

Введение в терапию внутренних семейных систем

Содержание:

Первая глава. Модель внутренних семейных систем

Упражнения

Осознание внутренних семейных отношений

Размышляя о том, кто Ты есть на самом деле

Созерцая Ваше многообразие

Вторая глава. Самость

Путешествие к самому себе

Тайна богов

Кто будет там, Когда Ты отступишь назад?

Лидерские качества личности

Упражнения

Видение от самого себя

Упражнение "Путь"

Глава третья. Части

Борьба с внутренними врагами

Нормальная множественность Ума

Система полноценных внутренних личностей

Хорошие роли, освобожденные от плохих ролей

Не обремененные клиенты

Возможность добра

Упражнение

Знакомство с частью

Глава четвертая. Изгнанники, менеджеры и пожарные

Изгнанники

Менеджеры

Пожарные

Больше никаких пожарных, менеджеров и изгнанников

Глава пятая. IFS как терапевтическая модель

Быть сострадательным свидетелем

Проработка всего процесса

Приложение А: Обзор модели IFS

Приложение В: Глоссарий IFS

Приложение С: Избранная литература по IFS

Ссылки

Библиография

Об авторе

Об институте IFS

Похвала за ознакомление с внутренними семейными системами

“Как человеческие существа, мы великолепно умеем мучить себя множеством наших внутренних борющихся голосов и скрывать те части себя, которые, если их раскрыть, делают нас более аутентичными. Доктор Шварц дает нам дар - способ обрести больше простора, чтобы наслаждаться жизнью, проявляя любопытство и сострадание к различным частям нас самих. Его рассказы и прямолинейный стиль на каждой странице делают эту книгу такой, которой вы будете дорожить и которую захочется читать снова и снова.

За двадцать восемь лет моей работы консультантом по вопросам лидерства редко можно встретить такую

замечательную книгу. Я бы хотел, чтобы семья, друзья, коллеги, практики и все лидеры, с которыми я когда—либо работал, извлекли пользу из идей Ричарда и вопросов, которые он предлагает нам изучить, - вопросов, которые заставили меня задуматься, почему я не задавал их на протяжении всей своей жизни. Жизнь становится гораздо более насыщенной нюансами и увлекательной благодаря тому, что мы изучили наши человеческие хитросплетения”.

Джилл Адер

советник по лидерству и председатель Egon Zehnder

“Богатая наглядными примерами и написанная с элегантной простотой и остроумием, эта книга является идеальным введением для широкой публики в новаторскую терапию “ЕСЛИ” Ричарда Шварца — уникальный способ узнать, подружиться и научиться руководить всеми частями себя”.

Габор Мате, доктор

медицинских наук, автор книги “Миф о нормальном

“В наши дни так модно говорить о ‘любви к себе’. Но как мы должны любить те части себя, которые безжалостно критикуют нас, заставляют стремиться к невозможному совершенству, изводят нас неуверенностью в себе и чувством собственной недостойности, переполняют невыносимыми эмоциями, причиняют себе вред или саботируют поведение, создают проблемы со здоровьем, лгут, обманывают, потакать пагубным привычкам, контролировать других, причинять боль людям, которых мы любим, или даже заниматься преступной деятельностью? Модель внутренних семейных систем предлагает нам столь необходимое

‘как’ любви к себе. IFS полностью меняет правила игры, не только как преобразующий духовный путь, но и как лечение каждого психиатрического диагноза в DSM-5, а также многих медицинских диагнозов. Знакомство с внутренними семейными системами закладывает основу для того, как научиться любить даже самые трудные части себя, что открывает вам революционный вид любви к другим, нуждающимся в большем сострадании к себе в то время, когда наш мир отчаянно нуждается в большем количестве доброты”.

Лисса Рэнкин, доктор медицинских наук
Автор бестселлера "Нью-Йорк таймс" "Разум над
медициной" и "Священная медицина"

“Внутренние семейные системы помогли мне в процессе исцеления и открыли мне широкие возможности исцеления”.

Джонатан Ван Несс

Номинарованный на премию "Эмми" телеведущий,
комик, автор бестселлеров New York Times, подкастер,
парикмахер и новатор в области ухода за волосами

“В этом обновленном введении во внутренние семейные системы доктор Ричард Шварц кратко знакомит читателя со своей моделью смены парадигмы в доступной и удобочитаемой форме. Модель переосмысливает исторический внутренний диалог между сознательными намерениями и телесными побуждениями, которые приводят к действиям, часто воспринимаемым как непреднамеренные. Доктор Шварц предоставляет — особенно тем, кто пережил серьезные невзгоды в прошлом — интуитивную дорожную карту для изучения преимуществ естественных интегративных

качеств человеческого бытия. Делясь личным опытом и терапевтическими примерами, он с состраданием подводит читателя к эффективной стратегии разрешения монументальной внутриличностной борьбы, которая отвлекла многих от ощущения безопасности, доверия и любви”.

Стивен У. Порджес, доктор философии

Выдающийся университетский ученый и директор-основатель консорциума по исследованию травматического стресса Института Кинси Индианского университета, а также автор книги "Безопасность поливагалов".

Другие книги автора Ричард К. Шварц, доктор философии:

Никаких плохих частей: Исцеление травмы и восстановление целостности с помощью модели внутренних семейных систем

Вы тот, кого вы так долго ждали: Применение внутренних семейных систем к интимным отношениям

Терапия внутренних семейных систем, 2-е издание (совместно с Мартой Суизи)

Мозаичный разум: расширение прав и возможностей измученных личностей жертв жестокого обращения с детьми (совместно с Региной А. Голдинг)

Много умов, одно "Я": свидетельство радикального изменения парадигмы (совместно с Робертом Фальконером)

Введение во внутренние семейные системы

РИЧАРД К. ШВАРЦ, доктор философии

Посвящается растущему сообществу IFS, которое преподает, усваивает, делится и использует модель, включая тренеров IFSI, партнеров, персонал и фонд.

Первая глава

Модель внутренних семейных систем

Вы когда-нибудь слышали, как кто-то говорит: “Прежде чем я смогу полюбить кого-то другого, я должен научиться любить себя”, или “Моя проблема в том, что мне не хватает самоуважения”, или “Я не хотел этого делать, но я не мог остановиться”? Кто такое “Я”, которое нам нужно научиться любить и уважать, и почему это так трудно? Кто заставляет нас делать то, чего мы не хотим делать? Будем ли мы вечно преследоваться критическим голосом в нашей голове, который все время обзывает нас по-разному? Есть ли лучший способ справиться с чувством никчемности, которое сидит у нас под ложечкой? Как мы можем заглушить внутренний шум, который заставляет нас беспокоиться и отвлекаться?

Модель внутренних семейных систем (IFS) содержит набор ответов на подобные вопросы, которые помогают людям начать относиться к себе по-другому - любить себя. Он предлагает конкретные шаги к большему контролю над импульсивными или автоматическими реакциями. Это может превратить ваш внутренний критический голос в поддерживающий и может помочь вам избавиться от чувства никчемности. Это способно помочь вам не только заглушить шум в вашем сознании, но и создать внутреннюю атмосферу света и

умиротворения, привнеся больше уверенности, ясности и креативности в ваши отношения.

Модель IFS делает это, сначала заставляя вас сосредоточиться внутри. Под “сосредоточением внутри” я подразумеваю обратить ваше внимание на ваши мысли, эмоции, фантазии, образы и ощущения — на ваш внутренний опыт. Это большой шаг для многих из нас, потому что западная культура приучила нас смотреть во внешний мир, высматривая там как опасность, так и удовлетворение. Этот внешний фокус имеет смысл, потому что нам есть о чем беспокоиться и к чему стремиться в нашей среде. Но есть еще одна причина, по которой многие из нас не заходят в свой внутренний мир — мы боимся того, что там находится. Мы либо знаем, либо подозреваем, что глубоко внутри нас скрываются воспоминания и чувства, которые могут захлестнуть нас, заставляя чувствовать себя ужасно, препятствуя нашей способности функционировать, заставляя нас действовать импульсивно, изменяя наше отношение к людям и делая нас уязвимыми перед повторной болью. Это особенно верно, если вас когда-либо унижали и заставляли чувствовать себя никчемным, или если вы понесли потери или травмы в своей жизни. Чтобы избежать повторения чего-либо из этого, убедитесь, что вы всегда активны или отвлечены, никогда не давая болезненным воспоминаниям возможности всплыть. Вы организуете свою жизнь таким образом, чтобы гарантировать, что ничего не произойдет, что вызовет какие-либо из этих страшных воспоминаний или эмоций. Вы стремитесь выглядеть и вести себя приемлемо, усердно работаете, чтобы доказать, что вы ценны, контролируете, насколько

близки или далеки вы становитесь в отношениях, заботитесь обо всех, чтобы вы им нравились, и так далее.

Майкл считает себя компетентным профессионалом, поэтому он не может поверить, что его разум становится пустым каждый раз, когда его босс входит в его офис. Он не может смириться с тем фактом, что одно ее присутствие заставляет его чувствовать себя таким молодым и неумелым. Он знает, что эти чувства исходят изнутри него, и они не связаны с чем-то конкретным, что сделал его босс. На самом деле, она одна из лучших начальниц, которые у него когда-либо были. Он подбадривал себя перед ее приходом, пробовал дыхательные упражнения и критиковал себя за то, что он такой боязливый, но ничего не помогает.

Джонас очень заботится о том, чтобы его дети нравились сами себе, поэтому он ненавидит то, как он иногда "теряет самообладание" со своим сыном. Время от времени его сын делает что-нибудь незначительное — оставляет свою одежду валяться где попало или поздно приходит домой, — и Джонас ловит себя на том, что кричит на него. Он часто чувствует, что у него начинается сильная реакция, но он просто не может остановиться. После этого он терзается чувством вины и ненавидит себя за это, но это продолжает происходить.

Несмотря на все, чего они достигли, Кайла мучает подспудное чувство, что они ничего не стоят. Люди постоянно хвалят их и говорят, какие они замечательные люди, но они не могут этого принять. Они притворяются хорошими для других, но внутри они убеждены, что если бы другие действительно знали их, они испытывали бы отвращение. Интеллектуально они

знают, что их любят, и пытаются убедить себя в этом, но сильное чувство никчемности сохраняется.

Какая-то часть Ким чувствует, что ее питание вышло из-под контроля. Она пробовала разные диеты, работала с диетологами и начала новые программы упражнений, но когда желание сладкого берет верх, она бессильна. Она ненавидит внутренний голос, который соблазняет ее подойти к холодильнику за пинтами мороженого, но она не может устоять перед его песней сирены.

Изабелла жалуется, что ее привлекают только те мужчины, которые ей вредны. Множество хороших парней интересуются ею, но она чувствует химию только с харизматичными мужчинами, которые в конечном итоге плохо обращаются с ней и отвергают ее. Она чувствует, что "своим сердцем обречена на жизнь, полную душевных страданий".

Что общего у всех этих людей? Все они были моими клиентами, которые пришли ко мне из-за эмоции или импульса, которые они не могли контролировать. Мало того, они постоянно боролись с этим и были в ярости на самих себя за то, что не могли это контролировать. Неконтролируемый импульс был достаточно плох, но отношения, которые они сформировали с ним — их разочарование в нем и в самих себе за то, что они им обладали, — проникли в их самооценку и заставили их чувствовать себя никчемными. Я нахожу, что это часто бывает правдой. То, как мы относимся к неприятной мысли или эмоции, не только не позволяет контролировать их, но и усугубляет наши проблемы. Как говорит буддийский монах Тич Нат Хан: "Если мы

разозлимся на свой гнев, у нас будет два приступа гнева одновременно”.

Чтобы лучше проиллюстрировать эту идею, давайте воспользуемся аналогией с человеческими отношениями. Давайте представим свой гнев как ребенка, за которым вы присматриваете. Предположим, вы не смогли контролировать этого ребенка — скажем, они закатывали истерики каждую ночь. Это было бы достаточно плохо, но предположим, что из-за того, что эти истерики действительно беспокоили вас, вы постоянно критиковали ребенка и пытались запереть его в своей комнате из страха, что он поставит вас в неловкое положение на публике. Вы оставались дома по выходным, чтобы убедиться, что ребенок не сбежал, и чувствовали себя ужасным воспитателем из-за поведения ребенка. Предположим также, что все ваши реакции только усугубили истерики, потому что ребенок почувствовал, что вы хотели бы от них избавиться. Из-за того, как вы относитесь к ребенку, проблема начинает поглощать вашу жизнь. То же самое верно и в отношении наших крайних эмоций и иррациональных убеждений — они достаточно сложны, но то, как мы пытаемся с ними справиться, часто усугубляет их и делает нашу жизнь несчастной.

Может показаться странным думать о том, чтобы иметь отношения с мыслью или эмоцией, но мы не можем избежать этого. Мысли и эмоции живут с нами, и мы должны так или иначе относиться к ним. Точно так же, как в случае с трудными людьми в вашей семье или на работе, то, как они влияют на вас и как вы взаимодействуете с ними, будет иметь значение. Подумайте, как вы относитесь к своим различным

мыслям и эмоциям. Возможно, вам нравится внутренний голос, который напоминает вам обо всех вещах, которые вам нужно сделать, и разрабатывает стратегию, как это сделать. Вы слушаете это и используете в качестве мотивации; вы относитесь к нему так, как если бы это был ценный помощник.

Как насчет того, когда вы начинаете расслабляться, и тот же самый голос становится резко критичным, называя вас ленивым и говоря, что вы недостойны, если не вернетесь к работе? Как тебе это тогда нравится? Что вы скажете на это в ответ? Если вы похожи на большинство людей, вы внутренне спорите с этим, как если бы это был деспотичный менеджер. "Отвали от меня! Ты не можешь позволить мне посидеть спокойно хотя бы одну минуту? Расслабься!" Или вы пытаетесь заглушить это, посмотрев телевизор или выпив немного. Та часть вас, которая хочет, чтобы вы чего-то достигли, делает из вас замечательного слугу, но ужасного хозяина, поэтому у вас с ней отношения любви/ненависти.

У нас постоянные, сложные отношения со многими различными внутренними голосами, образцами мышления и эмоциями, которые похожи на отношения, которые мы имеем с другими людьми. То, что мы называем "мышлением", часто является нашим внутренним диалогом с различными частями нас самих. Давайте возьмем другой пример. Подумайте о ком-то, кого вы любите, кто умер. Как вы относитесь к своему горю из-за этого человека? Может быть, вы боитесь быть подавленным этим и ненавидите то, как это вас подавляет. Вы пытаетесь запереть это где-то в глубине своей души и избегать всего, что могло бы напомнить

вам об умершем любимом человеке. Вы также теряете терпение из-за этого: "Почему я все еще так себя чувствую спустя столько времени? Я думал, что уже прошел через все это". Вы пытаетесь превратить это во внутриспсихическое изгнание. И все же, подобно изгнаннику, оно продолжает появляться снова, настигая вас, когда вы не смотрите, и устраивая внутренние перевороты.

Как насчет той части вас, которая занимает крайне оборонительную позицию, когда вы спорите со своим интимным партнером или близким другом? В разгар ссоры вы внезапно становитесь этой частью — смотрите на своего партнера или друга его глазами; принимаете его искаженную, черно-белую, обвиняющую перспективу; упрямо отказываетесь уступить ни на дюйм; и говорите гадости. Позже вы понимаете, что перешли черту, и задаетесь вопросом, кто же это взял верх и повел себя так отвратительно? Это был не я! Как вы относитесь к этому внутреннему защитнику? Если вы похожи на большинство людей, вам не нравятся некоторые аспекты этого, но вы чувствуете себя настолько уязвимым во время драки, что полагаетесь на это для защиты. Вы позволяете этому взять верх, потому что верите, что без этого ваш партнер унижит вас. Ваш гнев становится похожим на крутого телохранителя, которого вы хотели бы иметь рядом, но не пригласили бы на ужин.

Все люди, которых я описал в этой главе, пришли ко мне в состоянии войны с самими собой. Они были завязаны в дисфункциональных внутренних отношениях, и, что неудивительно, их внешние отношения совпадали с их внутренними. Изменив то,

как они относились к своим мыслям и эмоциям и взаимодействовали с ними, они обнаружили, что не только проблема, с которой они обратились к психотерапевту, значительно улучшилась, но и в целом они чувствовали меньше внутреннего смятения, больше нравились себе и лучше ладили с людьми в своей жизни.

Каково было направление этого изменения? Они перешли от ненависти, страха, споров с другими; попыток игнорировать, запереться или избавиться от них; или поддаваться этим чувствам и убеждениям и быть подавленными ими — к тому, чтобы интересоваться ими и прислушиваться к ним. Это первоначальное любопытство часто приводило к состраданию к их эмоциям и мыслям и попыткам помочь им.

Я приведу пример из своей жизни. Всякий раз, когда мне приходилось выступать с презентацией перед аудиторией до того, как я познакомился с этим новым способом отношения к себе, я начинал чрезвычайно беспокоиться о том, как это понравится людям. В детстве меня унижали в школе, поэтому часть меня застряла в прошлом, каждый раз уверенная, что меня снова унижат. Ирония в подобных эмоциях заключается в том, что они часто создают именно ту ситуацию, которой они боятся. Когда тревога брала верх, я не могла хорошо подготовиться и казалась неуверенной в себе и невнятной, поэтому я получила именно ту обратную связь, которой боялась моя тревога. Поскольку это оказало такое негативное влияние на мою работоспособность, у меня были веские основания считать беспокойство своим врагом. Всякий раз, когда я

начинал чувствовать это, я пытался успокоить себя: не волнуйся — ты знаешь, о чем говоришь, и никто не хочет, чтобы ты плохо выглядел. Кроме того, даже если ты потерпишь неудачу, это не будет концом твоей карьеры. Такой рациональный разговор с самим собой сработал бы лишь на короткое время; затем тревога вернулась бы ко мне, так что я бы расстроился и усилил свою самокритику. Почему ты так боишься?! Почему ты не можешь быть таким, как все те другие люди, которые делают это без пота? У меня были бы подобные внутренние конфликты вплоть до презентации. Обычно мое выступление проходило нормально, но я бы потратил следующую неделю на то, чтобы разобрать каждую глупость, которую я сказал, или умную вещь, которую забыл сказать. Все это превратилось в ужасное испытание, которого я боялся.

Теперь я научилась справляться со своей тревогой таким образом, что подобные события становятся интересными испытаниями, а не страшными испытаниями. Вместо того чтобы нападать на свою тревогу или игнорировать ее, я пытаюсь войти в состояние любопытства, сосредоточиться на ней внутри и задать ей несколько вопросов. Сосредоточившись на этом чувстве, я замечаю, что оно, кажется, исходит от узла в моем животе, поэтому я сосредотачиваюсь на нем, спрашивая внутренне: чего ты так боишься? а затем спокойно ждите ответа. Через несколько секунд я слышу слабый "голос" (на самом деле это не столько голос, сколько поток мыслей), спонтанно возникающий из темных глубин моего разума и говорящий: "Я знаю, что потерплю неудачу и снова буду смущен. Затем ко мне приходят образы из моего прошлого — сцены того,

что произошло в школе давным-давно. Внезапно я преисполняюсь сочувствия и привязанности к этому застенчивому маленькому ребенку, которого так жестоко и публично пристыдили за то, что он был неподготовлен. Мысленно я обнимаю этого мальчика и напоминаю ему, что я здесь и что не он один должен проводить презентацию. Я даю ему понять, что, что бы ни случилось, я люблю его. Он сразу успокаивается, и я чувствую, как узел в моем животе отпускает. Все это взаимодействие занимает меньше минуты, и я готов идти, но это потому, что несколько лет назад я потратил несколько часов на то, чтобы по-настоящему узнать эту тревожную часть себя и изменить свои отношения с ней. Теперь краткое напоминание - это все, что нужно части, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Может показаться странным задавать вопросы об эмоциях, но испытывали ли вы когда-нибудь гнев или грусть и не знали почему, а затем, примерно через день, ответ просто всплывал внутри вас? IFS предлагает способ ускорить этот процесс, который поможет вам узнать не только о том, из-за чего расстроены ваши эмоции, но и о том, как вы можете помочь им успокоиться и выяснить, что им нужно от вас. Это форма самоуспокоения, которая дается большинству людей легко, как только они понимают эту идею. Трудная часть состоит в том, чтобы испытывать любопытство или сострадание к эмоциям или убеждениям, которые вы привыкли ненавидеть и от которых хотели бы избавиться.

На первый взгляд это может показаться нелепым. Почему вы хотите сосредоточиться и попытаться почувствовать сострадание к критическому внутреннему

голосу, который заставляет вас чувствовать себя ничтожеством, парализующему страху, который замораживает ваш мозг в ситуациях высокого давления, гневу, который может внезапно завладеть вашим разумом и причинить боль другим, и чувствительной части вас, которую легко ранить и которая заставляет ты чувствуешь себя никчемным? Имеет здравый смысл не идти туда и вместо этого попытаться изгнать все эти мысли и эмоции из своего сознания, чтобы вы могли избежать плохого самочувствия и нормально функционировать. Это то, что многих из нас учили делать с трудными эмоциями и убеждениями. Но если бы такой подход сработал, вы бы не читали эту книгу.

Этот подход основан на неправильном представлении о том, что наши экстремальные эмоции и убеждения - это то, чем они кажутся. Если ваш гнев, страх, ненависть к себе и чувство никчемности - это просто нарушенные эмоциональные состояния или усвоенные иррациональные убеждения, имеет смысл попытаться использовать свою "силу воли", чтобы блокировать их, спорить с ними или противопоставлять им позитивные мысли. Имеет смысл установить с ними авторитарные, принудительные или пренебрежительные отношения, потому что они кажутся внутренними врагами. Однако прискорбным побочным продуктом такого подхода является то, что вы будете формировать подобные отношения с окружающими вас людьми, которые воплощают качества этих врагов внутри вас. Вы станете критиковать или проявлять нетерпение по отношению ко всем, кто кажется вам боязливым, самоуничижительным, пристыженным или агрессивным.

На этих страницах я надеюсь помочь вам осознать, что ваши эмоции и мысли — это гораздо больше, чем кажется, что эти эмоции и мысли исходят от внутренних личностей, которые я называю частями вас. Я предполагаю, что то, что кажется, например, вашим взрывным характером, - это нечто большее, чем сгусток гнева. Если бы вы сосредоточились на этом и задали ему вопросы, вы могли бы узнать, что это защитная часть вас, которая защищает другие уязвимые части и находится в конфликте с теми частями вас, которые хотят всем угодить. Это может показать вам, что оно должно оставаться таким злым до тех пор, пока вы так уязвимы и готовы к самопожертвованию. Вы также можете узнать, что у него есть и другие чувства, такие как страх и печаль, но ему кажется, что он должен оставаться в этой роли злого, чтобы защитить вас. Если бы вы попросили его об этом, он мог бы показать вам сцены того момента в вашей жизни, когда он был вынужден выполнять свою защитную роль. Он может даже показать вам изображение или репрезентацию самого себя, например дракона, вулкана или крутого подростка. Самое главное, он может подсказать вам, как вы можете помочь освободить его, чтобы он больше не застрял в этой яростной роли. С вашей помощью это может кардинально измениться в ценное качество, так что вы больше не будете страдать от плохого настроения; вместо этого, например, у вас повысится способность должным образом самоутверждаться.

Этот последний абзац, возможно, активировал часть вас, которая говорит: "Это звучит действительно странно. Он говорит, что внутри меня есть все эти маленькие люди, которые могут возразить мне." Я не

виню вас за скептицизм. Я был таким же, когда мои клиенты впервые начали говорить со мной о своих ролях. Но это одна из тех вещей, которые трудно принять, пока вы сами этого не испытаете. Пока вы не сосредоточитесь внутри, не начнете намеренные разговоры со своими эмоциями и мыслями и не будете удивлены получаемыми ответами, в это будет очень трудно поверить. Я не прошу вас принять это от меня — я просто приглашаю вас держать свой разум открытым для этой возможности и провести собственное исследование. Выясните сами, возможно ли то, о чем я говорю, — что вы можете помочь своим внутренним антагонистам стать вашими союзниками. Возможно, именно это имел в виду Иисус, когда сказал: “Любите врагов ваших” (Матфея 5:44).

Именно это понимание наших беспокоящих мыслей и эмоций — что они являются проявлениями внутренних личностей, которые были вынуждены играть экстремальные роли из—за событий в нашей жизни, — заставляет нас относиться к ним по-другому. Легко испытывать сострадание к внутреннему подростку, который доблестно пытался защитить вас в прошлом и который в конечном итоге застыл во времени в этой злой роли, или к маленькому мальчику, который в ужасе от того, что его снова унизят. С этим пониманием мы начинаем обращать вспять дисфункциональные внутренние отношения, которые мы сформировали со многими различными частями себя и которые наши части сформировали друг с другом. По мере того, как наши части чувствуют себя более принятыми и менее подверженными угрозам или нападкам, они трансформируются в свои естественные ценные

состояния. В качестве бонуса мы обнаруживаем, что больше принимаем людей, которые раньше беспокоили нас, и меньше реагируем на них. Мы можем относиться к ним с состраданием, потому что мы способны делать это с теми частями себя, которые похожи на них. Иногда мы обнаруживаем, что эти люди тоже преобразуются — или, по крайней мере, что меняется наше восприятие их и отношения с ними.

Подумайте о том, как изменилась бы ваша рабочая среда, если бы лидеры в вашей организации относились к себе по-другому. Если они ненавидят те части себя, которые хотят притормозить и наслаждаться жизнью, они будут нетерпеливы к работникам, которые не так целеустремленны, как они. Если они хотят избавиться от собственной неуверенности и беспокойства, они создадут атмосферу, в которой люди будут бояться за свою работу, если проявят уязвимость. Если они будут критиковать себя за допущенные ошибки, все будут притворяться совершенными. Если они боятся своих собственных внутренних критиков, они будут бояться осуждения других и позволят людям стать эксплуататорами. С другой стороны, если они смогут относиться к этим частям самих себя с заботой, это сострадание и принятие пронизывают всю компанию, значительно облегчая всем сотрудникам сострадательное отношение к своим собственным частям и друг к другу. Тот же процесс применим и к вашей внутренней семье.

Этот новый способ отношения к себе нельзя навязать. Не работает приказывать себе проявлять любопытство к этим частям себя или притворяться, что испытываете к ним сострадание. Это должно быть подлинным. Итак,

как вы добираетесь до этой точки? Это поднимает вопрос о том, кто такой "вы", который относится к вашим частям. Кто вы такой в своей сути?

Самое замечательное открытие, которое я сделал, заключается в том, что, выполняя эту работу, вы высвобождаете то, что я называю вашим "Я" или вашим Истинным "Я". Я нахожу, что когда люди сосредотачиваются на своих экстремальных эмоциях и мыслях и в процессе этого отделяются от них, они спонтанно проявляют качества, необходимые для хорошего руководства, внутреннего и внешнего. Похоже, что в основе всех нас лежат такие качества, как любопытство, сострадание, спокойствие, уверенность, мужество, ясность, креативность и связанность. "Я" - это душа, о которой говорят духовные традиции, но которую большинство психотерапевтов не признают. Ваше "Я" заслоняется всем страхом, гневом и стыдом — всеми экстремальными эмоциями и убеждениями, которые накачиваются в вас в течение вашей жизни, — так что вы можете даже не подозревать об этом.

Если вы похожи на большинство людей, вы лишь мельком увидели себя. Возможно, ваш постоянный внутренний диалог с вашими частями и между ними внезапно прекратился, когда вы "потеряли себя" в творчестве или спорте, в красоте заката или невинности играющих детей, или в опасном занятии, таком как скалолазание, которое требует полной сосредоточенности на настоящем. Возможно, вы запомните эти переживания как краткие моменты полной радости и глубокого покоя. Возможно, у вас был мимолетный опыт связи с чем-то большим, чем вы сами,

и чувство благополучия, сопровождающее это осознание. Возможно, вы отвергли эти эпизоды как аномалии в вашем обычно бурлящем и шумном потоке сознания, и вы, возможно, предположили, что вы - шум, а не покой, который скрывается за ним. Но что, если это мирное, радостное, связанное состояние и есть то, кто вы есть на самом деле? Как это может изменить вашу самооценку?

А что, если бы в дополнение к кратким мирным и радостным моментам можно было находиться в этом состоянии в течение длительных периодов времени, занимаясь своими повседневными делами или даже находясь в конфликте с кем-то? Наконец, что, если, находясь в этом самосознательном состоянии, вы не только чувствовали себя хорошо, но и спонтанно проявляли такие качества, как бесхитростное любопытство, открытое сострадание, ясность восприятия и интуитивная мудрость о том, как гармонично относиться к своим частям и к людям в вашей жизни? Если бы все это было правдой, ваша жизнь могла бы быть совсем другой. У меня есть для вас хорошие новости: все это правда.

Эта книга основана на подходе к психотерапии, называемом моделью внутренних семейных систем (IFS), названной так потому, что создается впечатление, что внутри каждого из нас живет семья, состоящая из частей. Психотерапевт IFS сначала помогает клиенту сосредоточиться и узнать те части, которые его защищают. Затем клиент просит эти части расслабиться, отделить свои чувства и убеждения от клиента, чтобы открыть больше пространства внутри. Когда это происходит, клиент спонтанно сообщает о

чувстве спокойствия, любопытства и сострадания — качествах "Я" — по отношению к своим частям. Мне не нужно просить клиента попытаться почувствовать это таким образом; эти качества просто естественным образом проявляются, как будто высвобождаются, когда части расслабляются и отделяются.

Например, Хасан боится своего внутреннего критика. Сколько он себя помнит, он чувствовал себя обремененным ее постоянным осуждением. Когда он сосредотачивается на этом, он находит это в своей голове и говорит, что ненавидит это. Я прошу его переключить свое внимание на ту часть, которая ненавидит критика, и попросить ее отделиться от него. Эта сердитая часть соглашается сделать это. Я спрашиваю Хассана, как он теперь относится к критику. Более спокойным, уверенным голосом он говорит: "Интересно, почему он чувствует необходимость поступать так со мной". Он говорит, что его представление об этом тоже изменилось. Сначала это было похоже на гигантскую, угрожающую фигуру его отца, но теперь оно значительно уменьшилось и выглядит совсем немного моложе. Больше не боясь своего критика, Хассан начинает слушать, как он рассказывает ему о том, как трудно заставить его выступать идеально, чтобы никто не критиковал его. Кроме того, он считает, что если это заставит его чувствовать себя ужасно, он будет готов к негативным суждениям со стороны других людей. Слушая, Хассан испытывает растущую благодарность за его попытки защитить его, а также сочувствие к тому, как много страха быть отвергнутым, как он чувствует, оно несет в себе. Когда Хассан рассказывает роли о своих чувствах,

бывший хладнокровный мучитель не выдерживает и плачет, пока Хассан держит его. Как писал поэт Райнер Мария Рильке, "Возможно, все драконы в нашей жизни - это принцессы, которые только и ждут, чтобы увидеть, как мы хотя бы раз проявим красоту и мужество. Возможно, все, что нас пугает, по своей глубочайшей сути является чем-то беспомощным, которое хочет нашей любви"¹.

Освободившись от своего страха, Хассан знал, что нужно сделать, чтобы помочь своему критику. После того, как его гнев прошел, от меня не требовалось особого руководства; Хассан взял верх и, казалось, точно знал, как с этим справиться. Это обычное явление в терапии IFS. Точно так же, как наши тела знают, как залечивать физические травмы, кажется, что все мы обладаем врожденной мудростью для эмоционального исцеления самих себя. Трудность заключается в том, чтобы получить доступ к этой мудрости. IFS предоставляет четкие, практические способы сделать это и помогает вам привнести больше самости в свою жизнь в целом. Она предлагает новую, вдохновляющую самооценку, ясный и эффективный способ понимания своих проблемных эмоций и мыслей и работы с ними, а также метод привнесения большего самоконтроля в вашу повседневную жизнь, чтобы вы проводили больше времени в состоянии глубокого покоя и радости и общались с другими из этого состояния. Первый шаг к достижению этих целей - помочь вам осознать, что вы гораздо больше, чем вас учили.

Упражнения

Осознание внутренних семейных отношений

Потратьте несколько минут на то, чтобы подумать о взаимоотношениях, которые вы сформировали со своими различными мыслями, эмоциями или внутренними голосами. Ниже приведен список частей, с которыми сталкивается большинство людей и которые иногда вызывают у них беспокойство. После прочтения каждого из них подумайте, как вы к ним относитесь — что вы к ним чувствуете, что вы делаете или говорите внутри, когда испытываете это, насколько успешно вы изгнали это из своей жизни и насколько сильно ваши отношения с этим влияют на вашу жизнь:

внутренний голос, который критикует вашу внешность или работоспособность, беспокойство, которое замораживает ваш разум в ситуациях высокой производительности, желание съесть или выпить слишком много, ревнивые или собственнические чувства по отношению к вашему партнеру, стремление к близости, беспокойство, которое вызывает в вашем сознании наихудшие сценарии будущего, скорбь о ком-то, кто умер или бросил вас, ноющее чувство никчемности, голос, который говорит вам, что вы недостаточно усердно работаете, и не дает вам расслабиться, страх, который удерживает вас от принятия социальных рисков и подавление вашей жизнерадостности, стремление заботиться обо всех и пренебрегать собой, необходимость постоянно проверять социальные сети, гнев, который вспыхивает, когда вы чувствуете, что кто-то причиняет вам боль, чувствительные чувства, которые можно легко ранить, одиночество, которое возникает, когда вы не отвлекаетесь или с людьми, соперничество, которое заставляет вас чувствовать себя плохо, когда вы

узнаете, что у других дела идут лучше, чем у вас, необходимость контролировать все или каждого, подспудное чувство некомпетентности, маска счастья или "вместе", за которой вы прячетесь, внутренний перфекционист, который не может допустить никаких ошибок или огрехов, осуждающие мысли о других людях, инертность, которая заставляет вас сидеть перед телевизором или компьютером или лежать в постели, чувство безнадежности, из-за которого мелкие задачи кажутся непосильными, неудовлетворенность своим местом в жизни или своими достижениями, убеждение в том, что вы были жертвой в жизни.

Я ожидаю, что вы нашли в списке по крайней мере несколько мыслей или эмоций, которые вам трудно принять и от которых вы хотели бы избавиться. Возможно, вы избавились от некоторых из них до такой степени, что испытываете их не очень часто и не считаете себя таким человеком. Выберите один пункт из списка, на который у вас была сильная реакция, и подумайте о том, как трудно было бы изменить ваше отношение к нему. Можете ли вы представить, как вы подходите к нему с любопытством и пытаетесь послушать его, а не ругаете или прогоняете прочь? Любопытство часто является первым шагом, потому что до тех пор, пока вы не услышите причины, по которым оно такое, какое оно есть, вам будет трудно испытывать к нему сострадание. Какие страхи приходят вам на ум, когда вы размышляете о такого рода изменениях в ваших внутренних отношениях?

[Размышляя о том, кто Ты есть на самом деле](#)

Каковы ваши фундаментальные убеждения о человеческой природе? Являемся ли мы по своей сути

эгоистичными и агрессивными, или у вас был личный опыт, противоречащий этой точке зрения? Как могло бы измениться ваше представление о себе, если бы вы приняли идею о том, что ваше внутреннее "Я" по своей сути доброе, мудрое, мужественное, сострадательное, радостное и спокойное? Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как изменилась бы ваша жизнь, если бы у вас было больше доступа к этим качествам на ежедневной основе и вы верили, что это спокойное, радостное "Я" было вашей истинной сущностью. Подумайте о том, что может измениться в отношениях с ключевыми людьми в вашей личной жизни, на работе или в школе, а также в будущих решениях, которые вы могли бы принять.

Созерцая Ваше многообразие

Примерьте на секунду идею о том, что ваши мысли и эмоции исходят от отдельных личностей внутри вас. Какие опасения возникают, когда вы рассматриваете такую возможность? Люди часто испытывают страхи по поводу отдельных личностей внутри себя из-за негативных и сенсационных описаний таких состояний, как шизофрения или расстройство множественной личности (теперь называемое диссоциативным расстройством идентичности), или из-за самой идеи о том, что внутри нас существуют автономные сущности - что мы не полностью контролируем себя. Если вы можете на секунду отбросить эти страхи, подумайте, что может быть хорошего в том, чтобы иметь запчастей. На что бы это было похоже, если бы вы с уверенностью знали, что ваши самые отталкивающие или презрительные мысли или чувства исходят от маленьких частичек вас самих, а не являются сутью

вашей личности? Каково было бы раскрывать постыдные чувства другим, если бы вы могли сказать: "Часть меня чувствует...", а не "Я чувствую..."? Что, если бы вы полностью поверили, что эти части отличаются от вашего истинного "Я" и что вы, как это "Я", могли бы помочь им трансформироваться?

Вторая глава

Самость

Чтобы вы могли двигаться в направлении освобождения своего "Я", вы сначала должны знать, что оно есть. Если у вас нет ни малейшего представления о том, кто вы есть на самом деле, вы не сможете стать таким человеком. Вы будете игнорировать любые мимолетные переживания Себя как отклонения или иллюзии и придерживаться ограничивающих представлений о себе, которым вас научили. Говорят, что когда Микеланджело спросили, как он создал великолепного Давида из мраморной глыбы, он ответил: "Я знал, что он там, и мне просто нужно было, чтобы кто-нибудь выпустил его". Если вы знаете, что у вас есть великолепная сущность, заключенная в застывших эмоциях и убеждениях, вы можете приступить к работе по высвобождению этой сущности. Если вы не знаете о его существовании, вы смиряетесь с тем, что воспринимаете жизнь через защитную оболочку.

В этой главе мы рассмотрим эту идею "Я", потому что она является центральным элементом модели "Если" и наиболее трудной частью для полного принятия большинством людей. Идея о том, что по своей сути вы - чистая радость и покой, и что с этого момента вы способны проявлять кластеры замечательных лидерских

и целебных качеств и ощущать духовную связь, противоречит тому, что вы, возможно, узнали о себе. В западной культуре существует множество верований относительно человеческой природы, и ни одно из них не является ужасно возвышающим. Наиболее очевидным из них является учение о первородном грехе, основанное святым Августином и пропагандируемое большей частью западного христианства с его времен. Согласно этому представлению, из-за грехопадения — прегрешения Адама и Евы - человечество было проклято родиться во грехе и иметь низменное, эгоистичное строение. Согласно этой точке зрения, наши страсти являются свидетельством нашего продолжающегося греховного состояния. Мы должны потратить свою жизнь на то, чтобы контролировать страстные эмоции и импульсы и напоминать себе о нашей основной греховности. Хотя многие современные христиане отошли от этой позиции, это оказало огромное влияние на представления западной культуры о людях. Этих верований не существовало в христианстве до святого Августина, и, фактически, многие раннехристианские лидеры придерживались противоположной веры, которую можно было бы назвать "изначальным благословением".

Другая чрезвычайно влиятельная позиция основана на теории эволюции натуралиста девятнадцатого века Чарльза Дарвина. Неодарвинистский взгляд на человеческую природу тесно связан с первородным грехом, но с научным оттенком. Эта точка зрения утверждает, что наша эгоистичная природа является продуктом наших генов, которые программируют нас на борьбу за выживание в конкурентной, враждебной

среде. Мы можем видеть, как эти культурные мифы о грехопадении и “эгоистичном гене” нашли отражение в некоторых из наших наиболее влиятельных психологий. Например, фрейдистская, поведенческая и эволюционная психологии учат, что все, что мы делаем, предназначено для получения максимального удовольствия или расширения нашего генофонда. Такое представление о себе как о фундаментально эгоистичных или греховных людях приводит к жестким, карательным методам контроля над своими частями тела и другими людьми.

Кроме того, существует психология развития, которая утверждает, что наша основная природа зависит от того, какое воспитание мы получили. Если вам посчастливилось иметь “достаточно хорошее” воспитание в определенные критические периоды вашего раннего развития, вы вышли из детства с определенной долей “силы эго”. Если вы этого не сделали, вам не повезло. Вы остаетесь неполноценным и патологичным до тех пор, пока у вас не появится какой-то корректирующий опыт повторного воспитания от терапевта или значимого другого человека. Эта точка зрения — что если у нас есть какие-то ценные качества, то они должны были быть привиты нам из внешнего мира - является еще одной распространенной и влиятельной. Это основа теорий обучения, которые доминируют в западной системе образования. Мы думаем, что нас нужно учить морали, сопереживанию и уважению, потому что эти ценности нам не присущи. Эта философия учит нас смотреть вовне, чтобы удовлетворить свои потребности, и она побуждает терапевтов пытаться дать своим клиентам то, чего, по

их мнению, им не хватает, а не помогать им найти эти качества внутри себя. Эти представления о себе как об экологически зависимых, обездоленных и невежественных приводят нас к поиску подходящего “эксперта” для решения наших проблем и побуждают помощников брать на себя педагогическую или родительскую роль. Нам не рекомендуется брать на себя руководящую роль в наших частях и в нашей жизни.

Путешествие к самому себе

Возможно, вам поможет осознать возможность того, что то, что вы узнали о себе, неверно, если я кратко опишу свой путь к такому выводу. Когда я впервые начал работать психотерапевтом в конце 1970-х годов, я придерживался мнения, что должен давать своим клиентам важные идеи и предложения. Тот факт, что у них были проблемы, указывал мне на то, что им чего-то не хватало, и они платили мне за то, чтобы я им это предоставил. Я также впитал из культуры циничное представление о людях — и о себе самом — как о в основном своекорыстных и движимых страхом, а из моей клинической подготовки - представление о том, что люди - это скопления патологий. Я не был открыт для возможности "Я", хотя у меня были проблески. Как и многие другие молодые люди шестидесятых годов, я экспериментировал с медитацией, чтобы найти передышку от своей внутренней какофонии. Когда я сосредоточился на своей мантре, мой разум успокоился, и я почувствовал другие измерения самого себя, но у меня не было рамок для их понимания. Кроме того, я был спортсменом, который на футбольном поле и баскетбольной площадке иногда впадал в то

восхитительное состояние потока, в котором мой разум был спокоен, а тело не могло сделать ничего плохого. Однако, как и большинство людей, я был в основном поглощен поиском способов противостоять скрытому чувству никчемности, которое пронизывало мою психику. Я верил внутренним голосам, которые говорили мне, что я в основном ленив, глуп и эгоистичен. Вот кем я думал, что я на самом деле был.

Позже в моей терапевтической карьере я пришел к знанию о Себе, став свидетелем того, что происходило с моими клиентами, когда я помогал им исследовать их внутренний мир. В начале 1980-х я был ревностным семейным терапевтом, который верил, что семейная терапия нашла Святой Грааль, используя системное мышление для понимания и изменения семейных структур. Как и большинство семейных терапевтов в то время, я мало интересовался своей собственной интрапсихической жизнью или жизнью моих клиентов. Я думал, что нет необходимости заглядывать внутрь людей, когда все, что вам нужно сделать, чтобы решить их проблемы, - это заставить их изменить свои отношения с другими членами семьи. Однако мои клиенты не стали сотрудничать. Я пережил то, что биолог девятнадцатого века Томас Хаксли назвал "уничтожением прекрасной гипотезы уродливым фактом". Этот факт заключался в том, что независимо от того, насколько хорошо были реорганизованы семейные отношения, внутренняя жизнь людей по-прежнему имела над ними огромную власть.

Из-за этого разочарования я начал спрашивать клиентов, какие мысли и чувства удерживают их застрявшими в старых колеях. В то время у меня было

несколько клиентов, которые начали говорить о разных своих частях, как будто эти "части" были автономными голосами или субличностью. Например, клиентка, которую я назову Аней, рассказала о ее пессимистичном голосе и ее критике, которые сопровождали каждое ее позитивное действие своими песнями обреченности и уныния. Она сказала, что у нее были другие голоса, которые спорили с этими предсказателями неудачи, и еще другие, которые просто чувствовали бы себя пристыженными и некомпетентными. Она считала стыд и некомпетентность "настоящей Аней". Как семейный психотерапевт, я был заинтригован этими внутренними битвами. Я начал просить Аню и других клиентов попытаться изменить их таким же образом, каким я пытался изменить конфликты в семьях. Другими словами, как описано ранее, я начал сосредотачиваться на отношениях Ани с ее мыслями и эмоциями.

Казалось, что Аня и многие другие клиенты действительно могли общаться с этими мыслями и чувствами, как если бы они были реальными личностями. Я попросил Аню спросить ее пессимистичный голос, почему он всегда говорил ей, что она безнадежна. К моему изумлению, она сказала, что это ей ответило. Пессимист хотел уберечь Аню от риска и травм, поэтому он сказал Ане, что она безнадежна — другими словами, он пытался защитить ее. Это казалось многообещающим взаимодействием. Если бы у этого пессимиста действительно были благие намерения, Аня могла бы договориться о другой роли для него. Но Аню это не интересовало. Она разозлилась на этот голос и велела ему просто оставить ее в покое.

Когда я спросил ее, почему она была груба с пессимистом, она разразилась длинной обличительной речью, описывая, как этот голос превращал каждый шаг в ее жизни в серьезное препятствие. Тогда мне пришло в голову, что я разговаривал не с Аней, а скорее с другой ее частью, которая постоянно боролась с пессимистом. В предыдущем разговоре Аня рассказала мне о продолжающейся внутри нее войне между голосом, который подталкивал ее к достижению, и пессимистом, который говорил ей, что ее усилия безнадежны. Казалось, что подталкивающая часть включилась, пока она разговаривала с пессимистом.

Я попросил Аню сосредоточиться на голосе, который был так зол на пессимиста, и попросить его перестать вмешиваться в ее переговоры с ним. И снова, к моему изумлению, он согласился "отступить", и Аня немедленно избавилась от гнева, который она так сильно испытывала всего несколько секунд назад. Когда я спросил Аню, как она сейчас относится к пессимисту, мне показалось, что ответил другой человек. Спокойным, заботливым голосом она сказала, что благодарна ему за попытку защитить ее и сожалеет, что ему пришлось так усердно работать. Ее лицо и поза также изменились, отражая мягкое сострадание в ее голосе. С этого момента переговоры с пессимистом шли легко.

Я попробовал эту процедуру "шага назад" с несколькими другими клиентами. Иногда нам приходилось просить два или три голоса не вмешиваться, прежде чем клиент переходил в состояние, подобное состоянию Ани, но, тем не менее, мы этого добивались. Я начал приходить в

возбуждение. Что, если бы люди могли заставить экстремистов отступить, просто попросив их об этом, не только на переговорах с другими частями, но и с членами семьи, работодателями, кем угодно? Что, если человек, который остался, когда части отступили, всегда был таким же сострадательным, каким стали Аня и эти другие клиенты?

Когда они были в этом спокойном, сострадательном состоянии, я спрашивал этих клиентов, какой голос или часть их были там. Каждый из них дал свой вариант следующего ответа: "Это не та часть, которая похожа на те другие голоса. Это больше говорит о том, кто я есть на самом деле — это мое "Я"."

Это случайное открытие в начале 1980—х годов — что, когда я помогал клиентам отделиться от их экстремальных эмоций и убеждений, они немедленно и спонтанно переходили к самому Себе, - сбивало с толку и одновременно захватывало. В нескольких случаях они внезапно демонстрировали своего рода силу эго, о которой я никогда не подозревал. У некоторых из этих клиентов не только не было достаточно хорошего воспитания, когда они были очень маленькими, но и они ежедневно подвергались пыткам и осуждению. Некоторых никогда в жизни не обнимали и не утешали. Их детство было кошмаром страха и деградации. Так откуда же они могли взять эти качества, которые прорастали наружу? Они никак не могли перенять эти качества у жестоких людей, от которых зависели, когда были детьми.

Я начал подвергать сомнению предположения психологии развития и теории обучения. Я задавался вопросом, возможно ли, что мы рождаемся с такими

качествами и не нуждаемся в получении их от нашего окружения? Как могло случиться, что выдающиеся западные психологии, философии и религии так основательно недооценили человеческую природу? Только после нескольких лет тестирования этой возможности на множестве клиентов — и снова и снова убеждаясь, что, как только их части отделяются, они спонтанно воплощают качества "Я", — я освободился от своего укоренившегося цинизма и полностью принял захватывающую убежденность в том, что в нас гораздо больше, чем мы думали ранее. Поскольку в западной психологии я смог найти так мало подтверждений этим оптимистичным наблюдениям, я начал искать в другом месте. Я узнал, что тот тип "Я", с которым я сталкивался у своих клиентов, был описан различными духовными традициями по всему миру.

Тайна богов

Согласно древней индуистской легенде, было время, когда боги пытались решить, где спрятать секрет мира и радости. Они не хотели, чтобы люди находили это до тех пор, пока они не будут готовы оценить это по достоинству. Один бог сказал: "Давай спрячем это на самой высокой горе". Другой сказал: "Нет, это было бы найдено там слишком скоро и слишком легко". Другой бог предложил спрятать его глубоко в самом густом лесу, но это место было отвергнуто по той же причине. После многих других предложений и отказов мудрейший бог сказал: "Спрячь это в человеческом сердце — это последнее место, где они будут искать". Все боги согласились, и вот куда они это поместили.

Боги были очень мудры. Последнее место, где многие из нас искали покой и радость, - это внутри самих себя.

Мы ищем повсюду: в интимных отношениях, карьере, покупках, путешествиях, гуру, группах самопомощи и милости Всевышнего. Тем не менее, на протяжении веков в разных частях света группы людей заглядывали внутрь и находили тайну, которую скрывали боги. К ним относятся эзотерические или мистические ответвления всех мировых религий. (Используемый здесь термин "эзотерический" не относится к чему-то экзотическому или "запредельному". Вместо этого оно происходит от греческого *esotero*, что означает "глубже внутрь". Эзотерические традиции - это те, которые заглядывают глубже внутрь людей, в отличие от обычных, экзотерических религий.) Хотя они используют разные слова, все эти группы говорят одно и то же: мы - искры вечного пламени, капли божественного океана и проявления абсолютной основы бытия. Но из-за того, что многие из нас не заглядывают внутрь, мы слабо осознаем, кто мы есть на самом деле. Как только мы научимся осознавать, кто мы есть на самом деле, мы обретем покой и радость.

По мере того, как я изучал труды некоторых из этих эзотерических школ, включая школу Махаяны (буддизм) и суфизм (ислам), до меня постепенно дошло, что благодаря взаимодействию с частями тела людей таким образом, который позволяет индивидуумам отделиться от своих эмоций и убеждений, я случайно наткнулся на простой способ помогите людям достичь состояния сознания, к которому стремились эти традиции, с помощью медитации и других техник. Я наткнулся на тайну богов.

Кто будет там, Когда Ты отступишь назад?

На самом деле, процесс сосредоточения на какой-то части себя и просьбы "отступить назад" похож на формы медитации, в которых люди отделяются от своих мыслей и становятся свидетелями их. Например, випассана, популярная форма буддийской медитации, включает в себя простое наблюдение за каждой возникающей мыслью или эмоциональным состоянием. Чем больше вы замечаете — отступаете от — вместо того, чтобы становиться или отождествлять себя со своими мыслями и эмоциями, тем больше вы расслабляетесь, становясь "собой", который не является вашими мыслями и эмоциями. Буддийские учения говорят об этом как о пребывании в "состоянии пустоты", "не-я". То, что они часто имеют в виду, — это отсутствие эго или обусловленного ума - то, что я называю отсутствием частей. Знание об этом особом месте внутри нас не ограничивается восточными традициями. Томас Мертон, один из самых значительных христианских ученых двадцатого века и убежденный сторонник межконфессионального диалога, писал,

Если мы входим в себя, находя свое истинное "я", а затем выходим "за пределы" внутреннего "Я", мы плывем дальше в необъятную тьму, в которой мы противостоим "Я есмь" Всемогущего. Наше сокровенное "Я" существует в Боге, и Бог разрастается в нем. Следовательно, христианский мистический опыт - это не только осознание внутреннего "я", но и эмпирическое постижение Бога, присутствующего внутри нашего внутреннего "я".¹

Мертон разработал центрирующую молитву, медитативную практику, которая получила широкое

распространение среди христиан на Западе во многом благодаря усилиям монаха-трапписта и богослова отца Томаса Китинга, который согласен с тем, что "Бог и наше истинное "Я" неразделимы"². Квакеры называют это Внутренним светом. Буддисты называют это ригпа, или Природой Будды. Индуисты называют это атманом, или Самостью. Христианский мистик четырнадцатого века Мейстер Экхарт назвал это Божественным семенем. Для суфиев это Возлюбленный — Бог внутри.

Независимо от того, верите ли вы, что это Бог внутри вас или просто более высокий уровень сознания, среди традиций по всему миру существует общее убеждение, что такое место существует внутри нас и что к нему нетрудно подключиться. Слова, используемые различными традициями для описания состояния "Я" — врожденная мудрость и сострадание, чувство свободы, легкости, освобождения, стабильности, ясности — вот некоторые из качеств, о которых сообщают мои клиенты и которые проявляются, когда их части отступают назад и их "Я" высвобождается. Люди веками знали об этом умиротворенном состоянии, которое я называю Самостью.

Но это состояние не является исключительной областью духовных искателей. Недуховные практики также признали преимущества, получаемые от уменьшения шума ума. Например, Бетти Эдвардс, автор книги "Рисование на правой стороне мозга", обнаружила, что люди могут рисовать гораздо лучше, чем они считали возможным в таком состоянии. Писатель У. Тимоти Галлуэй положил начало широкому спектру книг, включая "Внутреннюю игру в теннис", в которых описывается, насколько лучше спортсмены выступают в

таком состоянии. Разработчики биологической обратной связи Элмер и Элис Грин обнаружили, что, когда люди достигали состояния тета-мозговых волн — состояния глубокого расслабления, полного образов, — они могли добиться замечательного контроля над физиологическими процессами, которые считались неконтролируемыми. Это открытие побудило психолога Юджина Пенистона обучать хронических алкоголиков достижению тета-состояния. Открытие того, что они бросили пить, открыло область обучения биологической обратной связи для лечения широкого спектра расстройств. Исследователь Михай Чиксентмихайи назвал это состояние "поток", который обнаружил, что оно характеризует переживания всех видов творческих и высокоэффективных людей.

Таким образом, кажется очевидным, что это осознанное состояние "Я" - это не просто мирное место, откуда можно наблюдать за миром, и не просто состояние, в которое можно перейти, чтобы превзойти мир; "Я" также обладает целительными, творческими качествами и повышает работоспособность. Когда мои клиенты входили в это состояние "Я", они не просто пассивно наблюдали за своими частями — они начинали активно взаимодействовать с ними творческими и исцеляющими способами. Аня и другие начали относиться к своим частям так, как им казалось нужным. Эти клиенты начали проявлять свое возникающее сострадание, ясность ума и мудрость, чтобы лучше узнать эти внутренние личности и заботиться о них. Пессимисту Ани нужно было услышать от нее, что, хотя когда-то в ее жизни ей было очень больно и ей пришлось уйти, больше не нужно было защищать ее таким образом.

Такие субличности, как пессимист, казались жертвами внутренней травмы, застрявшими в прошлом, их разум застыл во времена больших страданий. Другие нуждались в том, чтобы их утешали, любили или просто выслушивали. Мы так привыкли бороться и желать избавиться от подобных частей, что понятия не имеем, кто они на самом деле.

Самым удивительным из всего было то, что, оказавшись в таком самосознательном состоянии, клиенты, казалось, точно знали, что нужно сделать или сказать, чтобы помочь каждой внутренней личности. Постепенно стало ясно, что мне не нужно учить их, как по-другому относиться к тем мыслям и эмоциям, которые они называли частями; либо они автоматически начнут делать то, что нужно части, либо начнут задавать вопросы, которые приведут к способам помочь части. Моя работа заключалась главным образом в том, чтобы попытаться помочь клиентам оставаться в состоянии "Я", а затем уйти с их пути, когда они станут терапевтами для своих собственных внутренних семей.

Самоуправление

Я также обнаружил, что, когда клиенты обращались к своему "Я", они начинали по-другому относиться к окружающим их людям в дополнение к частям внутри себя. Казалось, что до того, как они начали выполнять работу "Если", у большинства клиентов были части, которые не доверяли своему руководству во внешнем мире. Эти части включились в работу со многими видами внешнего опыта, потому что они верили, что должны защитить систему. Они были похожи на воспитанных детей, которые не верят в то, что их родитель способен, и, следовательно, смело берут на

себя ответственность за благополучие семьи, которая выходит за рамки их возможностей.

По мере того, как ситуация менялась — по мере того, как эти защитные части клиентов начинали больше доверять себе, чтобы руководить во внешнем мире, — отношения моих клиентов либо становились более гармоничными, либо они находили в себе мужество оставить отношения, которые были эксплуататорскими. Они стали менее реактивными в кризисных ситуациях и менее подавленными эмоциональными эпизодами, которые раньше приводили их в замешательство. Во время таких эпизодов они сообщали, что теперь они поняли, что часть их, а не все они, были расстроены, поэтому вместо того, чтобы сливаться с этой частью, они замечали это, а затем пытались утешить ее. Им не всегда удавалось успокоить это, но просто осознание того, что они не были частью этого, помогало им оставаться более сосредоточенными. Они могли бы подождать, пока буря не утихнет, уверенные в том, что их "Я" проявится вновь — что солнце снова засияет.

После того, как вы лучше узнаете себя, вы сможете почувствовать, когда какая-то степень Самости присутствует в окружающих вас людях, а когда нет. Человека, который ведет за собой "Я", легко идентифицировать. Перефразируя шутку, у вас создается впечатление, что "горит свет и кто-то есть дома". Другие описывают такого человека как открытого, уверенного в себе и принимающего — как обладающего присутствием. Вы сразу же чувствуете себя непринужденно, когда кто-то ведет себя самостоятельно, чувствуя, что можно безопасно расслабиться и отпустить свое собственное "Я". Когда

человек находится в таком состоянии, он генерирует замечания типа: "Они мне нравятся, потому что мне не нужно притворяться — с ними я могу быть самим собой". По глазам, голосу, языку тела и энергии этого человека вы можете сказать, что находитесь в присутствии кого-то, кто аутентичный, солидный и непритязательный. Вас привлекает отсутствие повестки дня или потребности в саморекламе, а также их страсть к жизни и приверженность служению. Когда человек руководствуется собой, его не нужно принуждать моральными или юридическими правилами поступать правильно. Они от природы сострадательны и мотивированы каким-то образом улучшить условия жизни людей из-за осознания того, что все мы связаны.

Всякий раз, когда я начинаю описывать качества самостоятельного руководства, это пробуждает во мне те части, которые чувствуют себя неадекватными. Хотя временами я могу воплощать некоторые из этих качеств, чаще всего я далек от этого человека. Я считаю, что одна из ошибок, которые допускают некоторые организованные религии, заключается в том, что они рассматривают образ святого человека как образец того, какими должны быть их последователи, но при этом дают мало практических советов о том, как достичь этого, кроме как с помощью силы воли или молитвы. В результате люди чувствуют себя хронически неполноценными и злятся на свои эмоции и мысли, которые не настолько развиты.

Чтобы избежать этой ловушки, важно помнить, что очень немногие люди постоянно и полностью руководствуются собой. На каменистом жизненном пути все мы в той или иной степени отвергнуты, унижены,

покинуты и травмированы. У всех нас есть запасы боли и стыда, а также защитные стратегии, которые подкреплены нашей культурой. Мы все начинаем не доверять себе и надеваем различные маски. Пока эти бассейны не будут полностью осушены и наши защитники полностью не расслабятся, самоуправление будет в лучшем случае мимолетным. Мы постепенно переходим к самоуправлению, постепенно накапливая моменты внутреннего и внешнего потока, постепенно обнаруживая, что мы не уничтожены, когда держим свое сердце открытым перед лицом гнева, что небо не падает, когда мы прекращаем наше постоянное беспокойство, и что мы можем утешать страдающих внутренних детей, а не быть подавленным ими или изгнать их. Марджери Уильямс из детской книги "Вельветовый кролик" помогает нам в долгосрочной перспективе:

"Что РЕАЛЬНО?" - спросил однажды Кролик....
"Происходит ли это все сразу или постепенно?"

"Это не происходит все сразу", - сказал Кожистый Конь.
"Ты становишься. Это занимает много времени. Вот почему это не часто случается с людьми, которые легко ломаются, или имеют острые края, или за которыми нужно бережно ухаживать. Как правило, к тому времени, когда вы становитесь НАСТОЯЩИМ, большая часть ваших волос уже срезана, ваши глаза выпадают, вы становитесь рыхлым в суставах и очень потрепанным. Но эти вещи вообще не имеют значения, потому что, как только ты становишься НАСТОЯЩИМ, ты не можешь быть уродливым, кроме как для людей, которые не понимают"З.

Модель IFS представляет собой путь к тому, чтобы стать более реальным — к усилению самоуправления. Это поможет вам научиться менее легко ломаться, смягчать острые края и не быть таким осторожным в обращении с собой. Это не всегда легкий или быстрый путь, но большинство людей начинают чувствовать себя намного лучше задолго до того, как у них отрастут волосы и выпадут глаза. Также верно и то, что однажды научившись управлять собой, вы знаете, что не можете быть уродливым и что вы можете помочь тем частям, которые вынуждены чувствовать себя уродливыми.

Однако мало кто приходит ко мне с просьбой усилить самоуправление. Они приходят, потому что чувствуют, что на них влияют люди или ситуации, или их эмоции, мысли или симптомы. Когда они обращаются к своему "Я", чтобы распутать запутанные внутренние отношения, связанные с этими воздействиями, они обнаруживают, что улучшаются не только проблемы, из-за которых они обратились к терапии, но и, в качестве бонуса, их общее мировоззрение и функционирование. В их жизни больше самости.

Качества "Я"

Давайте продолжим исследовать качества нашего "Я". Как мы уже обсуждали, среди мировых эзотерических школ существует согласие в том, что такое состояние существует в нас. Однако в большинстве этих школ сообщения предполагают, что язык недостаточен для того, чтобы передать эту концепцию "Я". Возможно, это и так, но поскольку разные люди описывают сходные переживания и проявляют сходные качества, находясь в таком состоянии, мы можем описать аспекты этих переживаний и качеств. Чтобы прояснить это

обсуждение, я нахожу полезным провести различие между тем, что люди сообщают во время медитации — когда они вновь погружаются в океан — и тем, на что похожи люди, когда их "Я" активно ведет свою повседневную жизнь — будучи отдельной волной океана. Это то океаническое состояние, которое кажется таким трудным для описания. Люди сообщают, что чувствуют себя так, как будто у них нет границ; они чувствуют себя едиными со вселенной и теряют свою идентичность как отдельное существо. Это сопровождается ощущением простора в теле и уме, что может обеспечить переживание огромного удовлетворения, а также моменты блаженства.

Люди часто чувствуют пульсирующую энергию или тепло, проходящее через их тело, и они могут ощущать свет внутри или вокруг себя. По мере углубления своей медитативной практики люди сталкиваются с различными уровнями и стадиями, которые были исследованы и обозначены различными эзотерическими традициями. Моя цель здесь не столько познакомить вас с этими эфирными сферами, сколько помочь вам привнести часть этой осознанности, простора и энергии в ваши повседневные задачи и отношения. О каких качествах люди сообщают и проявляют, когда живут в этом мире, сохраняя память о том, кто они есть на самом деле? Каковы характеристики самостоятельного лидерства?

Я не знаю полного ответа на этот вопрос. После двадцати лет помощи людям в продвижении к большему самоуправлению я могу описать, что демонстрируют мои клиенты по мере того, как они все больше воплощают себя. Просматривая различные прилагательные, чтобы

зафиксировать свои наблюдения, я неоднократно натыкался на слова, начинающиеся на букву С, так что теперь мы пройдем восемь уровней самоорганизации — спокойствие, ясность, любопытство, сострадание, уверенность, смелость, креативность и связанность.

Спокойствие

Всепроникающее чувство физиологического и психического спокойствия сопровождает самоуправление. Многие люди, особенно те, кто пережил травму, чувствуют постоянное напряжение в своем теле, как будто в них находится туго заведенная пружина, что делает их сверхчувствительными и возбужденными. Если вы похожи на них, это состояние физического возбуждения заставляет вас чрезмерно остро реагировать на других людей и мешает вам когда-либо по-настоящему расслабиться. Ваш разум отражает это возбужденное состояние, когда мысли и побуждения скачут вокруг, используя буддийскую метафору, подобно гиперактивной или пьяной обезьяне.

Когда вы воплотите свое "Я", вы почувствуете облегчение, обнаружив гораздо меньшую активность в своем теле и уме. В результате вы будете реагировать на триггеры в вашей среде менее автоматическими и экстремальными способами. Обезьяны в вашем сознании становятся мягче, наслаждаясь уменьшением забот и ответственности, которые приходят с доверием к себе в управлении миром. Перед лицом гнева вы не поддаетесь обычным порывам бороться, убегать или замирать, а вместо этого сохраняете внутреннюю невозмутимость. Многие люди внешне кажутся спокойными, но внутри кипят неистовой деятельностью. Многих из нас учили скрывать свое горе за спокойной,

вдумчивой внешностью, но это означает застывание, а не спокойствие.

Это не значит, что, когда вы управляете собой, вы ходите в подобном Будде состоянии безмятежной отрешенности. Ты катаешься на американских горках жизни, как и все остальные. Просто поездка, которая раньше вызывала цепляние до побеления костяшек пальцев, чаще становится интересной, а иногда болезненной или радостной. Там, где раньше вы были полностью поглощены каждой эмоцией или полностью отрезаны от каждой из них, теперь вы испытываете волны чувств, но также сохраняете спокойный центр, который никогда полностью не смывается — центр циклона, то, что я называю "Я" в шторме.

Ясность

Я определяю ясность как способность воспринимать ситуации без искажений из—за экстремальных убеждений и эмоций - другими словами, видеть глазами самого Себя. Как человек, который много работал с клиентами, страдающими расстройствами пищевого поведения, я видел, как сильно части нас самих могут влиять на наше восприятие. Когда клиент с анорексией смотрит в зеркало, он буквально видит толстого человека. Но это лишь крайний пример того искажения, которое мы совершаем постоянно. Например, вспомните время, когда вы были без ума от кого-то. Возможно, вы стали не обращать внимания на бросающиеся в глаза красные флажки. Затем, когда тот же самый человек сделал что-то обидное, вполне вероятно, что все, что вы могли видеть, были недостатки этого человека, и вы задавались вопросом, что вам раньше в них нравилось. Мудрая история хорошо иллюстрирует этот момент:

Мужчина, у которого пропал топор, заподозрил сына своего соседа. Мальчик ходил как вор, выглядел как вор и говорил как вор. Вскоре мужчина нашел свой топор, когда копал в долине, и в следующий раз, когда он увидел сына своего соседа, мальчик ходил, выглядел и говорил как любой другой ребенок.

Другими словами, мы редко по-новому, открыто смотрим на человека или ситуацию, потому что мы так быстро и автоматически делаем поспешные выводы, основанные на предыдущем опыте и текущем желании. Как говорится, для человека с молотком все выглядит как гвоздь. Например, у меня был клиент, Клаус, который отчаянно хотел жениться. Часть его немедленно оценивала каждую женщину, которую он встречал, как потенциальную пару или нет. Кроме того, Клаус чувствовал, что его мать отвергла его в раннем возрасте, поэтому защитная часть оценивала каждого потенциального партнера как похожего на маму (то есть опасного) или нет. Все усложнялось тем, что Клаус всегда надеялся быть принятым своей матерью, поэтому другая часть его хотела, чтобы потенциальная пара была похожа на маму и не позволяла ему испытывать влечение к женщинам, которые не были такими. Каждая женщина, которую он встречал, невольно попадала в поле его зрения со всеми ее противоречивыми категориями, и ее качества соответственно искажались или игнорировались. Женщины, с которыми он встречался, жаловались на то, что получали много противоречивых сообщений, и заявляли, что он на самом деле их не знает. Они были правы.

Чтобы Клаус по-настоящему узнал любую из этих женщин, ему нужно было бы заставить все эти части и

их проекции отступить назад и позволить своему "Я" начать развивать отношения с каждой женщиной. Когда это возможно, у нас есть то, что буддисты называют "умом новичка", перспектива, в которой существует множество возможностей из-за отсутствия предвзятого мнения и проекции. Напротив, разум эксперта переполнен убеждениями, которые ограничивают восприятие и возможности. Наши части часто думают, что они эксперты в этом мире. У "Я" всегда есть ум новичка.

Любопытство

В дополнение к множеству возможностей, разум новичка также полон удивления по поводу окружающего мира. Если мы не предвзято относимся к вещам, мы постоянно любопытны. Подобно любознательному ребенку, мы полны невинного интереса к людям и их реакциям. Если люди злятся на нас, и наше представление о них не омрачено чувствами, связанными с другими людьми, которые злились на нас в прошлом, нам становится любопытно, почему они гnevаются. Когда мы спросим их об этом, они не почувствуют в нашем вопросе ни страха, ни осуждения — просто невинный интерес.

Такого рода любопытство лежит в основе подхода IFS. Это то, как "Я" относится не только к людям, но и к внутренним голосам. Когда мы способны непредвзято интересоваться даже нашими самыми презираемыми внутренними демонами (такими как презрение, расизм и ненависть к себе), мы находим эти внутренние диалоги поучительными и преобразующими. Буддисты называют этот вид неискушенного, открытого любопытства к нашим внутренним мыслям и эмоциям

“внимательностью”. Многие из их практик предназначены для того, чтобы помочь людям стать более внимательными.

Такого рода чистое, бесхитростное любопытство обезоруживает. Люди и какая-то часть нас чувствуют, что они больше не должны защищать себя, потому что они видят, что мы намерены только попытаться понять их. Поскольку все, чего они обычно хотят, - это чтобы их поняли, у них нет причин оставаться сердитыми или защищаться. Вместо этого они часто рады рассказать свою историю и чувствовать, что их слышит человек, который не пытается их изменить. В этой книге именно это подразумевается под термином "свидетельствование" — расспрашивать о человеке или части его жизни и слушать их с искренним любопытством и намерением достичь следующего качества: сострадания.

Сострадание

Когда ваше представление о людях не искажается теми частями вас, которые боятся их или нуждаются в них, на вас не так сильно влияют способы, которыми они защищают себя. Тогда ваше любопытство может побудить вас заглянуть за их гнев или дистанцирование и узнать о той обиде, которую они защищают.

Чтобы прояснить, что подразумевается под состраданием, я хочу противопоставить его жалости и сопереживанию. С жалостью вы видите, как кто-то страдает, и вам становится жаль его, но в то же время часть вас рада, что этот человек - не вы. Ваш разум занят размышлениями о причинах, по которым вы не стали бы совершать ошибки, которые совершили они и

которые привели к страданиям. Жалость предполагает как защитное дистанцирование, так и определенную степень снисхождения. Ваша печаль о страдальце исходит из места обособленности.

Когда вы испытываете сочувствие, вы видите страдающего человека, и поскольку у вас есть определенный уровень самосознания, вы знаете, что часть вас страдает таким же образом, поэтому вы отождествляете себя с болью страдальца. На каком-то уровне этот человек такой же, как и вы. Сопереживание открывает ваше сердце и порождает сильное желание помочь этому человеку. Однако опасность сопереживания заключается в том, что если вы слишком много отождествляете себя, вы почувствуете необходимость облегчить страдания другого. Вы не можете терпеть свою собственную боль, поэтому вы не можете терпеть, чтобы другой проводил какое-то время в страданиях. Другим распространенным следствием чрезмерного сопереживания является дистанцирование от другого человека, потому что его боль причиняет вам слишком сильную боль.

Когда вы испытываете сострадание, вы видите страдающего человека, вы испытываете к нему сочувствие и знаете, что у него есть "Я", которое, однажды высвободившись, может облегчить его собственные страдания. Если люди облегчают свои собственные страдания, они учатся доверять самим себе и усваивают все уроки, которые могут преподать им страдания. Таким образом, сострадание ведет к тому, чтобы делать все возможное, чтобы способствовать освобождению другого "Я", а не становиться его целителем. Проявляя сострадание, вы можете искренне

присутствовать при страданиях, не испытывая желания изменить их или отдалиться от них. Такого рода самоприсутствие часто высвобождает их собственное "Я". (Конечно, бывают ситуации, в которых "Я" другого человека не может быть высвобождено, пока он подавлен физической болью или болезнью. В таких условиях самое сострадательное, что нужно сделать, - это сначала вылечить эти состояния, сохраняя намерение, что облегчение ведет к большему самоуправлению.)

Кроме того, по мере того, как вы становитесь все более самостоятельными - все больше осознаете океан, а не только волны, — чувство разделения между вами и другими уменьшается. Желание помогать людям, которые страдают, а также тем, кто создает страдания, возникает спонтанно по мере того, как мы все больше осознаем нашу взаимосвязанность. Это возникает из интуитивного понимания того, что страдания других влияют на вас, потому что на каком-то уровне другой - это вы. (Для большинства людей это неосознанная мысль — они просто чувствуют влечение сделать что-то "более значимое" в своей жизни.) Эти строки из стихотворения буддийского монаха Тич Нхат Хана отражают сострадание, возникающее из осознания взаимосвязанности:

Я ребенок в Уганде, сплошная кожа да кости, мои ноги тонкие, как бамбуковые палочки, и я торговец оружием, продающий смертоносное оружие в Уганду. Я 12-летняя девочка, беженка на маленькой лодке, которая бросается в океан после того, как ее изнасиловал морской пират, и я пират, мое сердце еще не способно видеть и любить. Пожалуйста, называйте меня моими

истинными именами, чтобы я мог проснуться, и чтобы дверь моего сердца могла остаться открытой, дверь сострадания.⁴

Уверенность

Одна из причин, по которой самостоятельные люди могут оставаться спокойными и ясными перед лицом гнева, заключается в том, что они верят в то, что независимо от того, что, по утверждению оскорбленного человека, произошло, это не означает, что они плохие или им будет причинен постоянный вред. Мы защищаемся не потому, что кто-то нападает на нас, а скорее потому, что нападение, скорее всего, спровоцирует наших внутренних критиков, которые, в свою очередь, вызовут чувство никчемности и страха, накопленные нами в детстве. Любое пренебрежение, которое мы получаем в настоящем, вызывает внутри нас эхо всех подобных обид, накопленных нами в прошлом. Современные события — это не то, чего мы боимся, нас пугают бесконечные отголоски, которые нам придется пережить. Мы боимся любого инцидента, который подтверждает наши худшие опасения относительно самих себя.

По мере того как люди исцеляют свои уязвимые части, их критики расслабляются, а их защита ослабевает. Они чувствуют уверенность в себе в том смысле, что их "Я" исцелило эти части и продемонстрировало свою способность защитить их или утешить, если им снова причинят боль. Когда это так, вы становитесь менее восприимчивы к прежним провокациям, потому что эти вещи больше не вызывают в ваших внутренних камерах эхо прошлых обид. Вместо этого вы реагируете на текущую ситуацию, которая действительно может быть

сопряжена с опасностью или болью, с уверенностью, что вы можете справиться или исправить все, что происходит. Не реагируя слишком остро, вы предпринимаете шаги, чтобы защитить себя, и, если взаимодействие причиняет боль, впоследствии вы лелеете любую из своих частей, которая была задета.

Это противоположно нашей социализированной тенденции запирает эти обиженные части в наших усилиях "отпустить это, не оглядываться назад и просто двигаться дальше". В результате такой философии мы не только накапливаем все большее бремя боли, но и отказываемся и изолируем причиняющие боль детские части. о нас вместо того, чтобы заботиться о них. Эта стратегия приводит ко все меньшей уверенности в себе, большей уязвимости перед окружающими нас пращами и стрелами и, следовательно, к большей защищенности и ощущению себя отдельным, изолированным, одиноким индивидуумом.

Уверенность имеет и другое значение по отношению к самому себе. Знание того, что мы являемся частью океана, а не просто изолированной волной, приносит с собой то, что можно было бы назвать чувством благодати. Благодать трудно определить. В христианстве благодать традиционно рассматривалась как дар или благословение от Бога. В этой книге это ассоциируется с доверием, которое, как выразился один клиент, "Я люблю и сам являюсь любовью. Неважно, насколько плохими кажутся дела, все в порядке и все получится так, как должно". С такой уверенностью в неотъемлемом благе жизни приходит открытость красоте мира и желание ощущать эту красоту в каждое мгновение. Трудно оставаться в настоящем достаточно

долго, чтобы ощутить красоту, если вам не хватает такого рода уверенности, потому что вы будете поглощены планами на будущее, направленными на ваше выживание или удовлетворение.

Люди с такой уверенностью харизматичны (еще одно слово, начинающееся на букву С) не в смысле того, что они яркие, умные или могущественные, а в том смысле, в каком греки первоначально использовали это слово для обозначения "обладающих даром благодати". Когда человек руководит собой, он обладает харизмой подлинности.

Смелость

Знаменитый поборник правовых и социальных реформ Кларенс Дэрроу однажды сказал: "Самое гуманное, что мы можем сделать, - это утешить страждущих и огорчить тех, кому комфортно". У "Я" есть мужество делать и то, и другое.

Можно было бы подумать, что чувство благодати "все в порядке", присущее "Я", приведет к отстраненной пассивности и принятию несправедливостей жизни, но это не в природе "Я". Ясность "Я" мешает людям отрицать несправедливость и игнорировать страдания. Сострадание к самому себе побуждает людей сопротивляться тирании и бороться за угнетенных. Слова "Я" приносят надежду отчаявшимся. Энергия "Я" просачивается в трещины в стенах тирана и постепенно разрушает их.

Следовательно, насильники нападают на людей всякий раз, когда они проявляют какие-либо признаки самостоятельного лидерства. Насильники знают, что это способ контролировать людей, вот почему практически

все мои клиенты, подвергшиеся сексуальному насилию, сообщают, что каждый раз, когда они действовали энергично, спонтанно или независимо, они подвергались словесному или физическому наказанию. В результате они стали бояться своего "Я" и держать его подальше от своего тела.

Таким образом, вместо того, чтобы делать людей пассивными, уверенность и изящество оказывают противоположный эффект. Если мы не боимся нападения, потому что мы не так уязвимы, и если мы верим, что сможем справиться с последствиями, смелость гораздо более доступна для нас. Если мы будем знать, что каждый человек - это волна в одном океане, мы бросим вызов несправедливости без осуждения. Хотя до сих пор мы подчеркивали сострадательную, заботливую сторону "Я", важно помнить, что энергия "Я" также может быть сильной и защищающей. Боевые искусства культивируют эту защитную сторону "Я".

Мы можем быть решительными, не осуждая, потому что знаем, что независимо от того, как ведет себя обидчик, у него есть "Я", и наша цель - выявить это, а не еще больше обременять его своим осуждением. Как выразился лидер движения за гражданские права Мартин Лютер Кинг-младший: "Мы должны признать, что злой поступок соседа-врага, то, что причиняет боль, никогда полностью не выражает всего, что он собой представляет. Элемент доброты можно найти даже в нашем злейшем враге"5.

В другом месте он писал: "Мы должны признать, что отрицательный поступок врага не отражает всего, чем

является индивид. Его злой поступок не отражает всего его существа. [...]

Когда мы приходим к пониманию того, что злой поступок нашего соседа-врага - это не вся сущность нашего соседа-врага, мы развиваем способность любить его, несмотря на его злой поступок.

Мужество заключается не только в том, чтобы быть голосом для бесправных. Часто требуется больше мужества, чтобы признать ущерб, который мы наносим другим, и попытаться загладить свою вину. Ясность помогает нам увидеть, что мы сделали, и, если у нас есть уверенность, понять, что ошибки не означают, что мы плохие люди. У нас хватит смелости с любопытством выслушать историю другого человека, искренне извиниться и спросить, что можно сделать, чтобы возместить ущерб. Когда человек руководствуется собой, у него есть не только смелость действовать, но и смелость нести ответственность за свои действия.

По мере того как у клиента появляется "Я", он все чаще демонстрирует другой аспект мужества — готовность идти навстречу своей боли и стыду. Внутренние путешествия клиентов часто включают в себя посещение самых пугающих мест в их психике. Там они часто оказываются свидетелями событий из своего прошлого, влияние которых они пытались свести к минимуму или полностью забыть. В свою очередь, это свидетельствование часто приводит к более четкому представлению о ключевых взаимоотношениях во внешнем мире и решимости изменить эти отношения. Эти изменения иногда сопряжены с финансовым и эмоциональным риском. Требуется мужество, чтобы

смотреть, и мужество, чтобы действовать в соответствии с тем, что мы видим.

Креативность

Многие ученые, изобретатели и художники сообщают, что их вдохновение возникло внезапно и полностью сформировалось благодаря их бессознательной интуиции, а не в результате усилий их рационального ума. Исследователи, пытающиеся повысить креативность людей, используют такие методы, как биологическая обратная связь, чтобы утихомирить внутренний шум разума и получить доступ к более глубоким состояниям.⁷ Как говорит писательница Энн Ламотт,

К вам возвращается ваша интуиция, когда вы освобождаете для нее место, когда вы прекращаете болтовню рационального ума.

Рациональный ум не питает вас. Вы предполагаете, что это дает вам истину, потому что рациональный разум - это золотой телец, которому поклоняется эта культура, но это неправда. Рациональность выжимает многое из того, что является богатым, сочным и завораживающим.⁸

Мой опыт работы с клиентами подтверждает это. Они начинают подключаться к своего рода творческой мудрости по мере того, как их внутренний шум уменьшается и возникает их "Я". Появляются решения застарелых проблем, часто включающие нестандартное мышление, которое было невозможно, когда в них доминировали те части, у которых было так много правил относительно их жизни и отношений. Похоже, что "Я" обладает врожденной мудростью относительно

того, как создать гармонию в отношениях, независимо от того, связаны ли эти отношения с окружающими их людьми или с частями внутри них. "Я" автоматически знает, как заботиться о других, и обладает для этого ясностью, состраданием и мужеством.

Кроме того, по мере того, как люди освобождаются от тисков своих внутренних критиков и забот об одобрении других, они чувствуют возрастающее желание и способность входить в так называемое состояние "потока", в котором творческое самовыражение самопроизвольно изливается из них, и они погружаются в удовольствие от деятельности.⁹ У них часто возникает ощущение, что они здесь для того, чтобы внести какой-то вклад, и они испытывают огромное облегчение, продвигаясь в направлении того, чтобы это произошло.

Однако, чтобы повторить одну из тем этой книги, простого успокоения ума редко бывает достаточно. Чтобы позволить себе настоящее самовыражение, требуется смелость высвободить все творческие части, которые мы заперли во внутренних контейнерах. Энн Ламотт знает это:

Но вы не сможете постичь ни одну из этих истин, сидя в поле и блаженно улыбаясь, избегая своего гнева, ущерба и горя. Ваш гнев, ущерб и горе - это путь к истине. У нас не так много правды, которую можно выразить, если мы не побывали в тех комнатах, чуланах, лесах и пропастях, в которые нам было сказано не заходить. Когда мы войдем и долго осмотримся вокруг, просто дыша и, наконец, вбирая это в себя, — тогда мы сможем говорить своим собственным

голосом и оставаться в настоящем моменте. И этот момент - мой дом¹⁰.

Связанность

По мере того как мы все больше воплощаем "Я", мы будем испытывать растущее чувство связи со всеми "Я" вокруг нас. Поскольку, по-видимому, желание укреплять все эти связи заложено в природе "Я", люди часто обнаруживают, что проводят больше времени с другими, в ком они могут ощутить "Я". Соответственно, они часто отказываются от отношений и видов деятельности, которые еще больше отдаляют их от ощущения этих связей.

Последняя строка Ламотта выше, "И этот момент - дом", также применима к тому, что вы чувствуете, когда устанавливаете с кем-то связь "Я-к-себе". Это утоляющее жажду чувство - наконец-то встретить кого-то, кто знает, кто ты на самом деле. Есть также облегчение от того, что мы можем сбросить тяжелые маски, с помощью которых мы пытаемся произвести впечатление или спрятаться друг от друга, и вместо этого позволить свету нашего "Я" сиять. Автор Джоан Борисенко описывает личный опыт, который у нее был с мужчиной, которого она узнала, который умирал от СПИДа:

После бессвязного разговора Сэм смотрит мне в глаза: "Я никогда не чувствовал себя более умиротворенным, более защищенным". Я плачу, в безопасности также в этом более широком ощущении Себя, духовного "я". Сэм держит меня за руки, говорит что-то о том, как мои дети, должно быть, любят меня, как им повезло. Я запинаясь на словах, знаю, что он уловил проблеск

чего-то внутри меня, что обычно недоступно даже людям, которых я люблю больше всего. Именно отношения между нами оторвали бушель от Света. Я - это мое "Я" только потому, что он - это его собственное "Я" в этот момент. Болтовня, сомнения и размышления эго исчезли. Мы увидели Бога друг в друге. Никого из нас не волнует, как мы выйдем, насколько умны наши слова. Нас даже не волнует, закончится ли здесь мир и как. Мы едины, и история рассказана. В этот единственный драгоценный момент наши жизни обрели цель и смысл¹¹.

Эти священные, запоминающиеся моменты слишком редки для большинства из нас. Однако, когда человек руководствуется собой, такие связи не только желательны, но и более возможны. Это потому, что "Я" в одном человеке притягивает "Я" в другом. Возможно, камертон - лучшая метафора. Когда вы находитесь в "Я", вибрации будут возбуждать "Я" другого. Когда в присутствии "Я" в ком-то другом ваша защита ослабевает, поскольку вы чувствуете, что вас не будут судить или контролировать, и ваше собственное "Я" возникает естественным образом. Поскольку вы не так боитесь получить травму, связь "Я-сам" становится более возможной, потому что у вас есть уверенность в том, что вы сможете быстро устранить любой ущерб, причиненный отказами.

В дополнение к усилению вашей связи с другими людьми и со своими частями (горизонтальная связь), вы, вероятно, почувствуете возросшую связь с единством вселенной или природы. Я нахожу, что люди начинают чувствовать себя более вертикально связанными с Духом и с землей по мере того, как их

части расслабляются и их "Я" высвобождается, и их тянет к деятельности и людям, которые еще больше открывают эти двери. Слова выдающегося нейробиолога Франсиско Варелы отражают это состояние взаимосвязанности:

Когда мы соприкасаемся со своей "открытой природой", со своей пустотой, мы испытываем огромное влечение к другим человеческим существам. И если другие находятся в том же пространстве или входят в него, они резонируют с нами, и перед нами немедленно открываются двери. Это состояние — когда мы глубоко соединяемся с другими и двери открываются — ждет нас там. Это похоже на оптическую иллюзию. Все, что нам нужно сделать, это прищуриться и увидеть, что это было там все это время, ожидая нас. Все, что нам нужно сделать, это увидеть единство, которым мы являемся.¹²

Это восемь принципов самостоятельного лидерства. Есть и другие С-слова, такие как сознательность, удовлетворенность и постоянство, которые я рассматривал возможность включения, но полагал, что они адекватно освещены в приведенном выше списке. Другие важные качества Личности, включая радость, юмор, прощение, празднование и благодарность, не были подробно рассмотрены выше.

Другой длинный список С-слов описывает людей, когда их "Я" погребено под шумом и эмоциями. Некоторые из них включают: замкнутый, сбитый с толку, затуманенный, забитый, перегруженный, хаотичный, трусливый, уступчивый, самодовольный, тщеславный, компьютерный, критичный, противостоящий, страстно желающий, жестокий, циничный, презрительный,

контролирующий, принуждающий, командующий, дерзкий, компульсивный и вступающий в сговор.

Упражнения

Видение от самого себя

Подумайте о человеке в вашей жизни, для которого вы закрыли свое сердце. Возможно, это кто-то, кто причинил вам боль в прошлом и кому вы решили больше не доверять. Может быть, это человек, обладающий качествами, которые действуют вам на нервы. Как только у вас на уме появится человек, представьте, что этот человек находится в комнате, а вы находитесь за пределами комнаты и смотрите на этого человека через окно. Обратите внимание, что вы чувствуете, когда смотрите на этого человека. Вы можете чувствовать гнев, отстраненность, страх или осуждение.

Теперь переключите свое внимание на это чувство и спросите, не согласится ли оно немного отделиться от вас, всего на несколько мгновений, пока вы остаетесь за пределами комнаты. Может показаться странным разговаривать с чувством таким образом, но ради упражнения просто подыграйте и посмотрите, каково это. Если после того, как вы попросите чувство отделиться от вас, вы почувствуете, что энергия этого чувства уходит, обратите внимание, какая эмоция или мысль возникает следующей относительно человека в комнате. Если следующее, что должно возникнуть, — это не любопытство, принятие или сострадание, то есть, если возникает чувство или мысль, которые исходили бы не от вашего "Я", тогда попросите это следующее чувство или мысль также отделиться. Если во время

выполнения этого упражнения вы не почувствуете угасания защитных эмоций или мыслей, спросите, чего они боятся, что могло бы произойти, если бы они расстались. Иногда у этих частей нас есть веские причины не хотеть отходить в сторону и снова оставлять нас уязвимыми перед этим человеком. Вы можете заверить их, что не будете заходить в комнату в этом упражнении по созданию образов или подвергать себя какому-либо новому риску с этим человеком в реальной жизни. Вы просто хотите получить краткое представление о том, что происходит, когда они позволяют вам присутствовать за пределами комнаты.

Если ваши защитные части действительно отделились, возможно, вы начали спонтанно ощущать, как проявляются качества вашего "Я". Возможно, вам внезапно стало любопытно, почему человек поступил так, как он поступил, или вы смогли увидеть ситуацию с точки зрения этого человека и лучше понять его поведение. Возможно, вы все еще не хотели приближаться к этому человеку, но чувствовали меньшую потребность менять его. Обратите внимание, изменился ли образ человека, возможно, став менее отталкивающим или угрожающим.

Если вы скептически относитесь к выполнению этого упражнения самостоятельно, потому что, возможно, прочитав главу, вы получили сигнал отреагировать подобным образом, попробуйте его на ком-то, кого вы хорошо знаете, кто не имеет представления о том, о чем оно.

Очевидная цель этого упражнения - получить представление о том, что в вас действительно есть сострадательная, уверенная сущность, которая может

возникнуть спонтанно, даже когда вы сталкиваетесь с кем-то, кого вы изгнали из своего сердца. Это также ценное введение в возможность того, что вы можете вести беседы с эмоциями и мыслями, и что, если вы относитесь к ним с уважением и обращаетесь к их страхам, они часто становятся более способными уважать ваши просьбы. Другими словами, упражнение может стать открытием для нового способа отношения к самому себе.

Упражнение "Путь"

(Возможно, вы захотите, чтобы кто-нибудь прочитал вам это упражнение.)

Примите расслабленное положение и сделайте несколько глубоких вдохов. Представьте, что вы находитесь в начале тропинки. Это может быть любой путь — тот, с которым вы знакомы, или тот, по которому вы никогда раньше не ходили. Прежде чем отправиться куда-либо по пути, встретьтесь со своими эмоциями и мыслями (вашими частями) у основания и попросите, чтобы они остались там и позволили вам отправиться по пути без них. Если они боятся вас отпустить, заверьте их, что вы не будете отсутствовать долго и что и они, и вы извлечете пользу из этого опыта. Посмотрите, можете ли вы устроить так, чтобы о каких-либо испуганных частях тела заботились те, кто не напуган. Если части по-прежнему боятся отпустить вас, не уходите, а вместо этого потратьте некоторое время на обсуждение с ними своих страхов. Чего именно они боятся, что произойдет, если они позволят вам уйти одному? Если, однако, вы почувствуете разрешение идти, отправляйтесь по тропинке. По ходу движения обратите внимание, наблюдаете ли вы за собой на

тропинке или находитесь на ней так, что не видите себя — вы просто видите или ощущаете свое окружение. Если вы наблюдаете за собой, это сигнал о том, что какая-то часть присутствует. Найдите ту часть, которая боится позволить вам продолжить путь, и попросите ее расслабиться и вернуться на базу. Если он этого не сделает, потратьте время на изучение его страхов.

Продолжая идти по пути, обратите внимание, думаете ли вы о чем-нибудь. Если да, попросите эти мысли также вернуться на базу, чтобы вы все больше становились чистым осознанием. Продолжая идти по пути, периодически проверяйте, думаете ли вы, и, если да, мягко отсылайте мысли обратно. Когда каждая часть покидает вас, обратите внимание, что происходит с вашим телом и разумом. Обратите внимание на объем пространства, которое вы ощущаете вокруг себя, и на вид энергии, которая течет в вашем теле.

Когда вам покажется, что вы потратили достаточно времени на путь вдали от своих частей, начинайте возвращаться на базу. Посмотрите, возможно ли сохранить простор и энергию, которые вы ощущаете, даже когда вы снова приближаетесь к своим частям. Когда вы прибудете на базу, встретьтесь со своими частями и посмотрите, как они справлялись без вас и что им может понадобиться от вас. Когда этот процесс завершится, поблагодарите свои части за то, что они отпустили вас, если они это сделали. Если они этого не сделали, поблагодарите их за то, что они дали вам понять, что боялись вас отпускать.

Затем снова сделайте несколько глубоких вдохов и следуйте за своим дыханием обратно во внешний мир.

Упражнение "Путь", как и предыдущее, преследует несколько целей. Один из них заключается в том, чтобы дать вам небольшое представление о том, кто вы есть на самом деле — то есть о том, на что вы похожи, когда вы отделены от своих обычных мыслей и эмоций. Оказавшись вдали от своих частей, большинство людей испытывают подобное переживание. Они чувствуют себя легче, более умиротворенными и сияющими, иногда радостными, причем в настоящем. Люди медитируют, чтобы достичь этого состояния; путь - это всего лишь образный прием, помогающий вам опуститься ниже поверхности вашего обычного сознания в состояние океанического "Я". Однако, в отличие от многих других медитативных техник, это упражнение на пути делает явными переговоры с различными частями. Использование мантры или сосредоточение на своем дыхании оказывает аналогичный эффект на части тела, приводя их в расслабленное состояние, но это упражнение достигает этой цели более непосредственно, так что у вас есть возможность прислушаться к потребностям конкретных частей.

Когда люди впервые пробуют это упражнение, они часто обнаруживают, что многие их части не позволяют им двигаться. Если это случилось с вами, не расстраивайтесь; это просто означает, что ваши части не чувствовали себя в достаточной безопасности в данном конкретном контексте и в этот конкретный день. Если ваши части не отпустили вас, возможно, вы достигли другой основной цели этого упражнения: обнаружить части, которые боятся быть отделенными от вас, и узнать, чего они боятся. Благодаря этому

открытию вы узнаете о ключевых частях, которые нуждаются в вашей помощи, и сможете начать работать с ними способами, описанными далее в этой книге.

Некоторые люди, вступившие на путь, замечают, что они все еще думают, и обнаруживают, что они были настолько отождествлены с определенными частями, что считали эти части теми, кем они были, — то есть они ошибочно принимали одну или несколько частей за свое "Я". Поначалу может привести в замешательство обнаружение того, что можно было бы назвать частями, имитирующими себя (также известными как части, похожие на себя), потому что их существование бросает вызов вашей идентичности. В конечном счете, однако, всегда ценно и освобождающе находить эти части, имитирующие самих себя, и освобождать их от бремени ответственности.

В связи с этим позвольте мне прокомментировать просьбу к вам быть на пути, а не наблюдать за собой на нем. Если вы видите себя во время упражнения по созданию образов, вы переживаете часть, а не самого себя. Это потому, что ваше "Я" — это тот, кто видит, ваше высшее средоточие сознания, поэтому, следовательно, вы не можете видеть свое "Я". Если бы вы могли, кто был бы свидетелем вашего "Я"? В различных упражнениях этой книги вам будет предложено зайти внутрь и взаимодействовать с частями. Когда вы это сделаете, убедитесь, что вы не наблюдаете за тем, как вы это делаете, а вместо этого действительно находитесь там.

По мере того, как вы лучше знакомитесь с процессом, помогающим частям поверить в то, что можно безопасно позволить вам разделиться, вам может больше не

понадобиться образ, подобный path; вы можете создать образ, который вам больше нравится, или вы можете обнаружить, что, просто заметив свои части, они расслабляются и отделяются. Одна из форм буддийской медитации учит участников делать именно это — просто замечать любые мысли или чувства, возникающие, когда вы сидите, и сосредотачиваться на своем дыхании.

По мере того, как ваши части начнут больше доверять вам, вы обнаружите, что ваша способность быстро отделяться и входить в состояние "Я" значительно улучшается, так что вы сможете проживать все большую часть своей жизни, находясь в этом месте. Сколько времени это займет, зависит больше от того, сколько бремени (экстремальных мыслей и эмоций из внешнего мира, которые были закачаны в ваш организм) несут ваши части тела, чем от того, насколько регулярно вы медитируете, что также может помочь. Как мы узнаем, именно процесс снятия бремени освобождает ваше "Я".

[ГЛАВА ТРЕТЬЯ](#)

Части

Мы страдаем от случая ошибочной идентификации. Западная культура продала нам список товаров о том, кто мы есть на самом деле. За всей внутренней болтовней и эмоциональным смятением скрывается гораздо больше, чем нас заставляли верить. Но давайте на мгновение вернемся к этой болтовне и суматохе. Вы не можете просто заставить себя играть руководящую роль со своими частями. Вместо этого защитные части, которые управляют вашей жизнью, должны поверить в

то, что это безопасно - позволять себе больше самоуправления. В этой главе мы познакомимся с деталями и узнаем, как они работают.

Давайте вернемся к Ане и некоторым другим клиентам в начале моей карьеры, которые описывали свои экстремальные эмоции и мысли таким языком частей, как если бы эти клиенты содержали целые группы враждующих автономных субличностей. В то время у меня не было личного осознания каких-либо независимо функционирующих персонажей внутри меня. Как и большинство людей, я был воспитан на вере в то, что разум един, и в моем сознании доминировала интеллектуальная часть, которая успешно заслоняла все остальные. Я думал, что любой, у кого внутри есть автономные личности, должно быть, страдает серьезным психическим заболеванием. Я начал беспокоиться, что у этих клиентов было диссоциативное расстройство идентичности или какая-то другая серьезная патология.

Такая перспектива сохранялась до тех пор, пока я не сосредоточился внутри и не начал прислушиваться к своим собственным хроническим образцам мышления и чувств. Я обнаружил, что они отвечали мне так, как я не создавал и не воображал. Моя разгневанная часть ненавидела того, кто критиковал меня, и наоборот. Кое-что из того, что я называл "мышлением", оказалось внутренними битвами между этими двумя частями. Например, если я забывал что-то сделать для своей жены, критик нападал на меня за невнимательность или эгоизм. Тогда сердитый голос защищал меня, утверждая, что она должна была напомнить мне.

Когда я познакомился с этими двумя, я заметил один и тот же основной аргумент в отношении любой моей ошибки — голоса были удивительно последовательными. У моих клиентов не было ни одного из классических симптомов диссоциативного расстройства идентичности, и все же у них и у меня в голове крутились эти персонажи. И они не просто выдумали это или вообразили это. От сеанса к сеансу, от недели к неделе и от месяца к месяцу в образах, историях и взаимосвязях частей проявлялась поразительная согласованность, которую нельзя было приписать воображению клиентов.

Борьба с внутренними врагами

После того, как я преодолел страх перед частями тела людей, я пришел в восторг. Что, если бы у всех нас была эта коллекция внутренних игроков, которые боролись за контроль над нашими душами? Что, если бы было возможно помочь им поладить так же, как я помогал семьям? Прежде чем я смог ответить на этот вопрос, мне сначала нужно было узнать их получше.

Это было трудно для меня, потому что в отличие от нескольких моих клиентов, у которых, когда они сосредотачивались внутри, возникали немедленные и четкие образы своих различных частей, у меня было бы лишь нечеткое представление о своих частях. Я нахожу, что в целом это верно: для некоторых людей это как будто они смотрят фильм с захватывающими персонажами; для других, таких как я, все это довольно расплывчато и импрессионистично. Тем не менее, по мере того, как люди узнают свои роли, они начинают осознавать сложность своей внутренней жизни. Они

также понимают, что ненавидят одни части и зависят от других.

Чтобы сделать обсуждение этих частей более конкретным, представьте, что вы входите в комнату, полную людей разного возраста. Вы сразу же начинаете оценивать группу и делать предположения о них, основываясь на своих первых впечатлениях. Некоторые люди кажутся шумными и несносными, другие выглядят слабыми и нуждающимися, а третьи, похоже, пытаются контролировать группу. Изначально вы решаете общаться только с теми, кого находите наиболее привлекательными или наиболее похожими на вас.

Представьте далее, что в какой-то момент вы решаете, что эта команда нуждается в большем руководстве, и вы хотите предоставить им это. Однако оказывается, что в этой группе существуют хронические конфликты между различными членами. Каждый раз, когда вы начинаете разговаривать с одним человеком, другой думает, что вы собираетесь встать на сторону первого, поэтому второй человек пытается повлиять на вас, чтобы вы не любили первого и держались подальше от него. Это постоянное вмешательство затрудняет знакомство с кем-либо из людей такими, какие они есть на самом деле, но со временем вы сможете побеседовать с каждым участником и обнаружить, что ваше первое впечатление обо всех них было ошибочным. У привлекательных есть недостатки, а у тех, кого вы не учитываете, есть скрытые ресурсы и привлекательность. По мере того как вы узнаете их получше за пределами их масок или ролей, ваша оценка каждого из них и отношения с ними меняются.

Это опыт многих людей, когда они исследуют свои внутренние миры. Они начинают относиться к своим ролям так, как если бы они были такими же реальными, как люди в комнате, и обнаруживают, что даже те, кого они считали плохими, хорошо реагируют на такое принятие. Люди также обнаруживают, что по мере того, как они создают больше гармонии внутри, улучшаются многие аспекты их внешней жизни. Но в те первые дни я не знал обо всем этом.

Чтобы получить более четкое представление о частях тела моих клиентов, я использовал технику "пустого стула", в которой они представляли, что разговаривают с одной из своих частей на пустом стуле напротив них, а затем менялись местами и озвучивали часть в ответ. Например, я попросил Аню представить себе крайне важную роль в пустом кресле и поговорить с ней. Она спросила, почему это было так противно ей. Затем я попросил Аню пересесть на другой стул и ответить как критик. С высокомерным видом и глубоким голосом, сочащимся презрением, она (как критик) сказала: "Потому что ты совершенно никчемный и некомпетентный". Когда она стала критиком, я был сбит с толку ее драматическим преображением и быстро заставил ее вернуться к роли Ани в ее первоначальном кресле. Оттуда она слабо поспорила с критиком, но была явно в меньшинстве. Я решил заменить ее. Я заставил Аню снова стать критиком, и я начал указывать ей на различные способы, в которых Аня была компетентна. Равнодушный к моей рекламной кампании, критик презрительно рассмеялся надо мной и сказал: "Если ты думаешь, что можешь ей помочь,

значит, ты тоже некомпетентен. Она безнадежна и в моей власти.”

Я, конечно, заглотил наживку и вступил в борьбу за власть с этой частью, которая длилась много сеансов. Я пробовала различные способы побудить Аню выкинуть критика из головы между сеансами — помещала его в воображаемую коробку, думала только о своих положительных качествах или достижениях, повторяла аффирмации и просила его заткнуться — все это только делало его более агрессивным и мощным. Аня впадала во все большую депрессию, и я беспокоился. Наконец, я сдался. Я сказал той части, что понял, что ни я, ни Аня не можем это контролировать, и что мы прекратим попытки. Однако я задавался вопросом, почему это было так нацелено на то, чтобы заставить ее почувствовать себя никчемной. Чего она боялась, что произойдет, если она будет хорошо относиться к себе? Критик заметно смягчился и сказал, что “был уверен, что Аня растолстеет”.

Как только я отпущу необходимость изменить эту часть и просто проявлю любопытство, она может ослабить бдительность и раскрыть свое затруднительное положение. Критик описал, как тяжело было пытаться мотивировать Аню, в том числе сказав ей, что она растолстеет, если не будет продолжать так усердно работать. Как и многие женщины, Аня боялась располнеть из-за токсичных культурных стандартов телосложения. Я чувствовал ответственность за то, чтобы она выглядела и выступала идеально, чтобы ее не отвергли. Это рассказывало о других ее частях, которые были чрезвычайно снисходительны, что заставило бы ее переодеть или валяться в постели, если

бы они взяли верх. В нем также рассказывалось о раненых частях тела ребенка, которые чувствовали себя отвергнутыми другими детьми, когда Аня была маленькой, потому что ее тело было больше, чем у других детей. Критик отчаянно пытался защитить эти уязвленные части и предотвратить проявление снисходительности. Оно было измучено борьбой и жаждало отдыха.

Эта встреча с критиком Ани стала для меня потрясающим уроком. С этой частью и другими подобными ей у других клиентов я "судил о книге по ее обложке". Я отождествил эти роли с ролями, к которым их принудили. Я предполагал, что части, вызывающие гнев, были просто сгустками эмоций гнева; части, которые поглощали пищу или алкоголь, содержали импульсивность клиентов; критика, подобная родительской, была внутренним представлением родителей; и так далее. Поскольку я думал, что они были такими, какими казались на первый взгляд, и не обладали большой способностью к изменениям, я поощрял клиентов бороться с ними. Аня была не единственной клиенткой, проигравшей внутреннюю битву, которую я спровоцировал. Но когда я смог помочь другим клиентам прекратить войну и заинтересоваться этими очевидными демонами, все части рассказывали истории, похожие на историю, рассказанную критиком Ани.

Следующий отрывок, записанный с сеанса с другой клиенткой, Магдой, дает более четкое представление о том, как может протекать работа с частями тела людей. Магда была утонченной, состоявшейся женщиной лет

пятидесяти с небольшим, поэтому я был удивлен проблемой, над которой она хотела поработать.

Магда Ну, что-то, что меня всегда беспокоит, - это страх показаться неразумной. Иногда это меня не так сильно беспокоит — это как фоновый шум, и я его игнорирую. Но в других ситуациях это настолько захватывает меня, что я парализован и не могу говорить.

Шварц, какие бывают ситуации?

Магда Обычно, когда я с женщиной, которая очень, очень умна. Обычно я чувствую, что мне вообще нечего добавить в этой ситуации, и я просто замираю.

Шварц Хорошо, значит, вы хотите освободиться от такого рода паралича или страха?

Магда, если бы я могла освободиться от этой реакции, вся моя жизнь была бы намного лучше! Потому что, несмотря на то, что я вроде как могу с этим смириться — иногда я могу заставить это уйти, — это все равно просто разрушает меня, знаете ли, тянет меня вниз, не дает мне сказать то, что я знаю. Я бы с удовольствием это изменил! Это было со мной в течение долгого времени!

Как и у клиентов, которых я описал в первой главе, у Магды сложились хронически дисфункциональные отношения с этим парализующим страхом. Она сделала все, что только могла придумать, чтобы попытаться избавиться от этого, но ничего не сработало. То, что она никогда не думала делать — то есть просто слушать это, а не пытаться искоренить, — это то, что ей нужно.

Шварц, есть ли у вас какой-нибудь страх перед попыткой познакомиться с этим?

Магда Нет, мне это интересно, и я злюсь на это, вы знаете — злюсь на ту силу, которую это имело в моей жизни.

Шварц Хорошо, давайте продолжим и сосредоточимся на этом, на той части, которая парализует вас в таких ситуациях, и просто посмотрим, где вы находите это в своем теле или вокруг него.

Магда (закрывая глаза и направляя свое внимание внутрь) Первое ощущение, которое я получаю, - это что-то позади меня, как будто на мне ремень безопасности, удерживающий меня, как бы говорящий: "Как ты смеешь!"

Шварц в порядке. Так что давай сосредоточимся прямо на этом... и скажи мне, как ты относишься к этой роли сейчас.

Когда я спрашиваю: "Как ты относишься к этой части?" Я пытаюсь получить представление о том, насколько сильно присутствует ее "Я", прислушиваясь к содержанию и тону ее ответа.

Магда, моя первая реакция - сказать: "Отойди от меня", ты знаешь, "Отвали от меня", но мне также немного любопытно, почему это хочет удержать меня.

В этом ответе я слышу другую ее часть ("Отойди от меня"), но я также чувствую, что любопытство "Я" начинает проявляться по мере того, как она отделяется от той части, которая ее сдерживает, и фокусируется на ней. Я посмотрю, отступит ли та

часть, которая хочет, чтобы эта часть ушла, и позволит ли она себе больше проявиться.

Шварц Итак, та часть, которая хочет, чтобы парализующая часть ушла от вас — попросите эту часть просто набраться терпения и позволить нам удовлетворить ваше любопытство, и мы просто немного узнаем парализующую часть и посмотрим, почему она так с вами поступает. Это нормально?

Магда Та, кто хочет уйти от этого, чувствует гнев. Это нетерпеливо.

Шварц Хорошо, но готово ли оно позволить нам сделать это и не вмешиваться?

Магда, там написано: “Лучше бы это сработало”.

Шварц или кто?

Магда, или он снова возьмет верх. Но я говорю ему: “Твоя техника никогда не срабатывала”.

Шварц, и что он на это говорит?

Магда, он немного унижен тем, что ему на это указали.

Шварц, поэтому он признает, что это правда.

Магда права. Поэтому он отступает.

К настоящему времени по тому, как она говорит, я могу сказать, что Магда полностью вошла во внутренний мир своих ролей. Для наблюдателя это выглядит так, как будто она находится в гипнотическом трансе, но люди описывают это скорее так, как будто они находятся в середине сна, разговаривая с разными персонажами, которые отвечают им.

Шварц Итак, как вы сейчас относитесь к этой части, которая ругает вас и сдерживает?

Магда, мне интересно, почему это могло произойти.

Шварц Теперь, как вы относитесь к парализующей части?

Магде нравится, что каким-то образом я знаю это очень хорошо, но я не могу окружить это каким-либо содержанием.

Шварц, это знакомо.

Магда (начиная плакать) Да, это знакомо. Но я боюсь, что если вы зададите мне еще один вопрос, я не смогу на него ответить.

Шварц, все в порядке. Есть какое-то чувство, которое приходит вместе с этим? Что это за чувство?

Магда, ага. Из... небольшого сострадания к этому. Как когда видишь старого друга.

По мере того, как Магда приближается к роли и не так сердится на нее, она может видеть ее такой, какая она есть на самом деле, что вызывает у нее естественное сострадание к ней.

Шварц Хорошо, так не могли бы вы показать ту часть, что вы так к этому относитесь?

Магда, давай посмотрим... Да, я могу.

Шварц, как он реагирует?

Магда, это немного похоже на собаку — собаку, которую долгое время не кормили, которая хочет подойти к человеку, который предлагает ей еду, но боится, потому что ее слишком много раз били.

Шварц, да. Итак, возможно ли просто успокоить его до тех пор, пока он не захочет доверять вам немного больше?

Магда, это так странно, потому что я так долго это ненавидела. Я так долго злился на это.

Шварц, я знаю. Но, как вы сказали другой части, это не сработало.

Магда права... Итак, мне кажется, что я придвигаюсь немного ближе к этому, а оно придвигается немного ближе ко мне. Кажется, я испытываю к нему такую сильную жалость. И ему так любопытна моя реакция, потому что он так привык к моей реакции: "Убирайся отсюда!" Так что он колеблется насчет моего... это подозрительно, как будто в любую минуту я собираюсь развернуться и ударить его палкой или чем-то еще.

Когда она описывает эту сцену, это звучит так, как будто Магда видит, как она приближается к собаке. Когда люди видят, как они сами выполняют работу, это означает, что их "Я" наблюдает, как какая-то другая часть делает это за них. Я проверяю это и прошу ее действительно быть с собакой, а не наблюдать за собой с ней.

Шварц Магда, ты видишь, как ты приближаешься к этому, или ты там становишься ближе к этому?

Магда, я больше не могу точно сказать. Сначала я подумал, что это одно, а потом подумал, что это другое. Это происходит взад и вперед.

Шварц в порядке. Просто попросите свои части посмотреть, позволят ли они вам быть там.

Магда просто смирится с этим?

Шварц: Да.

Магда, я вижу, как части меня возвращаются, и я начинаю чувствовать, что приближаюсь к этому, а потом я выпрыгиваю и думаю: "Я должен посмотреть на это, я должен это увидеть".

Шварц, это тот самый. Та, которая заставляет вас вскочить и захотеть посмотреть — попросите эту часть действительно отделиться и, если необходимо, уйти в другую комнату или что-то в этом роде.

Магда в порядке. У меня есть такая оценка, что я должен наблюдать за этой частью, как за техникой, которая у меня есть, как будто я должен наблюдать за ней.

Шварц Да, та часть, которая говорит вам об этом, которая придерживается этого правила, этой техники — давайте посмотрим, сработает ли это.

Магда в порядке. Хорошо. Мне немного страшно просто находиться здесь с той частью, которая меня сдерживает, вместо того, чтобы наблюдать, как я это делаю. Я не знаю, на что было бы похоже просто испытать это.

Шварц, да. Тот, кто напуган этим... посмотрим, готов ли он доверять тебе и мне в этом вопросе, и я могу дать этой части понять, что лучше быть там. Это лучше для части, и это лучше для всей системы.

Магда Ладно, я просто собираюсь довериться твоему опыту. Хорошо.

Шварц Итак, ты здесь со своей ролью? Как ты себя чувствуешь?

Магда спокойна и просто рада быть здесь.

Шварц, теперь ты можешь просто заверить эту часть, что тебе это небезразлично, что ты не собираешься бить ее, ты не собираешься кричать на нее?

Магда (с большим чувством) Я позволяю ему заметить, что другие части отступили назад. Я позволяю ему заметить, что не я был тем, кто ударил его. Или ненавидеть это. Или даже бояться этого.

Шварц И как он реагирует?

Магда, как будто это отдыхает... как будто это отдыхает. Я чувствую, что должен практиковать это, потому что я не привык быть с этим или даже просто видеть это. Я привык просто пытаться избавиться от этого.

Как выяснила Магда, если мы не будем атаковать наши части, они могут потерять бдительность. Тогда мы сможем узнать, кто они на самом деле и почему они делают то, что делают, и тогда мы сможем помочь им измениться.

Не все сеансы "Если" проходят так гладко, как у Магды. Ранее она достаточно поработала над собой, чтобы ее части уже в значительной степени доверяли руководству ее "Я". Это отразилось на том, как быстро они были готовы отступить, когда она попросила их об этом. Как было очевидно на сеансе, этот процесс отступления высвобождает все больше и больше ее "Я", и по мере того, как это происходит, она все больше руководит процессом. Части, которые просят отступить, не отправляются ни в какое изгнание. Их просто просят не вмешиваться, пока ее "Я" знакомится с парализующей частью, пока она не исцелится. Позже они смогут поделиться своими реакциями, высказать

свои опасения, и, если они готовы, настанет их очередь исцеляться. По мере того, как каждая часть отказывается от своей крайней роли, все части начинают менять свои отношения друг с другом, в конечном счете становясь интегрированной, гармоничной группой. Как, я надеюсь, ясно из стенограммы, я призываю людей работать со своими частями так, как если бы они были внутренними людьми. Но что они собой представляют на самом деле?

Нормальная множественность Ума

Мои клиенты переживали свои роли так, как если бы они были внутренними людьми, то есть полноценными личностями, которых заставили играть защитные роли, которые им не нравились, но они боялись уйти. Возможно ли, что это были те, кем они были на самом деле? Мои клиенты вели меня на чужую территорию — к радикальному переосмыслению природы их разума, моего разума, разума всего сущего.

Позже я узнал, что я был не первым, кого привели на эту территорию. Ряд интрапсихических исследователей столкнулись с тем, что я называю нормальной множественностью ума, задолго до меня. Роберто Ассаджолли, итальянский психиатр, заслуживает похвалы как первый на Западе, кто распознал этот феномен и разработал подход, основанный на работе с субличностями, который он назвал психосинтезом. Я был взволнован, увидев, насколько его понимание субличностей было похоже на то, чему части моих клиентов рассказывали мне о себе. Психоаналитик начала двадцатого века Карл Юнг также осознавал множественность внутри себя и своих клиентов и использовал процесс, называемый активным

воображением, чтобы получить доступ к этому внутреннему миру. О обитателях, которых он там нашел, он сказал: "В психике есть вещи, которые я не создаю, но которые производят сами себя и живут своей собственной жизнью.... У них всегда есть определенная степень автономии, их собственная отдельная идентичность. Их автономия - самая неудобная вещь, с которой приходится мириться"¹. Другие теоретики из таких областей, как гипнотерапия и травматология, поняли, что субличности присущи не только людям с расстройством множественной личности (теперь называемым диссоциативным расстройством идентичности).

Нейробиологи и специалисты по информатике признали множественность нормального разума и предложили свои собственные объяснения и модели. Специалисты по информатике обнаружили, что компьютеры с параллельной обработкой, которые состоят из множества небольших процессоров, независимо работающих над проблемой, работают более аналогично человеческому разуму, чем более старые компьютеры с последовательной обработкой. Нейробиологи говорят о "состояниях разума" или "модулях" как о дискретных кластерах взаимосвязанных психических процессов, которые связаны в целостные состояния, подобные подсознанию. Идея заключается в том, что ради эффективности мозг сконструирован таким образом, чтобы формировать эти кластеры — связи между определенными воспоминаниями, эмоциями, способами восприятия мира и поведением, — которые остаются вместе как внутренние единицы, которые могут быть активированы при необходимости.

Например, нейропсихиатр Дэниел Сигел пишет, что состояние страха объединяет в себе "состояние повышенной осторожности, сосредоточенного внимания, поведенческой сверхнаблюдательности, воспоминаний о прошлом опыте угрозы, моделей себя как жертвы, нуждающейся в защите, и эмоционального возбуждения, предупреждающего тело и разум о необходимости подготовиться к вреду."² Как только такие черты связаны, они проявляются вместе перед лицом будущих угроз. Другие кластеры вызываются другими стимулами. С этой точки зрения, множественность присуща тому, как мозг эволюционировал, чтобы эффективно справляться с изменениями в нашем окружении. Затем эти кластеры начинают жить своей собственной внутренней жизнью.

Несмотря на эти сообщения из самых разных источников, идея разума как содержащего множество дискретных, автономных персонажей с целой сетью взаимоотношений остается, как писал Юнг, "самой неудобной вещью, с которой приходится мириться". Идея нормальной множественности осталась на периферии ментального учреждения здравоохранения и западная культура в целом. Мы можем говорить о нашем внутреннем ребенке, нашем суперэго или нашем характере, но очень немногие из нас считают их буквальными внутренними существами. Вместо этого мы думаем о них как о метафорах эмоциональных состояний или как об аспектах нашей единой личности. Работы Ассаджоли остаются маргинальными, и, хотя работы Юнга оказали значительное и растущее влияние на западную культуру, аспект субличности в его мышлении гораздо менее признан или понят. Мы

остаемся целеустремленно привязанными к идее наличия единого разума, цепляясь за убеждение, что единственные люди, у которых больше одного разума, - это "бедняги", страдающие диссоциативным расстройством идентичности. Нередко клиенты со страхом спрашивают: "Вы думаете, я психически болен?" после своего первого внутреннего путешествия.

По мере того как я начинал больше узнавать о традициях различных групп коренного населения, становилось все более очевидным, что идея единства разума является относительно недавним изобретением. Культуры коренных народов по всему миру знакомы и чувствуют себя комфортно не только с миром духов, но и с внутренним царством, населенным множеством различных голосов и персонажей. Возможно, идея о том, что нормальный разум множественен, является не столько радикальным отходом от устоявшихся знаний, сколько возвращением к вековой мудрости, от которой радикально отошла наша нынешняя парадигма.

Это не для того, чтобы преуменьшить трудность смещения наших убеждений в сторону нормальной множественности. Несмотря на накопление доказательств от клиента за клиентом, мне потребовалось по меньшей мере пять лет после тех ранних исследований с Аней, прежде чем я смог полностью принять эту возможность. В отличие от таких людей, как Аня и Магда, я все еще не воспринимаю себя таким образом интуитивно, если только намеренно не фокусирую свое осознание вовнутрь. В моем обычном состоянии сознания я не замечаю едва уловимых изменений в ракурсе и поведении или привычных голосах, когда части приходят и уходят. Все

это сливается воедино в мозаику моего опыта, и я отождествляю себя с гештальтом мозаики, не подозревая о фрагментах — до тех пор, пока один из фрагментов не расстроится и не возьмет верх. Тогда я могу почувствовать, насколько другим человеком я становлюсь. Например, можете ли вы вспомнить случай, когда член семьи или интимный партнер сделал что-то, что причинило вам боль, и вы разозлились на них? Как изменилось ваше мышление не только об этом человеке, но и в целом? Как изменилось ваше зрение, ваша поза и движения, а также ваш голос? Если вы похожи на меня, то это было так, как если бы вашим телом временно завладел другой человек. Я начинаю мыслить в терминах черного и белого, хорошего и плохого. Я чувствую себя моложе, импульсивнее и энергичнее. Моя любовь или сочувствие к другому человеку исчезают; я могу видеть только свою сторону вещей, и у меня есть непреодолимое желание добиться своего. Я могу быть безрассудным, мало заботясь о последствиях своих действий или слов. Мой противник меняется физически, выглядя все уродливее и отталкивающе. Я внезапно становлюсь демонстративным, широко жестикулируя руками, чтобы подчеркнуть свои тезисы. Я склонен громко скулить и говорить с презрением или снисходительностью. Другими словами, я превращаюсь из разумного подобия человеческого существа в гормонального, эгоцентричного мальчика-подростка.

Как только я сосредоточился на этом гневе и задал вопросы о нем, я узнал, что во мне действительно была подростковая личность, которая не только злилась, но также страдала и боялась. Он верил, что должен

защитить меня от боли со стороны людей, с которыми я сблизился, поэтому во времена опасности он проявлял свой гнев. Однако этот гнев не является его сущностью — он просто входит в сферу его защитной роли. Он героически противостоит молодым частям меня, которые несут в себе боль от прошлых отказов, и противостоит моим испуганным частям, которые боятся противостоять кому бы то ни было. Если вы сможете сосредоточиться на своем гневе с позиции любопытства, вы можете быть удивлены, узнав, что это тоже гораздо больше, чем просто набор эмоций. Вы можете даже обнаружить, что испытываете за это сострадание и благодарность.

Система полноценных внутренних личностей

Таким образом, термин "части" сокращает это явление. Я использую это слово, потому что оно более удобно для пользователя, чем субличность. Каждый говорит что-то вроде: "Часть меня хочет сегодня пойти на работу, но другая часть предпочла бы остаться в постели". Но я говорю о полномасштабных внутренних личностях, мало чем отличающихся от "изменений", обнаруживаемых при диссоциативном расстройстве идентичности. Из-за тяжести жестокого обращения, которому они подверглись в детстве, у людей с таким диагнозом есть части, которые настолько изолированы друг от друга и поляризованы друг с другом, что, когда одна из них берет верх, происходит драматический сдвиг в поведении, иногда также потеря памяти о том, что произошло, когда были другие части. Такие клиенты нуждались в крайней внутренней изоляции, чтобы выжить. У тех из нас, чье детство не было наполнено ужасными переживаниями, есть части,

которые связаны более гармонично, поэтому мы чувствуем себя и выглядим более цельными. В этом контексте наличие целостной личности не означает отсутствия частей. Это означает, что они лучше ладят и работают вместе, но они не исчезают. Части всплывают на поверхность и удаляются, и мы ощущаем их присутствие, но наша идентичность меняется не так резко, потому что остальные из нас присутствуют, когда это происходит.

Поскольку мой взгляд на части сместился с одномерного (разгневанный человек) на многомерный (обиженная подростковая личность, вынужденная играть роль разгневанного человека), я смогла использовать свое обучение семейной терапии, чтобы глубже понять их затруднительное положение. Например, у меня был пятнадцатилетний клиент Лиам, у которого были неприятности в школе и чьи родители говорили, что дома он всегда казался сердитым. Как семейного психотерапевта, меня учили расспрашивать о его семейной истории и его отношениях с другими членами семьи и сверстниками, чтобы понять его поведение в контексте. Делая это, я узнала, что Лиам чувствовал себя защищающим свою мать и младшую сестру, потому что его отец жестоко обращался с ними в прошлом. В свете этой истории имеет смысл, что Лиаму пришлось бы играть роль разгневанного защитника.

В общем, мы не социализированы для того, чтобы мыслить в терминах взаимосвязанных систем. Наша культура индивидуалистична, в которой предполагается, что люди несут ответственность за свое поведение. Беременных подростков считают аморальными; безработных - ленивыми; наркоманов -

гедонистами. Мы редко ищем связи и часто рассматриваем все, что предлагается, как оправдание безответственного поведения. Лиам считали одним из плохих детей в школе, и ему поставили диагноз "расстройство поведения". Все судили о его книге по обложке.

Этот процесс попытки понять, как поведение человека связано с отношениями с другими людьми или с прошлыми событиями, вместо того, чтобы судить о человеке исключительно по тому, как он выглядит или действует, называется системным мышлением. Семейная терапия привнесла системное мышление в область психического здоровья, в которой ранее доминировали фрейдистские и медицинские модели, которые ставили диагноз и лечили людей, мало учитывая социальный контекст их проблем.

Имея опыт системного мышления, я начал пытаться понять, как роль части клиента связана с его взаимоотношениями с другими частями, точно так же, как я связал гнев Лиам с его положением в семье. Как упоминалось ранее, распрос критика Ани о том, чего она боялась, что могло бы произойти, если бы это не заставило ее чувствовать себя так плохо, показал, что два набора внутренних отношений удерживали ее в роли критика. Критик опасался, что если это не будет постоянно давить на Аню, другие части ее тела возьмут верх, и она растолстеет. Критик также опасалась, что уязвимые, детские части, которые она защищала, пострадают из-за того, что ее отвергнут. Точно так же, как Лиам чувствовал себя вынужденным оставаться в своей разгневанной роли, потому что он был в конфликте со своим отцом и защищал свою мать и

сестру, так и критик Ани был вынужден измениться, находясь в конфликте с некоторыми частями, защищая другие.

Что все это значит для вас и ваших внутренних отношений? Во-первых, это подчеркивает тот факт, что то, как вы понимаете свои части, будет определять, как вы к ним относитесь. Если вы рассматриваете их просто как усвоенные убеждения или одномерные эмоциональные состояния, у вас мало причин прислушиваться к ним или открывать им свое сердце. С другой стороны, если вы верите, что они многомерные, автономные личности, у вас будет гораздо больше шансов подойти к ним с любопытством и состраданием.

Во-вторых, это означает, что ваш разум представляет собой сложную систему. Ваши части имеют отношения друг с другом, которые напоминают отношения между людьми в семьях. Многие из ваших частей не могут измениться до тех пор, пока сначала не изменятся части, которые они защищают или с которыми они сражаются. Если вы проявите любопытство к какой-то части, вы узнаете о причинах, по которым она боится меняться, и о том, что иногда эти причины реалистичны. Я работал, например, со многими городскими детьми, которые не могли позволить себе разрушить свою защитную стену неуверенности и бравады в своих кварталах, потому что другие напали бы на них, если бы они когда-нибудь были уязвимы. Однако нам удалось договориться с этими защитниками, чтобы дети, научившись ухаживать за своими уязвимыми частями тела, могли более избирательно подходить к тому, когда их стены действительно нужны.

Поляризация

Если ваш разум - это система частей, то как работают системы? Один из принципов человеческих систем заключается в том, что различия имеют тенденцию перерасти в поляризацию. Были ли у вас когда-нибудь споры, в ходе которых вы обнаруживали, что занимаете позицию, в которую на самом деле не верите, только для того, чтобы противопоставить крайнюю позицию вашего партнера? И, возможно, даже если раньше вы соглашались со своим тестем по многим общественно-политическим вопросам, на этот раз вы решили выбрать противоположную сторону. Вы думали, что если вы вообще отступите, то ошибочная политика вашего тестя восторжествует. Ты отказывалась сдаваться, пока он этого не сделал! Это называется поляризацией: каждый партнер занимает позицию, полярно противоположную или конкурирующую с другим, из страха, что произойдет что-то ужасное, если они этого не сделают. Это происходит в человеческих системах на всех уровнях. Родители становятся врагами, братья и сестры становятся соперниками, внутренние части становятся антагонистами.

Психиатр Пол Ватцлавик и его коллеги использовали морскую метафору (которую я приукрашу), чтобы проиллюстрировать поляризацию в системах. Они вызвали в воображении образ "двух моряков, свисающих с обоих бортов парусной лодки, чтобы стабилизировать ее: чем больше один наклоняется за борт, тем больше другому приходится компенсировать нестабильность, создаваемую попытками другого стабилизировать лодку, в то время как сама лодка была бы вполне устойчивой, если бы не за их акробатические усилия по ее стабилизации"³. Оба матроса оставили

свои любимые, ценные роли и находятся в положениях, которые разрушительны для лодки, делая ее восприимчивой к опрокидыванию. Оба также жестко ограничены в своих позициях. Каждый из них должен оставаться крайним пропорционально крайности другого. Каждый может двигаться только по отношению к движениям другого. Ирония заключается в том, что ни одному из них не нравится роль, в которой они находятся, и оба хотят вернуться к гармонии, однако у каждого есть веские причины опасаться последствий одностороннего ухода со своего поста. Корабль перевернулся бы, если бы кто-то двинулся внутрь.

Каждый моряк прав, полагая, что если они войдут внутрь, лодка опрокинется, потому что другой все еще будет высовываться наружу. Единственное решение состоит в том, чтобы они оба переехали в одно и то же время. Поскольку они не доверяют друг другу, единственный способ, которым это может произойти, - это чтобы третья сторона, которой они оба доверяют, заверила каждого, что если один переедет, другой тоже переедет. Если у них есть капитан, которому доверяют, они могут уговорить обоих матросов спуститься с перил одновременно. Освободившись от напряжения и скованности поляризации, каждый матрос может свободно передвигаться по судну и вернуться к ценной и приятной роли, доверяя капитану прокладывать безопасный и взаимовыгодный курс.

Чтобы продолжить нашу версию этой аналогии, давайте вернемся к Ане. Многие части Ани были поляризованы таким образом. Как я описывал ранее, она постоянно слышала критический голос, который подталкивал ее усердно работать и быть совершенной. Если бы она

какое-то время сидела неподвижно, эта стремящаяся часть критиковала бы ее за лень и напоминала бы ей обо всех вещах, которые нужно было сделать. Я попросил Аню спросить этого критичного борца, чего он боится, что произойдет, если это не будет держать ее в постоянном движении, доводя до изнеможения. Там говорилось, что она будет сидеть без дела весь день и обжираться, пока не растолстеет. Аня сообщила, что она была ребенком с более крупным телом, чем у других детей, и она страдала из-за этого. Она признала, что у нее была часть, которая хотела переедать, и она постоянно боролась с этим с тех пор, как похудела в колледже.

В свою защиту, разгульная часть Ани сказала ей, что, поскольку стремящийся был таким доминирующим, он должен был воспользоваться любым моментом, когда она была истощена, чтобы заставить Аню остановиться, и это помогло справиться с напряжением от давления критика вокруг еды. Затем, как только ее запой заканчивался, критик называл ее "свиньей" и снова доводил до состояния бешеной беговой дорожки. Таким образом, каждая из поляризованных частей Ани верила, что если она станет менее экстремальной, другая полностью возьмет верх и, по сути, потопит ее лодку. Эти части зашли в тупик. Ни один из них не мог бы стать менее экстремальным без уверенности в том, что другой последует его примеру, и каждый будет сопротивляться такому предложению до тех пор, пока не получит эту уверенность. Две части были в битве за ее безопасность, обе думали, что другая подводит ее.

Не имея такого понимания ее внутренней системы, многие люди из окружения Ани, включая другого

психотерапевта, давали ей рецепт здравого смысла: "Почему бы тебе не притормозить и не перестать изводить себя?" Они не знали, что непреднамеренно встали на сторону ее запойной части и, следовательно, сделали ее стремящегося критиковать еще более экстремальным. Пока вы не поймете природу поляризации, вы будете продолжать совершать такие ошибки. Точно так же, как люди в семье или страны в международной политике, поляризованные части не могут и не будут меняться в одностороннем порядке.

Однако, как ясно видно на примере лодки, достижение гармонии и равновесия между членами экипажа невозможно без эффективного руководства. К счастью, у каждого уже есть способный внутренний лидер. Когда Аня смогла взаимодействовать с каждой частью своего "Я", каждая стала доверять ей, и ее "Я" смогло помочь ее стремящемуся и ее запойной части встретиться вместе и закончить их битву за ее душу. В конечном счете, стремящаяся часть перешла в роль советника, ставящего разумные цели и разрабатывающего стратегию их достижения. Когда разгульная часть поняла, что ей больше не нужно спасать Аню от назойливого критика, она стала спокойным голосом, напоминающим ей расслабиться.

Конец этой поляризации и последовавших за ней стремлений и переживания дал Ане доступ к уязвимым, детским частям и их грузу печали, от которого ее отвлекала вся эта деятельность. Поскольку два защитника не возобновили свою борьбу, она смогла присутствовать при печали достаточно долго, чтобы узнать о ее происхождении и исцелить ту часть, которая ее несла.

Я обнаружил, что части, которые годами мучили других клиентов, оказались в ловушке аналогичных затруднений, связанных с поляризацией и защитой. Точно так же, как и в случае с Лиамом, когда нужно было что-то сделать с его отцом, чтобы он смягчился, поляризованные части других клиентов не могли измениться, пока сначала не изменятся другие вещи. Я втягивал своих клиентов в борьбу за власть с этими частями, которую они были обречены проиграть, потому что части не могли отступить. Каждая из этих поляризованных частей считала, что безопасность внутренней системы зависит от того, останется ли она в своей роли. Прежде чем критик Ани смог полностью смягчиться, она должна была показать ему, что сама может защитить уязвимые части и что она не позволит снисходительным взять верх.

Застрял в прошлом

Опыт общения с критиком Ани произвел сдвиг в моем подходе. Вместо того чтобы пытаться насильственно реорганизовать внутренние системы клиентов, я проявлял к ним все большее любопытство. Чтобы по-настоящему понять детали, я приложил усилия, чтобы отбросить все свои предположения о природе мысли и эмоций и позволить моим клиентам обучать меня. Я опросил части тела сотен клиентов, стараясь оставаться открытым и любопытным даже с теми, кто хотел причинить вред моему клиенту или другим людям. Стало ясно, что роли многих из этих частей определялись не только их защитными или поляризованными позициями в системе, но и убеждениями и эмоциями, которые казались иррациональными. Разгневанная часть одного клиента

чувствовала опасность вокруг него, даже несмотря на то, что он жил в безопасной среде. Суицидальная часть другой клиентки была убеждена, что она должна была умереть, потому что была злой. Еще у одного клиента была часть, которая считала его непривлекательным, несмотря на то, что в его жизни было много людей, которые явно любили его.

Вместо того чтобы оспаривать такие убеждения, я начал спрашивать, откуда у частей эти идеи. Сразу же после этого вопроса многие клиенты начали бы видеть изображения из своего прошлого. Для некоторых это было так, как если бы они смотрели определенные сцены из фильма своего собственного детства. Сцены часто были связаны с травмами — отказами, унижениями, физическим или сексуальным насилием, а также пугающими или постыдными событиями. Обычно это были не забытые воспоминания, а скорее события, которые были сведены к минимуму, тривиализированы или затемнены в жизнеописаниях этих клиентов. Несколько клиентов расстроились, наблюдая за происходящим, заплакали и съезжились, как будто их втянули в эти сцены и они переживали их заново. Я не был уверен, что делать, когда это происходило. В те первые дни я чувствовал себя не совсем комфортно в присутствии сильных эмоций, будь то мои собственные, клиентов или членов семьи. Когда клиенты приближались к моему порогу эмоционального комфорта, я боялся, что их переполнят чувства до точки невозврата и что они войдут в своего рода безвыходное состояние отчаяния.

Это не совпадение, что я боялся, что со мной случится то же самое, если я слишком близко подойду к своим

собственным изгнанным чувствам. Затем кризис в моей жизни вырвал наружу некоторые из тех обиженных и одиноких частей меня, и я был вынужден узнать их поближе и оценить по достоинству. После этого мне стало гораздо легче оставаться со своими клиентами, когда они испытывали сильные эмоции. Однако перед этой личной работой, когда клиенты становились взволнованными или плаксивыми, я просил их отойти от своих травматических сцен и наблюдать за ними из более отстраненного состояния. Клиентам часто удавалось это сделать, но некоторые полностью закрывались, и им было трудно вернуться на сцену, чтобы завершить работу.

Как только часть смогла показать, когда в прошлом клиента она восприняла иррациональное убеждение или эмоцию, убеждение или эмоция внезапно показались гораздо менее иррациональными. Учитывая то, что произошло с клиентом, вполне логично, что они думали или чувствовали себя подобным образом в течение этого времени. Каким-то образом часть моего клиента продолжала переносить идеи, эмоции и ощущения из тех ранних эпизодов, даже несмотря на то, что прошло много лет и человек больше не находился в той ситуации. Это было так, как если бы эти части моих клиентов застряли в прошлом, замороженные в ужасном времени — как будто то, что произошло тогда, для этих частей все еще происходило или, вероятно, произойдет. Также казалось, что эти части все еще несли старые послания, которые они получили о себе и мире. Многие клиенты почувствовали облегчение, став свидетелями историй своих партнеров. В течение многих лет они были сбиты с толку тем, что

казалось их рациональным умам навязчивыми идеями, страхами, стремлениями или мировоззрениями. Теперь они понимали причины этих чувств, убеждений и поведения.

Хорошие роли, освобожденные от плохих ролей

Однако более значимой, чем это, была реакция частей на то, что они наконец почувствовали себя понятыми. Это было так, как будто они пытались рассказать свои истории в течение многих лет, но не могли достучаться. Все, что им, казалось, было нужно, - это чтобы сам человек понял, что произошло, и оценил, насколько это было плохо. Как только это произошло, многие из этих частей немедленно преобразились. Клиенты сообщали, что их имидж и восприятие роли изменились. Это было так, как если бы часть освободилась от бремени, которое, подобно компьютерному чипу или проклятию, управляло ее существованием. Многие части тела стали радостными, как будто освободились от оков. После снятия нагрузки многие части просто хотели поиграть, потанцевать или отдохнуть. Удивительно, но другие взяли на себя роль, противоположную той, в которой они были раньше. Например, критик Ани хотел стать поддерживающей чирлидершей, которая поощряла бы ее делать все, что в ее силах.

Наблюдение за этими трансформациями в частях клиентов привело меня к взгляду на части, которого я придерживаюсь сейчас, — как на полноценных внутренних личностей, которые сопровождают нас в жизни, оказывая всевозможные ценные услуги. Некоторые из них молоды и полны невинности, благоговения и восторга. Они придают прочность нашему существованию, помогая нам играть, творить,

расслабляться и наслаждаться близостью. Другие хорошо разбираются в ситуациях и людях. Подобно ценным советникам, они могут планировать и решать проблемы. Третьи приносят настойчивость во время трудностей и силу противостоять вызовам. Некоторые из них очень сексуальны, в то время как другие больше заинтересованы в художественных удовольствиях.

Как будто внутри каждого из нас есть группа людей разного возраста, темперамента и талантов, которые, когда они не обременены прошлым или не борются друг с другом, могут помочь в любой деятельности. Когда наши внутренние семьи взаимодействуют гармонично, часть с определенным талантом выйдет вперед, когда этот талант необходим, а другие отступят. Например, я работал со спортивными деятелями, чтобы помочь им найти деталь, обладающую исключительным спортивным мастерством, чтобы во время выступления она могла входить в их тело надежно и последовательно, а не только время от времени. Моя собственная спортивная часть настолько эффективна отчасти потому, что меня не волнует, что кто-то думает о моей игре, поэтому я могу включиться в процесс игры с минимальной тревогой за результат. Однако такая непроницаемость бесполезна, когда я мирюсь со своим партнером после ссоры. В этом контексте все идет хорошо, когда проявляются мои части, чувствительные к тому, как я повлиял на других, и непроницаемый спортивный парень отступает назад.

В идеале, ваше "Я" присутствует при каждом действии и взаимодействии, а соответствующие части находятся рядом, предлагая предложения, смешивая свои эмоции или способности с вашим "Я", а иногда даже полностью

завладевая вашим телом. В этом идеальном сценарии, когда какая-то часть действительно берет верх, это происходит с разрешения "Я", а не является автоматической реакцией на вмешательство и защиту. Может быть очень забавно полностью воплощать игривые роли, а иногда и исцелять, придавая скорбящим частям полное выражение. Таким образом, когда человек руководствуется собой, он не оторван от мира, а эмоции всегда находятся в состоянии покоя. Вместо этого они жадно пьют из горько-сладкого источника жизни, сохраняя при этом центр невозмутимости.

Если вы похожи на меня, то вы далеки от этого идеала. Есть несколько сложных ситуаций, в которых я почти всегда могу оставаться самостоятельным, и другие случаи, когда самоуправство непоследовательно, и все же другие ситуации, например, когда мой партнер в ярости на меня, когда я обычно теряю самообладание. Ее гнев пробуждает те части меня, которые застряли в разных моментах моего детства и несут сильное бремя страха, стыда, ярости или ненависти к себе. Когда какая-либо из этих частей расстраивается, это может затопить мое сознание до такой степени, что мое "Я" временно затемняется, и я думаю, чувствую и действую как эта часть. Это очень темные времена для меня, потому что я не могу видеть дальше безнадежности и ограниченной перспективы этих частей, и я чувствую себя подавленным их эмоциями. Я становлюсь тем маленьким мальчиком, которым был когда-то, боящимся отцовской порки или маминого нагоняя и уверенным, что мои отношения с каждым из них безвозвратно разрушены. Я купаюсь в море чувств и не испытываю

никакого "я" во время шторма. К счастью, с тех пор, как я упоминал ранее в своей жизни, когда я исцелил некоторые части тела, эти эпизоды больше не длятся так долго, и мое "Я" всплывает на поверхность быстрее, чем раньше. Хотя темные ночи моей души стали короче, они все равно неприятны. В зависимости от того, какая часть берет верх, я могу замкнуться и надуться или наброситься на своего партнера в словесной контратаке. Я могу потерять всякое ощущение своей любви к ней в водовороте гнева и обиды и начать задаваться вопросом, почему я вообще был с ней вместе. Неизбежно ее части еще больше активизируются моими, и мы отправляемся на гонки.

Учитывая, как сильно части могут вмешиваться в нашу жизнь и заставлять нас чувствовать себя ужасно, вполне логично, что мы хотели бы избавиться от них. Трудно увидеть какую-либо ценность во внутреннем голосе, который постоянно ругает вас, или в страхе внутри вас, который заставляет вас замкнуться. Эти части обладают такой разрушительной властью над нами, что естественным импульсом является ненависть к ним и борьба с ними. И это правда: они часто разрушительны в своем нынешнем состоянии. Я не прошу вас принять свою депрессию или научиться справляться со своим внутренним критиком. Я предполагаю, что если вы будете относиться к какой-либо части по-другому, она сбросит свое разрушительное бремя и превратится во что-то ценное. Как бы трудно в это ни было поверить, даже самый дьявольский из них - это хорошая роль, вынужденная играть плохую роль. Я никогда не встречал роли, которая в конечном счете мне не нравилась. И я

встречал несколько неприятных моментов — некоторые хотели убить моего клиента, а другие растлевали детей. Даже эти очевидные внутренние демоны, когда к ним подходили с непредвзятым любопытством, раскрывали причины, которые вынудили их играть эти роли, и их стыд за то, что они сделали. Даже эти самые крайние части со временем трансформировались.

Не обремененные клиенты

Что происходит с людьми, когда они начинают реорганизовывать свою внутреннюю систему и руководить собой? Некоторые клиенты по-новому смотрят на свою жизнь и испытывают то, что поэт Дэвид Уайт называет формой "внутреннего шока от наклейки"⁴. Они осознают цену, которую они платили за основанные на страхе решения, принятые ими в прошлом, которые оставили им в карьере, образе жизни или браке мало места для их "Я" или новообетенные части. Они следуют за своими страстями в неизведанные воды.

Однако для многих других клиентов изменения в их внешней жизни менее драматичны. Они находят способы обогатить или замедлить ту жизнь, которую они уже ведут. Они часто добавляют творческие начинания, время, проведенное на природе, новые отношения или волонтерскую деятельность, основанную на услугах, и вычитают то, что было сделано в первую очередь для того, чтобы успокоить или отвлечь от их боли и стыда. Они становятся менее одержимыми достижениями, деньгами, компьютерами, тайм-менеджментом и внешним видом и движутся к желанию просто быть с людьми или с самими собой. Они более плавно преодолевают ухабы на каменистом жизненном

пути, которые раньше заставляли их шататься, потому что теперь у них, похоже, лучшие амортизаторы.

Для некоторых клиентов вместо того, чтобы уходить от партнеров или занятий, которые они когда-то считали причиной своих потрясений, внутренняя работа позволяет по-новому оценить их ситуацию. Когда эти клиенты, наконец, прислушиваются к тому, что им действительно нужно, это не имеет никакого отношения к другому супругу, работе или телу. Простое принятие тех их частей, которые были заперты в темных лесах их психики, рассеивает тучи, окутывавшие их души. По мере того как они становятся более восприимчивыми к самим себе, они могут принимать те стороны своих партнеров, которые напоминают их собственных изгнанников. Пожизненные влечения и навязчивые идеи испаряются, и они чувствуют себя более присутствующими в своей жизни, потому что, в буквальном смысле, их присутствует больше.

Что значит больше присутствовать в своей жизни? Рассмотрим эту запись из журнала клиента. Холли - мать-одиночка, у нее есть сын Джош и две дочери.

Субботним вечером Джош пригласил своего друга переночевать у него. Они попросили меня прокатиться с ними на велосипеде по парку. Это звучало хорошо — я хотел пойти. Мы втроем отправились в путь на наших велосипедах. Мы поднялись на большой холм, который привел нас в парк, а затем спустились на парковку с ее широкими открытыми пространствами, небольшими холмами и долинами. Улыбки мальчиков и раскаты смеха разносились в вечернем воздухе. Мирное удовлетворение разлилось по моим венам.

На следующий день мы с Джошем отправились на озеро. День был жаркий, самый подходящий для купания. Я держала его за ноги, когда он нырнул с моих рук. В глубоких водах озера под высокими стенами карьера мы плавали друг за другом в бесконечных играх в пятнашки. Вся я была там с Джошем в воде — я не хотела и не нуждалась в том, чтобы быть где-то еще.

В понедельник Джош спросил, можно ли ему провести свой особенный вечер, потому что это так много значит для него, и я всегда чувствую, что должно быть больше особенных вечеров. Это было идеальное время для этого, когда его сестер не стало. Он попросил сходить в "Ред Лобстер", его любимый ресторан. Мальчик обожает крабов. Я беспокоилась о деньгах, но решила, что хочу, чтобы он провел свой вечер так, как он этого хотел. Он наслаждался каждым кусочком своего краба. Потом мы пошли смотреть фильм "Тарзан". Мне нравилось быть с ним, доставлять ему удовольствие. Ему девять, и ему все еще нравится держать меня за руку, он все еще обнимается со мной.

Мне нравится, когда он улыбается, когда он счастлив.

Кому-то другому все это может показаться простым и обыденным. Но для меня это не так. Это то, к чему я стремился — больше, чем к чему—либо другому - так долго. Я хотела, чтобы моя любовь к моим детям текла свободно, спонтанно — я хотела получать от них удовольствие, просто получать удовольствие, находясь с ними. Я хотел провести с ними время — не потому, что должен, не из чувства долга, а с искренним удовольствием. Я хотел быть полностью рядом с ними, не отвлекаясь и не занимаясь чем-то другим. И хотя я почти боюсь сказать это из-за боязни сглазить, это

начинает происходить. Это подкралось ко мне во время езды на велосипеде, купания на следующий день и во время особенной ночи Джоша. Это было так, как я всегда хотела — моя любовь и удовольствие от того, что я была с ним, ощущались так же естественно, как мягкий и нежный дождь.

Это не было чем-то новым для Холли. Что было новым, так это отсутствие обычного внутреннего нытья о том, что ей нужно сделать на следующий день, что Джош делает неправильно или опасно, как ей плохо из-за того, что она не делает этого чаще, и так далее, а также присутствие тех ее частей, которые любили играть, любили чувствовать свое тело в действии, и ей нравилось просто быть с Джошем. Именно это сочетание — отсутствие нытья и присутствие ранее изгнанных частей нас самих — может принести любовь к жизни, к которой мы стремимся.

Возможность добра

Это путешествие открытий с моими клиентами привело к поразительным выводам о том, кто мы есть на самом деле. Мы не только гораздо глубже в своей сути, чем могли себе представить, но и те самые аспекты нас, которые, как мы думали, доказывали нашу никчемность, на самом деле являются необработанными алмазами. Мы по своей сути хороши насквозь.

Поскольку мой скептицизм начал ослабевать только после многих лет наблюдения за тем, как эти вдохновляющие предположения подтверждались снова и снова, я не ожидаю, что вы примете эти идеи только потому, что я говорю, что они верны. Никто не должен делать тот или иной вывод до тех пор, пока он не

проведет свое собственное внутреннее исследование. Как сказал Будда: “Не верьте в силу традиций, даже если они почитались многими поколениями и во многих местах; не верьте ничему, потому что многие люди говорят об этом; не верьте в силу мудрецов древних времен. После расследования поверьте в то, что вы сами проверили и сочли разумным”. Однако, поскольку мы все мариновались в негативных предубеждениях западной культуры в отношении человеческой психики, любому из нас трудно исследовать с открытым, любознательным умом новичка. В этой книге предпринята попытка выровнять условия игры, чтобы, исследуя свой внутренний мир, вы подумали о том, чтобы заменить обусловленное культурой ожидание патологии возможностью добра.

Упражнение

Знакомство с частью

Освободите немного времени и найдите удобное, уединенное место. Затем выберите эмоцию, мыслительный паттерн или внутренний голос, который вы хотели бы узнать. На ранних стадиях исследования лучше всего начать с того, по поводу чего у вас нет ужасно экстремальных чувств. Если вам нужна помощь в выборе одного из них, вы можете просмотреть список упражнений в главе 1. Когда вы сделаете свой выбор, начните фокусироваться на этом голосе, мысли или чувстве и обратите внимание, где они, по-видимому, расположены в вашем теле или вокруг него. Если вы не находите определенное место, это нормально, но если вы это сделаете, это может помочь сосредоточиться на этом месте в вашем теле, когда вы продолжаете.

Обратите внимание, как вы относитесь к той части себя, из которой исходит этот голос, мысль или чувство. Если вы чувствуете что-либо, кроме любопытства, принятия или сострадания к этой части, найдите другие части, которые вызывают у вас те же чувства или убеждения относительно первоначальной части, и посмотрите, готовы ли они доверять вам и отступить. Если они все-таки отступят, и вы почувствуете любопытство к оригинальной части, уделите некоторое время тому, чтобы побыть с ней и посмотреть, чем она, возможно, захочет поделиться с вами.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Изгнанники, менеджеры и пожарные

Возможно, вы заметили, что клиенты, о которых я упоминал до сих пор, как правило, имеют два вида компонентов — одни, которые защищают их систему, и другие, которые более уязвимы и находятся под защитой. В этой главе я представлю карту для лучшего понимания различных типов деталей. Поскольку все мы пострадали схожим образом, наши внутренние системы выстраиваются по схожим шаблонам. Защищающие части тебя были вынуждены играть роли, похожие на те, что есть у меня. Разница в том, как мы действуем, в значительной степени связана с различиями в ролях частей, которые доминируют над нами. Я склонен быть застенчивым, поэтому та часть меня, которая не поощряет социальные риски, сильна. Это вечно говорит мне, что я буду отвергнута, так что я не должна пытаться. У меня также есть часть, которая любит людей и может быть довольно общительной. В этой поляризации застенчивый пессимист обычно выигрывает. Вы можете быть противоположностью,

вести себя представительно, что обычно пересиливает вашего пессимиста, поэтому вас считают экстравертом. С этой точки зрения, любая классификация стилей личности — будь то Эннеаграмма, Руководство по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-5), Майерс-Бриггс или другие — является описанием того, как организованы части личности людей.

На карте IFS защищенные части называются изгнанниками, потому что это уязвимые части, которые мы пытаемся запереть во внутренних тюрьмах или оставить замороженными в прошлом. Два вида частей защищают изгнанников, а также защищают систему от них: менеджеры и пожарные. Мы начнем с обсуждения изгнанников.

Изгнанники

Подумайте о временах в вашей жизни, когда вы чувствовали себя униженными, убитыми горем, напуганными или покинутыми. Что вы пытались сделать с воспоминаниями, ощущениями и эмоциями от тех событий? Если вы похожи на большинство людей, вы пытались забыть о них — похоронить их глубоко в своем сознании. Подумайте также о том, что люди вокруг вас говорили вам делать с ними. Многие из нас выросли в культурах и семьях, где мы впитали в себя большое презрение к слабости и нетерпимость к эмоциональной боли. Большинство из нас получили некоторую версию послания “Просто оставь это позади — отпусти это” от благонамеренной семьи и друзей. Итак, мы пытаемся изгнать последствия ужасных эпизодов из прошлого. Но, поступая так, мы изгоняем не только воспоминания, ощущения и эмоции, но и те

части нас, которые больше всего пострадали от этих событий. Часто это наши самые чувствительные, невинные, открытые и стремящиеся к близости части, которые обладают такими качествами, как живость, игривость, спонтанность, креативность и жизнерадостность. Поскольку эти части были такими чувствительными и открытыми, они сильнее всего ощутили воздействие наших травм и застряли, неся в себе воспоминания, ощущения и эмоции тех событий. Они похожи на детей, и, подобно травмированным детям, инциденты меняют их. Вместо того чтобы помочь им исцелиться, мы добавляем оскорбление к ране. Как если бы они были трудными детьми, которые нарушают порядок в доме, требуют больших затрат и внимания или ставят нас в неловкое положение, мы пытаемся оставить их там, где им причинили боль, и двигаться дальше. Когда мы обнаруживаем, что они продолжают нас догонять, мы запираем их в подвале и делаем все возможное, чтобы забыть о них.

Мы изгоняем не только травмированные части себя. Подумайте о том, каково было расти в вашей семье. Насколько сильно какие-то части вас нарушали порядок в доме или ставили в неловкое положение ваших опекунов? Каковы были негласные правила в вашей семье относительно живости и спонтанности, гнева и напористости, печали и страха, независимости и автономии? Насколько в вашей семье доминировали те части, которые хотели хорошо выглядеть во внешнем мире и нуждались в том, чтобы вы соответствовали определенному образу? Как насчет ваших сверстников — как они относились к тем, кто вел себя не круто? Другими словами, в какие неприятности вас втянули

определенные части вас самих, и что вы пытались с этими частями сделать?

В результате этих посланий от наших семей, друзей и культуры многие из нас не способны справляться ни с какими эмоциями, кроме самых приподнятых, и нас учат изгонять любые негативные. Сила позитивного мышления преобладает, но какой ценой? Какие части, присутствовавшие в вас в молодости, вы отбросили ради того, чтобы быть принятым, "успешным" и позитивным? Автор Дебби Форд пишет о сообщениях, которые она получила в своей семье:

Большинство из нас были воспитаны в убеждении, что у людей есть хорошие качества и плохие. И для того, чтобы нас приняли, мы должны были избавиться от наших плохих качеств или, по крайней мере, скрыть их. [...]

Мне сказали: не сердись, не будь эгоистом, не будь подлым и не будь жадным. "Не будь" - вот послание, которое я усвоил. Я начал верить, что я плохой человек, потому что иногда я был злым, иногда я злился, а иногда я хотел съесть все печенье. Я верил, что для того, чтобы выжить в своей семье и в мире, мне придется избавиться от этих импульсов. Так я и сделал. Медленно я запихнул их так далеко в свое сознание, что забыл, что они вообще там были. К тому времени, когда я был подростком, я настолько замкнулся в себе, что превратился в ходячую бомбу замедленного действия.¹

Когда вы думаете об этом таким образом, становится тревожно осознавать, от скольких замечательных ресурсов и качеств вы себя отрезали и насколько в

результате ограничена ваша жизнь. Но важно помнить, что с точки зрения западной психологии изгнание имеет совершенный смысл. Если у вас только один разум, и вас преследуют неприятные мысли или эмоции, почему бы не попытаться избавиться от них? Если мысли о чем-то трагическом расстраивают вас, почему бы не приучить себя не думать об этом, а вместо этого думать о чем-то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо? Это был бы правильный путь, если бы это сработало, а в ограниченном смысле это может сработать, по крайней мере, какое-то время.

Но это работает только в том случае, если вы не возражаете против насилия над своей психикой и становления менее целостной личностью. На самом деле, большинство из нас не возражает, потому что мы не знаем ничего лучшего. Большую часть времени мы чувствуем себя хорошо и выживаем. У нас дела идут так же хорошо, как и у большинства окружающих нас людей. Возможно, у нас есть физические или эмоциональные симптомы, но мы никогда не связываем их с энергией, необходимой для подавления больших участков нашего разума.

Страх перед изгнанниками

Ирония заключается в том, что как только вы начинаете процесс изгнания, он усиливается сам по себе. После того, как они будут заблокированы, эти ссылки могут поставить под угрозу вашу систему или, по крайней мере, ухудшить вашу способность функционировать. Таким образом, вы становитесь еще более привержены тому, чтобы не ходить туда и держать их на расстоянии. После того, как одна из моих клиенток, подвергшаяся жестокому сексуальному насилию в детстве,

познакомилась с одним из своих изгнанников, она описала, каково это было:

Она жаждет отпрянуть, спрятаться, но не может сделать ни малейшего движения. Любое ощущение того, что он жив, только подтолкнуло бы его [насильника] взять больше. И вот она стоит прямо, внешние атрибуты пустого трупа. И все же ее внутренности переполнены чувством вины и растущего стыда, которые захватили каждую пору, каждая клеточка взрывается, как от неконтролируемых черных, сырых сточных вод.

Кто бы захотел заново испытать то, что чувствовала эта маленькая девочка? Когда кажется, что альтернативы состоят в том, чтобы быть переполненным такого рода эмоциями или держать их взаперти, неудивительно, что у нас так много изгнанников.

Есть и другие причины бояться наших изгнанников. Они заставляют нас чувствовать и действовать так, как люди презирают или используют в своих интересах — они делают нас уязвимыми, слабыми, нуждающимися, грустными, замкнутыми и пристыженными. Некоторые из них настолько отчаянно нуждаются в любви, что направляют нас к пагубным отношениям или удерживают в них, просто чтобы получить немного привязанности.

Для тех, кто идентифицирует себя как мужчины, уязвимость означает мгновенное унижение. В нашей культуре быть мужчиной означает уметь быстро избавиться от обиженных чувств без хныканья. В ходе исследования студентов колледжа исследователи обнаружили, что женщины сообщили о большей склонности, чем мужчины, обращаться за помощью в

состоянии депрессии. Вспомните знаменитую цитату Генри Дэвида Торо: "Большинство людей ведут жизнь в тихом отчаянии"². Неудивительно, что мужчины скрывают свое отчаяние. Как замечает семейный психотерапевт Терренс Реал,

Мальчикам и мужчинам предоставляются привилегии и особый статус, но только при условии, что они отвернутся от уязвимости и связей, чтобы присоединиться к борьбе. Те, кто сопротивляется, например, мужчины с нетрадиционной ориентацией или геи, наказываются за это. Те, кто проигрывает или кто не может конкурировать, например мальчики и мужчины с ограниченными возможностями, или принадлежащие к неправильному классу или цвету кожи, оказываются на обочине, становятся практически невидимыми. Мальчики и мужчины каждый день живут со своего рода страхом, который лишь в редких случаях можно унять. Прямая походка и узкий путь. Один неверный шаг, и это долгое падение вниз. Если мужчина не победитель, он неудачник. И цена проигрыша - это нечто большее, чем просто игра под рукой; это заброшенность.³

Одинокая, стоическая тюрьма, в которой живут мужчины, иллюстрируется следующим диалогом между журналистом, расследующим жестокое убийство Мэтью Шепарда, которого в 1998 году избили до неузнаваемости в Вайоминге только потому, что он был геем, и другом убийц:

"Если ты рассказываешь о своих чувствах, то ты в некотором роде слабак". Brent Джонс, гетеросексуальный мужчина, который учился в старшей школе с Маккинни и Хендерсоном [the murderers],

проводил меня по психическому ландшафту жизни мальчика.

“Так что же ты делаешь, когда что-то причиняет боль?”

“Вот почему Бог создал виски, ты так не думаешь? Ты напиваешься сильнее свиньи и надеешься, что это пройдет — или ты идешь домой и плачешь”.

“Как ты думаешь, это верно для большинства парней?”

“Да, в значительной степени”.

“Итак, втайне вы все слабаки, и вы знаете, что вы слабаки, но вы не можете никому сказать об этом, хотя вы все знаете, что знаете”.

“Ты мог бы сказать и так”.

“Ты можешь поговорить с девушками об этом?”

“Если только ты не знаешь, что это тот самый случай — например, ты собираешься жениться, и тогда ты так глубоко увяз, что ничего не можешь с собой поделаться, — но если нет, если ты думаешь, что она может порвать с тобой, тогда нет, потому что она может кому-нибудь рассказать, и тогда это распространится, и тогда все думают, что ты слабак. И ты не хочешь, чтобы люди думали, что ты слабак, если только ты не слабак, и тогда ты знаешь, что ты слабак, и тогда это не имеет значения”⁴.

Я считаю, что наша культура в большей степени, чем женщин, вынуждает мужчин скрывать свои уязвимые части тела. Женщины социализируются, чтобы подчеркнуть другие качества, такие как их самоуверенность или власть, но в некоторых социально-экономических кругах это, похоже, меняется. Женщины, однако, с большей вероятностью

будут травмированы сексуальным насилием или домогательствами, а также накопят груз никчемности из-за все еще распространенной культуры сексизма, в которой мы плаваем.

Так что у нас есть много веских причин опасаться изгнанников. Они могут затягивать нас в черные дыры эмоций или памяти, мешать нашему функционированию, притягивать нас к людям, причиняющим боль, или удерживать привязанными к ним, и заставлять нас отвергаться или унижаться людьми, которые презирают уязвимость. Не было бы никакого смысла идти им навстречу, если бы они оставались такими, какие они есть. Однако, к счастью, освобождение их из изгнания является частью процесса, который преобразует их в их первоначальные жизненные состояния, так что это того стоит. Но большинство людей мало верят в такую возможность, так что это трудно продать. Вас просят пойти навстречу своей боли, что противоречит тому, как вы прожили всю свою жизнь. Некоторые клиенты описывают сближение с изгнанниками как самую трудную и страшную вещь, которую они когда-либо делали. В драме "Одаренный ребенок" швейцарский психиатр Элис Миллер приводит пример, описывая, как она наконец встретилась с одним из своих изгнанников:

Ребенок внутри меня... появился... поздно в жизни, желая рассказать мне свой секрет. Она подошла очень нерешительно, сначала заговорив со мной нечленораздельно, но она взяла меня за руку и повела на территорию, которой я избегал всю свою жизнь, потому что это пугало меня. И все же я должен был пойти туда; я не мог продолжать поворачиваться

спиной, потому что это была моя территория, моя собственная. Это было место, которое я пыталась забыть так много лет назад, то самое место, где я бросила ребенка, которым когда-то была. Там она должна была остаться, наедине со своим знанием, ожидая, пока кто-нибудь, наконец, не придет, чтобы выслушать ее и поверить ей. Теперь я стояла у открытой двери, плохо подготовленная, наполненная страхом взрослого перед темнотой и угрозой прошлого, но я не могла заставить себя закрыть дверь и снова оставить ребенка одного до самой своей смерти. Вместо этого я приняла решение, которое должно было коренным образом изменить мою жизнь; позволить ребенку вести меня, довериться этому почти аутичному существу, которое пережило десятилетнюю изоляцию.⁵ Иногда эта работа требует большого мужества. Вы идете навстречу тому, чего избегали всю свою жизнь. В путешествии вы, вероятно, столкнетесь с большим сопротивлением со стороны тех частей вас, которые так усердно пытались предотвратить то самое, к чему вы направляетесь.

Никчемность и страх выживания

Дети рождаются с сильной потребностью в одобрении. Для этого есть веские причины. На протяжении большей части существования нашего вида большинство детей не выживали в младенчестве из-за болезней или осложнений при родах, а также из-за отсутствия заботы или жестокого обращения. Даже сейчас пять миллионов детей ежегодно умирают в возрасте до пяти лет. Человеческие младенцы - это организмы с высоким уровнем обслуживания. Они требуют постоянного внимания и усилий, оставаясь зависимыми от тех, кто за

ними ухаживает, в течение экстраординарного периода по сравнению с другими животными. Для некоторых неодобрение может быть равносильно смерти или крайним страданиям.

Следовательно, дети рождаются с непреодолимым желанием, чтобы их ценили, и с сильным ужасом, когда они чувствуют, что их не ценят. То, что люди называют самооценкой, на самом деле является чувством безопасности, которое ценилось в детстве и, вероятно, сохранится. Если кажется, что вы нравитесь воспитателям, у вас может получиться; если нет, вы можете быть обречены.

Эти ранние страхи выживания ослабевают, когда ребенок получает последовательные сообщения о своей ценности и безопасности окружающей среды. Хорошо воспитанный ребенок может легко войти в этот мир, как будто ступил в теплую ванну. Части личности ребенка, призванные обеспечить выживание, расслабляются и открывают ребенку доступ к богатой внутренней жизни, наполненной прекрасными ощущениями и ресурсами. Чем больше ребенок способен интуитивно постигать эту внутреннюю сферу, тем в большей безопасности он себя чувствует, потому что, в дополнение к ощущению творческих, предприимчивых и игривых сторон, он будет чувствовать себя тем, кто он есть на самом деле за всеми страхами. Как описано ранее, осознание нашего "Я", подобного душе, обеспечивает трансцендентную благодать - спонтанное чувство связи с чем-то большим и знание того, что нас любят изнутри.

Теория в психологии, называемая теорией привязанности, привела к впечатляющему объему

исследований, демонстрирующих влияние наших ранних взаимодействий с лицами, осуществляющими уход, на наши пожизненные системы убеждений и чувство эмоциональной безопасности. Согласно этой теории, характер привязанностей, которые мы сформировали к тем, кто за нами ухаживает, может определять, как мы будем поддерживать интимные отношения на протяжении всей оставшейся жизни. С моей точки зрения, это происходит потому, что какая-то часть нас принимает близко к сердцу любое сообщение от лица, осуществляющего уход, о том, что нас не ценят, и впоследствии несет в себе чувство никчемности и сопровождающий его страх выживания.

В нашей культуре есть много способов донести мысль о том, что мы ничего не стоим. Открытое насилие и пренебрежение - два наиболее очевидных способа донести до детей это послание, но существует и множество других. Например, многие родители обнаруживают, что заставлять детей думать, что они многого не стоят, может быть мотивирующим фактором. Люди будут необычайно уступчивыми и трудолюбивыми, когда подумают, что на карту поставлена их жизнь.

Многих из моих весьма успешных взрослых клиентов в детстве постоянно кормили стыдом или, в лучшем случае, намеренно заставляли беспокоиться о своей ценности. Многие мужчины, например, сообщают, что их отец никогда прямо не говорил им, что любит их, и давал им много поводов усомниться в его любви. Мне нередко приходится слышать истории об отцах, которые верили, что проявление безусловной любви испортит их детей, сделает их мягкими или самодовольными.

Некоторыми из этих сыновей настолько овладело желание нравиться, что они непрестанно работают и жертвуют всеми другими аспектами своей жизни, чтобы продемонстрировать свою ценность родителям и обществу.

В то же время семьи - это деликатно сбалансированная экология, и родителям почти невозможно время от времени непреднамеренно не передавать своим детям это нелюбимое послание. Рождается брат или сестра, которые внезапно забирают у вас все внимание ваших родителей, и вы слишком молоды, чтобы понять почему. Ваш родитель вот-вот потеряет работу и срывается на вас из-за какой-то мелочи. Если у родителей есть время и пространство, чтобы осознать, когда они взвалили на ребенка бремя никчемности, они могут возместить ущерб извинениями или объятиями, но, особенно в современном неистовом мире, трудно всегда быть настолько осознанным. Следовательно, большинство из нас вышли из своих семей со значительным бременем никчемности, а затем накапливают еще больше от нашего общества.

Победить или быть проигравшим

В Соединенных Штатах мы учимся соревноваться с дошкольного возраста. Мы должны побеждать, чтобы не оказаться проигравшими, что является едва ли не худшим оскорблением, которое существует в нашей культуре. Недавно я видел мультфильм, в котором отец опускается на колени, обнимает своего маленького сына за плечи и говорит: "Просто помни, сынок, не имеет значения, выиграешь ты или проиграешь — если только ты не хочешь папиной любви". Этот отец всего лишь говорит вслух то, что думают многие родители,

потому что они сами так боятся оказаться неудачниками. Убеждения, такие как "Я чего-то стою только в той степени, в какой я побеждаю других в тестировании, игре или продвижении по службе, или у меня больше денег, популярности, красоты или вещей, чем у моих сверстников", становятся настолько внутренними, что мы мало осознаем, как часто мы так думаем. Даже с друзьями какая-то часть нас постоянно сравнивает наш статус с их статусом, втайне завидуя их триумфам и радуясь их неудачам - всегда ведя счет. Мы уважаем наших друзей только до тех пор, пока другие люди думают, что они крутые.

Чтобы привести личный пример, в раннем подростковом возрасте я был очень застенчив и неуверен в своей внешности и статусе. Я была невысокой, у меня были брекететы и прыщи, и мой нос внезапно раздулся до такой степени, что стал доминировать на моем лице, как это происходит, когда некоторые дети достигают половой зрелости. Не помогло и то, что я был единственным евреем в группе христиан-сверстников, который обычно отпускал шутки об иудаизме, вспоминал, что я был там, а потом говорил: "О, прости, Шварц". Я отчаянно хотел быть популярным и изо всех сил старался вписаться в группу крутых парней, но их способ общения состоял в том, чтобы принижать друг друга. Это была своего рода игра в доминирование, где, если ты мог парировать их, тебя принимали, но если они когда-нибудь чувствовали запах крови, ты становился мишенью садистской словесной атаки. Меня было слишком легко ранить, чтобы продолжать в том же духе, и, несмотря на глубокие эмоциональные ушибы, я продолжал возвращаться за добавкой. Я ненавидел те

части себя, которые чувствовали бы себя ранеными, и я пытался изгнать их, чтобы я мог "принять это", как это могли другие мальчики. Изгнанники часто становятся жертвами такого рода двойного или тройного удара. Они страдают от первоначальной травмы, затем подвергаются нападению защитных частей за слабость и, наконец, получают пожизненные сроки и запираются во внутренних подземельях.

К счастью, я вышла из этой группы до того, как мои чувствительные части тела стали постоянными изгнанниками, но у меня остался сильный страх открыться мужчинам настолько, чтобы завязать близкие дружеские отношения. Следовательно, я пережил долгий период без друзей, в течение которого я постоянно чувствовал себя неудачником монументальных масштабов, но притворялся перед семьей и сверстниками, что все в порядке.

Это чувство неудачника преследовало меня на протяжении всей моей жизни, всплывая из глубин моей психики всякий раз, когда в моей социальной жизни наступает сухой период. Я работал со столькими клиентами, которые точно так же пострадали от конкурентной борьбы за популярность, в которую превратилось американское общество, и пришли к выводу, что большинство американцев ходят повсюду, в глубине души веря, что они неудачники. Мы проводим свою жизнь в ужасе от того, что кто-то увидит, кто мы такие, и в то же время пытаемся доказать себе и всем остальным, что это не так.

Стремление к искуплению

Те части нас, которые чувствуют себя неудачниками и думают, что мы ничего не стоим, составляют для многих людей самую страшную группу изгнанников. Одна из причин заключается в том, что эти части отчаянно нуждаются в искуплении. Они становятся одержимыми желанием заставить человека, который дал им понять о своей никчемности, изменить это сообщение. Вот почему многие люди становятся дисфункционально привязанными к жестокому родителю или к кому-то, кто выглядит, звучит или действует как этот родитель. Они становятся зависимыми от любых мимолетных моментов одобрения и терпят горы оскорблений и эксплуатации только для того, чтобы получить это.

Как бы высоко ни взлетали наши изгнанники, когда им сообщали, что они любимы, они одинаково тяжело терпят крах, когда предполагаемый искупитель лишает их этой любви. Это похоже на то, как если бы каждый из нас ходил с невидимым замком на ноге, отчаянно ища человека, у которого есть ключ, чтобы отпереть его. Наши изгнанники верят, что владелец ключа - это человек, который установил там замок в первую очередь, или точная копия этого человека. К сожалению, обычно у такого человека также больше блокировок — факт, который мы игнорируем в нашей спешке освободиться от боли. Следовательно, наши изгнанники приводят нас к кому-то, кто иногда может заставить нас чувствовать себя великолепно, но кто в другое время накладывает больше замков на наши ноги, доводя нас до еще большего отчаяния. Вот так мы становимся зависимыми от людей, которые причиняют нам боль. Наши изгнанники так жаждут проявления любви или одобрения со стороны назначенного

искупителя, что готовы страдать (а иногда считают, что заслуживают) от сопровождающих это оскорблений.

Для многих из нас страх выживания и чувство никчемности, которые несут в себе некоторые изгнанники, становятся управляющими силами в нашей жизни, организуя наш выбор партнеров и наше всепоглощающее стремление к достижению или накоплению. Тоска и надежда в этих краях настолько сильны, что даже находясь в своих темницах, они оказывают особое бессознательное влияние на наши решения. Мы живем в страхе перед любым событием, которое вызывает это чувство неудачника, и все же, как мотылька на пламя, нас постоянно тянет к людям или событиям, которые могли бы освободить нас от этого проклятия. Эти части в порядке, пока на горизонте маячит надежда на искупление. Когда случится что-то, что погасит эту надежду, берегитесь!

В некоторых ужасных случаях пороховая бочка эмоций, которую носят с собой наши изгнанники, воспламеняется. Оказывается, наши подземные омуты боли и стыда горючи, как если бы они были наполнены бензином. Определенные события или взаимодействия действуют подобно спичке, разжигая пламя эмоций, которое угрожает поглотить нас. Мы заново переживаем бремя ужаса, одиночества, унижения, заброшенности, отчаяния или никчемности, которое наши изгнанники несли ради нас. Если эти изгнанники полностью возьмут верх, мы можем стать недееспособными. Одержимый и регрессирующий, неспособный спать или концентрироваться, постоянно возбужденный или подавленный, мы предлагаем психиатрическую диагностику. Мы не можем работать, а иногда и не

можем встать с постели. Это худший кошмар наших защитных частей. Вот почему они тратят так много энергии, пытаясь сохранить наших изгнанников в изгнании, а наше окружение свободным от событий или людей, которые могли бы их спровоцировать. Вот почему наши защитные части возводят вокруг нас крепости. Эта темная, огненная ночь души может побудить нас попытаться найти новые способы запереть наших изгнанников — залатать трещины в нашей крепости и найти новые развлечения. Или, если у нас есть мужество и помощь, события, разрушающие крепость, могут привести нас к возрождению через исцеление наших изгнанников.

Менеджеры

Я называю защитные элементы, которые отвечают за нашу повседневную безопасность, менеджерами. Для многих из нас это голоса, которые мы слышим чаще всего, до такой степени, что начинаем думать о себе как об этих голосах или мыслях. Хотя мы полагаемся на их мнения, стратегии и суждения, мы также чувствуем себя скованными ими или раздраженными ими.

Менеджеры - это те части вас, которые хотят все контролировать. Они пытаются контролировать ваши отношения и окружение, чтобы вы никогда не оказались в положении, когда вас унижают, бросают, отвергают, нападают или делают что-то еще неожиданное и обидное. Они пытаются контролировать вашу внешность, работоспособность, эмоции и мысли по той же причине. В этих защитных усилиях они часто придерживаются философии "никогда больше". "Никогда больше я не позволю тебе быть такой слабой,

нуждающейся, зависимой, открытой, доверчивой, счастливой, склонной к риску...”

Менеджеры - это те части, которые следят за тем, как вы общаетесь с родителями, начальством и другими людьми, от которых вы зависите. Они ищут трещины в ваших масках неуязвимости, дружелюбия и совершенства и неблагоприятно сравнивают вас с культурными иконами, соседями по соседству или коллегой в соседнем офисе. Менеджеры интерпретируют мир за вас и создают повествования, по которым вы живете. Они являются авторами и исполнителями вашей истории о себе, которая называется вашей личностью. Они создают истории — “Я хороший человек”, “Я трудолюбивый”, “Я очень сильный” — на основе отзывов из внешнего мира, а также для того, чтобы служить своим защитным целям. То есть обычно приятный человек изгоняет сердитые части, трудолюбивый человек не уделяет много времени игривым или любящим близость частям, а сильный человек скрывает уязвимые части. Менеджеры создают негативные повествования по аналогичным защитным причинам. Если вы считаете, что в принципе вы непривлекательны или неудачник, вы не будете сильно рисковать и не будете разочарованы. Точно так же менеджеры могут контролировать вас с помощью историй, которые они рассказывают вам о внешнем мире, таких как “Люди опасны” или “Жизнь не должна быть веселой”. Менеджеры - это создатели вашей реальности. Вполне вероятно, что вы настолько отождествляете себя с некоторыми менеджерами, что прожили всю свою жизнь, не подвергая сомнению эти истории о себе и мире. Неудивительно, что у вас есть

лишь мимолетные представления о том, кто вы есть на самом деле.

Многие истории, которые менеджеры рассказывают нам о нас самих, происходят из нашей семьи или культуры. Менеджеры являются интернализаторами нашей системы — они открывают дверь в нашу психику и приветствуют ценности, которые нас окружают. Они верят, что наше выживание зависит от милости внешнего мира, поэтому они прислушиваются к авторитетным голосам, пытаясь заставить нас вести себя соответствующим образом. Например, если бы вы сосредоточились на своей внутренней критике, вы могли бы обнаружить, что он несет в себе голос, образ или слова одного из ваших родителей, ругающего вас за то, что вы недостаточно стараетесь или выглядите неправильно. Эта часть также оценивает вас на основе культурных стандартов красоты и достижений и постоянно указывает на области, в которых вы не соответствуете. Таким образом, ваши менеджеры впитывают эмоции и убеждения значимых людей и культуру в целом. Это то, что некоторые психотерапевты называют вашим "ложным я", а некоторые духовные традиции называют вашим "эго, которое удерживает вас привязанными к миру". Но, опять же, ошибочно думать, что в основе своей они такие, какими кажутся. Они могут использовать голос или образ родителя, чтобы оказывать большее влияние, но это маска или реквизит, а не то, кем они являются на самом деле.

Лучший способ понять менеджеров - это думать о них как о стремящихся предотвратить все, что может коснуться наших изгнанников. Они хотят защитить

наших изгнанников, но они также презирают их за то, что они слабые или нуждающиеся. Менеджеры обвиняют эти уязвимые части в том, что они причиняют нам боль. Они испытывают огромный страх быть подавленными изгнанной болью или стыдом. Подобно часовым, они всегда начеку в ожидании событий, которые могут спровоцировать изгнание, и разрабатывают стратегию, как избежать таких событий. Они хотят изменить мир, чтобы сделать его более предсказуемым и менее угрожающим, и они боятся последствий отказа от какой-либо своей власти. Менеджеры постоянно стремятся поддерживать закон и порядок в наших внутренних системах, либо доминируя, контролируя, либо удаляясь от мира.

Мы часто обижаемся на наших менеджеров, потому что воспринимаем их как постоянную внутреннюю болтовню, которая мешает нам сосредоточиться, голоса ненависти к себе, которые никогда не умолкают, страх, который сдерживает нас в отношениях, стремление делать для других, которое заставляет нас пренебрегать собой, стремление к достижениям, которое поглощает всю нашу энергию, чувство жертвы, от которого устают другие, чувство собственного достоинства, которое делает нас невнимательными, и так далее. Менеджеры создают слой шума, который боги поместили в нас, чтобы затруднить постижение секрета счастья. Однако, когда мы узнаем их поближе, мы обнаруживаем, что они, как правило, намного моложе, чем кажутся на первый взгляд, и они перегружены ответственностью и страхом. Подобно детям, воспитанным родителями, они перегибают палку и, следовательно, становятся жесткими и карательными. Они часто чувствуют себя

недооцененными и ненавидят свою работу, но думают, что кто-то должен это делать. Я испытываю большое сочувствие и уважение к вашим менеджерам и надеюсь, что вы тоже сможете.

Я обнаружил, что у разных людей существуют общие роли менеджера. Ниже я привожу несколько наиболее распространенных. Давайте начнем с наших давних компаньонов: критиков.

Критики: Надсмотрщики и искатели одобрения

Вероятно, вы настолько привыкли к постоянному потоку вашей внутренней оценки, что, подобно музыкальному саундтреку к вашей жизни, это становится фоновым шумом. Когда вы впервые сосредотачиваетесь на этом шуме, часто бывает поразительно осознать, как его много. Если бы вы действительно сосредоточились на этом, то могли бы заметить, что было несколько разных частей, которые вы могли бы дифференцировать, основываясь на их мотивах. То есть некоторые из них являются надсмотрщиками, которые чувствуют ответственность за то, что заставляют вас усердно работать, и у которых высокие, часто недостижимые стандарты производительности. Они часто неблагоприятно сравнивают вас с окружающими или в средствах массовой информации и ругают вас за любые ошибки. Они используют ту же мерную палочку и тактику, чтобы мотивировать и других.

Другие критики несут ответственность за получение общественного одобрения и сосредоточены на вашей внешности и на том, как вы ведете себя с другими. Они постоянно заставляют вас стоять перед зеркалом или на весах в ванной, подчеркивая все недостатки вашего

тела. Они отслеживают, насколько вы популярны, и проводят свою собственную форму сравнения с теми, кто вас окружает. Они также постоянно оценивают внешность и популярность других людей.

Поскольку у них разные обязанности и планы по вашей защите, надсмотрщики и лица, ищущие одобрения, часто конфликтуют. Один хочет, чтобы вы безжалостно продвигались вперед, постоянно работали и давали людям понять, как сильно они вас разочаровывают. Другой хочет, чтобы вы были добры ко всем, чтобы вы им нравились, никогда никому не угрожали своим выступлением и проводили время в общении, чтобы у вас обязательно были друзья. Этот пример снова поднимает концепцию поляризации. Среди защитных сил существует столько же естественных разногласий по поводу наилучшего способа управления человеком, сколько среди политиков по поводу того, как управлять страной. Оба эти критика часто противопоставляются другому менеджеру: пессимисту.

Пессимист

Когда вы думаете о том, чтобы рискнуть, что происходит у вас в голове? Если вы похожи на меня, то сразу же голос (иногда целый хор) мрака и обреченности захватывает внутренний микрофон и пытается отговорить вас от этого. Мой голос часто сопровождается сильной вялостью и апатией. По словам писателя Грегга Левого, в ту секунду, когда я начинаю вынашивать видение перемен, это выглядит так, как будто "орда предостережений и заповедей цепляется за [видение], как антитела за вторгшуюся бактерию"б. Если я продолжаю идти на риск, мой пессимист быстро превращается в критика, пытается подорвать мою

уверенность, указывая на мои недостатки и напоминая мне обо всех случаях, когда я терпел неудачу или был отвергнут в прошлом. Писательница Энн Ламотт знает своего пессимиста и называет это “Плохим умом”. Когда ее машина сломалась в пробке, она написала,

Это был кошмар: включился Дурной ум. Плохой ум не может дожидаться такой возможности: “Я же тебе говорил”, - говорит Плохой ум. Это шепчет мне, что я обречен, потому что я такой неудачник. Дурной ум может очень слегка склоняться к паранойе⁷.

Пессимисты часто становятся мишенями для нашей ненависти, потому что они являются очевидными препятствиями на нашем пути к успеху и счастью. Легко не заметить их защитную природу. Если бы Ламотт сосредоточилась на Плохом уме с состраданием и задала ему вопросы, она бы обнаружила, что это совсем не похоже на то, что она думала. Проведя бесчисленные беседы со своими собственными пессимистами и пессимистами моих клиентов, я ожидаю, что ее внутренний диалог может выглядеть примерно так:

Ламотт, почему ты всегда обзываешь меня и заставляешь чувствовать себя плохо?

Плохой ум, потому что вы неудачник — вы совершаете так много ошибок, и с вами всегда происходят плохие вещи.

Ламотт, да, иногда я облажаюсь... Может быть, мне следовало подольше походить по магазинам, прежде чем покупать эту машину. Но вам не поможет постоянно втирать это в себя. Чего вы боитесь, что произошло бы, если бы вы этого не сделали?

Плохой ум, соображаю, если бы я этого не сделал, ты бы облажался еще больше. И ты бы продолжал разочаровываться.

Ламотт, значит, ты пытаешься защитить меня от разочарования?

Плохой ум, это верно. Ты совершаешь так много безрассудных поступков, и тебе продолжают причинять боль.

Ламотт, с чего ты взял, что я такой неудачник?

Плохой ум, от мамы, которая называла тебя ленивым, и от мальчиков, которые отвергли тебя в младших классах.

Многие люди, у которых диагностирована депрессия, находятся во власти своего пессимиста. Если он решит, что должен отключить вас, чтобы вы не пострадали, это может заставить вас почувствовать себя совершенно апатичным, вялым, безнадежным и никчемным. В этой роли он эффективен не только для того, чтобы парализовать вас, но и для того, чтобы сдерживать более грубые, острые эмоции ваших изгнанников.

Воспитатель

В то время как западная культура социализирует мужчин так, чтобы над ними доминировали целеустремленные, автономные и наделенные правами менеджеры, многих женщин по-прежнему учат руководить своими воспитателями. Это те части, которые берут на себя ответственность за благополучие всех вокруг вас, ставя их благополучие выше вашего в вашем внутреннем списке приоритетов. Вы можете постоянно беспокоиться о том, как дела у других, брать

на себя больше, чем ваша доля рабочей нагрузки, жертвовать своим досугом, чтобы заботиться о других, и ставить людей в зависимость от вас. Вы часто можете быть убеждены в том, что другие более ценны, чем вы, и что если вы не будете делать для всех, вы никому не понравитесь. Части, осуществляющие уход, как правило, создают отношения, в которых ваш партнер или дети зависят от вас, но также эксплуатируют вас и не уважают.

Жертва

Я обнаружил в своих клиентах и в себе самом ту часть, которая может исказить и усилить любую слабость до такой степени, что мы чувствуем себя полностью потерпевшими и заслуживающими крайних форм компенсации. Когда моя жена раньше задевала мои чувства, эта часть брала верх и требовала, чтобы она не только извинилась, но и выслушала каждую деталь того, как она причинила мне боль, и пообещала никогда больше не делать ничего подобного. Обидный поступок моей жены был бы внесен в реестр всех других вещей, которые она и другие люди сделали мне, и я часто напоминал бы себе и ей об этих вещах. Эта часть жертвы также могла бы оправдывать обидные поступки, которые я мог бы совершить, говоря, что я должен был это сделать из-за того, что со мной случилось, и это могло бы заставить меня чувствовать себя вправе на больше ресурсов или меньше работы в качестве компенсации. Именно на эту часть жертвы люди жалуются, когда презрительно говорят: "Ты просто жалеешь себя". К сожалению, это послание проникло в нашу культуру до такой степени, что мешает нашей

способности испытывать сострадание к любой из наших частей.

Самоподражающая часть

Работая с клиентами, я много раз обнаруживал, что в процессе "ЕСЛИ" они переходят в состояние, которое, кажется, воплощает многие качества "Я", но работа не идет своим чередом. Они кажутся любопытными и заботятся о своих частях тела или партнере, но если я внимательно слушаю, то могу обнаружить тонкий скрытый замысел за их словами или действиями. Например, на сеансе для пар жена была очень расстроена из-за своего мужа, и он казался вполне разумным и восприимчивым к тому, что она говорила, так что казалось, что он был сам по себе, а она была в роли жертвы. Однако, когда я внимательнее прислушался к его тону и словам, я заметил пустую уступчивость, защитную дистанцию и легкую снисходительность. Другими словами, хотя он, казалось, проявлял заботу, его сердце не было открыто, и он использовал эту разумную часть, чтобы поддерживать образ того, что они "вместе". Когда я работал с его внутренним миром, та же самая часть, имитирующая себя, взаимодействовала с другими его частями, и я был сбит с толку тем, почему они не реагировали так, как реагируют части большинства людей в присутствии "Я". Мне потребовалось некоторое время, чтобы идентифицировать эту часть как часть, имитирующую себя (а не его "Я"), потому что у меня есть та, с которой я был тесно отождествлен.

Поскольку это кажется таким похожим на "Я", для многих людей часть, имитирующая себя, является наиболее трудным защитником для обнаружения.

Единственный способ, которым я могу обнаружить эту часть в себе, - это проверить, насколько открыто мое сердце, или заметить, есть ли у меня повестка дня, когда я общаюсь с кем-то.

Есть много других типичных менеджеров, и вы можете найти некоторых, которые уникальны для вас. Поскольку менеджеры могут быть такими сдерживающими, у нас часто возникают отношения любви/ненависти с ними, как это могло бы быть с доминирующим родителем, менеджером или партнером. Мы ненавидим, как сильно некоторые критикуют нас или как другие держат нас замороженными и застенчивыми. Мы бы с удовольствием избавились от них и наконец почувствовали себя свободными. В то же время мы чувствуем себя зависимыми от их руководства и защиты. Для многих из нас эти менеджеры всегда были рядом, поэтому перспектива жизни без всей этой болтовни и внутреннего напряжения кажется странной и угрожающей. Если бы я не называл себя ленивым и медлительным, я, возможно, не старался бы так усердно. Если бы я не заботился обо всех остальных, прежде чем о себе, возможно, я бы никому не нравился. Если бы я позволил людям увидеть, кем я был на самом деле, они бы отвергли меня. Эти роли завели нас так далеко, так зачем рисковать? Кроме того, если бы весь внутренний шум или внешняя активность утихли, нас могло бы затянуть в отчаявшийся мир наших изгнанников.

Чтобы эффективно взаимодействовать с менеджерами, важно ценить ответственность, которую они несут, постоянный стресс, которому они подвергаются, и жертвы, на которые они пошли, чтобы защитить нас.

Непонимание природы деталей было одним из самых больших источников человеческих страданий. Поскольку некоторые менеджеры совершают поступки, которые мешают нам в полной мере наслаждаться жизнью, мы боремся с ними и проклинаяем их существование. Благонамеренные психотерапевты всех мастей призывают нас противостоять внутренним хулиганам, отбрасывать голоса “созависимых” опекунов, бунтовать против стремления к совершенству, подавлять пугливых пессимистов и изгонять внутренних фанатиков. Они дают нам аффирмации, чтобы противостоять внутренним критикам, и интерпретации, чтобы исправить их иррациональные убеждения.

Борьба с ограничивающими менеджерами имеет здравый смысл, и это был бы правильный путь, если бы это сработало. Но это не так, потому что это основано на ошибочной предпосылке: что роли — это роли, в которых они играют, а книги - это их обложки. Когда вы познакомитесь с ними поближе, то обнаружите, что большинство менеджеров исчерпаны своими ролями и представляют собой гораздо больше, чем их роли. Я никогда не находил ни одной части, которая была бы чисто злой или разрушительной. Ральф Уолдо Эмерсон сказал: “А что такое сорняк? Растение, достоинства которого не были обнаружены”⁸. Когда наши части тела кажутся сорняками, которые нужно выдергивать, это потому, что мы не нашли времени, чтобы узнать об их красоте.

Поэт Райнер Мария Рильке знал об этом, когда консультировал молодого поэта, которого одолевали сомнения в самокритичности. Он поделился, что если он

перестанет бороться с этим, “настанет день, когда вместо того, чтобы быть разрушителем, это станет одним из ваших лучших работников — возможно, самым умным из всех, кто строит вашу жизнь”⁹.

Некоторые менеджеры сталкиваются с противоположной проблемой: они нам слишком нравятся. Подобно детям, воспитанным родителями, мы перегружаем их ответственностью и властью. Например, я работал со многими клиентами, которые во всех своих решениях полагались на свой интеллект, способность решать проблемы. Эти части, казалось, рационально взвешивали все данные, но их окончательный выбор обычно отдавал предпочтение безопасному и узкому пути, а не любому, связанному с близостью или эмоциями. Наша культура ценит и вознаграждает эти части, потому что они могут строить подвесные мосты и интернет-бизнес, поэтому мы все больше полагаемся на них. Мы позволяем этим частям создавать дистанцию между нами и нашими более предприимчивыми, любящими близость и пикантными чувствами.

В этом обсуждении менеджеров следует подчеркнуть, что они делают все возможное, чтобы обеспечить нашу безопасность, и для большинства из нас это была нелегкая работа. Мы приходим в мир, наполненный реальными опасностями — болезнями, нищетой, преступностью, дискриминацией, угнетением, — и, в зависимости от истории нашей семьи и культуры, мы наследуем дополнительные страхи. На протяжении всего нашего детства мы испытываем разную степень отвержения, заброшенности, предательства и унижения. Все эти влияния приводят нас к потере доверия к нашему естественному, внутреннему

руководству — к нашему "Я". Менеджеры вступали во владение в страшные или травмирующие времена в нашем прошлом и обязались никогда не допускать, чтобы что-то подобное повторилось. Они увидели, как трудно выжить в этом мире, и решили придать нам наиболее приемлемую форму из возможных. Они поняли, насколько разрушительными могут быть эмоции, которые испытывают наши изгнанники, и пообещали обеспечить нам безопасность. В некотором смысле они пожертвовали своим удовольствием от жизни, чтобы защитить остальную часть нашей системы.

Пожарные

Как бы усердно ни трудились наши менеджеры, чтобы построить вокруг нас защитную крепость и контролировать нас, наши отношения и события в мире, у мира есть способ время от времени прорывать их оборону и вызывать наших изгнанников. По всем причинам, рассмотренным ранее, это очень угрожающее состояние. Это может быть похоже на панику при красной тревоге в ядерном реакторе — как будто у нас вот-вот произойдет обвал. У всех нас есть части, которые в этот момент вступают в действие для тушения пожара, поэтому я называю их пожарными. Это может показаться странным термином для этой группы деталей, потому что в некотором смысле они больше похожи на поджигателей, которые создают кризисы в нашей жизни. Но я называю их пожарными, потому что этот термин подчеркивает защитную природу даже тех разрушительных поступков, которые они совершают. Пожарные делают все возможное, чтобы вывести нас из состояния "красной тревоги". Каков ваш первый импульс, когда вы начинаете чувствовать отчаянное

жжение от обиды, пустоты, никчемности, стыда, отвержения, одиночества или страха? Какому побуждению вы подчиняетесь, чтобы убрать этот огонь в вашем животе? О каких из них вы только фантазируете? Многие из нас, идя на компромисс со своими менеджерами, увлекаются чем-то более социально приемлемым - работой, едой, физическими упражнениями, телевизором, шопингом, диетой, флиртом, сном, отпускаемыми по рецепту лекарствами, сигаретами, кофе, мечтами наяву, азартными играми, медитацией или поиском острых ощущений — в попытке отвлечься из огня, пока они не выгорят сами или не будут облиты. Когда наши усилия не срабатывают, наши пожарные прибегают к более радикальным и менее приемлемым средствам, таким как запрещенные наркотики, алкоголь, суицидальные мысли или поведение, гнев и акты доминирования, членовредительство, компульсивная сексуальная активность, тайные связи, воровство или вступление в карательные отношения. Многие из моих клиентов сразу же прибегают ко второму списку, потому что их пожарные за прошедшие годы обнаружили, что первый список мало помогает погасить пламя эмоций. Пожарные будут использовать практически любую мысль, действие или вещество, если это сработает.

Для некоторых людей пожарные используют тело. Внезапные боли или болезни могут быть эффективными отвлекающими факторами. Пожарные могут усилить физическую боль или болезнь, которая уже существует, снизить сопротивляемость вирусам или бактериям или нажать на физиологические кнопки, которые запускают генетические заболевания. С этой точки зрения

дуалистическое представление о том, что это либо в вашей голове, либо биохимически, бесполезно дихотомирует глубоко переплетенные отношения между телом и разумом. Наши части тела глубоко влияют на нашу физиологию, и наоборот. То, как мы относимся к своему телу — что мы употребляем и сколько спим, занимаемся спортом, работаем, танцуем, получаем массаж и медитируем, — сильно влияет на то, насколько спокойны или расстроены различные части тела.

Другая группа пожарных выступает за импульсивное отступление. Если они чувствуют надвигающийся отказ, они заставляют нас бежать или отталкивают потенциального отвергателя. Мы часто не осознаем их работу, осознавая только импульс убежать или наброситься на них. Эти пожарные могут вызвать у нас желание внезапно выбежать из комнаты в угрожающей ситуации или вызвать сонливость, замешательство, головокружение или оцепенение. У меня были клиенты, которые, когда мы приближались к изгнанникам, внезапно полностью засыпали, становились бездумно пустыми или испытывали головокружение.

У меня часто возникает образ пожарного - подростка, который несет ответственность за кричащего младенца, и, похоже, ничто из того, что делает подросток, не помогает. Няня попытается засунуть что-нибудь в рот ребенку, чтобы успокоить его (например, еду, наркотики, алкоголь), отчаянно попытается найти кого-то другого, кто позаботился бы о нем (флирт, интрижки), или найдет, чем отвлечь себя и всех остальных, пока ребенок не перестанет плакать (телевизор, медитация, шопинг). Если ни одно из этих усилий не сработает, расстроенный подросток, скорее

всего, бросит ребенка в шкаф, чтобы заглушить его вопли, и будет надеяться, что он заснет. Это изображение передает сострадание, которое я начал испытывать к вашим пожарным. У них ужасная работа, и их часто ненавидят и нападают на них ваши менеджеры, а также окружающие вас люди.

Таким образом, ваши менеджеры и пожарные оба пытаются защитить вашу систему, но они делают это противоположными способами. Менеджеры действуют упреждающе — они пытаются предвидеть все, что может расстроить ваших изгнанников, и пытаются контролировать ваше окружение, чтобы обеспечить вашу безопасность. Большинство менеджеров также заботятся о том, чтобы понравиться людям. Пожарные реагируют — они отчаянно бросаются в бой, как только изгнанники расстроены и начинается пожар. Их срочность делает их импульсивно безразличными к последствиям. Они часто заставляют вас чувствовать себя неуправляемым, и они часто вызывают недовольство людей. Это те части, которые могут сделать вас толстым, зависимым, враждебным, подлым, больным, бесчувственным и компульсивным. Это те, о ком говорил апостол Павел, когда сказал: “Я не понимаю, что я делаю; ибо я делаю не то, что хотел бы делать, а вместо этого делаю то, что ненавижу” (Римлянам 7:15). Как и в случае с Полом, менеджеры часто ненавидят пожарных, несмотря на то, что, как и менеджеры, они пытаются защитить нас — просто по-другому. В свою очередь, пожарные часто восстают против позора, который наваливают на них менеджеры, увеличивая разрушительность своей деятельности.

Большинству людей очень трудно поверить, что деструктивные импульсы исходят от хороших ролей в плохих ролях. Я работал со многими кажущимися злыми частями клиентов, которые были сексуальными преступниками, детьми с расстройствами поведения и пережившими сексуальное насилие - частями, которые говорили, что они дьяволы, хотели убить меня, приставали к маленьким девочкам, случайно нападали на людей на улице или воссоздавали прошлые злоупотребления внутри личности человека. жизнь. Во всех этих частях можно было рассказать похожие истории. Все они были хорошими исполнителями плохих ролей. Некоторые были героями, в каком-то странном смысле. Причина, по которой в них было так много ярости или сексуальной энергии, заключалась в том, что они приняли на себя удар всей системы, когда человек подвергся насилию. Подобно телохранителям, прыгающим перед теми, кого они защищают, чтобы оградить их от нападающих, они пожертвовали собой и защитили моих клиентов, оставаясь при издевательствах, в то время как другим частям было разрешено проверить. Следовательно, они поглощали токсичное количество энергии обидчика. Эта энергия заставляла их действовать так, как им самим не нравилось. Я достаточно работал с сексуальными преступниками, чтобы знать о затаенной боли и стыде, которые они несут с детства, когда подвергались жестокому обращению, пренебрежению и потерям. Генри Уодсворт Лонгфелло сказал: "Если бы мы могли прочесть тайную историю наших врагов, мы нашли бы в жизни каждого человека достаточно горя и страданий, чтобы обезоружить всякую враждебность"10.

Когда пожарные берут верх, они могут заставить нас почувствовать, что мы одержимы чем-то неподвластным нашему контролю, поэтому они становятся легкой мишенью для демонизации. Таким образом, начинаются бесконечные внутренние порочные циклы, отражающие тот, что существует между Богом и сатаной. Мы делаем часть злой и пытаемся избавиться от нее. Подобно ребенку, которого изгоняют из семьи, он чувствует обиду, стыд и гнев. В результате он становится более экстремальным и бунтарским и усерднее пытается взять верх. Праведные менеджеры усерднее стараются устранить это. После нескольких раундов ощущения нападения у некоторых пожарных, как и у некоторых детей, возникают фантазии о разрушении остальной системы, и они могут стать опасными. Однако мой опыт показывает, что если цикл повернуть вспять и относиться к ним с уважением и состраданием, даже те пожарные, которые, по-видимому, стремятся ко злу, быстро сбрасывают свои разрушительные маски.

Однако важно помнить, что независимо от того, насколько сострадательно вы относитесь к своим пожарным, они не смогут измениться, пока существует пожар, с которым нужно бороться. Другими словами, до тех пор, пока изгнанники, от которых они защищают или отвлекают вас, не будут исцелены, у ваших пожарных все еще будут те же старые импульсы. Также имейте в виду, что не все пожарные столь разрушительны или экстремальны, как те, которые обсуждались выше. В некоторых из моих есть части, которые заставляют меня постоянно работать, испытывать голод по сахару или жиру и тосковать по бездумному отвлечению. Поскольку эти пожарные

широко распространены и нормализованы в нашей культуре, я едва замечаю их присутствие, пока не оказываюсь перед компьютером, холодильником или телевизором. Если задуматься, то огромный сегмент экономики в некоторых странах, включая США, основан на предоставлении мероприятий, веществ и товаров, предназначенных для того, чтобы помочь нашим пожарным выполнять их отвлекающие и парализующие функции. Они помогают нам избежать осознания боли в нашей стране и внутри страны. Например, если бы все американцы исцелили своих изгнанников, фондовый рынок мог бы рухнуть, но мы бы не стали мириться ни с теми дисбалансами, которые существуют в этой стране, ни с политиками, которые усугубляют эти дисбалансы.

Больше никаких пожарных, менеджеров и изгнанников

Итак, пожарные уводят нас далеко от нашего сосредоточенного на настоящем, воплощенного состояния "Я". Хорошая новость, однако, заключается в том, что, освободившись от своих экстремальных ролей, пожарные часто превращаются в наши самые живые, радостные и жизнерадостные роли. Они становятся страстно вовлеченными в жизнь и могут быть мощными мотиваторами. Подумайте, на что могла бы быть похожа ваша жизнь, если бы вся энергия, которую вы потратили, например, на то, чтобы сердито возмущаться тем, что другие сделали с вами, или одержимо мечтать о своей пропавшей второй половинке, была доступна вам в настоящий момент и была направлена на то, чтобы полностью наслаждаться тем, что вы делаете сейчас. Что, если сила вашего стремления к выпивке превратилась в уверенность и сосредоточенность,

которые помогли вам установить контакт с людьми? Как бы трудно в это ни было поверить, такие трансформации возможны, потому что эти роли гораздо больше, чем те роли, в которые их заставили играть.

Эти три типа ролей (изгнанники, менеджеры и пожарные) существуют из-за всей боли и стыда, которые вы накопили в своей жизни, и из-за того, как вас научили относиться к этой боли и стыду. Поскольку вы не научились исцелять эту боль и стыд, вам пришлось изгнать их, что привело к необходимости во всех этих защитниках. Эти три группы поляризованы таким образом, что когда одна из них берет верх, она пытается доминировать над вашим опытом из страха, что, если она даст вам доступ к другим частям, вы сделаете или подумаете что-то опасное. Когда ваша внутренняя система функционирует таким образом, ваше восприятие мира обедняется. Например, многие люди, над которыми доминируют менеджеры, ведут пресную жизнь, тратя время на планирование своей безопасности. У тех, кого угнали пожарные, разумы находятся в постоянном волнении, поскольку они переходят от одного отвлекающего маневра к другому, никогда не сбавляя скорости из-за страха, что их изгнанники догонят их. Те, чьи изгнанники захватили власть, постоянно находятся в острых и, казалось бы, регрессирующих состояниях страха, печали или стыда. Любой, в ком доминирует одна группа деталей, демонстрирует жесткость и узость, потому что присутствует только небольшая, крайняя их часть.

По мере того как вы получаете доступ к врожденным ресурсам исцеления вашего "Я" и используете их, постепенно вы обнаруживаете, что у вас больше нет

менеджеров, изгнанников и пожарных. Ваши роли не исчезают — они просто трансформируются в роли, которые они предпочитают. Когда это происходит, вы чувствуете себя более целостным и цельным, но с широким спектром эмоций и самовыражения. Когда жизнь становится бурной, вы ощущаете глубокий покой своего "Я", который лежит под волнами, на которых катаются ваши части. Вы можете быть "я" в шторме и, находясь в этом центрированном месте, успокаивать свои части и окружающих вас людей. Поскольку ваши части больше не несут бремени страха, стыда, ярости, отчаяния и так далее, они ладят друг с другом, доверяют руководству вашего "Я" и играют роли, которые им нравятся. Они становятся вашими союзниками и советниками, привнося различные точки зрения и увлечения в ваш опыт, ориентированный на настоящее. В этом состоянии вещи, которые раньше вызывали в вас автоматические реакции, теряют свой заряд, и вы можете нарушить пожизненные шаблоны, связанные с работой, интимными отношениями, своим телом, творчеством и многим другим.

Например, клиент, которого я назову Бретт, находился во власти титулованных, женоподобных пожарных, которые постоянно искали новые завоевания. У него была долгая история увлечения женщиной, потери интереса вскоре после успешного соблазнения ее, а затем поиска замены. Наконец-то он встретил женщину, которую действительно любил, но, несмотря на свои лучшие намерения, обнаружил, что делает с ней то же самое. Когда я спросила о его сексуальном опыте, он сказал, что на самом деле ему не очень нравился половой акт. Это было больше похоже на снятие

напряжения — азарт был в охоте. Когда мы поговорили с частью, ответственной за этот паттерн, выяснилось, что она боялась, что если не продолжит находить новых женщин, то почувствует себя никчемной. Он страдал от синдрома, который Граучо Маркс прославил своей фразой: "Я бы никогда не вступил в клуб, членом которого был бы я". Как только женщина показала Бретту, что он ей нравится, Бретт перестал уважать ее, решив, что если он ей нравится, значит, с ней что-то не так. Она больше не успокаивала его никчемность, поэтому его пожарному пришлось найти кого-то другого.

После того, как мы сняли бремя никчемности с одного из изгнанников Бретта, его пожарный вышел из своей роли сканирующего и соблазняющего и начал помогать Бретту искать приключения в других аспектах его жизни. Он занялся фотографией и путешествовал по интересным местам с женщиной, которую любил. Он сообщил, что его сексуальная жизнь улучшилась, потому что секс больше не был одномерным, поверхностным аспектом более широкой схемы самоуспокоения. Теперь это был прекрасный танец, наполненный разнообразными эмоциями, от невинного благоговения до смелых экспериментов. Бретт больше не нуждался в том, чтобы его партнер обожал его или восхищался его выступлением. Вместо этого он наслаждался множеством различных частей ее тела, которые проявлялись во время их занятий любовью, и он смог сосредоточить свое внимание на том, чтобы доставить ей удовольствие и найти взаимное удовольствие вместе.

Как вы, возможно, догадываетесь, процесс IFS направлен на изменение внутренней политики людей. В силу того, что вы выросли в культуре и семье, где доминируют определенные качества и изгоняются другие, ваш разум отражает это иерархическое устройство. Чтение этой книги - подрывная деятельность. Она направлена на то, чтобы помочь вам заменить ваше авторитарное внутреннее правительство формой плюрализма, в которой каждая часть чувствует, что ее ценят, свободна делать то, что она предпочитает, и доверяет вашему ненасильственному, ориентированному на сердце руководству.

[ГЛАВА ПЯТАЯ](#)

IFS как терапевтическая модель

IFS используется все большим числом специалистов в области психического здоровья по всему миру. Эта глава предназначена для того, чтобы дать вам обзор того, как IFS используется в терапевтических условиях, и с чем вы можете столкнуться как клиент IFS-терапевта.

Если вы похожи на большинство людей, вы поначалу будете сопротивляться, когда ваш психотерапевт спросит, хотите ли вы сосредоточиться внутри, как потому, что это вам незнакомо, так и потому, что вы можете бояться того, что вы там обнаружите. Ваш терапевт отнесется с уважением к этому нежеланию и поможет вам исследовать его. В IFS мы не заставляем клиентов идти дальше или быстрее, чем они считают безопасным. Вместо этого ваш терапевт спросит вас о ваших опасениях по поводу проникновения внутрь и обсудит, как с этими опасениями можно справиться. За

эти годы мы научились особым способам работы, которые делают вход внутрь — даже в очень эмоциональные места — вполне безопасным, без ощущения подавленности. Во всей работе нашим главным приоритетом является ваша безопасность, и мы полагаемся на ваши отзывы, которые помогут нам узнать, когда что-то кажется небезопасным.

Когда вы только начинаете, вы не знаете, насколько безопасен этот процесс, и у вас есть полное право попросить своего терапевта точно объяснить, как будут решаться ваши проблемы, прежде чем вы позволите им направить вас в путешествие вовнутрь. У вас также есть полное право не заходить, если вы не находите заверения вашего терапевта удовлетворительными или если вам кажется, что сейчас неподходящее время для этого. Другими словами, вы контролируете то, что происходит во время терапии. Если вы чувствуете давление или ощущаете какие-либо другие проблемы со своим психотерапевтом, не стесняйтесь сказать им об этом. Терапевты IFS обучены внимательно выслушивать ваши отзывы и будут относиться к ним серьезно. Мы знаем, что не всегда так чувствительны или осведомлены, как хотелось бы, и мы ценим ваше восприятие, которое помогает нам еще больше приспособиться к вашим индивидуальным потребностям.

Вы также можете обнаружить, что начинаете раздражаться, когда ваш терапевт спрашивает о разных "частях" вас. У некоторых людей нет проблем с этим языком, потому что они уже говорят на нем. Принято говорить: "Часть меня в ярости на моего партнера, но другая часть думает, что я неправ", или "Часть меня

любит писать, но другая боится, что люди будут смеяться над этим”, или “Часть меня рада быть здесь, но другая часть хотела бы, чтобы я все еще был в постели”. Язык частей - это естественный способ выразить различные вещи, о которых мы думаем или чувствуем. Одна из причин, по которой ваш психотерапевт просит вас сосредоточиться внутри, заключается в том, чтобы помочь вам осознать, что в ваших частях есть нечто большее, чем вы думали. Другая причина заключается в том, что процесс прослушивания ваших партий помогает им расслабиться.

Однако, если вас смущает этот язык, просто сообщите об этом своему терапевту, и он будет использовать любой термин, который вы предпочитаете. Некоторые люди хотят придерживаться часто используемых слов, таких как мысли и эмоции; другие предпочитают говорить о своих аспектах. Термин не имеет значения, и опять же, вы все контролируете.

Если вы согласитесь зайти внутрь, ваш терапевт спросит вас, какую часть вы хотите исследовать в первую очередь. На основании многолетнего опыта мы пришли к выводу, что безопаснее начинать с одних деталей, чем с других. Это происходит потому, что внутренние системы человека делятся на части, которые защищают нас, и другие части, которые уязвимы и нуждаются в защите. Когда вы решаете сосредоточиться на уязвимой части, у вас могут возникнуть мысли, которые говорят вам не делать этого, которые задаются вопросом, можно ли доверять терапевту или процессу, или которые пытаются отвлечь вас от этого фокуса. Такие мысли, которые исходят от

защитных частей, обычны и естественны. Задача ваших защитников - быть осторожными и никого не впускать в вашу систему до тех пор, пока они не убедятся, что это безопасно. Терапевты IFS могут побудить вас прислушаться к этим защитникам, попросив вас сосредоточиться на этих мыслях, прежде чем вы приблизитесь к каким-либо уязвимым частям. Вас попросят прислушаться к внутренним страхам ваших защитников, а затем рассказать своему терапевту, в чем заключаются эти страхи. Примеры распространенных страхов защитника включают в себя осуждение психотерапевта, подавленность уязвимыми частями тела, неправильное поведение, невозможность что-либо изменить, так зачем беспокоиться и так далее. Ваш психотерапевт "Если" обучен обсуждать с вами эти страхи, чтобы убедить ваших защитников в том, как вы можете действовать безопасно. Затем вы спросите своих защитников, удовлетворены ли они, и посмотрите, разрешат ли они вам связаться с уязвимой частью.

Приведенные выше отрывки звучат так, как будто ваш психотерапевт заставляет вас разговаривать сами с собой, и это отчасти верно. Вы когда-нибудь ловили себя на том, что вам грустно, но вы не знаете почему? Затем вы ждете какое-то время, и приходит ответ? Процесс IFS похож на этот. Когда клиент выполняет эту работу, он сосредотачивается на мысли или чувстве, задает им вопрос и терпеливо ждет ответа изнутри, вместо того чтобы пытаться угадать или представить, что скажет эта часть. Это может показаться странным, и вы можете подумать, что не сможете этого сделать, но наш опыт показывает, что после того, как люди преодолевают первоначальную странность, они

удивляются своей способности вести осмысленный внутренний диалог.

Сосредоточившись внутри, некоторые люди начинают своего рода процесс создания образов, в ходе которого они могут "видеть" свои части. Однако многие другие просто слышат неясный голос или смутно ощущают присутствие какой-то части. У людей возникают проблемы при терапии "если", когда защитные части их личности, привыкшие быть ответственными, не позволяют им прислушиваться к голосам, образам или впечатлениям, которые приходят, или доверять им. Если это так, ваш терапевт может помочь вам спросить защитника о его страхе открыть дверь в другие части. Если никаких страхов не возникает и занавес над работой по-прежнему задернут, вы и ваш терапевт можете какое-то время заняться чем-то другим и, возможно, попробовать еще раз позже. Иногда защитным частям требуется больше времени, прежде чем они впустят вас внутрь. Мы уважаем их темп.

Как только вы сосредоточитесь на какой-то части и найдете ее (люди часто могут почувствовать, где она, по-видимому, расположена в их теле, и использовать это в качестве фокусной точки), ваш терапевт спросит вас, как вы к ней относитесь. Поскольку ваша семья и ваша культура ценили некоторые ваши качества и боялись или не любили другие, вполне вероятно, что ваш внутренний мир отразит это. Например, многие люди выросли в семьях, в которых прямое выражение гнева было запрещено законом, поэтому им приходилось подавлять напористую часть себя, которая хотела говорить о несправедливости в семье или постоять за себя. Другие части переняли представления

своей семьи о гневе, поэтому всякий раз, когда у них начинали появляться гневные мысли, они немедленно критиковали себя за такие мысли или отвлекались. Этот пример представляет то, что IFS называет внутренней поляризацией между двумя частями. Если бы, как этот человек, вы начали сосредотачиваться на своей сердитой части, и ваш терапевт спросил, что вы чувствуете по отношению к этому, вы, вероятно, сказали бы, что боитесь или ненавидите это. Когда вы боитесь или ненавидите какую-либо часть, трудно вести с ней продуктивный диалог. Поэтому, когда ваш терапевт услышит, как вы это говорите, он попросит вас спросить те части, которые заставляли вас бояться или ненавидеть разгневанного человека (или испытывать по отношению к нему любые другие экстремальные эмоции), готовы ли они "отступить" — отделить свои чувства от вас на некоторое время, чтобы вы могли познакомиться поближе с разгневанным человеком.

Чтобы сделать это более конкретным, представьте, что вы являетесь лидером группы людей, у которых много конфликтов друг с другом, и ваш психотерапевт пытается помочь вам их успокоить. Каждый раз, когда вы начинаете разговаривать с одним человеком, другой думает, что вы собираетесь встать на сторону первого или дать ему больше власти. Таким образом, второй человек пытается повлиять на вас, чтобы вы не любили первого и держались подальше от него. Со всем этим соперничеством за твою благосклонность ты далеко не уйдешь. Если, вместо этого, вы сможете поговорить с каждым человеком индивидуально без вмешательства других, вы сможете сформировать доверительный союз с каждой стороной, что облегчит будущие переговоры.

Вот почему ваш терапевт часто просит одну часть отойти назад, чтобы вы могли поговорить с другой частью.

Однако в случае с некоторыми деталями вы можете не поверить, что приближаться к ним вообще безопасно или что они не защищены броней. Вполне вероятно, что у вас есть какие-то части, от которых вы просто хотели бы избавиться или, по крайней мере, сохранить запгертыми внутри. Например, большинство людей не видят особой ценности в том, чтобы приблизиться к своему отчаянию, своему жестокому внутреннему судье, своему ужасу, своей ярости и так далее. Не было бы никаких причин приближаться к этим краям, если бы они оставались такими, какие они есть. Однако одно из больших открытий "ЕСЛИ" заключается в том, что по мере того, как вы знакомитесь с этими частями и узнаете, почему они такие, какие они есть, — то есть по мере того, как вы становитесь свидетелем их историй из прошлого о том, как их заставляли играть те роли, в которых они находятся, — они меняются. Оказывается, что нет никаких изначально плохих ролей, только хорошие роли в плохих ролях — хорошие роли, несущие экстремальные убеждения или эмоции от того, что произошло в прошлом. Если вы сосредоточитесь на них с непредвзятой, любознательной или непредубежденной точки зрения, они в конечном итоге превратятся во что-то ценное. В это может показаться трудным поверить, и это, безусловно, противоречит тому, как западная психология учит нас относиться к этим частям, но это подтверждается каждый день в кабинетах психотерапевтов IFS по всему миру.

Если в ответ на ваш запрос какая-то часть отступит, вы немедленно почувствуете изменение в поведении, эмоциях и перспективе. В этот момент терапевт, скорее всего, снова спросит вас, как вы относитесь к первоначальной целевой части. Вы можете заметить, что теперь вы перешли в другое экстремальное состояние. Продолжая пример с гневом, предположим, что сначала вы возненавидели свою злую часть и хотели избавиться от нее, а когда эта ненависть отступила, внезапно вы почувствовали страх перед гневом. Если это произойдет, ваш терапевт попросит ваш страх также отступить и будет продолжать просить части отступить, пока вы не начнете испытывать одно из следующих чувств по отношению к исходной (сердитой) целевой части: любопытство, сострадание, уверенность или спокойствие. Терапевт не попросит вас вызвать в воображении одно из этих чувств, и вам не нужно пытаться это сделать; ваш терапевт просто будет продолжать просить вас сделать шаг назад, пока вы спонтанно не сообщите о таком состоянии.

Это спонтанное проявление ценных лидерских качеств как отдельных частей связано с другим важным открытием IFS — что все мы обладаем такого рода качествами внутри себя. Ваши части несут в себе все иррациональные и нездоровые убеждения и эмоции, которые вы впитывали на протяжении всей своей жизни из своей семьи, травматического опыта и вашей культуры. IFS называет эти убеждения и эмоции вашим бременем. По мере того, как ваши части отделяются от оставшегося “вас”, вы начнете испытывать и проявлять эти ценные лидерские качества (любопытство, сострадание и так далее) и другие, потому что это то,

кто вы есть на самом деле. По мере того как ваши части будут верить, что отделяться от вас безопасно, вы постепенно будете ощущать все больше и больше качеств своего "Я". В этом самосознательном состоянии вы обнаружите, что разговоры со своими частями проходят хорошо и что у вас есть интуитивное представление о том, как слушать их, а затем помогать им. Основная задача вашего терапевта на данном этапе — помочь вам оставаться в этом самосознательном состоянии, отмечая, когда вы выходите из него, — улавливая различные части, когда они пытаются вмешаться, и прося их доверять вам и отступить.

Этот процесс звучит довольно просто, и он происходит гладко, когда ваши части очень доверяют вам самим. Однако многие клиенты обнаруживают, что, когда они просят детали отступить, их детали этого не делают. Вероятно, вы тоже обнаружите, что это так, по крайней мере на начальном этапе или при работе с особенно поляризованными деталями. Часть, которая не отступает, часто несет большую ответственность за ваше благополучие и боится, что если она не останется рядом, произойдет что-то ужасное. Другие части боятся, что если они откажутся от какого-либо контроля, то будут заперты или устранены, или они боятся, что часть, с которой вы хотите работать, возьмет верх. Существует много различных причин, по которым части неохотно отдают лидерство вашему "Я". Когда они не отступают, ваш терапевт обучен не принуждать их. Вместо этого они, скорее всего, попросят вас спросить эти части, почему они боятся отделиться. Часто у них есть веские причины — причины, которые должны быть устранены вашим терапевтом до тех пор, пока эти части

не почувствуют удовлетворение в том, что страшных последствий не произойдет или с ними можно справиться безопасным способом.

В IFS никогда не нужно давить на детали или умолять их изменить. Вместо этого мы пытаемся выслушать их, успокоить и спросить у них разрешения. Мы с большим уважением относимся к хранителям вашего внутреннего мира. Они делают все возможное, чтобы обезопасить вас, даже если их попытки иногда кажутся излишне удушающими или разрушительными. Они имеют полное право держать дверь закрытой на уязвимую территорию внутри вас, и мы не войдем на эту территорию без их разрешения. Иногда страхи ваших частей являются анахронизмом. Они могут застрять в прошлом, когда им нужно было защищать вас так, как они это делают, и они не знают, насколько сильно изменились вы и ваша ситуация. Иногда им просто нужна обновленная информация об этом. В других случаях их страхи вполне обоснованны — возможно, опасения или последствия, о которых вы или ваш психотерапевт не подумали. Например, если вы приблизитесь к своему гневу, вы можете решить расстаться со своим браком, разлучиться со своими родителями или уволиться с работы. И вы также можете соприкоснуться с горем, которое защищает ваш гнев, и быть подавленным им. Вы и ваш психотерапевт можете обсудить с вашими частями тела, насколько обоснован каждый страх и, если он кажется обоснованным, как с ним бороться.

К счастью, после десятилетий изучения страхов защитных элементов мы разработали способы справиться с наиболее распространенными из них, такими как чувство подавленности. Но часто

существуют страхи, характерные только для вашей ситуации, и ваш психотерапевт будет сотрудничать с вами в поиске решений. Иногда вы и ваш психотерапевт можете согласиться с тем, что страх защитника обоснован и в настоящее время с этим ничего нельзя поделать, поэтому вы решаете оставить дверь в область вашей внутренней работы закрытой на некоторое время.

Таким образом, работа с IFS может быть довольно окольной. Вы начинаете двигаться к одной части; застреваете, поворачиваетесь к той части, которая сопротивляется, и работаете с ней; и оказываетесь в совершенно другом месте, чем вы ожидали. Терапевты IFS верят, что ваша внутренняя система имеет свой собственный темп и мудрость в отношении того, что должно произойти. Мы позволяем вашей системе развиваться в свое время и перенаправляем только тогда, когда нам кажется, что какая-то часть ведет нас по ложному следу или пытается отвлечь. Даже в этом случае мы просто просим часть прямо заявить о своем страхе, а не пытаться защитить косвенными способами. Мы также постоянно поощряем вас — ваше "Я" — быть лидером.

Иногда, когда клиент заходит внутрь в первый раз, это нарушает защитные элементы сильнее, чем они первоначально ожидали, когда давали разрешение. Когда это правда, у вас могут возникнуть мысли, говорящие вам не возвращаться к психотерапевту или, если вы все-таки вернетесь, не позволять психотерапевту снова увести вас внутрь. В течение недели у вас также могут быть тревожные сны или таинственные всплески эмоций. Это происходит не

только при первом посещении; это может происходить несколько раз во время лечения, когда вы продолжаете путешествие внутрь. Отчасти это ожидаемая, естественная реакция всякий раз, когда нарушается внутренняя экология человека. Однако это также может означать, что ваш терапевт зашел слишком быстро или слишком далеко. Мы просим клиентов поговорить со своим терапевтом об этих реакциях, чтобы их можно было изучить и оценить. Терапевты IFS должны быть очень чувствительны к вашим отзывам и соответствующим образом корректировать свой подход. Кроме того, дайте знать своему терапевту, если вам кажется, что он не полностью присутствует с вами или если вы чувствуете какую-то часть вашего терапевта, которая вас беспокоит. Ваш терапевт знает, что они поощряют вас вступать на деликатную и священную территорию, и они хотят, чтобы вы верили, что они полностью с вами, когда вы продолжаете. Ваш терапевт приветствует ваши представления об этом и отнесется к ним серьезно; он прислушается к себе, чтобы увидеть, обнаружена ли какая-либо часть, и сообщит вам о результатах этого поиска.

Таким образом, IFS - это процесс сотрудничества. Ваше "Я" и "Я" вашего терапевта вместе отправляются в исцеляющее путешествие внутри вашей системы частей. Вы являетесь экспертом в своем опыте — с чем вы сталкиваетесь в путешествии, — а терапевт является экспертом в том, чтобы помочь вам сохранять самообладание во время путешествия. Сначала ваш терапевт может в какой-то степени направлять ситуацию, но постепенно вы естественным образом

будете стремиться брать на себя инициативу, и эту тенденцию ваш терапевт будет уважать и поощрять.

Возвращаясь еще раз к примеру с гневом, предположим, что после некоторых переговоров части, которые охраняют вашу систему, дали разрешение позволить вам начать познавать свой гнев. Что вы захотите узнать из этого? Если это правда, что это хорошая роль, застрявшая в плохой роли ("злой"), из этого следует, что вы хотели бы знать, что удерживает ее в этой роли. Если вы зададите какой-либо части подобный вопрос от чистого сердца, вы, скорее всего, услышите о других частях, с которыми она поляризована или которые она защищает. Ваша разгневанная часть может сказать, что она боится, что если она не будет продолжать злиться, вам будет больно. Следуя этой линии расспросов, вы узнаете, что ваша сердитая часть стоит перед уязвимой частью, которую легко ранить. Итак, на вашем пути до сих пор вы сначала встречаетесь с защитниками, которые пытаются держать все под контролем в вашей жизни и боятся вашего гнева. Они дают вам разрешение поговорить с разгневанной частью, которая также оказывается защитником уязвимой части. Затем ваш терапевт, скорее всего, попросит вас попросить у разгневанной части разрешения поработать с уязвимой.

Это обычная последовательность в работе IFS. Сначала мы поможем вам узнать и оценить компоненты, которые защищают вашу систему. Поскольку они все время начеку, они обычно не готовы к исцелению до тех пор, пока ваша система не станет менее уязвимой. Поэтому мы просим разрешения сначала пойти к уязвимым и исцелить их. Как только они станут менее уязвимыми,

ваши защитники немного расслабятся и подчинятся процессу исцеления. У многих клиентов этот цикл — получение разрешения от защитников на лечение уязвимых частей и последующее возвращение к защитникам — повторяется много раз, потому что у большинства людей много подгрупп защитников/уязвимых систем. Личность часто сравнивали с луковицей со множеством слоев, окружающих важнейшую основную проблему. В IFS ваша личность больше похожа на луковицу чеснока с множеством разных зубчиков (каждый из которых содержит несколько защитных элементов и одну или две уязвимые части), с каждым из которых нужно работать независимо. По мере того, как меняется каждая из этих составляющих, вы, вероятно, почувствуете немного больше самости и изменение проблемы, вокруг которой вращались эти части, — в данном случае, гнева и уязвимости. Некоторые люди испытывают драматические изменения в себе после того, как конкретный зубчик был исцелен, но чаще клиенты ощущают постепенный рост уверенности, благополучия, ясности и спокойствия.

Быть сострадательным свидетелем

Что мы подразумеваем под "исцелением части"? Что нужно частям тела для заживления? За многие годы работы с "ЕСЛИ" мы обнаружили, что, как правило, все, что нужно частям, чтобы сбросить груз — то есть избавиться от экстремальных убеждений и эмоций, которые удерживают их в жестких ролях, — это поверить, что вы полностью понимаете, что произошло в прошлом, когда они получили свое бремя. Другими

словами, им нужно, чтобы вы с состраданием стали свидетелем фрагмента вашей собственной истории.

Что влечет за собой свидетельство? После того, как вы встретитесь и сформируете доверительные отношения с уязвимой частью, ваш терапевт скажет примерно следующее: "Попросите эту часть показать вам, что она хочет, чтобы вы знали о прошлом". В этот момент вы можете начать "видеть" сцены или образы, как будто вы смотрите фильм о себе в более молодом возрасте. Или же вы можете испытывать эмоции или ощущения без каких-либо визуальных эффектов. Уязвимая часть начала рассказывать свою историю в той форме, которая кажется ей наиболее безопасной. Ваш терапевт попросит вас оставаться сосредоточенным на этой истории до тех пор, пока часть не поверит, что вы понимаете, что произошло, и оцените, насколько это было плохо.

После того, как вы почувствуете себя полностью свидетелем роли, ваш терапевт иногда попросит вас войти в сцену и убрать из нее роль (часто вас в детстве). Иногда, однако, этап извлечения части из прошлого не требуется.

Затем ваш терапевт попросит вас спросить часть, готова ли она избавиться от убеждений или эмоций, которые она приобрела в результате этих болезненных переживаний. Может показаться трудным поверить, что избавление от бремени может быть таким простым — что вещи, которые мучили вас всю вашу жизнь, можно снять, просто взглянув на то, откуда вы их взяли. Во многих случаях это так просто. Но только потому, что это просто, это не значит, что это легко. Как мы обсуждали ранее, у вас может быть много причин

бояться возвращаться к определенным событиям в вашем прошлом или открывать свое сердце частям, которые застыли во времени во время этих событий. Хотя опыт свидетельствования редко бывает таким мучительным, каким его представляют ваши защитники, он часто бывает эмоциональным и неприятным. Хорошей новостью является то, что обычно это быстро проходит, и большинство частей тела сразу после этого чувствуют себя лучше. Как только уязвимая часть таким образом освобождается от своего бремени, части, которые защищали ее или держали взаперти, часто расслабляются и становятся более заинтересованными в том, чтобы исцелиться самим.

Есть несколько других шагов, связанных с исцелением части, но обычно свидетельствование является самым трудным, и часто требуется много сеансов, прежде чем ваши защитные части позволят вам достичь этого. Не расстраивайтесь, если это займет некоторое время. Это занимает столько времени, сколько требуется, и та часть вас, которая хочет ускорить процесс, по иронии судьбы все замедляет, потому что это заставляет другие части наступать на пятки. Если у вас есть такая давящая часть, немедленно сообщите об этом своему терапевту, чтобы вы вдвоем могли помочь ей расслабиться.

В то время, когда вы приближаетесь к уязвимой части тела, вы можете испытывать усиление импульсивного поведения. Например, вы можете испытывать сильное желание пристраститься к еде, алкоголю, наркотикам, сексу или работе. Или вы можете чувствовать себя более склонным к самоубийству или разъяренным. Вы также можете заметить усиление физических

симптомов, таких как головные боли или другие боли или заболевания. Все это обычные, предсказуемые реакции защитных частей, когда вы приближаетесь к территории, на которую они боятся вас впускать. Ваш терапевт должен отнестись к этим реакциям серьезно, попросив вас поговорить с частями, вызывающими у вас эти импульсы или симптомы, чтобы понять, в какой поддержке они нуждаются. Часто все, что им нужно, - это чтобы вы и ваш психотерапевт еще раз обсудили, что вы делаете, почему и может ли ваш психотерапевт осуждать вас или иным образом не заслуживать доверия. Если, с другой стороны, эти импульсивные части нуждаются в большей структуре, чтобы сдерживать их, вы и ваш терапевт можете провести мозговой штурм любых возможных альтернатив, включая госпитализацию или медикаментозное лечение. Но часто все, что требуется, - это дальнейшее заверение и переговоры.

Проработка всего процесса

После того, как уязвимая часть освободится, вы можете почувствовать себя защищенным и некоторое время не захотите снова заходить внутрь. Вы также можете чувствовать себя более отдаленным от своего терапевта и даже подумать о прекращении лечения. Вы можете быть более колючим или замкнутым дома или в офисе. Хорошей практикой является предупреждение тех, с кем вы живете или работаете, о том, что, пока вы занимаетесь этой внутренней работой, будут моменты, когда вы не будете самим собой. Все это также предсказуемые реакции на подключение к ранее удаленным уязвимым частям. Как только какая-то часть исцелена, часто возникает необходимость внутренней

реорганизации, и это может сбить с толку ваших защитников. Если вы не можете найти подушку — период затишья после такого сеанса — вы можете обнаружить, что снятие нагрузки не проходит, и вам придется залечивать часть снова. По этой причине клиенты часто назначают сеансы на то время, когда им не нужно немедленно возвращаться к работе и они могут некоторое время побыть в тишине.

Некоторые клиенты не помнят всего, что происходило на сеансах, поэтому вы можете взять с собой записывающее устройство и прослушивать записанные сеансы в течение недели. Кроме того, клиенты обнаруживают, что ведение журнала помогает им запоминать процесс и оставаться в нем. Они пишут о том, что произошло во время сеанса и что они делают со своими частями или узнают о них в течение недели. Некоторые клиенты проделывают большую работу со своими частями тела между сеансами, и этот процесс ускоряет терапию. Другие обнаруживают, что их части позволяют им входить внутрь только в присутствии терапевта. Это не проблема — просто из-за этого процесс занимает немного больше времени.

Опять же, система каждого человека различна — разные уровни страха, разные темпы и разное количество бремени. Естественно, людям с большим количеством злоупотреблений или травм в прошлом требуется больше времени. Многие люди в тот или иной момент во время путешествия впадают в уныние, потому что кажется, что количество частей тела, которые им нужно залечить, бесконечно. Временами может показаться, что это так, но вы можете верить, что у вас есть ограниченное количество боли, которую

нужно облегчить, и придет время, когда вы почувствуете себя намного лучше. Еще одно распространенное обескураживающее переживание возникает после того, как вы проделали большую работу, и все же вы реагируете на что-то во внешнем мире тем же старым способом. Вы думали, что почти закончили, но, похоже, вы вернулись к исходной точке. Даже если это так кажется, это не так. Пока вы не исцелите все свои уязвимые части, у вас будет несколько защитников, которые будут делать свою обычную работу по защите. Для вашего психотерапевта важно помочь вам сохранить перспективу того, как много изменилось, даже если некоторые вещи не изменились. Процесс перемен часто напоминает катание на американских горках, и это помогает иметь психотерапевта, который не катается с вами на американских горках, а вместо этого, используя метафоры, может быть для вас устойчивым "я" в шторме.

Невозможно заранее предсказать, сколько времени займет ваш процесс выздоровления, но вы вольны в любое время принять решение изменить частоту встреч или сделать перерыв. Ваш терапевт, скорее всего, поможет вам проверить, какие части задействованы в такого рода решениях, но в конечном счете они будут уважать ваш выбор.

Существуют также различия в том, как люди воспринимают этот процесс. Некоторые боятся приходить на терапию и часто чувствуют, что заставляют себя продолжать — как будто получают стоматологическую помощь без новокаина. Другие очарованы и воодушевлены всем этим процессом. Если

вы похожи на большинство людей, будут моменты, когда вы будете очарованы, а в другие моменты вы будете бояться этого. Если ваш психотерапевт сможет помочь вам проявить настойчивость, вы выйдете с другой стороны, чувствуя гордость за то, чего вы достигли, и радуясь тому, насколько лучше вы себя чувствуете.

[Приложение А](#)

Обзор модели IFS

I. Части

- Субличности, или аспекты нашей личности, которые взаимодействуют внутри в последовательностях и стилях, аналогичных способам взаимодействия людей друг с другом.
- Все части ценны и хотят играть положительную роль. Мы рождаемся с ними или с их потенциалом; такова природа ума - быть разделенным. Хорошо быть множественным.
- Части становятся экстремальными и могут быть разрушительными из-за жизненного опыта.

II. Самость

- Вместителище сознания — иной уровень сущности, чем части. В отличие от частей, "Я" невидимо, потому что это "вы", кто наблюдает.
- "Я" содержит такие качества, как сострадание, уверенность, любопытство и перспективность — качества хорошего лидера. У каждого есть такое "Я", но оно может быть затемнено крайностями частей.

III. Основные цели модели

- Освободить части от их экстремальных ролей. В процессе снятия нагрузки части становятся менее ограниченными и переходят на предпочтительные, менее жесткие роли в системе.
- Восстановить доверие к самостоятельному руководству. Как прирожденный лидер, Self energy уважает вклад частей, которые, в свою очередь, уважают Self, чтобы эффективно руководить системой внутри и снаружи и исцелять ее.
- Для достижения баланса, гармонии и цельности. Внутренне: дифференцировать внутреннюю систему частей и высвободить собственную энергию, а также помочь частям ладить и работать вместе с меньшим конфликтом. Внешне: чтобы помочь частям выразить себя и более гармонично взаимодействовать с внешним миром.
- Привносить больше собственной энергии во внешние системы. По мере того, как человек исцеляется, его собственная энергия может быть целительной для других и всего мира.
- Освободить части от их экстремальных ролей. В процессе снятия нагрузки части становятся менее ограниченными и переходят на предпочтительные, менее жесткие роли в системе.
- Восстановить доверие к самостоятельному руководству. Как прирожденный лидер, Self energy уважает вклад частей, которые, в свою очередь, уважают Self, чтобы эффективно руководить системой внутри и снаружи и исцелять ее.

- Для достижения баланса, гармонии и цельности. Внутренне: дифференцировать внутреннюю систему частей и высвободить собственную энергию, а также помочь частям ладить и работать вместе с меньшим конфликтом. Внешне: помогать частям выражать себя и более гармонично взаимодействовать с внешним миром.
- Привносить больше собственной энергии во внешние системы. По мере того, как человек исцеляется, его собственная энергия может быть целительной для других и всего мира.

iv. Допущения

- По мере нашего развития наши подразделения формируют сложную систему взаимодействия с поляризациями и альянсами. Системная теория и технология могут быть применены к внутренней системе. Когда система реорганизуется, части могут быстро меняться.
- Изменения во внутренней системе повлияют на изменения во внешней системе и наоборот. Можно работать с любым из них, чтобы изменить другое.

v. Трехгрупповая модель распределения ролей общих частей

- Изгнанники: молодые, уязвимые части, которые пережили травму и изолированы от остальной системы для своей собственной защиты и защиты системы. Изгнанники несут в себе воспоминания, ощущения и эмоции о событиях и застревают в прошлом.

- Менеджеры: части, которые управляют повседневной жизнью человека. Эти части пытаются удержать изгнанников в изгнании, сохраняя контроль над событиями или отношениями, будучи совершенными и приятными, заботясь, отпугивая человека от риска критикой, апатией, беспокойством и так далее.

- Пожарные: части, которые реагируют, когда изгнанники активируются в попытке погасить свои чувства или отделить человека от них.

Распространенные действия пожарных включают употребление наркотиков или алкоголя, членовредительство (порезы), обжорство, сексуальные запои, суицидальные мысли и ярость. У пожарных те же цели, что и у менеджеров (держать изгнанников подальше), но другие, более импульсивные стратегии.

VI. Использование модели

- Оцените внешнюю систему, чтобы убедиться, что выполнение работы безопасно.

- Познакомьте с языком; спросите о взаимоотношениях с различными частями тела; спросите о том, что человек хотел бы изменить.

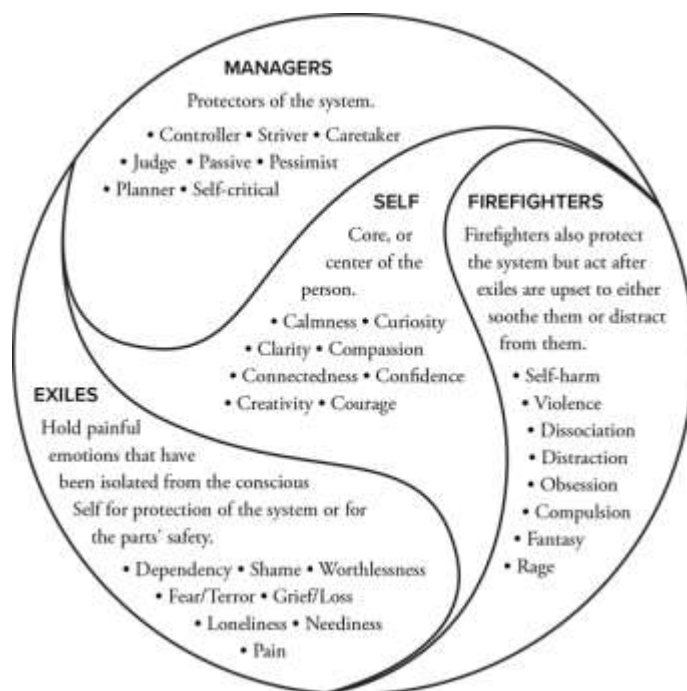
- Сначала поработайте с менеджерами; обсудите их страхи и способы их устранения; формируйте с ними отношения сотрудничества; уважайте их темп.

- Расспрашивайте о любых опасных пожарных и обезвреживайте их.

- С разрешения менеджеров начните работать с ссыльными. Выполняйте извлечение и разгрузку по мере необходимости.

- После каждого извлечения спрашивайте, как идут дела со всеми частями.
- На протяжении всего процесса не допускайте вмешательства частей терапевта и приветствуйте обратную связь клиента при обнаружении частей.

Внутренняя система



Текст адаптирован из внутренних семейных систем Ричардом К. Шварцем, доктором философии. Графика Джанет Р. Маллен, LCW.

[Приложение В](#)

Глоссарий IFS

Баланс - это состояние, в котором члены человеческой системы имеют равный доступ к обязанностям, ресурсам и влиянию, в которых они нуждаются.

Смешение, когда чувства и убеждения одной части сливаются с другой частью или самим С собой.

Отягощение, экстремальные идеи или чувства, которые передаются частями тела и управляют их жизнями. Бремя остается на теле или частично в результате воздействия внешнего человека или события.

Сдерживающая среда Среда человеческих систем, характеризующаяся дисбалансом, поляризацией, запутанностью и проблематичным лидерством. Сдерживающие среды налагают нагрузку на системы внутри них.

Запутанность - состояние, при котором два члена (или две группы) системы становятся в высшей степени взаимозависимыми до такой степени, что доступ обеих сторон к самим себе ограничен, поскольку их части сильно реагируют друг на друга.

Удаляет части, которые были изолированы в системе для их собственной защиты или для защиты системы от них.

Части пожарных, которые действуют после активации изгнанников, чтобы успокоить изгнанников или отвлечь от них систему (диссоциация).

Гармония - это состояние, в котором члены человеческой системы взаимодействуют сообща, с эффективным общением, взаимной заботой и чувством связи.

Дисбаланс - состояние, при котором один член (или группа) имеет больший или меньший доступ к обязанностям, влиянию и ресурсам.

Управляет частями, которые пытаются запустить систему таким образом, чтобы свести к минимуму активацию ссыльных.

Парадигма множественности - признание того, что человеческий разум не является единым, а вместо этого естественным образом подразделяется на множество субличностей.

Части - термин, используемый во внутренних семейных системах для обозначения субличностей человека. Части лучше всего рассматривать как внутренние люди разных возрастов, талантов и темпераментов.

Поляризация - состояние, при котором два члена (или две группы) системы находятся в оппозиции друг к другу или конкурируют друг с другом до такой степени, что доступ каждой стороны к Себе ограничен страхом, что другая сторона победит или возьмет верх.

Проблемное лидерство - состояние, в котором лидеры системы отреклись от престола, являются предвзятыми, поляризованы друг с другом или были дискредитированы.

Самость - это ядро личности, которое содержит такие лидерские качества, как сострадание, перспективность, любознательность и уверенность. "Я" лучше всего приспособлено для того, чтобы руководить внутренней семьей.

Самоуправление Лидерство, характеризующееся состраданием, спокойствием, ясностью, любознательностью, уверенностью, смелостью, креативностью и связанностью.

Поддерживающая среда Среда человеческих систем, характеризующаяся балансом, гармонией и эффективным лидерством.

[Приложение С](#)

Избранная литература по IFS

Андерсон, Фрэнк Дж. Преодоление травмы: Исцеление сложного ПТСР с помощью внутренних семейных систем. О-Клер, WI: Издательство PESI Publishing, 2021.

Андерсон, Фрэнк Г., Марта Суизи и Ричард К. Шварц. Учебное пособие по навыкам работы с внутренними семейными системами: Основанное на травмах лечение тревоги, депрессии, ПТСР и злоупотребления психоактивными веществами. О-Клер, WI: Издательство PESI Publishing, 2017.

Голдинг, Реджина А. и Ричард К. Шварц. Мозаичный разум: Расширение прав и возможностей измученных личностей жертв жестокого обращения с детьми. Оук-Парк, Иллинойс: Trailheads Publications, 1995.

Хербин-Бланк, Тони, Донна М. Керпельман и Марта Суизи. Близость изнутри наружу: мужество и сострадание в семейной терапии. Нью-Йорк: Ратледж, 2015.

Хербин-Бланк, Тони и Марта Суизи. Руководство по навыкам семейной терапии в рамках внутренних семейных систем: Исцеление отношений интимностью изнутри наружу. О-Клер, WI: Издательство PESI Publishing, 2021.

Макконнелл, Сьюзан. Соматическая терапия внутренних семейных систем: Осознание, дыхание, резонанс,

движение и прикосновение на практике. Беркли, Калифорния: North Atlantic Books, 2020.

Шварц, Ричард К. Никаких плохих частей: исцеление травмы и восстановление целостности с помощью модели внутренних семейных систем. Боулдер, Колорадо: Звучит правдиво, 2021 год.

Шварц, Ричард К. Вы тот, кого вы так долго ждали: Применение внутренних семейных систем к интимным отношениям. Боулдер, Колорадо: Звучит правдиво, 2023 год.

Шварц, Ричард К. и Роберт Р. Фальконер. Много умов, одно "Я": свидетельство радикального изменения парадигмы. Оук-Парк, Иллинойс: Издательство Trailheads Publishing, 2017.

Шварц, Ричард К. и Марта Суизи. Терапия внутренних семейных систем. 2-е изд. Нью-Йорк: Гилдфорд Пресс, 2019.

Суизи, Марта и Эллен Л. Зискинд. Терапия внутренних семейных систем: новые измерения. Нью-Йорк: Ратледж, 2013.

Суизи, Марта и Эллен Л. Зискинд. Инновации и разработки в терапии внутренних семейных систем. Нью-Йорк: Ратледж, 2017.

[Сноски](#)

Глава первая: Модель внутренних семейных систем

1. Райнер Мария Рильке, Письма к молодому поэту, пер. Стивен Митчелл (Нью-Йорк: Винтажные книги, 1984). Оригинальная работа опубликована в 1929 году.

Глава вторая: Самость

1. М. Бэзил Пеннингтон, Томас Мертон, мой брат: его путешествие к свободе, состраданию и окончательной интеграции (Нью-Йорк: New City Press, 1996), 119.
2. Томас Китинг, Открытый разум, открытое сердце: Созерцательное измерение Евангелия (Нью-Йорк: Континуум, 1994), 127.
3. Марджери Уильямс, "Вельветовый кролик" (Нью-Йорк: HarperCollins, 2004), 48.
4. Тич Нат Хан, Мир - это каждый шаг: Путь осознанности в повседневной жизни (Нью-Йорк: Bantam Books, 1992), 123-24.
5. Мартин Лютер Кинг-младший, Дар любви: проповеди от силы к любви и другие проповеди (Бостон: Beacon Press, 2012).
6. Мартин Лютер Кинг-младший, "Любите своих врагов, проповедь, произнесенная на полуденных великопостных службах Совета церквей Детройта", в "Бумагах Мартина Лютера Кинга-младшего", том. VII: Чтобы спасти душу Америки, январь 1961 – август 1962, ред. Клейборн Карсон и Тениша Армстронг (Окленд: Издательство Калифорнийского университета, 2014).
7. Тони Шварц, "Что действительно важно: в поисках мудрости в Америке" (Нью-Йорк: Bantam, 1995).
8. Энн Ламотт, "Птица за птицей: некоторые инструкции по письму и жизни" (Нью-Йорк: Пантеон, 1994), 112.
9. Михай Чиксентмихайи, Поток: психология оптимального опыта (Нью-Йорк: Harper & Row, 1990).
10. Ламотт, Птица за птицей, 201.
11. Джоан Борисенко, Путешествие женщины к Богу (Нью-Йорк: Riverhead Books, 1999), 164-65.

12. Джозеф Яворски, Синхронность: внутренний путь лидерства (Окленд: Берретт-Келер, 1996), 189-90.

Глава третья: Части

1. К. Г. Юнг, Воспоминания, сны, размышления, отв. ред., изд. Аниела Джаффе (Нью-Йорк: Пантеон Букс, 1962), 181, 183.

2. Дэниел Сигел, Развивающийся разум: как взаимоотношения и мозг взаимодействуют, формируя то, кто мы есть (Нью-Йорк: Гилфорд Пресс, 2001), 208-9.

3. Пол Ватцлавик, Джон Х. Уикленд и Ричард Фиш, Изменение: принципы формирования проблем и их разрешения (Нью-Йорк: W. W. Norton, 1974), 36.

4. Дэвид Уайт, "Пробужденное сердце: поэзия и сохранение души в корпоративной Америке" (Нью-Йорк: Currency, 1996), 29.

Глава четвертая: Изгнанники, менеджеры и пожарные

1. Дебби Форд, "Темная сторона охотников за светом: возвращение вашей силы, креативности, блеска и мечты" (Нью-Йорк: Riverhead Books, 1998), 4, 14.

2. Генри Дэвид Торо, Уолден (Нью-Йорк: Холт, Райнхарт и Уинстон, 1966), 8.

3. Терренс Реал, я не хочу об этом говорить: Преодоление тайного наследия мужской депрессии (Нью-Йорк: Scribner, 1997), 180.

4. Джоанн Выпиевски, "Жизнь мальчика", журнал Harper's Magazine, сентябрь 1999.

5. Элис Миллер, Драма одаренного ребенка: поиск истинного "Я" (Нью-Йорк: Basic Books, 1994), 24-25.

6. Грег Левой, Призвания: поиск подлинной жизни и следование ей (Нью-Йорк: Three Rivers Press, 1997), 219.
7. Энн Ламотт, "Путешествующие милосердия: некоторые мысли о вере" (Нью-Йорк: Pantheon Books, 1999), 109.
8. Ральф Уолдо Эмерсон, "Фортуна республики": Лекция, прочитанная в Старой Южной церкви (Whitefish, MT: Kessinger Publishing, 2010), 16.
9. Райнер Мария Рильке, Письма к молодому поэту, пер. с англ. Стивен Митчелл (Нью-Йорк: Винтажные книги, 1984), 102. Оригинальная работа опубликована в 1929 году.
10. Генри Уодсворт Лонгфелло, Прозаические произведения Генри Уодсворта Лонгфелло, том 1 (Бостон: Тикнор и Филдс, 1857), 452.

Библиография

- Абрамский, Саша. "Когда Они Выйдут". Atlantic Monthly 283, № 6 (1999): 30-36.
- Эллисон, Ральф Б. "Новый подход к лечению расстройства множественной личности". Американский журнал клинического гипноза 17 (1974): 15-32.
- Эллисон, Ральф Б. и Тед Шварц. Умы во многих частях: Раскрытие духовной стороны расстройства множественной личности. Нью-Йорк: Макмиллан, 1980.
- Армстронг, Карен. История Бога. Нью-Йорк: Баллантайн, 1993.
- Бурштейн, Сеймур. Трансперсональная психотерапия. Пало-Альто: Книги по науке и поведению, 1980.

Борисенко, Джоан. Путешествие женщины к Богу. Нью-Йорк: Riverhead Books, 1999.

Капра, Фритьоф. Паутина жизни. Нью-Йорк: Anchor Books, 1997.

Карни Дж. "Уникальные достижения и психодуховный вклад терапии внутренних семейных систем в клиническую работу с гееми, лесбиянками, амбисексуалами и их семьями". Неопубликованная рукопись, 1997.

Чайлдр, Док и Говард Мартин. Решение Heartmath. Сан-Франциско: ХарперСанФранциско, 2000.

Чодрен, Пема. "Практика сострадания". В книге "Внутреннее знание: сознание, творчество, пронциательность и интуиция", изд. Хелен Палмер. Нью-Йорк: Тарчер, 2004.

— — —. Начни с того, где ты есть: Руководство по сострадательной жизни. Бостон: Издательство "Шамбала Пабליкейшнс", 1994.

Комсток, Кристин М. "Внутренний помощник "Я"" и концепции внутреннего руководства". Диссоциация 4, № 3 (1991): 165-77.

Кун, Дебора Дж. "Проверка пределов здравого смысла и науки". Американский психолог, 47, № 2 (1992): 143-51.

Коуз, Эллис. "Тюремный парадокс". Newsweek, 12 ноября 2000.

Чиксентмихайи, Михали. Поток: Психология оптимального опыта. Нью-Йорк: Харпер энд Роу, 1990.

Далай-лама и Говард К. Катлер. Искусство счастья. Нью-Йорк: Riverhead Books, 1998.

Дейкман, Артур Дж. Наблюдающее "Я": мистицизм и психотерапия. Бостон: Бикон Пресс, 1982.

Диллард, Энни. на данный момент. Нью-Йорк: Кнопф, 1999.

Эдвардс, Бетти. Рисунок на правой стороне мозга. Нью-Йорк: Тарчен, 1979.

Эренрайх, Барбара. "Пятицентовик: о том, как (не) сводить концы с концами в Америке". Журнал Harper's Magazine, январь 1999 года.

Фалуди, Сьюзен. "Ярость американского мужчины". Newsweek, 16 августа 1999.

Форд, Дебби. Темная сторона охотников за светом: Верните себе силу, креативность, блеск и мечты. Нью-Йорк: Riverhead Books, 1998.

Галлуэй, У. Тимоти. Внутренняя игра в теннис: Классическое руководство по ментальной стороне максимальной производительности. Нью-Йорк: Рэндом Хаус, 1974.

Гоулман, Дэниел. Эмоциональный интеллект: Почему он может иметь большее значение, чем IQ. Нью-Йорк: Bantam Books, 1995.

Гулд, Стивен Дж. "Повесть о двух рабочих местах". Естественная история 106 (1997): 18-20, 22, 29, 62, 64-68.

Грин, Артур и Барри У. Хольц. Твое слово - огонь: Хасидские мастера созерцательной молитвы. Нью-Йорк: Schocken Books, 1987.

Грин, Элмер и Элис Грин. За пределами биологической обратной связи. Форт-Уэйн, Издательство Dell Publishing, 1978.

- Григг, Рэй. Дао Дзен. Эдисон, Нью-Джерси: Алва Пресс, 1994.
- Хадо, Пьер. Плотин, или Простота видения. Чикаго: Издательство Чикагского университета, 1998.
- Хаммен, Констанс Л. и Стефани Д. Питерс.
"Межличностные последствия депрессии: реакция на мужчин и женщин, играющих роль депрессивных".
Журнал аномальной психологии 87 (1978): 322-332.
- Молоток, Майкл. "Работа вредна для Тебя?" Atlantic Monthly 284, № 2 (1999): 87-93.
- Харнер, Майкл. "Шаманское исцеление: Мы не одиноки". Альтернативные методы лечения в здравоохранении и медицине 2, № 3 (1996): 68-75.
- Хаксли, Олдос. Вечная философия. Нью-Йорк: Харпер энд Роу, 1944.
- Ингерман, Сандра. Возвращение души: Исправление фрагментированного "Я". Сан-Франциско: ХарперСанФранциско, 1991.
- Яворски, Джозеф. Синхронность: Внутренний путь лидерства. Окленд: Берретт-Келер, 1994.
- Юнг, К. Г. Воспоминания, сны, размышления. Отв. ред. Под редакцией Аниелы Яффе. Нью-Йорк: Пантеон Букс, 1962.
- Китинг, Томас. Состояние человека: созерцание и трансформация. Махва, Нью-Джерси: Паулист Пресс, 1999.
- — —. Открытый разум, открытое сердце: Созерцательное измерение Евангелия. Нью-Йорк: Континуум, 1994.

Увлеченный, Сэм. Гимны неизвестному Богу; Пробуждение Духа в повседневной жизни. Нью-Йорк: Бантам, 1994.

———. "Добродетель морального негодования" в "Пробужденном воине" под редакцией Рика Филдса. Нью-Йорк: Тарчер, 1994.

Кинг, Мартин Лютер-младший "Паломничество к ненасилию". В "Пробужденном воине", отредактированном Риком Филдсом. Нью-Йорк: Тарчер, 1994.

Кон, Альфи. никакого соревнования: Дело против конкуренции. Нью-Йорк: Хоутон Миффлин, 1986.

Корнфилд, Джек. Путь с сердцем: Путеводитель по опасностям и обещаниям духовной жизни. Нью-Йорк: Бантам, 1993.

Крафт, Кеннет, ред. Дзен — традиция и переходный период: Справочник современных мастеров Дзен и ученых. Нью-Йорк: Grove Press, 1988.

Ламотт, Энн. Птица за птицей: Некоторые инструкции по письму и жизни. Нью-Йорк: Пантеон Букс, 1994.

———. Путешествующие милосердия: Некоторые мысли о вере. Нью-Йорк: Пантеон Букс, 1999.

Лепаж, Виктория. "Дебаты о боге". Задание 87, № 6 (1999): 212-15.

Левой, Грегг. Призвания: Поиск подлинной жизни и следование ей. Нью-Йорк: Три Риверс Пресс, 1998.

Макконнелл, Сьюзан. "Наши тела? Наши "Я"?" Сам себе: Информационный бюллетень IFSA 4, № 3 (1999): 1-5.

Мертон, Томас. Путь Чжуан-цзы. Нью-Йорк: Новые направления, 1965.

Мецгер, Дина. "Личное разоружение". В "Обычной магии: повседневная жизнь как духовный путь", изд. Джон Уэлвуд. Бостон: Издательство "Шамбала Паббликейшнс", 1992.

Метцнер Р. "Знакомство со своими внутренними врагами". В "Пробужденном воине", изд. Рик Филдс. Нью-Йорк: Тарчер, 1994.

Миллер, Элис. Драма одаренного ребенка: поиск истинного "Я". Нью-Йорк: Basic Books, 1996.

Миллер, Дэвид. Новый политеизм. Нью-Йорк: Харпер энд Роу, 1974.

Митчелл, Стивен, изд. Просветленный разум: Антология священной прозы. Нью-Йорк: HarperCollins, 1991.

Мухайяддин, Мухаммад Рахим Бава. "Священная война внутри" в "Пробужденном воине" под редакцией Рика Филдса. Нью-Йорк: Тарчер, 1994.

Мюнстербург, Хьюго. Американские проблемы с точки зрения психолога. Нью-Йорк: Моффат, Ярд, 1910.

Муваккиль, Салим. "Избиратели четко сказали "Нет" войне с наркотиками". "Чикаго трибюн", 20 ноября 2000 года.

Ньютон, Майкл. Путешествие душ: Тематические исследования жизни между жизнями. Сент-Пол, Миннесота: Llewellyn Publications, 1994.

Нат Хан, Вот так. Покой - это каждый шаг: Путь осознанности в повседневной жизни. Нью-Йорк: Bantam Books, 1991.

Пейджелс, Элейн. Гностические Евангелия. Нью-Йорк: Рэндом Хаус, 1979.

———. Происхождение сатаны: Как христиане демонизировали евреев, язычников и еретиков. Нью-Йорк: Random House, 1995.

Пеннебейкер, Джеймс. Вступительное слово, Второе издание: Целительная сила выражения эмоций. Нью-Йорк: Гилфорд Пресс, 1997.

Пеннингтон, М. Бэзил. Томас Мертон, мой брат: его путешествие к свободе, состраданию и окончательной интеграции. Нью-Йорк: Нью-Сити Пресс, 1996.

По-Туан, Чанг. Внутреннее учение даосизма. Переведено Томасом Клири. Бостон: Издательство "Шамбала Пабליкейшнс", 1986.

Настоящий, Терренс. Я не хочу говорить об этом: Преодоление тайного наследия мужской депрессии. Нью-Йорк: Fireside, 1997.

Рид, Генри. Эдгар Кейси о ченнелинге Высшего "Я". Нью-Йорк: Warner Books, 1989.

Рильке, Райнер Мария. Письма молодому поэту. Переведено Стивеном Митчеллом. Нью-Йорк: Старинные книги, 1984. Оригинальная работа опубликована в 1903 году.

Шварц, Тони. Что действительно важно: поиск мудрости в Америке. Нью-Йорк: Атрия, 1995.

Шумски, Сьюзен. Божественное откровение. Нью-Йорк: Саймон и Шустер, 1996.

Сигел, Дэниел Дж. Развивающийся разум: Как взаимоотношения и мозг взаимодействуют, формируя то, кто мы есть. Нью-Йорк: Гилфорд Пресс, 1999.

Смит, К. Майкл. Юнг и шаманизм в диалоге. Нью-Йорк: Паулист Пресс, 1997.

Смит, Хьюстон. За пределами постмодернистского сознания: Место смысла в глобальной цивилизации. Уитон, Иллинойс: Квест, 1989.

Смоули, Ричард и Джей Кинни. Скрытая мудрость: Путеводитель по внутренним традициям Запада. Нью-Йорк: Пингвин, 1999.

Салливан, Эндрю. "Гормон Он". Журнал "Нью-Йорк Таймс". 2 апреля 2000 года.

Уокер, Элис. При свете улыбки Моего Отца. Нью-Йорк: Random House, 1998.

Ватцлавик, Пол, Джон Уикленд и Ричард Фиш. Изменение: Принципы формирования проблем и их разрешения. Нью-Йорк: У. У. Нортон, 1974.

Вегнер, Дэниел. Белые медведи и другие нежелательные мысли. Нью-Йорк: Викинг, 1989.

Уэлвуд, Джон. Любовь и пробуждение: Открытие Священного пути интимных отношений. Нью-Йорк: HarperCollins, 1996.

Уилбер, Кен. Краткая история всего сущего. Бостон: Издательство "Шамбала Паббликейшнс", 1996.

———. Око духа: Целостное видение мира, слегка сошедшего с ума. Бостон: Издательство "Шамбала Паббликейшнс", 1997.

———. Без границ: Восточный и западный подходы к личностному росту. Бостон: Издательство "Шамбала Паббликейшнс", 1985.

———. Секс, экология, духовность: Дух эволюции.

Бостон: Издательство "Шамбала Паббликейшнс", 1995.

———. Спектр сознания. Уитон, Иллинойс: Квест, 1977.

Уильямс, Марджери. Вельветовый кролик. Нью-Йорк: HarperCollins, 1999.

Выпиевски, Джоанн. "Жизнь мальчика". Журнал Harper's Magazine, сентябрь 1999 года.

Об авторе

Ричард К. Шварц, доктор философии, начал свою карьеру в качестве системного семейного терапевта и академика. Основываясь на системном мышлении, доктор Шварц разработал внутренние семейные системы (IFS) в ответ на описания клиентами различных частей самих себя. Исследуя этот внутренний ландшафт с травмированными клиентами, он наткнулся на открытие неповрежденной, исцеляющей сущности, которую он называет "Я", и которая привела его в духовное путешествие, описанное в этой книге. Известный докладчик для национальных профессиональных организаций, д-р Шварц опубликовал ряд книг и более пятидесяти статей о IFS, которая стала глобальным движением. Доктор Шварц живет в районе Чикаго со своей женой Джин, а также рядом со своими тремя дочерьми и растущим числом внуков. Узнайте больше на ifs-institute.com.

Об институте IFS

Институт IFS стремится повысить качество и гармонию отношений во всех аспектах жизни, сосредоточившись на самых важных отношениях из всех: отношениях со своим внутренним "Я". Основанный тридцать лет назад,

чтобы представить миру новаторскую, преобразующую работу доктора Ричарда Шварца, институт стал пионером внутреннего применения принципов семейной системы, предлагая постоянно расширяющийся спектр востребованных учебных программ и опыта работы с IFS. Чтобы узнать больше о IFS и Институте IFS, мы приглашаем вас посетить наш веб-сайт по адресу ifs-institute.com . Там вы можете узнать больше о наших программах и присоединиться к нашему сообществу, чтобы оставаться на связи.

[O Sounds True](#)

Sounds True это мультимедийный издатель, миссия которого - вдохновлять и поддерживать личную трансформацию и духовное пробуждение. Основанная в 1985 году и расположенная в Боулдере, штат Колорадо, мы работаем со многими ведущими духовными учителями, мыслителями, целителями и художниками-провидцами нашего времени. В каждом названии мы стремимся сохранить основную "живую мудрость" автора или художника. Наша цель - создавать продукты, которые не только предоставляют информацию читателю или слушателю, но и воплощают качество передачи мудрости.

Для тех, кто стремится к подлинной трансформации, Sounds True - ваш надежный партнер. В SoundsTrue.com вы найдете множество бесплатных ресурсов для поддержки вашего путешествия, включая эксклюзивные еженедельные аудио-интервью, бесплатные загрузки, интерактивные обучающие инструменты и другие специальные скидки на все наши издания.

Чтобы узнать больше, пожалуйста, посетите SoundsTrue.com/freegifts или позвоните нам по бесплатному телефону 800.333.9185.