцелить 4-летнюю девочку, то она, наконец, сможет разобраться и со своей личной жизнью.

### Упражнение

## Знакомство защитника с Селф

**Указания:** Вспомните ситуацию из вашей жизни, когда вы почувствовали угрозу и у вас возник импульс защищаться. Со всем не обязательно, чтобы это было чем-то экстремальным. Это может быть чем-то, случившимся недавно или достаточно давно.

Улучите минутку, чтобы представить себя в тот момент времени.

- Ощутите позыв к действию. Отметьте, где он располагается и что хочет делать ваше тело.

- Если вокруг никого нет и вам хочется двигаться, то совершайте это движение.

- Или же представьте перед своим умственным взором, что вы делаете это движение.

♦ Повторите это движение несколько раз.

Спросите своего защитника, как долго он уже выполняет свою работу. Запишите то, что услышали.

---

---

Спросите своего защитника, что, по его мнению, произошло бы, если бы он перестал выполнять свою работу. Запишите то, что услышали.

---

---

---

Спросите своего защитника, кого он защищает. Запишите то, что услышали. Иногда защитники неохотно рассказывают, кого они защищают. Не давите на них. Узнайте, что им нужно, чтобы они могли больше доверять вам.

---

---

Если защитник рассказал, кого он защищает, то сформируйте намерение, запишите его ниже и приступайте к работе с уязвимой частью тем способом, который вам знаком.

---

---

Если ваш защитник испытывает дискомфорт и не хочет рассказывать, кого он защищает, то продолжайте проявлять любопытство (или, если вы не проявляете любопытства, то помогите реактивным частям отделиться) и поинтересуйтесь, что им необходимо для того, чтобы они больше вам доверяли.

- Если он говорит что-то вроде: «Эта уязвимая часть перегружает вас», то поблагодарите его и попросите разрешения поговорить с этой частью о том, чтобы она этого не делала.

- Затем спросите изгнанника, желает ли он, в обмен на столь необходимое ему внимание, отделиться и не подавлять вас эмоциями.

- Если он говорит: «Вы не сможете помочь этой части», то спросите его, не желает ли он провести эксперимент, чтобы лучше узнать вас.

- Спросите его, сколько, по его мнению, вам лет.

- Спросите его, хочет ли он встретиться с вами таким, какой вы есть сегодня – с вашим Селф.

- Дайте время на то, чтобы он смог оценить и узнать вас.

- Посмотрите, готов ли он посмотреть вам в глаза.

- Спросите: «Какое это встретиться со мной?»

- И наконец: «Теперь я могу получить от вас разрешение помочь этой уязвимой части?»

У каждого из нас есть защитные элементы, которые усердно работают на нас, в том числе и те, которые заставляют нас быть «ленивыми» и немотивированными. Мы полагаем, что было бы неплохо учредить ежегодный национальный праздник по аналогии с «Днем труда» в честь наших защитников, которые зачастую предпринимают по-настоящему героические усилия для того, чтобы помочь нам. Дабы вы могли оценить всю широту спектра применяемых ими стратегий, ниже приводится список наиболее распространенных функций, выполняемых защитниками, которыми, однако, отнюдь не исчерпываются все их возможности.

## **Представление защитника Селф**

- Познакомьтесь со своими защитниками – внутренними критиками
- Познакомьтесь со своими защитниками – внешними критиками
- Познакомьтесь со своими защитниками уступчивости
- Познакомьтесь со своими тревожными защитниками
- Познакомьтесь со своими диссоциативными защитниками
- Познакомьтесь с защитниками своего внешнего вида
- Познакомьтесь со своими соматизирующими защитниками
- Познакомьтесь со своими защитниками интимной сферы
- Познакомьтесь со своими пищевыми защитниками
- Познакомьтесь со своими защитниками изменения настроения
- Познакомьтесь со своими защитниками осознанности
- Познакомьтесь со своими защитниками одержимости сексом
- Познакомьтесь со своими защитниками – «серыми кардиналами»
- Познакомьтесь со своими защитниками успеха
- Познакомьтесь со своими защитниками неприметности существования
- Познакомьтесь со своими (изгнанными) разъяренными защитниками
- Познакомьтесь со своими религиозными защитниками
- Познакомьтесь со своими политическими защитниками
- Познакомьтесь со своими защитниками причинения себе вреда
- Познакомьтесь со своими защитниками-самоубийцами
- Познакомьтесь со своими защитниками мести
- Познакомьтесь со своими защитниками физических упражнений
- Познакомьтесь со своими защитниками электронных гаджетов
- Познакомьтесь со своими интеллектуальными защитниками
- Познакомьтесь со своими защитниками досуга
- Познакомьтесь со своими защитниками юмора

Сценарий

## Упражнения «Познакомьтесь со своими защитниками»

**Указания:** Используйте этот сценарий, чтобы познакомиться со своими защитниками. Изучите наш список наиболее распространенных функций, выполняемых защитниками, и добавьте к ним те, о которых мы не упомянули, но которые могут иметь непосредственное отношение к вам.

Отметьте, проактивен ли он (пытается остановить напор чувств) или же, наоборот, реактивен (пытается отвлечь вас от чувств) в отношении вас.

---

Когда вы получите разрешение познакомиться с этим защитником, спросите:

Что, по его мнению, случилось бы, если бы он перестал выполнять свою работу? Запишите то, что услышали.

---

---

---

Кого он защищает? Запишите то, что услышали.

---

---

Попросите разрешения помочь той части, которую он защищает.

Если защитник рассказал, кого он защищает, то сформируйте намерение, запишите его ниже и приступайте к работе с уязвимой частью тем способом, который вам знаком.

---

---

Если ваш защитник испытывает дискомфорт и не желает давать разрешение помочь этой части, то все равно продолжайте проявлять любопытство.

- Или, если вы не проявляете любопытства, то помогите реактивным частям отделиться и спросите, почему.

Если отвечают что-то вроде: «Эта уязвимая часть перегрузит вас», то поблагодарите и попросите разрешения попросить уязвимую часть не делать этого.

- Затем спросите изгнанника, желает ли он, чтобы в обмен на столь необходимое ему внимание он был отделен и не подавлял вас эмоциями.

Если он говорит: «Вы не сможете помочь этой части», то спросите его, не желает ли он лучше узнать вас.

- Затем попросите его посмотреть вам прямо в глаза и сказать, кого он там видит.

Если он видит реактивную часть, то улучите момент, чтобы помочь этой части отделиться.

Если же он увидел некое качество Селф, то спросите: «Как-во это встретиться со мной?»

- А также спросите: «Теперь у меня есть ваше разрешение помочь уязвимой части, которую вы защищаете?»

### **Познакомьтесь со своими внутренними критиками**

Эти части – наша целевая комиссия по делам постоянного совершенствования. Они беспощадно критичны, бдительны, часто лишены чувства юмора и обычно не пользуются популярностью среди остальных частей системы.

- Спросите, не боятся ли этого критика остальные части.
- Если да, то помогите этим частям, выслушав их проблемы и спросив, готовы ли они подождать в звуконепроницаемой комнате, пока вы будете разговаривать с критиком.
- Как вариант, вы можете поместить критика в комнату, а затем помочь испуганным частям расслабиться и поверить вам.

### **Познакомьтесь со своими внешними критиками**

Эти части воплощают осуждение. Они используют всевозможные предрассудки по поводу «инакости», что помогает нам чувствовать себя желанными, включенными, находящимися в безопасности и значимым. Вот они:

- Расист
- Гомофоб
- Трансфоб
- Женоненавистник
- Ксенофоб

### **Познакомьтесь со своими уступчивыми защитниками**

Эти части отвечают за то, чтобы мы не теряли связи с другими и всегда были в курсе дел. Нередко бывает, что они заставляют нас в первую очередь думать о благополучии других, и только потом заботиться о себе самом. Вот они:

- Человеческие угодники
- Опекуны

### **Познакомьтесь со своими тревожными защитниками**

Эти части стремятся предупредить любые неприятные сюрпризы, хотя и быть уверены в том, что мы не пострадаем и не потерпим неудачу, что нам не свойственны рассеянность, наивность или простодушие. Это части:

- Работающие на упреждение
- Часто действующие через тело
- Трудно игнорируемые
- Впадающие в тревогу по поводу воображаемых катастроф
- Переполненные предостережениями

### **Познакомьтесь со своими диссоциативными защитниками**

Эти части уводят нас в сторону, для того чтобы предотвратить или подавить негативные чувства изгнанных частей или реактивность более экстремальных защитников. Они используют следующие методы:

- Затуманивают наш разум
- Заставляют нас полностью выпадать из времени и осознанности
- Мешают нам слышать то, что говорят другие
- Препятствуют тому, чтобы мы замечали опасность
- Способствуют телесному онемению, чтобы мы не могли чувствовать слабые электрические разряды при малейшем напоминании о пугающих нас переживаниях
- Состоят в союзе с частями, отвечающими за прием препаратов, прописанных для притупления нервной системы
- Состоят в союзе с частями, занимающимися самолечением с помощью запрещенных наркотиков или алкоголя
- Состоят в союзе с частями, которые анестезируют наше тело при помощи пищи



### **Познакомьтесь с защитниками вашего внешнего вида**

Эти части сосредоточены на том, как мы выглядим со стороны. Они хотят, чтобы мы пользовались вниманием, одобрением, ощущали безопасность и любовь. Они используют следующие методы:

- Критикуют нашу внешность
- Приглашают окружающих критиковать нашу внешность
- Поощряют нас ходить по магазинам
- Придумывают идеальные сценарии
- Предупреждают нас о негативных сценариях
- Заикливаются на одежде и материальных ценностях
- Заставляют нас вертеться перед зеркалом

### **Познакомьтесь со своими соматизирующими защитниками**

Эти защитники используют тело, чтобы привлечь к себе наше внимание, повлиять на наше поведение, привлечь внимание окружающих, а также для того, чтобы попытаться сообщить нечто важное о нашем прошлом опыте или о природе нашей боли и в целом – чтобы реализовать свои цели. Они используют следующие методы:

- Заставляют нас страдать от мигрени
- Заставляют нас чувствовать тошноту
- Делают нас сверхчувствительными к запахам
- Заставляют нас чувствовать себя измученными
- Усиливают астму и аллергические реакции
- Заставляют нас страдать от боли в груди

### **Познакомьтесь со своими защитниками интимной сферы**

Эти части регулируют и управляют близостью в отношениях, стараясь защитить нас от чрезмерной уязвимости и травм. Они используют следующие методы:

- Развивают в себе злость, что сдерживает наше желание быть рядом с кем-либо, или же наоборот
- Заставляют изображать из себя несчастного или проявлять чрезмерную привязанность
- Заставляют излишне сексуально вести себя
- Заставляют действовать бескорыстно
- Заставляют быть сонным и вялым
- Заставляют быть скучным и незаинтересованным
- Заставляют предаваться мечтаниям, когда кто-то разговаривает с нами
- Состоят в союзе с частями, которые сфокусированы на пище и приеме алкоголя в социальной среде
- Состоят в союзе с частями, которые сфокусированы на электронных гаджетах

### **Познакомьтесь со своими пищевыми защитниками**

Эти части заиклены на еде. Они потакают ее потреблению или же, наоборот, ограничивают его с целью отвлечь наше внимание от изгнанных чувств либо подавить их в случае, если те проявляются слишком активно. Они используют следующие методы:

- Чувство голода
- Одержимость пищей и страстное желание вкусно поесть
- Переедание
- Ограничения в еде
- Боязнь и стремление избегать определенных продуктов

- Чувство переедания после употребления определенных продуктов
- Ограничение калорий
- Спорадическое превышение дозы единовременного приема алкоголя
- Чистка кишечника

### **Познакомьтесь со своими защитниками изменения настроения**

Эти части используют легальные или запрещенные препараты, чтобы заглушить, не допустить или отвлечь нас от эмоциональной боли и внутреннего конфликта. Они используют следующие методы:

- Потребление алкоголя
- Курение марихуаны
- Нюханье или курение кокаина
- Прием экстази и других клубных наркотиков
- Нюхание героина или его прием в виде инъекции
- Нюхание клея
- Прием прописанных психотропных таблеток
- Прием непрописанных (или прописанных) психотропных препаратов

### **Познакомьтесь со своими защитниками осознанности**

Эти части используют медитацию с целью обойти стороной чувства, представляющие угрозу, заполнить ощущение пустоты или создать точную копию диссоциации. Они используют следующие методы:

- Побуждают нас отключаться от всех мыслей и чувств
- Побуждают входить в диссоциированное состояние
- Придают нашим психическим процессам абстрактный или расплывчатый характер

- Отвлекают нас от эмоциональной боли при помощи гипер- или гипофокусировки
- Побуждают нас к стоицизму
- Побуждают нас думать, вместо того чтобы чувствовать

### **Познакомьтесь со своими защитниками одержимости сексом**

Эти части искусны в соблазнении и посвящают себя поиску любовников, с тем чтобы заполнять внутреннюю пустоту эмоциональным драматизмом и любовными победами. Они сосредоточены на:

- Сексуальном влечении
- Стремлении и желании
- Играх обольщения
- Страстном сексе во время примирения после ссор (примирительный секс)
- Физиологическом высвобождении оргазма

### **Познакомьтесь со своими защитниками – «серыми кардиналами»**

Это те части, которые пребывают во власти. Их цель – доминировать. Им по душе все контролировать. Они используют следующие методы:

- Любой ценой держать уязвимость вне поля зрения
- Винить уязвимые части в причинении нам вреда
- Нападать и стыдить тех из окружающих нас людей, кто демонстрирует уязвимость

### **Познакомьтесь со своими защитниками успеха**

Эти защитники хотят, чтобы мы были богатыми или успешными, чтобы нами восхищались и никогда нас не отвергали. Эти части действуют примерно так:

- Поддерживают гипертрофированное чувство собственной значимости внутри нас и на уровне межличностного общения с целью противостоять никчемности изгнанников, с одной стороны, и осуждению нашими внутренними критиками, с другой.
- Продвигают идею о том, что неудача – это нечто ужасное.
- Отрицают ошибки или неудачи
- Наказывают окружающих, особенно наших детей, за ошибки или неудачи.
- Избегают приносить извинения

### **Познакомьтесь со своими защитниками неприметности существования**

Эти части не хотят, чтобы нас замечали, чтобы мы конкурировали с кем-то или каким-либо образом создавали угрозу другим. Они делают нас невидимыми и стараются, чтобы мы оставались вне поля зрения. Они действуют следующим образом:

- Поддерживают ощущение того, что проявление внимания по отношению к нам опасно
- Не допускают того, чтобы нас замечали
- Противодействуют амбициям
- Отказывают нам в стремлении к цели
- Не позволяют нам радоваться своим достижениям
- Предупреждают, что наш успех ранит других

### **Познакомьтесь со своими (изгнанными) разъяренными защитниками**

Части, которые впали в ярость в результате того, что с ними плохо обращались, часто бывают молоды. Вполне вероятно, что когда-то они вышли на защиту другой юной части, но были изгнаны, потому что их гнев представлял опасность. Внутри системы с ними часто продолжают обращаться как с Криптонитом, ибо ярость по своей сути рассматривается в качестве противоправного деяния. Очень часто они:

- Тлеют
- Возмущаются
- Перебивают
- Оказывают давление
- Презирают
- Взрываются

### **Познакомьтесь со своими религиозными защитниками**

Некоторые защитники способствуют тому, что мы злоупотребляем религией, идеализируем религиозных лидеров, жаждем искупления, стремимся к общинности, ищем смысла и цели в жизни, а также печемся о религиозной принадлежности в ущерб своему самоощущению и отношениям с людьми, которые отличаются от окружающих. Эти части могут:

- Заставлять нас чувствовать, что мы поступаем правильно
- Заставлять нас чувствовать, что нас что-то удерживает
- Избавлять от сомнений
- Отвлекать от чувства пустоты и одиночества

### **Познакомьтесь со своими политическими защитниками**

Подобно религиозным защитникам, политические защитники помогают нам находить лидеров, ощущать принадлежность, иметь общность, цель и структуру в период, когда мы чувствуем себя опустошенными и одинокими. Эти части могут:

- Заставлять нас чувствовать, что наше дело правое
- Заставлять чувствовать свою праведность и превосходство
- Объяснять, что правильно, а что – нет
- Избавлять от сомнений

### **Познакомьтесь со своими защитниками причинения себе вреда**

Эти части режут, царапают, бьют и жгут, для того чтобы наказать, отвлечь, успокоить, попытаться получить помощь, предотвратить самоубийство или вспышку ярости. Они действуют следующим образом:

- Отвлекают от эмоциональной боли
- Смещают фокус ввиду необходимости контролировать травматизацию
- Используют кровь для конкретизации эмоциональной боли
- Помогают нам почувствовать себя живыми через боль
- Вовлекают окружающих в то, чтобы они реагировали на наши физические травмы и заботились о нашем теле

### **Познакомьтесь со своими защитниками-самоубийцами**

Идея совершения самоубийства часто является утешением для людей, испытывающих сильную эмоциональную или физическую боль. Эти части могут:

- Предлагать теоретический (успокаивающий, если думать об этом) выход из бесконечных и, казалось бы, неразрешимых страданий
- Предлагать реальный (запасной) выход из бесконечных и, казалось бы, неразрешимых страданий
- Продвигать идею идеального побега
- Жажда мести
- Привлекать внимание
- Желать, чтобы окружающие среагировали или спасли

### **Познакомьтесь со своими защитниками мести**

Когда с нами плохо обращаются, если мы оказываемся беззащитными перед лицом кого-то более сильного, чем мы сами, когда нас унижают или заставляют чувствовать себя никчемными, то одной из наиболее распространенных реакций будет желание отомстить. Подобные части:

- Злопамятны
- Используют сарказм, чтобы захватывать власть
- Пытаются уравнивать шансы в игре
- Унижают всякого, кто представляется им угрозой
- Погружают нас в фантазии о собственном могуществе и отмщении, что в своих крайних проявлениях может привести к причинению вреда или даже убийству

### **Познакомьтесь со своими защитниками физических упражнений**

Эти части часто работают совместно с частями, которые зациклены на нашей внешности. Они также могут выступать вместо частей, отвечающих за расстройства пищевого поведения. Они используют следующие методы:

- Подгоняют нас заниматься физическими упражнениями
- Делают слишком сильный упор на здоровье
- Убеждают нас достигать новых высот в фитнесе
- Впадают в панику, если мы болеем или получаем повреждение
- Критикуют наше тело за его недостатки
- Восхищаются красотой тел на страницах модных или спортивных журналов



### **Познакомьтесь со своими защитниками электронных гаджетов**

Сегодня мы существуем в совершенно новом измерении – настоящем зазеркалье – удивительном мире, где мы можем бесконечно предаваться развлечениям. Поскольку сегодня для большинства людей работа и общение зависят от электронных инструментов, таких как сотовые телефоны и компьютеры, то части, которые стремятся отвлечь нас подобным способом, практически не знают запретов и обладают нескончаемыми возможностями. Эти части действуют следующим образом:

- Поглощают нас, когда мы на работе
- Поглощают нас, когда мы стоим в очереди
- Поглощают нас, когда мы пребываем в некомфортной среде, такой, к примеру, как аэропорты, лифты или шумные улицы
- Поглощают нас, когда мы разговариваем
- Поглощают нас, когда мы приходим куда-то поесть
- Поглощают нас, когда мы в сидим школе, на лекциях, в библиотеке
- Короче говоря, они готовы поглотить нас где угодно и когда угодно

### **Познакомьтесь со своими интеллектуальными защитниками**

Эти части процветают в тех семьях и в тех условиях, где преобладают когнитивные способности или где живут за их счет (например, ребенок профессора, растущий в университетском городке). Они могут:

- Воспринимать мысли в качестве способа пренебречь чувствами или прервать их
- Смотреть свысока на людей, которые не в столь же сильной мере полагаются на собственное мышление

- Помогать чувствовать себя особенным
- Ставить знания и достижения выше чувств и интуиции

### **Познакомьтесь со своими защитниками досуга**

Наверняка среди наших читателей есть поклонники Netflix! Человеческий разум занят историями. Они могут быть самыми разными – банальными, шаблонными или оригинальными. Наши электронные устройства поставляют нам бесконечный поток изображений, слов, музыки, реальных и вымышленных историй. Такие части действуют следующим образом:

- Увлекают нас фильмами, просмотром телепрограмм, каналов кабельного телевидения или использованием других сервисов, доступных по подписке
- Заставляют нас опосредованно проживать жизнь героев фильмов и пересказывать сюжеты свежепросмотренных шоу
- Заставляют нас питать ложные надежды, наблюдая за реалити-шоу
- Заставляют нас отождествлять себя с персонажами таких шоу и фильмов, учиться у них, подражать им и подвергать осмыслению полученный ими опыт.

### **Познакомьтесь со своими защитниками юмора**

Эти части используют юмор во всех его проявлениях, для того чтобы задавать тон и оказывать влияние на окружающих. Такие части действуют следующим образом:

- Вовлекают окружающих и делают их счастливыми
- Радуют
- Развлекают
- Привлекают к нам внимание
- Отвлекают внимание от болезненных или неприятных моментов
- Маскируют чувства

- Позволяют отвлечься от переживаний внутри себя
- Ранят окружающих с целью избежать того, чтобы с нами сближались
- Позволяют добиться отмщения

### Упражнение

## Бесконечное количество защитных стратегий

**Указания:** Чаще всего у травмированных людей проявляются такие защитники, как диссоциация, внутренние и внешние критики, защитники-трудоголики, защитники неприметности существования, защитники соответствия, тревожные и разъяренные защитники, защитники мести, самоубийства, сексуальной и психотропной зависимости, защитники стремления и уклонения от близости, пищевые защитники, защитники физических упражнений и одержимости внешним видом, а также соматизация и интеллектуализация.

Если вы заметили в своей системе защитников, которые отсутствуют в нашем списке, то впишите их ниже:

---

---

---

---

---

---

[illegible]



## ГЛАВА 5

# ИСЦЕЛЕНИЕ: ПРОЦЕСС ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ БРЕМЕНИ

Хотя мы и призываем терапевтов пытаться работать с защитными частями, используя шаги 6F (найти, сфокусироваться, конкретизировать, ощутить, подружиться и исследовать страхи), но в то же время предостерегаем от попыток практиковать освобождение изгнанных частей от бремени до тех пор, пока вы официально не пройдете курс обучения IFS (к примеру, IFS уровня 1, информация о чем доступна на [www.selfleadership.org](http://www.selfleadership.org)).

Освобождение от бремени без владения навыками соответствующего уровня будет проявлением неуважения к и без того хрупкой системе клиента и легко может повлечь за собой неприятные последствия в случае, если защитники перестанут доверять вам. Если в ходе вашей работы вдруг проявится изгнанник, то мы рекомендуем действовать так, как вы привыкли работать с подобного рода уязвимостью до этого.

Однако ниже мы все же проиллюстрируем шаги по освобождению от бремени, чтобы читатель получил общее представление об этом и был полностью осведомлен о модели терапии IFS. Те же, кто хочет научиться освобождать от бремени, могут приобретать практические навыки IFS в ходе терапии или обучения.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БРЕМЕНИ ПОСЛЕ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ

Исцеление начинается, как только защитники позволяют Селф вступить в отношения с изгнанными частями. Мы узна-

ем, что доступ предоставлен, если клиент начинает внезапно видеть события из прошлого, или же когда он заключает формальное соглашение с защитниками, чтобы те отделились и позволили Селф воспринять опыт изгнанника. Когда клиенты находятся «внутри Селф», то наблюдается определенный сдвиг: их голос становится тише, тело расслабляется, а ракурс их видения становится более широким и открытым. Как уже говорилось в этом руководстве, в терапии IFS любой из подобных случаев называют «свидетельствованием».

Во время свидетельствования изгнанная часть берет с собой в путешествие Селф, а возникающие при этом воспоминания могут удивить клиента, который игнорирует или забыл то, что показывает часть. Часть может показать как событие, указывающее на длинную вереницу взаимосвязей, пронизанных насилием, манипулированием или пренебрежением, так и момент, когда имело место предательство, либо клиент испытал страх. В любом случае такие события, показанные частью, приводят к негативным последствиям (пугающим телесным ощущениям, негативным чувствам и негативным убеждениям относительно безопасности или самооценки) и должны быть опровергнуты в ходе отношений между Селф и частью. Во время свидетельствования Селф клиента присутствует рядом с изгнанными частями (сострадание), но им может потребоваться также, чтобы Селф клиента почувствовал хотя бы часть того, что чувствуют они (эмпатия). При этом они также чувствуют сострадание со стороны терапевта и нуждаются в нем.

## ПРОЦЕСС ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ БРЕМЕНИ

1. **СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ (WITNESS):** Изгнанная часть показывает Селф свой опыт.

2. **ВОЗВРАЩЕНИЕ И «ПРОЖИВАНИЕ ИНАЧЕ» (DO-OVER):** Селф переходит в то самое время и в то самое пространство, чтобы дать части все, в чем она тогда нуждалась и что она тогда хотела, но так и не получила.

**3. ИЗВЛЕЧЕНИЕ (RETRIEVE):** Селф извлекает часть из прошлого и переносит ее в некое безопасное место в настоящем.

**4. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БРЕМЕНИ (UNBURDEN):** Часть избавляется от токсичных ощущений, состояний и убеждений.

**5. ПРИГЛАШЕНИЕ (INVITE):** Часть привлекает те новые качества, которыми хочет обладать или которые могут ей понадобиться в дальнейшем.

**6. ПРОВЕРКА СОСТОЯНИЯ ЗАЩИТНИКА (PROTECTOR CHECK\_IN):** Защитники получают приглашение, чтобы убедиться в том, что часть, которую они защищали, была освобождена от бремени и исцелена, вследствие чего они могут прекратить выполнять свою работу.

## СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ

Изгнанные части нередко бывают шокированы встречей с Селф. «Если вы существуете, то почему я так страдала?» В этом случае нам следует извиниться и проявить терпение. Когда часть чувствует, что уже готова, она начинает показывать и рассказывать Селф об ужасающих, постыдных, травмирующих эпизодах, приведших к тому, что на нее и на внутреннюю систему легло бремя токсичных убеждений. Во время свидетельствования мы спрашиваем клиента: «Вы видите себя возле изгнанника или где-то рядом?» В случае если вмешивается изначальная Селф-подобная часть, мы просим ее позволить Селф клиента взять контроль в свои руки.

## **ВОЗВРАЩЕНИЕ И «ПРОЖИВАНИЕ ИНАЧЕ»**

Если часть застряла в нехорошей ситуации, Селф предлагает прийти и сделать все то, что нужно было кому-то сделать в тот момент (обуздать взрослого, прилюдно высказаться, поддержать часть, выказать ей любовь или сделать все то, что она просит). Некоторым частям бывает очень важно, чтобы травматический момент был продублирован эпизодом с желаемым исходом. Конечно, они не забудут о том, что произошло, однако данный процесс представляется им неким подтверждающим и эмоционально значимым моментом.

## **ИЗВЛЕЧЕНИЕ**

Наконец, когда изгнанник извещает о том, что его потребности удовлетворены и свидетельствование представляется завершенным, Селф клиента предлагает изгнаннику выбраться из прошлого и отправиться с ним в любое безопасное место в настоящем по своему выбору.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БРЕМЕНИ**

Когда изгнанная часть находится в безопасности в настоящем вместе с Селф клиента, мы предлагаем ей освободиться от любых физических ощущений, чувств или мыслей, связанных с травмой. Здесь мы обычно склонны прислушиваться к выбору клиента, но если он в преобладании затруднении, то мы предлагаем свои варианты: сбросить их в океан, сжечь в огне или выпустить в небо. (Например, при желании, часть может избавиться от своего бремени посредством света, земли, воздуха, воды или огня.)



## **ПРИГЛАШЕНИЕ**

Когда изгнанник освобождается от бремени, у него появляется больше внутреннего пространства. В качестве одного из последних шагов на пути исцеления нужно объяснить части, что важно привлечь к себе те качества, которых ей раньше не хватало. В качестве ответа на такое в общих чертах сформулированное предложение части практически всегда призывают положительные качества, относящиеся к энергии Селф, такие как любовь, игра, радость, непосредственность, смелость, связанность и творчество.

## **ПРОВЕРКА СОСТОЯНИЯ ЗАЩИТНИКА**

После исцеления изгнанника мы приглашаем защитные части проявиться и взглянуть на него. Зачастую они спонтанно отказываются от своей защитной роли, когда видят, что в присутствии Селф клиента изгнанник находится в полной безопасности. При травме нередко бывает, что защитные части несут также свое собственное бремя, и с этим следует работать в ходе дальнейших сессий.

## **ТРАНСФОРМАЦИЯ**

В процессе свидетельствования Селф, проживания иначе, извлечения, освобождения от бремени, привлечения новых качеств и реинтеграции уязвимых частей происходит их трансформация и исцеление, что дает возможность всей внутренней системе вырасти и усилиться.

- Этапы процесса освобождения от бремени

Хетта пришла на терапию, потому что хотела иметь детей, но ее переполняло беспокойство по поводу беременности. В ходе общения с частями она получила разрешение от своих защитников помочь 7-летней изгнаннице.

**Хетта:** Она так удивилась, увидев меня. Она говорит: «Где ты была?»

Подружиться

**Терапевт:** А что говорите вы?

- *Проверяем энергию Селф.*

**Хетта:** Я извиняюсь, что оставила ее одну.

- *У Хетты открыт доступ к энергии Селф.*

**Терапевт:** Что говорит она?

**Хетта:** Она говорит, что если она этого не заслужила, то почему я с ней так поступила?

**Терапевт:** Что вы отвечаете?

- *Позволяем Селф Хетты взять на себя инициативу.*

**Хетта:** Меня там не было. И мне очень жаль. Но зато сейчас я здесь.

**Терапевт:** Как она реагирует?

**Хетта:** Она смотрит на меня. Она не уверена в том, может ли она мне доверять.

**Терапевт:** Каково ей было без вас?

- *Помогаем сдерживать защитные части, чтобы они не смогли захватить контроль, и при этом не говорим части о том, что ей чувствовать, ориентируя клиента на свидетельство.*

Как показывает данный эпизод, в IFS мы уделяем основное внимание восстановлению отношений между частью и Селф клиента, и продолжаем делать это до тех пор, пока часть не почувствует, что ее поняли и подтвердили.

### Свидетельствовать

Когда изгнанник уже в достаточной мере восстановился и обрел уверенность в Селф, он начинает виртуальное путешествие с целью показать Селф все то, что ему нужно, чтобы было засвидетельствовано. Интерлюдия свидетельства – это своего рода процесс сближения и освобождения от стыда (подтверждения) для изгнанной части. Начав свидетельство, мы будем продолжать его до тех пор, пока часть не будет удовлетворена тем, что Селф все понимает, и она не почувствует себя готовой сбросить бремя. Одной сессии для этого может оказаться недостаточно. Давайте продолжим рассматривать уже затронутый нами ранее пример. Хетта видит 7-летнюю девочку в больничной палате.

**Хетта:** Это происходит еще до операции на сердце. Ее мать вместе с медсестрой рыдают в холле. Человек, который проходит в эту минуту по коридору больницы, внезапно роняет: «Она самая!», а девочка думает, что это значит, что она должна умереть.

**Терапевт:** Каково это для нее?

- *Свидетельствуем.*

**Хетта:** Где ее отец?

**Терапевт:** Его там нет?

**Хетта:** Нет. Он так и не пришел.

**Терапевт:** Она чувствует вас там, рядом с собой?

- *Проверяем наличие связи между Селф и частью.*

**Хетта:** Мы бродим по больнице. Она ненавидит этот запах. Она говорит мне не заводить детей, потому что мы опять окажемся в больнице и умрем.

**Терапевт:** Что вы отвечаете?

- *Передача эстафетной палочки в руки Селф клиента.*

**Хетта:** Я понимаю, почему она волнуется. Я говорю ей, что доверяю своему врачу. Я ее спрашиваю, может ли она мне доверять. А еще она боится, что если с моим ребенком будет что-то не так, то я уйду, как мой отец.

Свидетельствовать

**Терапевт:** Что она хочет, чтобы вы об этом узнали?

**Хетта:** Она скучает по своему настоящему отцу.

**Терапевт:** Вы понимаете, что она имеет в виду?

**Хетта:** Да. Он был дома, когда я вернулась из больницы, однако он мне больше не казался настоящим отцом.

Проживание иначе

**Терапевт:** Есть ли что-нибудь, что она хочет, чтобы вы сказали сейчас из того, что ей нужно было, чтобы кто-то сказал ему тогда?

**Хетта:** Она хочет, чтобы он извинился.

**Терапевт:** Что она хочет, чтобы вы ему сказали?

- *Часть направляет.*

**Хетта:** Тебе следовало бы больше любить свою дочь...

**Терапевт:** Что происходит сейчас?

**Хетта:** Он просит прощения. Он любит ее. Он боялся. Сейчас она не собирается сразу прощать его, но рада, что он извинился.

**Терапевт:** Ей нужно, чтобы с ним или с кем-нибудь еще что-то произошло?

- *Часть направляет.*

**Хетта:** Не сейчас.

**Терапевт:** Вы можете вернуть ей то, в чем она тогда нуждалась?

**Хетта:** Да, ей нужно было, чтобы ее любили. Я сейчас делаю это, и ей действительно нравится.

## Извлечь

**Терапевт:** Готова ли она покинуть то время и то место?

**Хетта:** Да.

**Терапевт:** Отведите ее в безопасное место в настоящем. Каково ей сейчас быть рядом с вами?

**Хетта:** Ей это нравится. Я все ей показываю. Я спрашиваю, может ли она доверить мне заботу о ребенке, даже если у этого ребенка будет проблема.

Как мы видим, проведение терапии помогло Хетте найти часть, которая чувствовала себя брошенной в момент одиночества и страха. После операции на сердце Хетта выздоровела, и ее послеоперационные части, ориентированные на будущее и стремящиеся быть активными, постарались минимизировать воспоминания о болезни, страхе, гневе и неминуемой смерти. После того как Селф Хетты подтвердил опыт пережитой болезни и одиночества части, а также высказал отцу от ее имени все, что она просила, изгнанная часть почувствовала, что готова покинуть прошлое.

## Освободить от бремени

**Терапевт:** Теперь, когда она присутствует рядом с вами в настоящем, готова ли она отпустить все мысли, чувства и ощущения, полученные в результате своего опыта?

• *Приглашаем часть отпустить страх и токсичные убеждения.*

**Хетта:** Да.

**Терапевт:** Попросите ее показать вам, где они располагаются – внутри, на ее теле или вокруг него.

- *Углубляем опыт.*

**Хетта:** Ее сердце проткнуто булавками.

**Терапевт:** Что она хочет с ними сделать?

- *Часть направляет.*

**Хетта:** Она вытаскивает их и втыкает в землю... и это выпускает все наружу.

**Терапевт:** Все?

**Хетта:** Гнев, печаль – они уходят.

Пригласить

**Терапевт:** Раз они ушли, то кого бы она хотела пригласить?

**Хетта:** Силу. Энергию. Игривость!

**Терапевт:** Как сейчас у нее дела?

**Хетта:** Замечательно. Она выглядит спокойной и умиротворенной. Это восхитительно!

**Терапевт:** Пригласите ее защитников прийти и посмотреть. Пусть они знают, что она теперь в безопасности с вами. Кому-нибудь из них есть что сказать?

**Хетта:** Да, им это нравится.

**Терапевт:** Может быть кто-то из них застрял или несет свое бремя и поэтому нуждается в вашей помощи?

**Хетта:** Думаю, что да.

**Терапевт:** Что ж, понятно. Дайте им знать, что мы вернемся на следующей неделе. А им, случайно, не нужно побыть в безопасном месте?

**Хетта:** Нет, все в порядке.

**Терапевт:** Они позволят вам позаботиться о 7-летней девочке?

**Хетта:** Да. Они согласны.



Когда 7-летняя изгнанница Хетты почувствует, что ее понимают, подтверждают ее переживания и что ее опасения развеяны, она готова довериться Селф Хетты и избавиться от своего бремени. В конечной фазе снятия бремени терапевт приглашает части, которые защищали ее, убедиться в том, что это произошло, и высказаться относительно оставшихся опасений, а также собственных потребностей.

Как показывает пример со снятием бремени с Хетты, IFS – это преобразующая модель. Как только защитники позволяют Селф клиента установить отношения с изгнанником, Селф, став очевидцем опыта изгнанника, начинает исцелять раны, обусловленные его привязанностью. Если изгнанник готов покинуть прошлое, то его возвращение формализует мысленный сдвиг клиента в настоящее, что освобождает защитников. И, наконец, освобождение от бремени демонстрирует не только то, как пугающие переживания и угнетающие убеждения («Я не заслуживаю любви, я ничтожество») захватывают власть



над телом («У меня в сердце булавки»), но и то, как проявляются преимущества диаметрально противоположного им чувства безопасности в настоящем, связанного с Селф.

## **ПОШАГОВО, НО НЕ ВСЕГДА ЛИНЕЙНО**

По мере того как мы продвигаемся вперед, предпринимая необходимые шаги, начиная с установления дружеских отношений с защитниками и кончая свидетельствованием и освобождением изгнанников от бремени, мы можем действовать настолько линейно, насколько нам это позволяет система клиента. По мере нашего приближения к изгнаннику резонно было бы ожидать, что защитники начнут все более активизироваться. В таком случае обычно вмешивается Селф терапевта, чтобы исследовать их страхи, утешить и договориться с ними о возможности дальнейшего продвижения вперед.

## **ИЗБАВЛЕНИЕ: МОМЕНТ ТРАНСФОРМАЦИИ**

После того как Селф засвидетельствует травмирующий опыт изгнанной части и изгнанник благополучно переместится в настоящее, Селф предлагает части избавиться от травмирующих телесных ощущений, токсичных убеждений и слишком сильных чувств. Мы приглашаем изгнанника выбрать, каким образом он желает сделать это, предлагая на выбор один из элементов (свет, земля, воздух, вода, огонь). Мы пришли к такому выбору естественным путем, основываясь на многолетнем опыте IFS-терапевтов, стремящихся удовлетворять желания внутренней системы клиентов, сообразуясь при этом с традициями шаманизма.

Избавление – это церемониальная конечная точка всего процесса освобождения от бремени. Прежде чем идти дальше, мы должны убедиться, что бремя снято.

## **ЧТО ОЖИДАЕТ ИЗГНАННИКОВ В ДАЛЬНЕЙШЕМ?**

После завершения освобождения от бремени мы приглашаем изгнанников привлечь те качества, которые были заблокированы бременем. Чаще всего они предпочитают выбирать что-нибудь из арсенала С: любопытство (Curiosity), спокойствие (Calm), ясность (Clarity), связанность (Connectedness), уверенность (Confidence), смелость (Courage), творческий потенциал (Creativity), сострадание (Compassion) или арсенала Р: присутствие (Presence), терпение (Patience), упорство (Persistence), видение (Perspective) и игривость (Playfulness) – «Я хочу играть», «Я хочу творчества», «Я хочу мужества», «Я хочу любви».

## **ПОСЛЕДУЮЩАЯ РАБОТА С ЗАЩИТНИКАМИ**

После завершения освобождения от бремени мы общаемся с защитниками и выясняем следующие моменты: наблюдали ли они за происходящим? Как они себя сейчас чувствуют? Готовы ли они уйти на покой или же сменить квалификацию и получить новую работу? В одних случаях они готовы к изменениям, в других – выжидают, чтобы увидеть, как пойдут дела, прежде чем полностью отказаться от своей работы. Но в любом случае они выказывают облегчение и начинают вести себя более расслабленно. Если освобождение от бремени было неполным или если (есть опасение, что) бремя вернется, то они будут продолжать оставаться настороже.

## **ЧТО ОЖИДАЕТ ЗАЩИТНИКОВ В ДАЛЬНЕЙШЕМ?**

Если защитные части чувствуют облегчение, увидев, как происходит освобождение от бремени, и готовы к изменениям, то мы спрашиваем, что они предпочли бы делать. Часто защитник выбирает прямо противоположное тому, что он делал до

этого. Например, критик захочет стать заводилой, а осмортительная часть – вдохновлять клиента на поиск. Однако будут и такие защитники, которые просто захотят отдохнуть. Не стоит забывать, что у клиентов, имевших в анамнезе травму, некоторые из защитников могут нести собственное бремя. Им потребуется помощь, чтобы избавиться от этой тяжелой ноши. После того как защитные части освободятся от бремени или откажутся от выполняемой работы, у них могут появиться самые неожиданные желания. Так, когда защитник одного из клиентов заявил о своем желании отправиться в плавание, тот рассмеялся и сказал: «Боже, откуда это? Я же не люблю все, что связано с лодками. Я даже в воду заходить не люблю».

### **ПЕРИОД ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ БРЕМЕНИ: ДАЛЬНЕЙШИЕ СЕССИИ**

На протяжении нескольких недель после того, как произошло освобождение от бремени, часто можно слышать то, как клиенты описывают различные сенсорные аналогии этого освобождения, используя такие эпитеты, как «легкий», «искристый» или «безмятежный», а когда клиент лично проверяет, как обстоят дела, то он нередко обнаруживает освобожденную от бремени часть за играми или приятным времяпровождением. Мы также часто слышим добровольные отчеты клиентов, которые чувствуют то, что мы считаем признаками отделенности и ведо́мости со стороны Селф: например, защитник начинает считать, что стал более спокойным, а клиент находить, что у него появилось больше уверенности и т.д. Какое бы занятие ни выбрали для себя освобожденные защитники, мы возвращаемся к ним, чтобы осведомиться об их потребностях, а также просим клиента ежедневно навещать освобожденную от бремени часть в течение трех или четырех недель, потому что, как представляется, такое время необходимо для внутренних систем, чтобы интегрировать в себя и закрепить произошедшие изменения.

## КОГДА БРЕМЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Никто не застрахован от проблем – бремя может вернуться на свое прежнее место. Это наиболее вероятно в следующих случаях:

1. Сразу после освобождения от бремени в жизни клиента наступает кризис, что пугает защитников.
2. Защитник, который не дал разрешения на снятие бремени, активно саботирует происходящее.
3. Отсутствие поддержки со стороны клиента в течение недели заставляет часть снова чувствовать себя брошенной.
4. Изгнанная часть не полностью поделилась своей историей.
5. Бремя не было полностью понято Селф.
6. Другая часть внутри системы несет это бремя.

### • Возвращение бремени

**Терапевт:** Будете ли вы каждый день ненадолго навещать ту часть, которую вы только что исцелили?

**Зак:** Я буду стараться.

**Терапевт:** Что вам может помешать?

• *«Я буду стараться» – это достаточно неоднозначный ответ, чтобы насторожиться и поднять красный флажок.*

**Зак:** Я могу быть занят.

**Терапевт:** Как насчет того, чтобы установить для этого четкое время? Когда вы просыпаетесь или ложитесь спать? Это действительно важно для того, чтобы закрепить эту новую связь между ней и вами. Для этого потребуется около трех недель.

- Мы подчеркиваем необходимость навещать те части, которые были освобождены от бремени по меньшей мере в течение трех недель.

**Зак:** Хорошо, я сделаю это.

Неделю спустя

**Терапевт:** Давайте навестим мальчика-подростка, которому вы помогли на прошлой неделе.

**Зак:** У меня была ужасная неделя. Нам с женой позвонил директор школы, где учится мой сын. Его поймали за курением марихуаны на танцах. Нас несколько раз вызывали в школу, а он теперь временно отстранен от занятий. Нам пришлось сидеть дома и думать о последствиях. Честно говоря, у меня действительно не было времени навестить этого парнишку.

**Терапевт:** То, что случилось с Джошем, вызывает беспокойство. Но давайте все же навестим вашего подростка и посмотрим, как у него дела. Он все еще присутствует в настоящем и находится на пляже вместе с вами?

**Зак:** Точно не знаю. Я его больше не вижу.

**Терапевт:** Попробуйте поискать его получше внутри.

- Если изгнанник был брошен после освобождения от бремени, то проявляйте настойчивость, отслеживайте ситуацию и восстанавливайте связь.

**Зак:** Думаю, что он вернулся в спальню из моего детства.

**Терапевт:** Спросите его, что случилось.

**Зак:** Его испугало то, что происходило между мной и Джошем.

Свидетельствование

**Терапевт:** Он может подробнее рассказать об этом?

**Зак:** Я был дико зол на Джоша. Он говорит, что я вел себя почти как мой отец, поэтому и ушел.

**Терапевт:** Это вам о чем-то говорит?

**Зак:** Да, и он указывает мне на это. Когда я был молод, мой отец часто сильно злился на меня. На прошлой неделе мы толком не поговорили об этом.

• *Зак теперь несколько отстранен от своей «отцовской» части, отвергавшей как подростка, так и своего сына.*

**Терапевт:** Иногда рана открывается снова, потому что часть потеряла связь с вами, а иногда потому, что часть не смогла поделиться всеми своими переживаниями. Похоже, с ней произошло и то, и другое.

Восстановление

**Зак:** Теперь я это понимаю. Я прошу у него прощения. На самом деле я не хочу вести себя, как мой отец.

**Терапевт:** А он не мог бы рассказать чуть больше о том, как злился ваш отец?

**Зак:** Да.



Мы рекомендуем оценивать то, как идут дела у клиента и соответствующих частей после освобождения от

бремени. Если бремя возвращается, то мы тем или иным способом узнаем об этом, так как это отрицательно влияет на клиента. Чем раньше мы обнаружим проблему, тем лучше.

В данном руководстве мы не предлагаем никаких упражнений по освобождению изгнанников от бремени, потому что настоятельно рекомендуем вам в случае, если вы столкнетесь с изгнанником, действовать так, как вы обычно делаете при работе с уязвимостью. Чтобы освоить шаги, которые необходимо предпринять для освобождения изгнанника от бремени, официально пройдите курс обучения терапии IFS.

## **НАУКА ОСВОБОЖДЕНИЯ ИЗГНАННИКА ОТ БРЕМЕНИ И ИСЦЕЛЕНИЯ РАН**

Изгнанные части обычно ранены и уязвимы. Многие из них при этом молоды. Они несут бремя пережитого опыта, который их пугает, заставляет испытывать стыд или подчиняет, а иногда имеет место все это вместе взятое. Обремененные подобными чувствами и убеждениями, они несут в себе тяжесть и угрожают внутренней системе. Но когда они освобождаются от своей ноши, то становятся игривыми, их переполняет творчество и радость жизни. Мы полагаем, что изгнанные части, так же как и защитники, обитают в разуме и используют неинтегрированные нейронные сети мозга. Более того, изгнанники в основном обитают в имплицитной памяти (бессознательной, цепкой, эмоциональной, где отсутствует связное изложение событий). Исцеление травмы начинается в уме, когда мы получаем доступ к мощному нейропластическому агенту – воображению (Doidge, 2007), и продолжается по мере преобразования имплицитной памяти в эксплицитную, чтобы мозг смог интегрировать неуправляемые нейронные сети.

Процесс освобождения от бремени позволяет изгнанным частям освободиться, избавиться от боли, снова почувствовать свою целостность и воссоединиться с внутренней системой ча-

стей. Представляется, что этот процесс согласуется с реконсолидацией памяти – формой нейропластичности, которая изменяет существующую эмоциональную память на синаптическом уровне (Esker, 2012). Реконсолидация памяти включает четыре этапа: доступ, реактивация, несовпадение и стирание.

- 1) В ходе реконсолидации памяти на этапе доступа клиент идентифицирует и извлекает имплицитную эмоциональную память. В IFS мы делаем это, когда помогаем клиенту найти, сфокусироваться и конкретизировать целевую часть.
- 2) В фазе реактивации сеть эмоциональной памяти дестабилизируется, что делает ее уязвимой для разблокировки на синаптическом уровне. В IFS мы делаем это, когда помогаем целевой части отделиться и установить связь с Селф клиента, вместо того чтобы просто заново переживать опыт.
- 3) Фаза несовпадения предполагает абсолютное неподтверждение значения целевой памяти. В IFS мы считаем, что несовпадение открывается, когда изгнанная часть чувствует себя полностью понятой, подтвержденной и любимой Селф. Это происходит во время свидетельствования, проживание иначе и возвращения, что имеет решающее значение для исцеления.
- 4) На последнем этапе – стирании – клиент имеет возможность пересмотреть значение травмирующего опыта, уже обладая новым знанием. В соответствии с этими принципами в IFS, изгнанники пересматривают свою историю, позволяя уйти старым смыслам (освобождаясь от бремени токсичных ощущений, чувств и убеждений) и призывая новые качества, в которых они нуждаются. Конечно, реконсолидация памяти, как и терапия IFS, не могут заставить людей забыть свое прошлое. Однако это меняет характер их текущих эмоциональных переживаний, когда они вспоминают травмирующие события.



Противодействующее изменение, основная стратегия когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), фокусируется на создании новых сетей, способных составить конкуренцию старым, в то время как реконсолидация памяти, с другой стороны, реорганизует исходную нейронную сеть на синаптическом уровне (Esker, 2012). Мы считаем, что освобождение от бремени в IFS посредством процесса реконсолидации памяти способно в самой основе исцелять раны, полученные в результате травм.

## **НАСЛЕДСТВЕННОЕ БРЕМЯ**

Когда мы говорим о «бремени», то имеем в виду текущие негативные переживаемые состояния (стыд, ужас и т.д.) и убеждения (я не заслуживаю любви, я ничтожество, я плохой и т.д.), которые зародились в прошлом. IFS трактует наследственное бремя сходным образом, уточняя, что наследование происходит через семью и культуру, и это может происходить двумя способами:

- Явно – в ходе взаимодействия с опекунами (чаще всего с родителями или другими родственниками, способными играть важную роль в жизни ребенка): явное наследственное бремя формируется, когда опекун обращается с частями ребенка так же, как с частями своей собственной внутренней системы (Sinko, 2016).
- Скрытно – путем заражения, что характерно для семьи и культуры: так формируется скрытое наследственное бремя, потому что дети очень восприимчивы к чувствам и убеждениям своих родителей (Sinko, 2016).

## **ИСТОКИ НАСЛЕДСТВЕННОГО БРЕМЕНИ**

Наследственное бремя часто берет свои истоки от остро переживаемых состояний родителей или членов семьи (на-

пример, тревога), которые могут быть связаны или нет с четко сформулированными убеждениями (например, что зарубежные поездки опасны), но которые, однако, не имеют в качестве приложения некоей поучительной истории. Наследственное бремя может также формироваться на основе группового опыта (включая преступный опыт) предков, например, геноцид, рабство, голод или война.

Пока изгнанники несут свое бремя (например, «я ничтожество») и, как правило, жаждут помощи, а защитники отягощены своим собственным бременем (их работа обременительна), от которого они освобождаются вместе с изгнанником, наследственное бремя будет иметь системный характер и существовать либо за счет своей невидимости («так было всегда»), либо за счет привязанности. Наследственное бремя, как и личное бремя, может быть результатом обыденного отсутствия понимания между взрослыми и ребенком или же более травмирующих событий, но в любом случае оно наследуется. Наследственное бремя – это чувства, убеждения, энергия и поведение, истоки которых восходят к жизни наших предков. В результате наследственное бремя может обладать обобщенным, неопределенным качеством семейных традиций и семейных правил. Если отягощающее событие рассматривается как нечто постыдное и держится в тайне, то история, скорее всего, начнет приобретать характеристики чего-то «неизвестного, невосстановимого, расплывчатого или (словно в игре в «испорченный телефон») в значительной мере искаженного» (Sinko, 2016, p. 173).

## ПРИВЯЗАННОСТЬ И НАСЛЕДИЕ

Привязанность к опекунам, братьям и сестрам, семье и культуре может наглухо запереть бремя в системе клиента, что чревато тем, что оно возьмет все управление на себя, начиная с выбора партнера и работы, до решения вопросов, связанных со здоровьем клиента и способом его ухода из жизни (Sinko, 2016).

## ЭПИГЕНЕТИКА

Недавние открытия в области эпигенетики также говорят о том, что посттравматическое стрессовое расстройство – это генетически наследуемое заболевание, которое может передаваться от любого из родителей своему потомству (Burri et al., 2013). В IFS давно было признано, что травма передается от одного поколения другому посредством наследственного бремени.

### ЧЕМ НАСЛЕДСТВЕННОЕ БРЕМЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЛИЧНОГО БРЕМЕНИ

С наследственным бременем, равно как и другими видами обременения, мы можем столкнуться в любой момент. Тем не менее, мы часто обнаруживаем наследственное бремя, когда защитники особенно упорно отказываются сотрудничать, и кажется, что систему клиента заклинило, или же в случаях, когда обычное освобождение от бремени происходит слишком скороотечно. Наследственное бремя может находиться в любой части системы, поэтому отнюдь не факт, что его будет нести изгнанник. Но как только клиент осознает, что это бремя унаследованное, а не персональное, у защитников обычно возникает желание отпустить его (Sinko, 2016). Если же этого не происходит и защитники не проявляют большого желания отпускать наследственное бремя, то мы рекомендуем изучить вопросы, имеющие отношение к семейной преданности, что, вероятнее всего, играет в подобной ситуации не последнюю роль.

#### • Наследственное бремя

**Терапевт:** Вы постоянно упоминаете о том, что в вашей семье чувства были под запретом. Вам интересно больше узнать об этом?

**Надин:** Да, конечно, так оно и было. И до сих пор так остается, если дело касается чувств.

**Терапевт:** Зайдите внутрь себя и посмотрите, что вам откроется относительно этого запрета на чувства.

**Надин:** Я вижу свою мать, которая говорит, что мне не надо чувствовать то или это.

- *Часть начинает показывать ей свой опыт.*

**Терапевт:** Что-нибудь выделяется здесь на фоне остального?

**Надин:** Это ее общий посыл относительно того, что чувства бесполезны, что они только мешают и их следует оттолкнуть, чтобы двигаться вперед. В моей семье так и происходило. Теперь я уже взрослый человек и вижу, насколько все это было вредно.

- *Мы называем такой тип семейной культуры наследственным бременем.*

**Терапевт:** Похоже, это было ее убеждением, и оно негативно повлияло на вас и вашего брата. Это верно?

**Надин:** Определенно.

**Терапевт:** Вам нужно это убеждение?

**Надин:** Нет!

**Терапевт:** Вы хотите освободиться от него?

**Надин:** Я не понимала, что это возможно! Это сидит внутри меня.словно ячейки. Я хотела бы это изменить.

**Терапевт:** Вы сможете все отпустить. Я покажу вам, как.

**Надин:** Отлично! Давайте.

**Терапевт:** Сфокусируйтесь на той части или частях, которые считают, что чувства – это плохо и вам не нужно их иметь.

**Надин:** Это не одна часть. Это похоже на... рекламные вставки.

**Терапевт:** Что-то из этого относится к вашей системе?

**Надин:** Нет, все это принадлежит моей матери.

**Терапевт:** Используя свой мысленный взор, спросите свою мать, принадлежит ли ей это убеждение.

**Надин:** Она говорит, что это пришло от ее матери.

**Терапевт:** Хорошо. Хотят ли они чем-нибудь поделиться с вами относительно этого убеждения?

**Надин:** Они обе твердят, что такова роль женщины в нашей семье. Мы должны игнорировать трудности и продолжать двигаться вперед.

**Терапевт:** Это вам о чем-то говорит?

**Надин:** Да! Это крест, который несут все женщины в моей семье.

**Терапевт:** Выбор за вами. Теперь вы знаете, что это не принадлежит вам. Хотите освободиться от этого?

**Надин:** Я полностью готова избавиться от этого. Я больше ни минуты не хочу так жить.

**Терапевт:** Хорошо. Найдите это убеждение в своем теле или вокруг него. Понятно? На что оно похоже?

**Надин:** Это часть доспеха – металлическая нагрудная пластина. Она действительно древняя!

**Терапевт:** Как вы хотите избавиться от нее?

**Надин:** Бросаю ее в воду, чтобы она опустилась на дно моря и в ней поселились крабы и рыбы.



Система Надин была готова избавиться от этого наследственного бремени. Подобное происходит часто, однако далеко не всегда. Лучшей тактикой будет просто спросить, готова ли система клиента освободиться от наследственного бремени. Если нет, то мы сможем уделить этому время, чтобы развеять страхи и выявить связующие узы.

### Упражнение

## Найти свое наследственное бремя

**Указания:** Составьте семейную генограмму, которая включала бы всю информацию, которую вы знаете (или можете узнать) о своей расширенной семье. Существуют бесплатные веб-сайты в Интернете, предлагающие на выбор различные варианты генограмм (например, <http://www.genopro.com/Default-New.aspx>).

В своей генограмме:

- Остановитесь на травме в целом и отметьте конкретные аспекты, которые вы хотите отслеживать, например

алкоголь, развод, насилие в семье, инцест, случаи рождения двойни или тройни, небезопасные условия проживания, рабство, расизм, злоупотребление психоактивными веществами, войны, геноцид, голод, эмиграция и т.д.

- Также включите положительные аспекты, например, особую одаренность и таланты: музыкальные, математические, в области механики или же общительность.

Например:

Мои бабушка и дедушка по материнской линии:

- Мэри

- Выросла в Нью-Йорке, дочь эмигрантов из Ирландии, работавших на фабрике, отец – алкоголик, 10 братьев и сестер, двое из которых умерли в младенчестве.

- Колин

- Вырос в северной части штата Нью-Йорк, сын сантехника и домохозяйки, у которой случился «нервный срыв», когда Колину было 10 лет.

- Их дети:

- Моя мама, Сибил.

- Тетя Элеонора.

- Дядя Эдвард (умер в результате несчастного случая в 15 лет).

Мои родители:

- Сибил: школьная учительница.

- Джозеф: бухгалтер.

- Мои братья, сестры и я:

- ◊ я

- ◊ Лиам: маляр, проблема с алкоголем, 1 ребенок

- ◊ Мари: медсестра, двое детей

Тетя Элеонора: отказалась от намерения стать оперной певицей.

- Ее муж Эл: автомеханик.
  - Мои кузены:
    - ◊ Шэрон: талантливая певица, детей нет
    - ◊ Дейл: работает статистиком, трое детей

Отметьте повторяющиеся примеры сильных сторон и уязвимостей на карте предков и запишите их ниже, при необходимости используйте дополнительные листы бумаги.

Сильные стороны:

---

---

---

---

Уязвимости:

---

---

---

---

Выберите наследственную уязвимость, которая также присутствует у вас и которая каким-то образом повлияла на вашу жизнь.

- Обратите свое внимание внутрь и попросите разрешения проявить заботу об этой уязвимости.



- Если возникли опасения, то выслушайте их и либо сформируйте намерение вернуться к этому вопросу с помощью терапевта, либо, если у вас есть разрешение, продолжайте работать.

- Отметьте место, где располагается уязвимость, – внутри, на теле или вокруг него.

- Задайте следующий вопрос и запишите все то, что услышите без самоцензуры и размышлений:

- Какой процент этой уязвимости принадлежит мне, а какой процент принадлежит моим родителям (или кому-то еще из вашего детства)?

\_\_\_\_\_ % принадлежит мне.

\_\_\_\_\_ % принадлежит \_\_\_\_\_.



## ГЛАВА 6

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ТЕРАПИИ

### ВАРИАНТЫ ЗАВЕРШЕНИЯ СЕССИИ

Некоторые люди проводят большую часть или даже всю сессию с закрытыми глазами и могут легко потерять ориентацию во времени. Другим же это совершенно не свойственно. Одни предпочитают, чтобы их предупреждали за 5 минут до окончания сессии, другим по душе, чтобы их предупреждали заблаговременно. В зависимости от предпочтений клиента, готовясь завершить сессию, вы можете произнести что-то наподобие:

- «У нас осталось всего несколько минут...»
- «Нас уже поджидает время ...»
- «Нам нужно скоро заканчивать ...»

Затем, в зависимости от того, что в данный момент происходит, предложите несколько вариантов:

- Если вы ведете переговоры с защитником:
  - «Мы должны будем закончить через пару минут. Хочет ли эта часть, чтобы мы вернулись на следующей неделе и обратили на нее внимание?»
- Если ответ отрицательный:
  - «Хорошо. Можно ли тогда вернуться на следующей неделе, чтобы продолжить разговор об этом?»
- Если происходит свидетельство изгнанника:

- «Где бы эта часть хотела пребывать в промежутке времени между настоящим моментом и следующей сессией, чтобы ей было безопасно и комфортно?»

## **РЕКОМЕНДАЦИИ КЛИЕНТУ НА ПЕРИОД МЕЖДУ СЕССИЯМИ**

Если вы ведете диалог с частью, то вам лучше сформировать намерение вернуться.

- «Где бы эта часть хотела находиться в данный период времени? Ей не нужно никуда переезжать, но если она захочет отправиться куда-то еще, то это может быть любое время и любое место. Попросите ее показать вам, где она хотела бы проводить время и что ей там может понадобиться в течение ближайшей недели».

- «Если часть захочет, то сможете ли вы навещать ее?»

- Если да:

- «Если вы говорите, что будете делать это, то держите свое слово. Какое время вам будет удобно, чтобы регулярно навещать ее – например, когда вы просыпаетесь или ложитесь спать?»

Иногда части просто хотят иметь возможность обратиться к клиенту в случае необходимости. В таком случае спросите:

- «Каким образом этой части хотелось бы привлечь ваше внимание, если бы вы ей понадобились? И что вы ей скажете, если у вас не будет возможности уделить ей внимание именно в этот момент?»

- Если клиент говорит «не знаю», то предложите варианты:

- Вы могли бы сказать: «Я сейчас занят, но вернусь в 16:00, когда закончу разговоры по телефону» или что-то в этом роде, в зависимости от ситуации. Но если вы уже сформировали намерение, то напишите себе записку, чтобы не

забыть сделать это. Чтобы вам верили, надо быть последовательным».

После завершения работы с частью, являющейся мишенью терапии, проверьте систему в целом.

- «Может быть, какая-то часть хочет, чтобы вы узнали что-то? Может быть, ей что-то нужно от вас прямо сейчас, пока еще идет сессия?»
- «Может быть, кому-то будет нужно от вас что-то в течение ближайшей недели?»
- «Хорошо, давайте вернем все ваши части назад и возьмем от них энергию, которая поможет вам нормально существовать до нашей следующей сессии».

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕРАПЕВТУ НА ПЕРИОД МЕЖДУ СЕССИЯМИ**

Терапевту хорошо было бы выделять по несколько минут между сессиями, чтобы навещать свои части, которые могли быть активированы предыдущим клиентом. Такие части могут потребовать некоторого внимания с вашей стороны. Возможно, что какие-то другие части нервничают и испытывают опасения по поводу следующего клиента.

Вы можете регулярно проводить нижеприведенную медитацию в промежутках между сессиями для очищения энергии ваших активированных частей, чтобы быть открытым и доступным для работы со следующим клиентом.

Медитация

## Проверка терапевтом своего состояния в промежутке между сессиями

- Закройте глаза (если вам удобно) и спросите себя, не активировал ли ваш предыдущий клиент какую-либо из ваших частей.
- Спросите свои части, нужно ли им что-нибудь от вас в данный момент. Посмотрите, хотят ли они расслабиться.
  - Если нет, то сформируйте намерение позже продолжить встречу с ними. При этом следует уточнить время, когда вы еще раз придете навестить их, после чего попросите части пройти в комнату ожидания (внутри вашего разума) и подождать там, пока вы занимаетесь со следующим клиентом.
- Освободите место внутри себя, чтобы привнести энергию Сэлф к тому опыту, который был активирован вашим последним клиентом.
- Когда эти части отступят, обратите внимание на созданное внутреннее пространство.
- Теперь спросите, имеются ли у ваших частей опасения по поводу вашего следующего клиента.
  - Выслушайте их доводы и сообщите им, что они могут отдыхать рядом с вами во время сессии или же, если им это будет удобно, пройти в комнату ожидания.
  - Спросите, могут ли они доверить вашему Селф работу со следующим клиентом.
- Прежде чем приступить к работе со следующим клиентом, вновь соединитесь со своим Селф.

## **УСТРАНЕНИЕ ВОЗНИКАЮЩИХ ПРЕПЯТСТВИЙ: ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ И ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ**

- Клиенту не нравится терминология IFS и его приводит в недоумение концепция частей.
  - Отдавая себе отчет в том, что клиент говорит о части, старайтесь использовать терминологию своего клиента. «Итак, когда вы злитесь» или «Когда вы переживаете».
- Клиент чувствует себя некомфортно, отмечая свои внутренние переживания: ощущения, чувства или мысли.
  - Спросите разрешение выяснить, почему это происходит, а затем выслушайте доводы. Зачастую проблема заключается в том, что изгнанник переполняет эмоциями клиента, или же налицо страх предоставить экстремальному защитнику слишком много власти.
- Клиент полагает, что наличие частей – это свидетельство патологии.
  - Мы нормализуем психическую множественность и подтверждаем позитивное намерение частей.
- Клиент выполняет просьбы терапевта, но при этом не вовлечен в процесс.
  - В дружеской манере поделитесь с ним этим наблюдением и спросите, можно ли вам полюбопытствовать относительно этого. Затем найдите часть (нередко это Селф-подобная часть), которая уводит клиента, и спросите о ее мотивах.
- Части клиента формируют сбивающий с толку водоворот.
  - Наберитесь терпения, убедитесь в том, что это именно так, и спросите, зачем могла понадобиться такая подача.

- Клиент просто хочет рассказывать истории и спрашивать мнения терапевта.
  - Оцените этого защитника и спросите, не желает ли он открыто высказывать свои опасения, вместо того чтобы блокировать другие части, лишая их шанса быть услышанными.
- Клиент смешан со сложной или жуткой частью:
  - Изгнанник, переживающий сильные негативные чувства, которые угрожают захлестнуть клиента.
  - Жестокий критик.
  - Суицидальная часть или часть, склонная к причинению себе вреда.
  - Разъяренная часть.
  - Используйте прямой доступ, чтобы поговорить с частью.
- Защитники клиента не дают пространства Селф.
  - Доверьте своему Селф принять на себя инициативу и проанализировать ситуацию.
  - Может быть активирована Селф-подобная часть.
  - Защитная часть может питать негативные чувства относительно Селф клиента.



## ГЛАВА 7

# ДРУГИЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ IFS-ТЕРАПИИ

### ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ IFS-ТЕРАПИИ

1) У меня недостаточно опыта или нет подготовки в качестве терапевта IFS.

а. Неопытные терапевты IFS могут смело разговаривать с защитниками, но не должны пытаться работать с изгнанниками.

2) Я не уверен в том, что смогу справиться с возможными трудностями.

а. Уверенность приходит с опытом. При этом терапевты, у которых мало опыта или отсутствует подготовка в области IFS, могут смело опрашивать защитников.

б. Мы также рекомендуем официально пройти курс обучения, поработать под наблюдением опытного терапевта IFS, а также стараться набирать непосредственный опыт, применяя IFS-терапию на практике.

### РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРАКТИКИ IFS

1) Могу ли я интегрировать IFS со своим предыдущим опытом?

а. Коль скоро вы любопытны, последовательны, способны к состраданию и вежливы по отношению к частям клиента (то есть ведомы Селф), смело пробуйте интегрировать навыки, которыми обладаете и которым доверяете.



б. Имейте в виду, что IFS в действительности отличается от более традиционных подходов к терапии травм многими важными аспектами (Anderson, Sweezy, 2016).

с. Мы рекомендуем проводить терапию в рамках общей концепции IFS и интегрировать с ней другие методы по своему усмотрению. Например, вы можете применять элементы когнитивной поведенческой терапии, EMDR или техники телесно ориентированной терапии при работе с одной из защитных частей, если она того пожелает.

2) Что делать, если случайно был активирован изгнанник?

а. Извинитесь перед защитниками клиента, сообщите им, что это не было вашей целью, и подтвердите, что им следует продолжать выполнять свою работу.

Многие одаренные, обладающие обширным опытом и прошедшие официальный курс IFS терапевты адаптируют наш метод к различным группам клиентов и разнообразным методам лечения в США и других странах. Приводимый ниже список отнюдь не является исчерпывающим. Чтобы ознакомиться с публикациями по теме и получить больше информации, посетите веб-сайт Центра развития Селф (The Center for Self-leadership): [https:// www.selfleadership.org](https://www.selfleadership.org).

## МЕТОДЫ ТЕРАПИИ

### Парная терапия

В своей адаптации IFS к парной терапии («Близость изнутри, ориентированная вовне» (Intimacy from the Inside Out или IFIO) Тони Хербин-Бланк подчеркивает важность хорошей коммуникации для интимных отношений. Обучая партнеров говорить от лица частей и Селф, IFIO помогает им сохранять свои различия, избегать внутреннего и внешнего осуждения и продолжать вести непростой разговор, до тех пор пока каждый не поймет, что он услышан, полностью понят и способен при-

мириться с существующими различиями (Herbine-Blank, 2013; Herbine-Blank et al., 2016).

Тони Хербин-Бланк (Tony Herbine-Blank), MSN (Магистр наук в сестринском деле) : старший тренер IFS + разработчик тренингов и директор в «Близость изнутри, ориентированная вовне», [www.toniherbineblank.com](http://www.toniherbineblank.com)

### **Терапия приемных семей**

В своей работе с отчимами и мачехами, Патрисия Паперноу использует IFS, чтобы прояснить пять основных проблем, создаваемых структурой семьи в повторном браке. Для каждой из проблем существуют три уровня клинической работы, что помогает экстремальным частям расслабляться и поддерживать руководство со стороны Селф, необходимое для решения этих задач. I. Психообразовательный уровень: предоставление информации о том, чем семьи в повторном браке отличаются от обычных семей, что работает, а что нет при решении проблем. II. Межличностный уровень: поддержка связи Селф – Селф в условиях существования разделяющих сил в структуре сводной семьи. III. Интрапсихический уровень: когда наблюдается повышенная (или пониженная) реактивность, IFS применяется для исцеления старых ран, изначально нанесенных в родной семье, что может явиться причиной реактивности (Papernow, 2013).

Патрисия Паперноу: «Выживание и процветание в семейных отношениях в повторном браке: что работает, а что нет» (Patricia Papernow: *Surviving and Thriving in Stepfamily Relationships: What Works and What Doesn't*), [www.stepfamilyrelationships.com](http://www.stepfamilyrelationships.com), [ppapernow@gmail.com](mailto:ppapernow@gmail.com)

### **Терапия детей и подростков**

В своей адаптации IFS для детей и подростков Памела Краузе указывает, что дети, которые оказываются бессильны в

сравнении со взрослыми, должны косвенно влиять на динамику семьи и поведение взрослых. Симптомы, указывающие на такое косвенное влияние, приводят нас к частям, которые заняты внутренним решением проблем. Краузе показывает, как мы можем использовать IFS, чтобы помочь родителям отделиться от своих защитников, в то время как дети экстернализуют и вступают в отношения со своими частями, чтобы уметь подтвердить опасения своих защитников и залечивать раны изгнанников. (Krause, 2013).

Памела Краузе (Pamela Krause): [pamela.krause@gmail.com](mailto:pamela.krause@gmail.com), 717-732-6055

### **Терапия взрослых детей**

В своей адаптации IFS к проблемам воспитания взрослых детей Пол Нойштадт различает Селф-ведомое воспитание и реактивное воспитание. Родитель, ведомый Селф, ясно может видеть настоящее с точки зрения перспективы, в то время как родитель, смешанный с защитниками, реагирует на текущую ситуацию так, как если бы это был негативный опыт из прошлого. Нойштадт иллюстрирует, как IFS может помочь родителям отделиться от защитников и переместиться в сферу родительской опеки со стороны Селф (Neustadt, 2016).

Пол Нойштадт (Paul Neustadt): [probneus@gmail.com](mailto:probneus@gmail.com)

### **Групповая терапия**

Групповая терапия – это общий термин, который охватывает широкий спектр возможностей, открывающихся для самых разных групп клиентов. Хотя пока еще нет публикаций, описывающих то, как можно использовать IFS в групповой терапии, многие квалифицированные специалисты уже используют IFS при работе с группами. По нашим наблюдениям, основные принципы IFS (у каждого из нас есть части и, если защитные части отделяются, то Селф исцеляет травмированные части)

могут быть адаптированы для групповой терапии, ориентированной на самых разных клиентов, включая тех, кто страдает от последствий травмы, депрессии, тревоги, расстройства пищевого поведения и зависимости.

### **Терапия движения**

В своей соматической адаптации IFS Сьюзан МакКоннелл локализует физические проявления психологических травм и травм привязанности и показывает, как IFS-терапевт может использовать дыхание, движение и прикосновение для воплощения Селф, а также поддержания отношений с частями и, находясь в столь выгодной позиции, освобождать части от бремени и интегрировать их назад во внутреннюю систему (McConnell, 2013).

Сьюзан МакКоннелл (Susan McConnell):  
susanmcon@gmail.com  
embodiedself.net

## **ТРАВМА**

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), диссоциативное расстройство идентичности (DID), расстройства экстремального стресса, не определенные иначе (DESNOS)**

Применяя IFS для работы с травмой, Фрэнк Андерсон и Марта Суизи делают различие между IFS и стандартным лечением травмы: стандартное лечение делит терапию на фазы и предполагает использование разнообразных практик, призванных помочь клиенту стабилизироваться перед началом различных вариантов лечения, основанных на методах экспозиционной терапии с целью проработки травматических воспоминаний. IFS, напротив, с самого начала работает с экстремальными симптомами или частями, вырабатывая (изнутри и снаружи) способ отношений, который обуславливает проявление любви

и обладает динамикой отношений, способной опровергнуть манифестацию агрессивной лжи, поощряемой травмой (я не заслуживаю любви, я ничтожество) (Anderson, Sweezy, 2016).

Фрэнк Андерсон (FrankAnderson):  
FrankAndersonMD.com,  
Frank@FrankAndersonMD.com

Марта Суизи, (Martha Sweezy, Northampton, MA, 617-669-7656) <http://marthasweezy.com>

### **Травма, связанная с хроническим физическим заболеванием, и физическое заболевание, связанное с травмой**

В своей адаптации IFS к лечению хронических заболеваний Нэнси Соуэлл показывает, как успокоение и исцеление сердца с помощью практики глубокого принятия самого себя в IFS облегчает эмоциональное и физиологическое расстройство, обычно возникающее после травмы. Кроме того, происходит сглаживание конфликтов, которыми зачастую сопровождаются хронические заболевания, таких, к примеру, как стоицизм против страха и печали. Такого рода смягчение приводит к усилению самосострадания, увеличению потенциала и исцелению как тела, так и сердца (Sowell, 2013).

Нэнси Соуэлл (Nancy Sowell):  
[www.nancysowell.com](http://www.nancysowell.com)

## **ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

### **Биполярное расстройство и шизофрения**

На сегодняшний день мы не располагаем информацией о проведении исследований по данной тематике, и нам не из-

вестно о каких-либо публикациях на тему об использования IFS для лечения серьезных психических заболеваний. Из своего клинического опыта мы знаем, что серьезное психическое заболевание, по сути, является травматическим, поэтому с нетерпением ждем возможности изучить применение IFS при работе с клиентами, пережившими подобный опыт.

## **ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ КАК ТРАВМОЙ, ТАК И БИОЛОГИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ**

### **Депрессия и тревога**

В процессе изучения сильных сторон метода IFS Марта Суизи сделала предположение, что IFS может оказаться эффективным методом преодоления широкого спектра психических страданий, потому что сострадание к себе, являющееся центральным элементом метода, исключает самоосуждение, при том что осуждение является ключевым фактором самых разнообразных симптомов, включая депрессию и тревогу (Sweezy, 2016).

Марта Суизи (Martha Sweezy, Northampton, MA, 617-669-7656) <http://marthasweezy.com>

## **СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

### **Принятие всех сексуальных частей и любой реакции на эотику**

Используя концепции IFS в отношении сексуальности, Ларри Розенберг отмечает, что части усваивают поляризованные культурные послания относительно сексуальности – от возбужденного желания до стыдливого торможения – и утверждает, что эотику составляет основополагающая поляризация инь-

ян, а эротическая стимуляция используется для того, чтобы играть с конфликтующими напряжениями.

Если терапевты освободят от бремени свои тревожные или осуждающие части, то смогут помочь клиентам исследовать свою сексуальную активность, идентичность, желания и поведение (Rosenberg, 2013).

Ларри Розенберг, Ph.D. (Larry Rosenberg, Ph.D., 1105 Massachusetts Ave. Suite 3F, Cambridge, MA 02138, 617-491-1085) [larry\\_rosenberg@hms.harvard.edu](mailto:larry_rosenberg@hms.harvard.edu)

## УТРАТА

### **Скорбь внутри Селф**

В своей адаптации IFS к терапии скорби Дерек Скотт различает две разновидности скорби – простую и сложную. Первая из них однозначна и требует от IFS-терапевта воплощения энергии Селф, становясь при этом компаньоном и проводником (по мере необходимости) клиента, потерявшего близкого человека. Вторая разновидность – сложная скорбь – ведет к тем частям, которые в прошлом понесли невосполнимую утрату и нуждаются в любви и сострадании со стороны Селф клиента, чтобы исцелиться (Scott, 2016).

Дерек Скотт (Derek Scott: 519-438-6777)  
[derek@derekscott.com](mailto:derek@derekscott.com)  
[www.derekscott.com](http://www.derekscott.com)

## ПРИТЕСНЕНИЕ

**Расизм (а также все формы инакости или нетерпимости, включая гомофобию, трансфобию, женоненавистничество, ксенофобию)**

Чтобы победить расизм внутри себе, Ричард Шварц подружился со своими расистскими частями и узнал об их защитной роли. Он указывает на то, что проблема признания нашей нетерпимости, и особенно нашей скрытой нетерпимости, представляется менее взрывоопасной, когда мы думаем и говорим с точки зрения частей и Селф, поскольку расистские убеждения и поведение некоторых из наших частей не определяют нас глобально. Кроме того он показывает, что если мы помогаем своим частям почувствовать надежную и крепкую привязанность, при одновременном ощущении внутренней защищенности, то тем самым освобождаем агрессивных защитников от их обременительной (и, по большей части, бесславной) работы. Стимулируя общение под руководством Селф, Шварцу удалось сподвигнуть даже многих из тех, кто пребывал в состоянии войны (в частности, израильтян и палестинцев) к преодолению травм, полученных на почве расизма как на личном, так и на общинном уровне (Schwartz, 2016).

Ричард Шварц (Richard Schwartz) <https://www.selfleadership.org>

## ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

### Части-правонарушители

Используя IFS в терапии правонарушений, Ричард Шварц узнал, что части преступников представляют собой отдельный класс защитников: они стремятся доминировать и унижать, они испытывают облегчение, когда облечены властными полномочиями, они презирают и стараются наказывать уязвимость как внутри нас самих, так и в окружающих, и не заботятся ни о последствиях, ни о чувствах тех, кого преследуют. Хотя такие части представляются разрушительными и пугающими, Шварц отмечает, что они родились не для того, чтобы вести себя подобным образом или выполнять такую работу. На



самом деле защитники не любят выполнять подобную работу и меняются, если части, которые они защищают, исцеляются (Schwartz, 2016).

Ричард Шварц (Richard Schwartz) <https://www.selfleadership.org>

## **ДОРОГАЯ ЦЕНА ЗАВИСИМОСТИ**

### **Алкоголь и наркотики**

В своей адаптации IFS для лечения зависимости Сес Сайкс помогает клиентам увидеть типичную полярность, присущую зависимым людям, между жестким селф-менджментом и импульсивным принятием рискованных решений, а также показывает, что защитники, выступающие в обеих ипостасях, имеют позитивные намерения. Основопологающей задачей при этом будет помочь клиентам обрести самосострадание, необходимое им для восстановления внутреннего баланса и исцеления (Sykes, 2016).

Сес Сайкс, Лицензированный клинический социальный работник (Cece Sykes, LCSW, 708-903-4348)

[www.cecesykeslcsw.com](http://www.cecesykeslcsw.com)

[cecesykes427@gmail.com](mailto:cecesykes427@gmail.com)

### **Порнография**

Нэнси Вандер стремится избегать стандартного осуждающего подхода при работе с секс-зависимыми. Она применяет методы IFS к зависимым от порнографии клиентам и считает своей первоочередной задачей добиваться того, чтобы терапевт был ведомым Селф во время изучения внутренней полярности, захватившей клиента и состоящей из двух частей, одна из которых любит порно, а другая считает подобный способ

развлечения и расслабления слабостью, чем-то позорным и отвратительным. Принимая защитников, стоящих по обе стороны этой полярности, клиент становится ведомым Селф, исцеляет изгнанные части и избавляется от патологической иллюзии комфорта (Wonder, 2013).

Нэнси Уандер (Nancy Wonder) специализируется на проблемах, обусловленных привязанностью, сексуальном насилии и внешних проявлениях сексуальности (850-222-7112)  
nancywonder@icloud.com

### **Расстройства пищевого поведения**

Анорекия, булимия, переедание

Описывая использование IFS при расстройствах пищевого поведения, Джин Катандзаро объясняет, что у таких клиентов имеются поляризованные защитники, которые боятся не только друг друга, но и чувств изгнанников, которые проявляются в то время, когда они расслабляются. Используя IFS, терапевт может подтвердить страхи этих благонамеренных частей и снизить остроту конфликта, чтобы получить доступ к основной травме и излечить ее (Catanzaro, 2016).

Джин Катандзаро (Jeanne Catanzaro)  
jeannecatanzarophd@gmail.com

## **ВЫХОДЯ ЗА РАМКИ ПСИХОТЕРАПИИ**

### **Психофармакология**

В своей адаптации IFS для психофармакологии Фрэнк Андерсон формулирует пять стратегий назначения лекарств. Сначала он определяет список симптомов и открывает диалог с частями, чтобы отличать биологическое состояние от поведения части. Затем он подтверждает предыдущий опыт частей,

связанный с приемом лекарств, и рассеивает их опасения относительно будущего. После этого он прописывает лекарство, но только в том случае, если все части с этим согласны. По достижении консенсуса он объясняет частям, чего следует ожидать от приема лекарств и предлагает им оставаться в контакте, а также делиться своим опытом. И, наконец, он помогает своим собственным частям отделиться, чтобы стать ведомым Селф и выступать в роли учителя, пока клиент принимает решение (Anderson, 2013).

Фрэнк Андерсон (Frank Anderson)

FrankAndersonMD.com

Frank@FrankAndersonMD.com

### **Осознанность**

Во введении к книге «Терапия внутренних семейных систем: новые измерения» (Internal Family Systems Therapy: New Dimensions) Джек Энглер пишет о своем личном терапевтическом опыте работы с IFS, а также отмечает некоторые явные параллели и заметные различия между концепцией Селф Шварца и постулатами некоторых духовных традиций. И хотя последователи духовных практик также стремятся получить доступ к тому, что уже находится внутри нас в целостном, осознанном и пробужденном состоянии, Энглер отмечает, что существует ряд ключевых отличий в подходах IFS и большинства духовных традиций: во-первых, Селф интерактивен и, во-вторых, для доступа к Селф не требуются самодисциплина и годы практики (Engler, 2013).

Джек Энглер, Ph.D. (Jack Engler, Ph.D. 266 Peakham Road, Sudbury, MA 01776, 978-460-4259)  
jackengler@verizon.net

## Коучинг здоровья

В своей адаптации IFS к коучингу здоровья (Самоосознанный не осуждающий информационный коучинг здоровья (Self-aware informational nonjudgmental health coaching), или SINHC) Джон Ливингстон и Джоанн Гаффни учат консультантов персонального здоровья осознавать чувства и убеждения своих частей, чтобы быть эмоционально доступными для клиента. Используя прямой доступ к частям клиента (так называемое «информационное переплетение»), инструкторы SINHC избегают давать советы на начальном этапе своего контакта с клиентом и вместо этого прислушиваются к чувствам и убеждениям его частей. Проявляя интерес и подтверждая опасения, консультант помогает защитным частям расслабиться, чтобы клиент смог воспринимать научно обоснованную информацию и принимать решения под руководством своего Селф (Livingstone, Gaffney, 2013).

Джоанн Гаффни (Joanne Gaffney, 508 487-0400)  
jgaffneyliving@gmail.com

Джон Б. Ливингстон (John B. Livingstone. Health, Athletic, and Executive Coaching Science, Gaffney & Livingstone Consultants, 522 Commercial St, Provincetown, MA 02657)  
jlivingstoneservices@comcast.net  
508-487-0455, 617-413-7131

## Творческий подход

В своем введении к книге «Инновации и разработки в терапии Внутренних Семейных Систем» (Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy) Жанна Маламуд Смит сравнивает ведение терапии в IFS, когда психические процессы конкретизируются в ходе взаимодействия клиентов и их частей, с тем, как художественная литература, поэзия и драма исполь-

зуют подключение к аналогичному основополагающему психическому процессу, по мере того как писатели находят и настраивают различные ракурсы видения, причем не только своих персонажей, но и частей своих персонажей (Smith, 2016).

Жанна Смит (Janna Smith, сотрудничает на регулярной основе с интернет-ресурсом Cognoscenti, входящим в состав WBUR: Jannamalamudsmith.com)

jannamsmith@verizon.net

### **Исследования, связанные с IFS**

Майкл Митхофер и его исследовательская группа изучали действие препарата 3,4-метилendioксиметамфетамина (МДМА – рекреативное название «Экстази») с точки зрения оказания помощи в психотерапии ветеранам войны, пожарным, полицейским и лицам, страдающим от посттравматического стрессового расстройства в результате изнасилования, нападения или жестокого обращения в детском возрасте. Митхофер, психиатр, прошедший подготовку в области IFS, пишет: «МДМА стимулирует ярко выраженное усиление энергии Селф у клиентов, принимавших наркотик, наряду с повышенным осознанием ими своих частей и способностью различать их». Полученные результаты (как краткосрочные, так и долгосрочные) помогли успешно противодействовать симптомам посттравматического стресса.

Майкл Митхофер (Michael Mithoefer): mmithoefer@mac.com

Исследование, опубликованное в Journal of Rheumatology в 2013 году (Шадик и др.), показало, что применение IFS оказало благоприятное воздействие на клиентов с ревматоидным артритом. Это исследование было отправлено в NREPP (Национальный реестр программ и практик – National Registry for Evidence-based Programs and Practices), где метод IFS был утвержден в качестве научно обоснованной практики. В частно-

сти, в ходе исследования были обнаружены многообещающие эффекты воздействия IFS на разум (депрессия, тревога), тело (состояние физического здоровья) и дух (личная стабильность и самооценка).

Недавно фонд Foundation for Self Leadership – некоммерческая организация, занимающаяся продвижением IFS посредством проведения исследований, предоставлением стипендий и поддержкой начинаний, выходящих за рамки психотерапии, оказал содействие в проведении двух пилотных исследований: «IFS-терапия при лечении ПСТР, комплексной травмы и исследование феноменологии» (IFS Therapy for the Treatment of PTSD and Complex Trauma and Exploring the Phenomenology), а также «Физиология и диадические процессы при применении IFS» (Physiology and Dyadic Processes of an IFS Intervention). В последнем исследовании высказывается предположение о том, что IFS оказывает физиологическое воздействие на терапевта, клиента и терапевтические отношения между ними. Наряду с этим, результаты исследования ПТСР и комплексной травмы показали значительное уменьшение симптомов посттравматического стрессового расстройства и депрессии у 12 из 13 субъектов после 16 недель лечения по методике IFS. Если вы хотите больше узнать об исследованиях в области IFS, то посетите веб-сайт фонда Foundation for Self Leadership по адресу: [FoundationIFS.org](http://FoundationIFS.org)



## БИБЛИОГРАФИЯ

Для вашего удобства можно скачать и распечатать таблицы и проспекты по адресу: [www.pesi.com/IFS](http://www.pesi.com/IFS)

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, F. G. (2013). «Who's Taking What?» Connecting Neuroscience, Psychopharmacology and Internal Family Systems for Trauma. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 107-126).
- Anderson, F. G., Sweezy M. (2016). What IFS Offers to the Treatment of Trauma. In: M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 133-147).
- Anderson, F. G., (2016). Here's How Neuroscience Can Shift Your Client's Emotions in an Instant. *Psychotherapy Networker*. Nov./Dec. 2016.
- Burri, A., Küffer, A., Maercker, A. (2013, January 16). Epigenetic Mechanisms in Post-Traumatic Stress Disorder. *StressPoints*. Retrieved from <http://www.istss.org/education-research/traumatic-stresspoints/2013-january/epigenetic-mechanisms-in-post-traumatic-stress-dis.asp>
- Catanzaro, J. (2016). IFS and Eating Disorders: Healing the Parts Who Hide in Plain Sight. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 49-69).
- D'Andrea, W., Ford, J., Stolbach, B., Spinazzola, J., van der Kolk, B. A. (2012). Understanding Interpersonal Trauma in Children: Why We Need a Developmentally Appropriate Trauma Diagnosis, *American Journal of Orthopsychiatry* 82, 187-200.

- Ecker, B., Ticic, R., Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional brain: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. London, U.K.: Routledge.
- Engler, J. (2013). An Introduction to IFS. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. xvii-xxvii).
- Fisher, S. F. (2014). *Neurofeedback in the treatment of developmental trauma: Calming the fear-driven brain*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc.
- Geib, P. (2016). Expanded Unburdenings: Relaxing Managers and Releasing Creativity. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 148-163).
- Herbine-Blank, T. (2016). Self in Relationship: An Introduction to IFS Couple Therapy. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 55-71).
- Herbine-Blank T, Kerpelman D, Sweezy, M. (2015). *Intimacy from the inside out: Courage and compassion in couple therapy*. Oxford, U.K.: Routledge.
- Herman, J. L., Perry, C. J., Van der Kolk, B. A. (1989, April). Childhood trauma in borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 146(4), 490-495 (ISSN: 0002-953X).
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. United States: Basic Books.
- International Society for the Study of Trauma and Dissociation (2011). Guidelines for treating dissociative identity disorder in adults, third revision: Summary version. *Journal of Trauma & Dissociation*, 12, 188–212.
- Kabat-Zinn, J. (2003, June). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2), 144–156.
- Kagan, J. (2010). *The temperamental thread: How genes, culture, time and luck make us who we are*. New York: the Dana Foundation.
- Krause, P. IFS with Children and Adolescents (2013). M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 35-54).



- Krause P., Rosenberg L.G., Sweezy M. (2016). Getting Unstuck. Sweezy M., Ziskind E. L. (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 10-28).
- Lanius R. A., Bluhm R. L., Coupland N. J., Hegadoren K. M., Rowe B., Théberge J., Neufeld R. W., Williamson P. C., Brimson M. (2010, January). Default mode network connectivity as a predictor of post-traumatic stress disorder symptom severity in acutely traumatized subjects. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 121(1), 33-40.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Livingstone, J. B., Gaffney, J. (2013). IFS and Health Coaching: A New Model of Behavior Change and Medical Decision Making. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 143-158).
- McConnell, S. (2013). Embodying the Internal Family. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 90-106).
- Neustadt, P. (2016). From Reactive to Self-Led Parenting: IFS Therapy for Parents. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 70-89).
- Northoff G., Bermpohl F. (2004, March). Cortical Midline Structures and the Self. *Trends in Cognitive Science*. 8(3), 102-7.
- Papernow, P. (2013). *Surviving and thriving in stepfamily relationships: What works and what doesn't*. New York, NY: Routledge.
- Porges, S. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W.W. Norton.
- Rosenberg, L. G. (2013). Welcoming All Erotic Parts: Our Reaction to the Sexual and Using Polarities to Enhance Erotic Excitement. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 166-185).
- Schwartz R. C. (2013). The Therapist Client Relationship and the Transformative Power of Self. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.),

- Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 1-23).
- Schwartz R. C. (2016). Perpetrator Parts. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 109-122).
- Schwartz, R. C. (2016). Dealing With Racism: Should We Exorcise or Embrace Our Inner Bigots? M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 124-132).
- Scott, D. (2016). Self-Led Grieving: Transitions, Loss and Death. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 90-108).
- Seppala, E. (2012). The Brain's Ability to Look Within: A Secret to Well-Being. *The Creativity Post*, Dec. 30. Retrieved from [http://www.creativitypost.com/psychology/the\\_brains\\_ability\\_to\\_look\\_within\\_a\\_secret\\_to\\_well\\_being](http://www.creativitypost.com/psychology/the_brains_ability_to_look_within_a_secret_to_well_being)
- Siegel, D. J. (2017). *Mind: A journey to the heart of being human*. New York, NY: Norton.
- Singer, T., Klimecki, O. (2014, September). Empathy and Compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878.
- Sinko, A. L. (2016). Legacy Burdens. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 164-178).
- Smith J. M. (2016). Introduction. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elaborations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 1-9).
- Sowell, N. (2013). The Internal Family System and Adult Health: Changing the Course of Chronic Illness. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 127-142).
- Sweezy M. (2013). Emotional Cannibalism: Shame in Action. In: M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 24-34).
- Sykes C. (2016). An IFS Lens on Addiction: Compassion for Extreme Parts. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Innovations and elabo-*

- rations in internal family systems therapy*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 29-48).
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind and body in the healing of trauma*. New York, NY: Viking Press.
- Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental Trauma Disorder: Toward a Rational Diagnosis for Children with Complex Trauma Histories, *Psychiatric Annals*. 35(5), 401-8.
- Wonder, N. (2013). Treating Pornography Addiction with IFS. M. Sweezy & E. L. Ziskind (Eds.), *Internal family systems therapy: New dimensions*. Oxford, U.K.: Routledge, (p. 159-165).

## **Серия переводных книг по психологии и психотерапии**

От издательства «Научный мир»

### **• Преодолевая прошлое**

Как научиться управлять своей жизнью при помощи EMDR.

Фрэнсин Шапиро, 2021

Фрэнсин Шапиро, крупный специалист в области психотерапии, первооткрыватель метода EMDR, совершила один из наиболее важных прорывов в истории психотерапии. Посвятив несколько десятилетий своей жизни не-посредственной работе с психологическими травмами, она описывает в книге метод, помогающий врачевать и изменять ум, сознание и телесные проявления у людей, десятилетиями ощущавших себя запертыми изнутри и страдавших от полученных психических травм.

### **• Контекстуальная схематерапия**

Интегративный подход к расстройствам личности, межличностных отношений и эмоциональной регуляции. Экхард Рёдигер, Брюс А.

Стивенс, Роберт Брокман, 2021

В книге представлено оригинальное теоретическое осмысление основ схематерапии Дж. Янга на базе интеграции с другими современными направлениями психотерапии, получившими название «третьей волны» и относящимися к контекстуальной парадигме понимания и лечения психических расстройств.

### **• Когнитивно-поведенческая терапия перфекционизма**

Сара Дж. Иган, Трейси Д. Уэйд, Роз Шафран, Мартин М. Энтони, 2021

Перфекционизм часто считается положительной характеристикой, включающей стремление к достижению высоких стандартов без отрицательных последствий. Тем не менее, в этой книге мы фокусируемся на тех его аспектах, которые часто связаны с негатив-

ными последствиями, такими как тревога, депрессия и расстройства пищевого поведения.

- **Лекции Мелани Кляйн по психоаналитической технике**  
Редактирование и критический обзор Джона Стайнера, 2021

В своих работах Мелани Кляйн развивала и продолжала идеи Зигмунда Фрейда. Она сформулировала собственные новые концепции, опираясь на анализ игры детей. Благодаря ее вкладу, развивалось новое направление психоаналитической мысли, в котором для формирования эмоционального мира взрослого человека особенное значение имеет опыт младенчества и раннего детства. В предлагаемой книге содержится редкий, ранее не публиковавшийся материал лекций и семинаров М. Кляйн, позволяющий глубже понять специфику кляйнианской теории и техники.

- **ДПТ – доступно о методе**  
Пошаговое руководство по диалектической  
поведенческой терапии  
Шери ван Дейк, 2020

«ДПТ – доступно о методе» – это руководство для быстрого старта в оказании помощи клиентам. Техники этого метода помогают установить связь с настоящим моментом, сбалансировать эмоции, эффективно управлять кризисами, улучшить отношения.

- **Клиническое руководство по схема-терапии**  
Полный ресурс для создания и реализации индивидуальных,  
групповых и интегративных программ по схема-терапии  
Фаррелл Д.М., Рейсс Н., Шоу А.А., 2020

В книге представлена интегративная программа индивидуальной и групповой схема-терапии (СТ), которая предназначена для применения в различных формах лечения и программах различной продолжительности. СТ используется для лечения избегающего рас-

стройства личности, социальной тревожности, при расстройствах пищевого поведения, посттравматических расстройствах, нарциссизме, злоупотреблении психоактивными веществами и других психических расстройствах.

- **EMDR: Полное руководство**

Теория и лечение комплексного ПТСР и диссоциации

Джим Найп, 2020

EMDR – десенсибилизация и переработка движениями глаз – доказательный метод психотерапии, универсальная эффективность которого подтверждается не только практикой. Результаты контролируемых исследований и международного консенсуса отражены в рекомендациях ВОЗ по применению EMDR при работе с посттравматическими расстройствами.

- **Разрушение паттернов негативного мышления**

Самопомощь и поддержка в схема-терапии

Гитта Джейкоб, Ханни ван Гендерен и Лора Сibaуэр, 2019

Данная книга – это практическое руководство по изучению множественной природы человеческой психики, она может быть интересна как широкому кругу читателей, которые просто интересуются психологией, схема-терапией и хотят лучше разобраться в себе, так и психологам, психиатрам, психотерапевтам, студентам психологических факультетов и медицинских вузов. Ключевая цель данной книги – стать для читателя руководством по самопомощи.

- **Психотерапевтическая работа  
с треугольниками отношений**

Филипп Дж., Герин-мл., Ф.Т. Фогарти, Л.Ф. Фэй, Д.Г. Каутто, 2019

Эта книга многие годы была бестселлером и настольной книгой для многих специалистов. На данный момент, похоже, что это единственная книга на русском языке, в которой столь подробно

изложена теория треугольников Мюррея Боуэна. Теория, в которой знаменитый треугольник Карпмана – всего лишь частный случай.

- **Схема-терапия супружеских пар**

Практическое руководство по исцелению отношений  
К. Симеоне-Дифранческо, Редигер Э. Стивенс Б. 2017

Схема-терапия супружеских пар – это отличный учебник как по супружеской терапии, так и по набирающему все большую популярность методу схема-терапии. Авторы адаптируют идею режимов субличностей для анализа циклов супружеских взаимодействий. В книге разработана очень ясная концептуализация случая – карта супружеского конфликта. Благодаря этой карте становятся очевидными тупики и места застревания пары.

- **Практическое руководство по схема-терапии**

Методы работы с дисфункциональными режимами при личностных расстройствах. Арнуд Арнтц, Гитта Якоб, 2016

Практическое руководство по схема-терапии – это универсальное пособие для психотерапевтов, которые впервые знакомятся с данным подходом и хотели бы успешно применять его в своей клинической практике. В книге представлена современная концепция схема-режимов, позволяющая с легкостью концептуализировать клинические случаи и эффективно применять эмоционально-фокусированные техники терапии.

- **Практика эмоционально-фокусированной супружеской терапии**

Создание связей. Сюзан М. Джонсон, 2013

Перед вами книга Сюзан Джонсон – выдающегося ученого, исследователя и психотерапевта, основательницы эмоционально-фокусированной супружеской терапии (ЭФТ). Автор предлагает подробное описание техники и практики эмоционально-фокусированной супружеской терапии – современного интегративного под-

хода к терапии пар. ЭФТ – это творческий синтез идей и методов гуманистического и системного подходов и теории привязанности. Этот подход обращает особое внимание на эмоции и предлагает конкретные техники работы с ними.

- **Как стать эмоционально-фокусированным терапевтом**

Сборник упражнений. Сюзан М. Джонсон, 2013

В этой книге группа практикующих супружеских психотерапевтов под руководством Сюзан Джонсон описывает один из самых эффективных методов разрешения супружеских конфликтов. В ней вы найдете и теоретический обзор, и перечень терапевтических техник, и основные стадии и шаги терапии. В книге приводится описание работы с несколькими супружескими парами от начала терапии и до последней встречи.

- **Системная семейная терапия субличностей**

Ричард К. Шварц, 2011

В книге представлено особое направление в семейной терапии, и настоящая книга является введением в эту удивительную модель терапии. Разрабатываемая Ричардом Шварцем и его коллегами на протяжении 20 лет, она насчитывает многочисленных последователей. Автор раскрывает процесс создания своего метода, причины и логику его возникновения, щедро делится идеями о преодолении тупиков в психотерапии. Он демонстрирует в деталях, шаг за шагом, как терапевт может помочь людям, супружеским парам и семьям получить доступ к ресурсам, почувствовать себя более интегрированными, уверенными и живыми. Книга написана простым языком, в ней нет сложной терминологии, поэтому обещает легкое и увлекательное чтение.

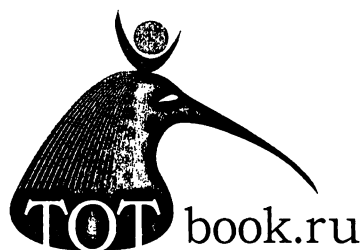




Новости серии на Facebook  
[facebook.com/groups/totbook.psych](https://facebook.com/groups/totbook.psych)

Книги издательства «Научный мир»,  
а также другую научную, профессиональную  
и образовательную литературу можно приобрести в

**интернет-магазине научной и учебной книги**  
**[www.totbook.ru](http://www.totbook.ru)**



Доставка книг осуществляется по всей России.  
Приглашаем к сотрудничеству издательства и авторов.  
По всем вопросам обращайтесь по e-mail: [totbook@totbook.ru](mailto:totbook@totbook.ru)  
Тел.: 8(499)973-25-13

*Серия «Современная психотерапия»*

**ВНУТРЕННИЕ  
СЕМЕЙНЫЕ  
СИСТЕМЫ**

**ПОСОБИЕ ПО ОБУЧЕНИЮ СИСТЕМНЫМ НАВЫКАМ**

Лечение тревожности, депрессии, ПТСР  
и последствий злоупотребления психоактивными  
веществами у пациентов, переживших травму

**Фрэнк Г. Андерсон  
Марта Суизи  
Ричард С. Шварц**

*Перевод с английского  
А.Н. Малухин*

*Научное редактирование*  
канд. психол. наук Александр Викторович Черников

127055, Москва, Тихвинский переулок, д. 10/12, корп. 4

ООО Издательство Научный мир

Тел.: 8(499)973-25-13, 8(499)973-26-70

[www.naumir.ru](http://www.naumir.ru); e-mail: [naumir@naumir.ru](mailto:naumir@naumir.ru)

Подписано к печати: 05.03.2021

Формат 60×90/16

Гарнитура PT Serif, PT Sans. Печать офсетная. 18 печ. л.

Тираж 1000 экз. Заказ

Издание отпечатано в типографии

ООО «Галлея-Принт»

111024, Москва, 5-я Кабельная, 26

## IFS – НАУЧНО-ОБОСНОВАННАЯ СИСТЕМА

Тридцать лет тому назад создатель IFS Ричард С. Шварц, PhD начал анализировать признания своих пациентов, которые описывали особенности поведения и страхи своих наиболее экстремальных частей.

\* \* \*

Оказалось, что в их внутреннем мире присутствуют части, позитивно настроенные в отношении самого пациента, но при этом берущие на себя экстремальные роли в стремлении к обретению собственной безопасности. Кроме того выяснилось, что подобные экстремальные части становятся менее деструктивными и более склонными к диалогу, если их проблемы находят решение, позволяя им чувствовать себя в безопасности.

\* \* \*

В IFS психическая множественность считается нормой – у каждого из нас есть части. Кроме того, все части имеют добрые намерения в отношении пациента, при том, что каждая из них имеет значение. Если пациент способен выслушать части и получить доступ к сердцевине своего Селф, то он сможет исцелить свои поврежденные части. IFS создает уникальный сплав эффективности и действенности при лечении разнообразных расстройств психики.

### ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ РЕВОЛЮЦИОННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМЫ, ТРЕВОЖНОСТИ, ДЕПРЕССИИ, ПТСР И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Благодаря применению непатологизирующей ускоренной методики на основе достижений нейробиологии Внутренние Семейные Системы (IFS) задействуют внутренние ресурсы и самосострадание с целью исцеления эмоциональных ран в самой их основе.

В этом новом пособии напрямую объясняется, как научить пациентов идентифицироваться со своим Селф, освобождая себя от симптомов расстройства и получая контроль над травматическим опытом.

- Пошаговые методики
- Аннотированные примеры из клинической практики
- Уникальные техники медитации
- Приложения из области нейробиологии
- Скачиваемые упражнения и рабочие таблицы

**Фрэнк Г. Андерсон**, MD путешествует по миру в качестве пропагандиста и инструктора Внутренних Семейных Систем (IFS) с позиций психотерапии. Являясь уникальным специалистом как в области психиатрии, так и психотерапии, в своей частной практике он специализируется на лечении психологических травм и диссоциаций, а также с увлечением преподаёт психотерапию, основанную на работе мозга, интегрируя современные нейробиологические знания с моделью терапии IFS.

**Марта Суизи**, PhD, доцент Harvard Medical School, консультант и руководитель программы в Cambridge Health Alliance. Обучает методикам IFS на национальном и международном уровне, является соавтором и редактором трех книг по IFS, специализируясь на аспектах, связанных с проявлениями стыда.

**Ричард С. Шварц**, PhD разработал Внутренние Семейные Системы (IFS), основываясь на описаниях своих пациентов, ощущавших внутри себя несколько частей, некоторые из которых принимали экстремальные формы. Является автором четырех книг и более 50-ти статей об IFS. В 2000 году основал Центр развития Селф (The Center for Self Leadership). Преподаёт на факультете психиатрии Гарвардской школы медицины.

